



保良局
PO LEUNG KUK

父親節快樂



保良局溫林美賢耆暉中心

2021年6月通訊

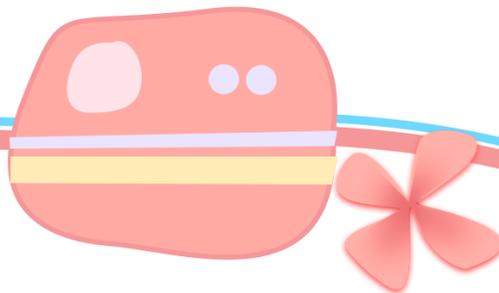
父親節快樂

傳統華人社會中，父親往往給人一種嚴肅及沈默寡言的感覺。相較母親，父親情感上不會表露太多，未必經常將自己對親人的愛意掛在口邊。但他們較多以行動表達愛意，如在外辛勤工作賺錢養活家人。或許父親會因忙於工作而錯失不少與子女溝通相處的時光，但父親對兒女的愛相信絕對不少。父母用心陪伴兒女走過各個人生階段、經歷甜酸苦辣。由孩子出世、讀書、工作、到生兒育女，父母都無不關心，不論兒女長得有多大，在父母心中永遠都是最愛惜的孩子。

父母花上半生時間照顧子女，最希望的就是能看到子女長大成才，晚年能有子女的關懷和陪伴，這也就是子女給予父母最珍貴的禮物。六月的第三個星期日就是父親節，除了趁此機會向父親表達愛意外，不妨也向身邊的親人，甚至鄰里友人送上關愛和祝福，讓整個社區充滿著溫暖。

在此祝各位「父親節快樂！」

父親節快樂



負責職員：盧宇薇姑娘、鄭素芳姑娘

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

相約在啟晴

日期：6月8日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：20位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者獲悉護老資訊。



芬蘭木棋體驗

日期：6月22日(星期二)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：護老者

名額：8位

內容：透過體驗芬蘭木棋與其他護老者一起享受輕鬆的時光。



腦友加油站

日期：7月6、13、20及27日

8月3、10、17、24及31日

9月7、14及21日

(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：懷疑患有腦退化症或已確診的輕度至中度的中心會員
(歡迎護老者陪同參與)

名額：6位

內容：透過遊戲訓練長者記憶、反應、手眼協調等，延緩退化速度。

負責職員：鄭素芳姑娘



週末電影

<是月電影：忠烈楊家將>

日期：6月12日(星期六)

時間：下午 2:00 – 3:45

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及被護者、

中心會員

名額：10位

內容：根據大宋國英雄楊家將的故事

基礎上改編，鄭少秋、徐帆、

鄭伊健主演。



護腦天地

日期：6月23日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：護老者及被護者

名額：6位

內容：透過一起分享照顧長者的點滴，

讓參加者有舒壓的時間。



負責職員：謝以恆先生、黃浩然先生
如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額
則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

義工樓長會

日期：6月2日(星期三)
時間：下午2:00 – 3:00
地點：樂居天地 / ZOOM
費用：免費
對象：中心義工、樓長
名額：15位(現場) / 網上(不限)
內容：宣傳及登記6月義工、
樓長活動。
備註：網上連結將會在義工及樓長
WHATSAPP 群組公佈。



Phone 中見情真

日期：逢星期一、三、五
時間：(A 節)下午 2:00 – 3:00
(B 節)下午 3:00 – 4:00
地點：樂心天地
費用：免費
對象：中心義工、樓長
名額：每節 1 位
內容：每星期一至兩次，以電話問候配對
長者。
報名方法：致電中心向負責職員登記。



義言有信—入信箱服務

日期：6月22及23日
(星期二及三)
時間：下午 2:30 – 3:30
集合地點：樂護天地
活動地點：啟晴及德朗邨
費用：免費
對象：中心義工
名額：2 位
內容：協助將中心資訊、心意
投入啟晴、德朗合作機構
信箱。
報名方法：致電中心向負責職員登記。



血壓加油站

日期：逢星期四 (24/6 暫停一次)
時間：上午 9:30 – 10:30
地點：樂舞天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：30 位/連續四週
內容：由義工協助量血壓。
報名方法：可於28/5例會後登記，
額滿即止。



舞「能」高手

日期：逢星期二
時間：上午 10:00 – 11:30
地點：樂居天地
費用：免費
對象：中心義工
名額：20 位
內容：由義工徐桂淇及潘惠雲女士
教授簡單舞蹈。



環保音樂雜耍班

日期：逢星期六
時間：上午 10:00 – 11:30
地點：樂居天地
費用：免費
對象：中心義工
名額：20 位
內容：由義工徐桂淇及王瑤珊女士
教授魔術雜耍技巧。



樂油油畫室

日期：6月1、8、15、22及29日
(星期二)

時間：上午11:00 – 下午1:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。

義務導師：林子賢女士

備註：請自備畫筆及油畫顏料。

負責職員：龔詩明姑娘



已額滿



編織講場

日期：6月2、9、16、23及30日
(星期三)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：12位

內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣。

義務導師：殷佩麗女士及周錦萍女士

備註：請自備織針及毛冷。

負責職員：龔詩明姑娘



法式滾球練習

日期：5月31日及
6月7日(星期一)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：樓長

名額：12位(曾參與班組優先)

內容：透過體驗法式滾球，訓練團隊精神及戰術思維。

負責職員：謝以恆先生



特色穿珠班

日期：6月4、11及18日
(星期五，25/6 暫停一次)

時間：上午10:00 – 12:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員

(上期參加者優先報名)

名額：8位

內容：教授各式各樣穿珠手工。

義務導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生



新入門穿珠班

日期：6月3、10及17日
(星期四，24/6 暫停一次)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：8位

內容：教授各式各樣穿珠手工。

義務導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生



輕輕鬆鬆學英文

日期：逢星期五

時間：下午2:00 – 3:30

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

內容：教授文法應用，適合有英語基礎老友記。

義務導師：梁嘉娜女士

報名方法：如有興趣學習英語歡迎向負責職員了解。

負責職員：謝以恆先生

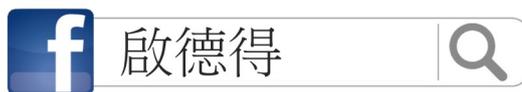




本專頁為「耆謀展翅計劃」官方 Facebook 專頁，為啟德區居民提供社區中心資訊。誠邀各會員 / 家人及社區人士讚好和分享專頁。

如有查詢，請致電 2897 6608 黃先生。

請掃描右邊的 QR Code，
或到 Facebook 搜尋。



人力工具箱

時間：中心開放時間內

對象：啟晴、德朗邨居民

內容：於中心設置工具箱，讓居民外借，
並誠邀「人力」義工，為有需要
居民作簡單家居維修。

如有查詢，歡迎與社工 謝以恆先生
聯絡。



丹心「畫」佬

日期：6月18日(星期五)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：男性中心會員

名額：6 位

內容：學習粉彩畫技巧及擴闊社交圈子

報名方法：5月31日(一)起向負責職員
登記。

負責職員：黃文傑先生



啟德隊長健步行

日期：逢星期二

時間：下午 4:30 – 5:30

地點：啟晴及德朗邨

費用：免費

名額：20 位

對象：啟德社區居民及樓長

內容：中心出發，培養健步習慣

報名方法：活動當日下午 4 時 30 分
於中心集合報名。



社區人人添色彩 — 日本粉彩畫再體驗

日期：6月4日(星期五)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：有興趣的中心會員

名額：8 位

內容：學習粉彩畫技巧(初階程度)。

報名方法：5月31日(一)即日起向負責職員
登記。

負責職員：黃文傑先生



負責職員：蘇志雄先生

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知為準。

衛生署講座

是月主題：預防家居意外

日期：6月8日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：20位

內容：家居裡有時會潛藏一些危險，了解危險的源頭就能減低意外的風險。

協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊

舒痛伸展班

日期：6月3、10及17日

(星期四，共三堂)

時間：(A班)下午2:00 – 3:00

(B班)下午3:00 – 4:00

地點：樂居天地

費用：\$60

對象：中心會員

名額：每班20位

內容：教授不同的伸展動作，讓參加者舒緩身體上不同位置繃緊、疼痛的肌肉，促使肌肉放鬆壓力之效果。

(因疫情關係課程需在椅上進行)

學員需知：因公眾衛生原因，凡參與伸展班學員，必需自備瑜伽墊或大毛巾上課。

報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。

動感體能操

日期：6月4、11、18及25日

(星期五，共四堂)

時間：上午10:30 – 11:30

地點：樂居天地

費用：\$80

對象：中心會員

名額：20位

內容：以不同運動器材及方法進行訓練，提升參加者的肌力、肌耐力、平衡性及體能。

報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。

健身室簡介會(6月)

日期：6月23日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂動天地

費用：\$10

對象：中心會員

名額：8位

內容：簡介健身室須知及使用規則。

登記方法：即日起向職員查詢/報名。

驗血糖服務

日期：6月8日(星期二)

時間：上午8:15 – 9:15

地點：樂融天地

費用：\$10

對象：中心會員

名額：50位

備註：驗血糖需於餐後兩小時後進行，請按身體情況決定是否適合參加。

程序安排：已報名會員需帶同驗血糖票到中心，並按籌號輪候。若籌號超過三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請依時出席，謝謝。

負責職員：蘇志雄先生

物理治療師諮詢服務

日期：6月23日(星期三)

時間：下午2:00 – 3:30

地點：樂心天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

內容：物理治療諮詢，痛症評估、運動建議。

報名方法：可於詢問處預約服務，再由負責職員致電安排約見。

負責職員：梁煥兒姑娘

手一動，肩就痛？簡單3招！

測試「五十肩」是否上身！



蘇志雄 (體適能教練)

五十肩的正式名稱是「肩沾黏性關節囊炎」，原因是因為肩關節囊發炎之後，身體為了修復發炎的位置，會產生纖維母細胞來補破洞，但是補過量後，反而把「關節」這塊需要大量活動的空間黏住。因為它多發生於 50 歲左右的人士，所以亦稱「五十肩」，也可稱為冰凍肩。

但現今不單 50 歲的人士才發生，隨著運動風氣的盛行，也有一些因運動方式不當而造成肩關節受傷的年輕人，或是因為工作及做家事經常手臂上舉的人士，也罹患這種疾病。

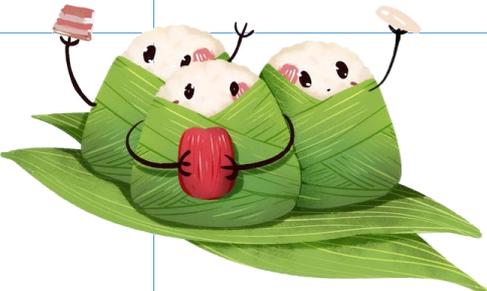
身體痛症以腰痠背痛的症狀比較常見，所以許多人搞不清楚自己是肌肉僵硬、痠痛，還是患上了五十肩。以下有 3 招簡單測試肩膀狀態，如果未能完成這些動作，就有機會患上五十肩。



< 3 招動作檢測五十肩是否上身 >

- ※ 測試動作 1：雙手舉至與肩膀同高，上下擺動。記得肩膀要保持平行不要傾斜。
- ※ 測試動作 2：雙手彎曲，上臂貼著身體，接著向外打開。
- ※ 測試動作 3：雙手往前上舉至與耳朵平行。

小提醒：如果以上這些動作不能順利做到，或進行時有困難，就有機會是五十肩。記得向醫生查詢，免得情況越來越嚴重喔！下期會向大家介紹舒緩五十肩的運動，請大家留意收看。

星期日	星期一	星期二	星期三
		1 廿一	2 廿二
		10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 4:30 啟德健步行(外出) 7:00 喜·動書法班(舞)	10:00 編織講場(舞) 2:00 義工樓長會(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)
6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九
	2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 法式滾球練習(居) 3:00 Phone 中見情真(心)	8:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 相約在啟晴(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:30 智能拐杖簡介會(居) 4:30 啟德健步行(外出) 7:00 喜·動書法班(舞)	9:00 米蘭牌大過招(舞) 10:00 編織講場(舞) 10:30 「粽」有你心(居) 11:30 「粽」有你心(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)
13 初四	14 端午節	15 初六	16 初七
	端午節 公眾假期	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 4:30 啟德健步行(外出) 7:00 喜·動書法班(舞)	9:00 抗疫共聚一天遊(舞) 10:00 編織講場(舞) 10:00 會員迎新會(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)
20 十一	21 夏至	22 十三	23 十四
	2:00 Phone 中見情真(心) 2:00 芳療簡介會(舞) 3:00 Phone 中見情真(心)	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:30 義言有信(護) 2:30 芬蘭木棋體驗(居) 4:30 啟德健步行(外出) 7:00 喜·動書法班(舞)	9:00 米蘭牌大過招(舞) 10:00 編織講場(舞) 10:00 健身室簡介會(動) 2:00 護腦天地(融) 2:00 物理治療師諮詢服務(心) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 義言有信(護) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:45 中風復康工作坊(居)
27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一
	2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 4:30 啟德健步行(外出) 7:00 喜·動書法班(舞)	9:00 抗疫共聚一天遊(舞) 10:00 編織講場(舞) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)

星期四		星期五		星期六	
3	廿三	4	廿四	5	廿五
9:30 血壓加油站(舞) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 日本粉彩畫再體驗(舞) 3:00 Phone 中見情真(心)		10:00 環保音樂雜耍班(居)	
10	五月初一	11	初二	12	初三
9:30 血壓加油站(舞) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 認知友善分享會(舞)		10:00 環保音樂雜耍班(居) 11:30 端午飯堂快樂聚(居) 2:00 週末電影(舞) 3:30 端午飯堂快樂聚(居)	
17	初八	18	初九	19	初十
9:30 血壓加油站(舞) 10:00 新入門穿珠班(融) 11:00 玻璃彩畫(舞) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 丹心「畫」佬(舞) 3:00 Phone 中見情真(心)		10:00 環保音樂雜耍班(居)	
24	十五	25	十六	26	十七
		9:00 抗疫共聚一天遊(棋) 10:00 例會(棋) 10:30 動感體能操(舞) 11:00 例會(棋) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)		10:00 環保音樂雜耍班(居)	
					

由於疫情關係，活動有機會取消或更改形式進行，詳情請致電中心與職員聯絡。



「粽」有你心

日期：6月9日(星期三)

時間：(第一場)上午 10:30 – 11:15

(第二場)上午 11:30 – 12:15

地點：樂居天地

費用：免費 對象：中心會員

名額：20位(每場)，共40位

內容：齊齊玩遊戲，共賀端午。

報名方法：即日起向職員查詢/報名。

負責職員：鄭素芳姑娘



二選一活動

端午飯堂快樂聚

日期：6月12日(星期六)

時間：(第一場)上午 11:30 – 中午 12:00

(第二場)下午 3:30 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：5月份社區飯堂服務使用者

名額：20位(每場)，共40位

內容：與參加者一同慶祝端午節，
共聚歡樂。

報名方法：即日起向職員查詢/報名。

負責同事：黃浩然先生



米蘭牌大過招

日期：6月9、23日(星期三)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：8位/日，共16位

內容：透過米蘭牌訓練邏輯思考，
擴闊社交圈子。

登記日期：例會後報名

備註：每人每月限報一日，

自助活動，可自組一枱。

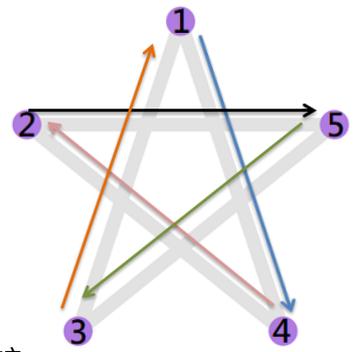
負責職員：龔詩明姑娘



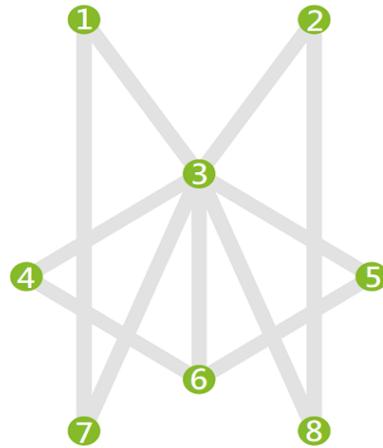
齊動腦

例子：

(由5作起點，
>3>1>4>2>5)



負責職員：龔詩明姑娘



請以箭嘴顯示，
完成左邊圖形。

規則：

一筆過，

線不能重疊。

玻璃彩畫

日期：6月17日(星期四)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：10位

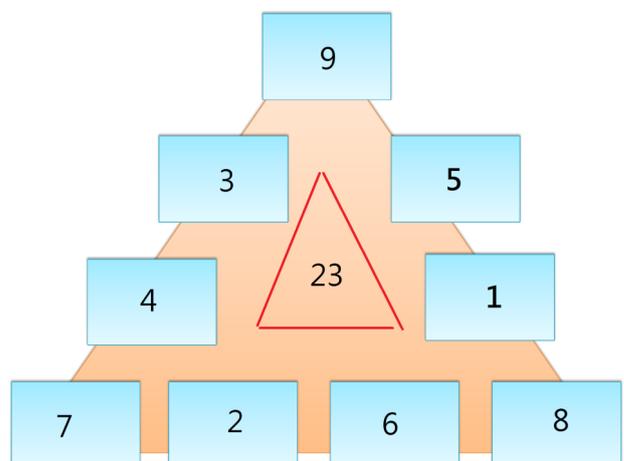
內容：利用玻璃彩膠為玻璃/塑膠制品增添
色彩。

備註：可自攜需要加工的玻璃/塑膠制品，
如玻璃杯、樽、杯墊等...

負責職員：鄭素芳姑娘



邏輯金字塔 (進階) 答案公佈

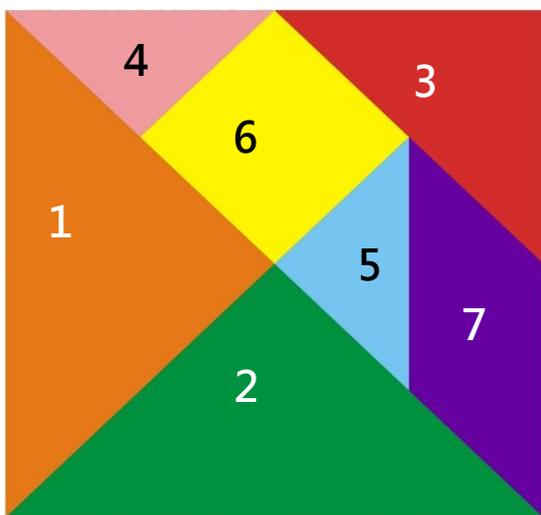




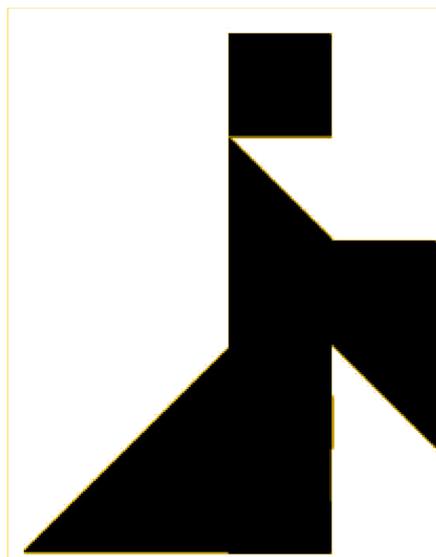
智力七巧樂

考考大家，一起來動動腦筋吧！請利用左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！
負責職員：龔詩明姑娘

左圖



右圖



父親節「數」心聲

數獨遊戲規則：以 1 至 9 九個數字填入以下空格內，1 至 9 在直行、橫列及每個小九宮格裡只能出現一次，不可重複。

將答案交回本中心或Whatsapp至中心電話 6054 7954，可獲紀念品一份。

活動日期：即日起至6月20日

換領日期：6月21日至28日

負責職員：龔詩明姑娘

		6		3	1		7	
4	3	7			5			
	1		4	6	7			8
	2	9	1	7	8	3		
							2	6
3				5				
8		5			4	9	1	
		3	5		9		8	7
7	9			8	6			4



<< 抗疫共聚一天遊 >>

內容：是次活動獲社會福利署資助 60 歲或以上長者免費參與活動。

日期：(1) 6月16日(星期三)

(2) 6月25日(星期五)

(3) 6月30日(星期三)

活動日期將根據中籤者抽籤次序而定

時間：上午 9:00(集合) – 下午 5:00

集合地點：樂居天地

行程：1. 南蓮園池

2. 午膳 - 鯉魚門金利來海鮮酒家(1 人餐)

3. 天際 100

4. 回程

費用：免費

名額：每團 20 位，共 60 位

對象：60 歲或以上中心會員(金咭)

參加方法：**由於名額有額，是次活動將會進行抽籤，請留意以下內容**

2/6(三) 上午 9:00 開始 可親身或致電向職員登記抽籤。

6/6(日) 下午 6:00 截止登記。

7/6(一) 上午 9:00 張貼已登記名單於中心大堂。

9/6(三) 上午 11:00 進行網上直播電腦抽籤過程，下午 3:00 張貼抽籤結果。

負責職員：黃浩然先生



會員迎新會

日期：6月16日(星期三)
 時間：上午10:00 – 11:00
 地點：樂居天地
 費用：免費
 名額：20位
 對象：2021年入會的會員
 內容：介紹中心資訊及服務，認識中心職員。
 職員：陳依敏姑娘、蘇志雄先生、黃浩然先生



認知障礙症公眾教育

認知友善分享會

日期：6月11日(星期五)
 時間：下午3:00 – 4:00
 地點：樂舞天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：20位
 內容：認識認知障礙症的徵兆、成因及行為，如何與認知障礙症患者相處。



負責職員：陳依敏姑娘

智能柺杖簡介會

日期：6月8日(星期二)
 時間：下午2:30 – 4:00
 地點：樂居天地
 費用：免費
 對象：使用優杖或柺杖的會員優先
 名額：20位
 內容：由必靈科技有限公司職員介紹優杖、健康營養產品與長者一齊做運動。



協辦機構：必靈科技有限公司
 負責職員：駱煜俊先生

「守護蹤」簡介會

日期：7月3日(星期六)
 時間：下午2:00 – 4:00
 地點：樂居天地
 費用：免費
 對象：照顧有認知能力退化人士的照顧者
 名額：20位
 內容：由賽馬會耆智園同工介紹認知障礙症、如何防止走失及守護蹤簡介會。

報名方法：請直接向負責職員報名。

協辦機構：賽馬會耆智園

負責職員：駱煜俊先生

<守護蹤：「守護蹤」裝置協助照顧者尋回走失的腦退化症人士。>

深層需要護老者服務

中風復康工作坊

日期：6月23日(星期三)
 時間：下午3:45 – 4:45
 地點：樂居天地
 費用：免費
 對象：深層需要護老者及受照顧者(優先)或中心會員
 名額：15位
 內容：由物理治療師講解中風先兆，減低中風風險。示範如何透過復康治療中風長者，改善長者身體狀況。

報名方法：即日可登記，由負責職員聯絡通知。

負責職員：駱煜俊先生

七月例會

日期：6月25日(星期五)
 時間：(第一場)上午10:00 – 11:00
 (第二場)上午11:00 – 12:00
 地點：樂棋天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：每場20位
 內容：講解每月月訊內容，中心最新資訊。
 報名方法：親身或致電中心向職員登記。

芳療簡介會

日期：6月21日(星期一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

名額：20位

對象：深層需要護老者 或 中心會員

內容：介紹芳療功效，如有需要轉介芳療服務。

負責職員：陳依敏姑娘



晴朗「喜」「動」計劃

中心獲社會福利署贊助，推行為期兩年的晴朗「喜」「動」計劃。計劃旨在招募區內長者義工，進行上門及社區探訪區內有需要長者，達致社區關愛。亦透過街頭活動，向社區人士推廣運動及桌遊科技訓練，推動居民積極參與，以提升身心靈健康。讓社區充滿快樂、活力及愛心，銀髮生活更添姿彩。

第二階段活動

推行日期為 2020 年 2 月至 2022 年 1 月

有關一系列活動如下：

1) 喜動達人培訓



- 喜。書法班 (共 10 節) 活動編號：#33	6月1、8、15、22及29日 7月6、13、20及27日 8月3日 (逢星期二)	時間：下午 7:00 – 8:00 地點：樂舞天地 費用：免費 名額：10位 對象：中心會員
- 動。新興運動	7月將舉行地壺班	

如有興趣，可向黃浩然先生/陳依敏姑娘查詢/報名。

預約服務

健身室由即日起重新開放！為減低感染風險，健身室重開將有新安排，詳情如下：

- ◆ 開放時間：上午 9:00-10:00，10:30-11:30，12:00-1:00
下午 2:00-3:00，3:30-4:30
- ◆ 暫停月費制，改為預約制，請出示**健身室會員證**預約下週節數。
- ◆ 每人每週最多可預約 3 個時段，每節收費 5 元。
- ◆ **聲波振動儀**同步重開，套票 50 元十次，單次 10 元，
如有疑問，請致電本中心向當值職員查詢。



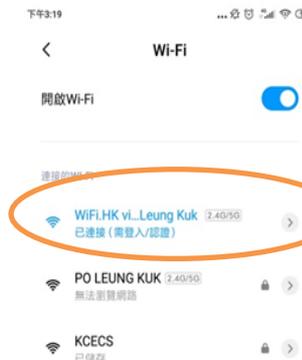
WI-FI.HK

為方便各位老友記對智能電話、平板電腦等資訊科技的學習及應用，中心參與了政府「Wi-Fi.HK」的計劃，成為其中一個 Wi-Fi.HK 熱點。大家可以根據以下方法，於中心範圍內免費享用 Wi-Fi 服務，為生活多一點樂趣。

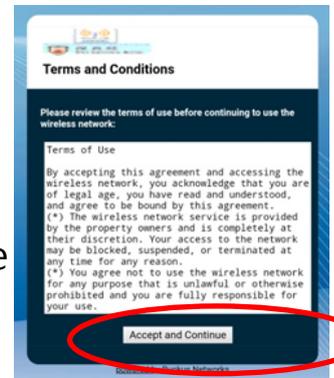
使用方法：

- 1) 開啟Wi-Fi，
搜尋並選擇

Wifi. HK via Po Leung Kuk



- 2) 選擇後會自動彈出(英文)頁面，點選Agree and Continue後即可使用。



中電「全心傳電」計劃 2021

內容：由中電向合資格人士提供每戶 500 港元的電費資助。

申請資格

- (1) 年滿 65 歲或以上獨居或雙老長者
- (2) 正領取綜援或高額/普通長者生活津貼其中一項
- (3) 中心會員優先(3/5 至 31/7)
<1/8 起開放予符合上述申請資格(1)及(2)項的非會員申請。>



所需文件：

- (1) 身份證
- (2) 中電賬單
- (3) 相關資助證明文件

如有疑問，請向當值職員查詢。

暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務 / 戶內活動	戶外活動
 T 1	 照常	 照常
 T 3	 照常	 取消
 T 8	 取消	 取消

中心開放時間

星期一至六：

上午 8 時至 6 時

公眾假期休息

延展時段：

星期二：下午 6 時至 9 時

星期日：下午 2 時至 6 時

溫馨提示

由於疫情關係，活動名額均有限制，有機會取消或更改形式進行。詳情請參閱本中心通告。如會籍過期，請先致電中心預約續會時間，再到中心進行續會手續。

米蘭牌 / 報紙 / 量血壓服務暫停開放至另行通知。

為響應環保，中心設有 Whatsapp 提供電子版月訊，如有興趣接收電子訊息，可向職員提供電話。

如有任何個人資料更改，包括電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況等，
可聯絡職員更新。

SQS
服務
質素
標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準 (SQS)。

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹 SQS 7：財政管理

『標準 7：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

地址：九龍九龍城沐虹街 12 號晴朗商場二樓 A206 舖

電話：2897 6608

傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7855

Whatsapp：6054 7954

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：呂秀麗(中心主任)、陳依敏(副主任)、黃文傑、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、黃茜琦、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、梁煥兒、岑玉燕、陳翠英、李詩明、王金蓮

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鄭素芳 福利員

印刷數目：400 份

日期：2021 年 6 月