



# 保良局溫林美賢耆暉中心 「晴」報

2018年7月號

## 體適能多面睇

### 盆骨前傾腳麻痺， 伸展運動幫到你！



坐比站還傷腰1.8倍

骨盆前傾讓你腳麻腹脹又變胖！  
伸展運動矯正治腰痛

體適能教練  
醒醒你！



現代人的生活型態大多以坐為主，明明消耗的體力不多，但卻總覺精神不濟、腰酸背痛？其實，久坐對腰的負擔相對站姿的壓力大 1.8 倍！若果長時間以不正確的姿勢坐著，更容易造成盤骨歪斜，導致肩頸痛。透過一個簡單的盤骨運動，不僅能改善盤骨前傾，還能幫助你找到最舒服的坐姿！

### 骨盤前後運動

透過前後活動盤骨，可改善盆骨前傾的問題。

**動作 1.** 雙手在胸前交叉，前後活動盤骨，背部反折時吸氣。

**動作 2.** 背部拱起時吐氣。1 和 2 是一次，來回 10 次，重複 3 組。

**動作重點：** 這個動作本身就是一種肌力鍛鍊，此外在前後擺動的過程中，也可以找到坐著時會感到放鬆的盤骨位置。



## 第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

### 好「義」事一欄

能夠成為第五期先知先覺計劃之義工，讓我認識到有輕微認知障礙症 MCI 的老友記如何可以透過恆常有規劃的運動及認知訓練，從而減慢腦部退化。因為這個計劃，我看到自己認識的會員，可以有很大的進步；從一開始對中心不熟悉，到現在恆常到中心活動，透過認知習作、扭氣球班、跆拳道班、米蘭牌等，不到半年時間後的正面改變，不論是平日說話的對答或玩米蘭牌時的靈活度，都有著很大的進步，看到他們的進步是我最大的動力。希望繼續在先覺計劃裡看到更多參加者的改變，而我亦能在做義工的過程學習及見識更多。



義工：吳秀群



# 「長者社區照顧服務卷試驗計劃」

## 服務理念

由「心」出發，因應長者個人需要，自由選擇服務組合，同時獲得日間護理及家居照顧服務，從而維持長者健康及活動能力，又可減低照顧者照顧壓力。實現長者安在社區，樂在家中。

### 服務種類

#### 中心為本服務

##### 日間中心服務

- 醫護
- 體適能教練
- 物理/職業治療
- 康樂活動
- 免費車輛接送

#### 家居為本服務

##### 家居照顧服務

- 到戶復康服務
- 到戶護理服務
- 到戶個人照顧服務

##### 家居支援服務

- 到戶看顧
- 到戶照顧培訓
- 家居清潔服務
- 護送服務
- 送飯服務
- 家居環境安全評估及改善建議

#### 免費服務

- 每年 4 節護理及照顧技巧訓練
- 營養師、藥劑師個別諮詢
- 租借復康用品 (醫院床/移位機/輪椅)
- 24 小時電話熱線緊急支援

#### 腦退化症服務

- 智能及認知評估
- 生活化訓練 (陪同購物、備餐)
- 記憶力訓練
- 音樂/香薰/園藝治療

其他服務：住宿暫託服務 (經由局方轄下 10 間安老院舍提供相關服務)

## 新同事介紹



大家好，我係黎自中文大學的實習社工鄭秦旻(安仔)，我平常的興趣是聽音樂，都鐘意同人分享開心的事情及幫助別人，所以大家有咩需要都可以同我講，同我打下招呼，傾下計，我都好歡迎嫁。我的理想就是可以成為一位社區工作人員，服務社區。未來的三個月都會在中心同大家一齊玩，服務大家，亦會舉辦不同的活動，到時希望大家多多支持。希望同大家融洽相處，見到安仔就開開心心。

大家好！我係實習社工「樂仔」，我的興趣是做運動，以前曾經於青少年中心服務，除了舉辦了不同的興趣小組、運動班，參觀活動給小朋友外，也會舉辦一些親子活動，慢慢接觸多了家長及老友記，發覺自己更喜歡和老友記相處，所以決定重返校園，學習如何成為一位出色的社工，與各位老友記相處，幫助大家的需要。未來兩個月的實習，我感到非常興奮及期待！我會全力以赴，請各位多多指教。



大家好！我係龔姑娘。各位老友記也可得親切些叫我路比姑娘。我平時最鐘意睇韓劇喇，韓劇嘅 (O 爸) 真係超正嫁，個個都好靚仔，睇極都唔會厭呀！另外我都鐘意傾計，傾咩都得，總之你地想搵人傾下計，我好樂意嫁。唔係傾計有事問都可以搵我，所以記得記得記得我係龔 (公) 姑娘喇！重要嘅事情要講三次啲！

# 社 區 外 展 服 務

## 「晴」報站

- 活動時間： 啟晴邨 – 7月11日(星期三) 下午2:30至3:30  
德朗邨 – 7月18日(星期三) 下午2:30至3:30
- 活動地點： 啟晴邨 – 晴朗商場地下(759阿信屋對出空地)  
德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地)
- 活動費用： 免費 活動對象：啟晴、德朗邨居民
- 活動內容： 為地區長者及社區人士介紹與長者相關的資訊及服務
- 負責職員： 黃文傑先生、謝以恆先生

## LEGO 起「義」！

- 活動日期：7月12日(星期四)
- 活動時間：上午10:00至11:00
- 活動地點：樂融天地 活動費用：免費
- 活動對象：中心會員 活動名額：6名
- 活動內容：訓練義工利用LEGO砌出不同字樣或模型，成為LEGO義工
- 報名方法：於6月義工會登記
- 負責職員：謝以恆先生

## 有「里」心探訪隊

- 活動日期：5-7月內每月探訪配對長者至少1次，
- 活動時間：時間由職員與義工洽談
- 活動地點：啟晴及德朗邨 活動費用：免費
- 活動對象：中心義工 名額：3人1組
- 活動內容：為邨內有需要的長者進行配對探訪，建立鄰里關係
- 報名方法：於6月義工會登記
- 負責職員：謝以恆先生

### 衛生署健康講座

活動日期：7月13日(星期五)  
活動時間：上午10:00至11:00  
活動地點：樂居天地  
活動對象：中心會員  
活動費用：免費 名額：60名  
講座題目：認識流行性感冒  
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展伍  
負責職員：謝以恆先生

### 「髮」中情 義工剪髮服務



活動日期：7月8日(星期日)  
活動時間：下午2:30 - 4:30  
活動地點：樂居天地 活動費用：免費  
活動對象：中心會員 名額：30位  
派票日期：6月29日(五) 下午2時起  
活動內容：義工剪髮服務  
協作機構：香港樂活關愛之友會  
負責職員：謝以恆先生



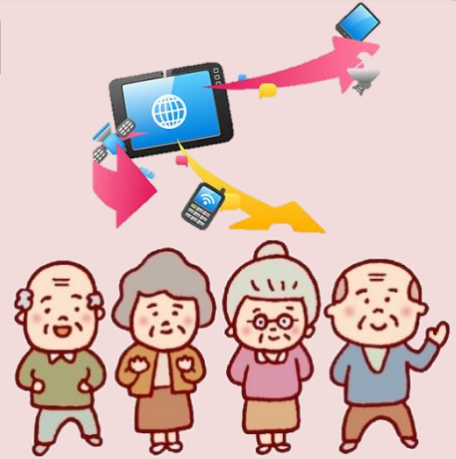
## 【推廣計劃】



### 智「NET」長者外展數碼計劃

推行日期：2017年11月至2018年10月

完成培訓之義工，將於7月份進行親善家訪及安老院探訪。有興趣參與探訪或被探訪之長者，可與蘇志雄先生聯絡。



### 環保基金 - 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

#### ※ 網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的低碳生活經驗

#### ※ 識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶劇工作坊、社區巡迴演出

#### ※ 布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

#### ※ 綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，讓社區人士互相分享及互動體驗

有關報名及查詢可向陳依敏姑娘聯絡。



## 健身室服務簡介

本中心致力為推廣長者保健意識，建立良好的運動習慣，透過健身室服務使長者及早預防疾病，促進健康晚年生活，達致「疾病預防、終身健康」。

健身室設施包括：跑步機、太空踏步機、單車機及多功能重量訓練機；讓參加者能多方面鍛練心肺功能、肌肉及肌耐力。我們更有專業體適能教練駐場，讓參加者能安全地運動及詢問與運動相關的問題。

健身室參加方法：

1. 先成為中心會員；
2. 參加健身室簡介會（可向同事報名及查詢）；
3. 每月繳交 50 元正，使用健身室服務。

\*如有任何疑問，可向體適能教練：蘇志雄 先生查詢。



## 聲波振動儀

功能：

1. 減少體脂肪，增強肌力
2. 改善平衡力，加強身體協調性
3. 提高肌肉耐力及爆發力
4. 改善柔軟度及關節活動能力
5. 減輕肌肉及關節疼痛，促進康復
6. 加強血液循環，增強心血管系統



5-9 月期間限定  
大優惠 買1送1

## 精靈健康工作坊- 痛症舒緩法(按摩、伸展及穴位)

活動日期： 7月9日(星期一)

活動時間： 上午 10:00 至 11:30

活動地點： 樂居天地 活動對象：中心會員

活動費用： 免費 名額：60名

協作機構： 菲仕蘭(香港)有限公司

負責職員： 蘇志雄 先生

備註： 當日設有康營樂產品售買，會員可自由選購



## 社工資訊多鑼鑼

活動日期：7月10日(星期二)

活動時間：下午2:30 - 3:30

活動地點：樂居天地 活動費用：免費

活動名額：60位 活動對象：中心會員

活動內容：環保講座

報名方法：7月6日(星期五) 下午2時放證，3時抽籤

負責職員：黃文傑先生



### 4-7月生日會

活動日期：7月18日(星期三)

活動時間：下午2:30-3:30

活動地點：樂居天地

活動費用：\$10

活動對象：4-7月份生日的會員

活動名額：60人

活動內容：切蛋糕、遊戲及抽獎

報名方法：例會後報名，以會員系統及身份證為準。

負責同事：陳依敏姑娘、黃浩然先生及龔詩明姑娘

### 家居節能講座(二)

活動日期：7月28日(星期六)

活動時間：上午10:00-11:00

活動地點：樂居天地

活動費用：全免

活動對象：啟晴及德朗居民

活動名額：60人

活動內容：介紹家居節能方式，保護環境

協作機構：發展局起動九龍東辦事處及  
Hong Kong Telecommunications  
Limited

負責同事：陳依敏姑娘、黃浩然先生

### 雪亮眼睛講座

活動日期：7月16日(星期三)

活動時間：上午9:00-12:00

活動地點：樂居天地

活動費用：免費

活動對象：中心會員

活動名額：60人

活動內容：由醫生及護士主講，有關眼睛護理，以及個別視力檢查

報名方法：於例會後登記及派示

負責同事：陳依敏姑娘及龔詩明姑娘

### 電氣安全講座

活動日期：7月31日(星期二)

活動時間：上午10:00-11:00

活動地點：樂居天地

活動費用：全免

活動名額：50人

活動內容：提高長者對一般家居用電安全及節約能源的認識

協作機構：機電工程署

負責同事：岑玉燕姑娘

星期日	星期一	星期二	星期三
1 十八	2 十九	3 二十	4 廿一
	<b>回歸 翌日</b>	上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 10:00 編織講場 (樂護) 上午 10:00 舞能高手 (樂居) 上午 10:00 阿胡畫.畫 (樂舞) 下午 12:00 樂油油畫室(樂舞) 下午 2:30 相約在啟晴	上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 10:30 動感體能操(樂舞) 下午 2:30 猜猜兵兵樂
8 廿五	9 廿六	10 廿七	11 廿八
下午 2:30 義工剪髮服務(樂居)	上午 9:00 義工茶聚 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 9:30 護士諮詢 (樂護) 上午 10:00 精靈健康工作坊 下午 2:00Phone 中見情真(樂護) 下午 2:30 先知先覺班 (樂居)	上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 10:00 舞能高手 (樂居) 上午 10:00 編織講場 (樂護) 上午 10:00 阿胡畫.畫 (樂舞) 下午 12:00 樂油油畫室(樂舞) 下午 2:30 社工資訊多鑼鑼	上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 9:30 護士諮詢 (樂護) 上午 10:00 資訊科技廣場 上午 10:30 動感體能操(樂舞) 下午 2:00Phone 中見情真(樂護) 下午 2:30 猜猜兵兵樂 下午 2:30 啟晴邨情報站
15 初三	16 初四	17 初五	18 初六
	上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 9:00 雪亮眼睛講座 上午 9:30 護士諮詢 (樂護) 下午 2:30 先知先覺班 (樂居)	上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 10:00 舞能高手 (樂居) 上午 10:00 編織講場 (樂護) 上午 10:00 阿胡畫.畫 (樂舞) 下午 12:00 樂油油畫室(樂舞) 下午 2:15 護老鬆一鬆(樂居)	上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 9:30 護士諮詢 (樂護) 上午 9:30 鄰里探訪顯愛心 上午 10:30 動感體能操(樂舞) 下午 2:30 猜猜兵兵樂 下午 2:30 德朗邨情報站 下午 2:30 4-7 月生日會
22 初十	23 十一	24 十二	25 十三
	上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 9:30 護士諮詢 (樂護) 上午 10:00 太極鬆一鬆(樂居) 上午 10:00 慎防跌倒 (樂舞) 下午 2:30 先知先覺班 (樂居)	上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 10:00 舞能高手 (樂居) 上午 10:00 編織講場 (樂護) 上午 10:00 阿胡畫.畫 (樂舞) 下午 12:00 樂油油畫室(樂舞)	上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 9:30 護士諮詢 (樂護) 上午 10:30 動感體能操(樂舞) 下午 2:30 猜猜兵兵樂 下午 2:30 護老精英 (樂舞)
29 十七	30 十八	31 十九	
	上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 9:30 護士諮詢 (樂護) 上午 10:00 太極鬆一鬆(樂居) 上午 10:00 慎防跌倒 (樂舞) 下午 2:30 先知先覺班 (樂居)	上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 10:00 電氣安全講座 上午 10:00 舞能高手 (樂居) 上午 10:00 編織講場 (樂護) 上午 10:00 阿胡畫.畫 (樂舞) 上午 10:30 健身室簡介(樂護) 下午 12:00 樂油油畫室(樂舞)	



星期四	星期五	星期六
5 廿二 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 9:30 義工量血壓 (樂護) 下午 2:30「義」營 7 月義工會 下午 2:30 先知先覺班 (樂居)	6 廿三 上午 8:30 驗血糖服務 (樂護) 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 10:00 穿珠班 (樂融) 下午 2:30 先知先覺班 (樂居)	7 廿四 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 下午 2:30 以歌會友 (樂居)
12 廿九 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 9:30 義工量血壓 (樂護) 上午 10:00 LEGO 起「義」 下午 3:15 下午茶-糖水 (樂居) 下午 2:00 舒痛伸展班 A(樂舞) 下午 3:00 舒痛伸展班 B(樂舞)	13 六月 上午 8:30 驗血糖服務 (樂護) 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 10:00 健康講座 (樂居) 上午 10:00 穿珠班 (樂融) 下午 2:00Phone 中見情真(樂護) 下午 2:30 先知先覺班 (樂居)	14 初二 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 下午 2:30 以歌會友 (樂居)
19 初七 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 9:30 義工量血壓 (樂護) 下午 2:00 舒痛伸展班 A(樂舞) 下午 3:00 舒痛伸展班 B(樂舞) 下午 3:15 下午茶-湯水 (樂居)	20 初八 上午 8:30 驗血糖服務 (樂護) 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 10:00 穿珠班 (樂融) 下午 2:30 先知先覺班 (樂居)	21 初九 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 下午 2:30 以歌會友 (樂居)
26 十四 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 9:30 義工量血壓 (樂護) 上午 10:00 8 月例會 (樂居) 下午 2:00 舒痛伸展班 A(樂舞) 下午 3:00 舒痛伸展班 B(樂舞) 下午 3:15 下午茶-糖水 (樂居)	27 十五 上午 8:30 驗血糖服務 (樂護) 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 10:00 8 月例會 (樂居) 上午 10:00 穿珠班 (樂融) 下午 2:30 先知先覺班 (樂居) 下午 3:30 玩具反斗星 (樂舞)	28 十六 上午 9:15 早晨健樂站 (樂居) 上午 10:00 家居節能講座(樂居) 下午 2:30 以歌會友 (樂居)



## [班組活動]



### 健身室簡介會(7月)

活動日期：7月31日(星期二)  
活動時間：上午10:30-11:30  
活動地點：樂動天地  
活動費用：\$10  
名額：每班8名  
活動對象：中心會員  
登記方法：如有興趣可於即日向  
職員查詢/報名  
負責職員：蘇志雄先生

### 銀老師系列：編織講場

活動日期：7月3、10、17、24及31  
日(逢星期二)  
活動時間：上午10:00-11:00  
活動地點：樂護天地  
活動費用：免費 名額：不限  
活動對象：中心會員  
活動內容：透過教授編織的技巧及享受  
編織樂趣  
報名方法：於即日向職員查詢/報名負  
責導師：殷佩麗女士及周錦萍女士  
負責職員：岑玉燕姑娘  
備註：請自備織針及毛冷

### 樂「油油」畫室

活動日期：7月3、10、17、24及31  
日(逢星期二)  
活動時間：中午12:00-下午1:00  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：\$20 名額：6名  
活動對象：中心會員  
活動內容：教授油畫技巧讓參加者享受  
當中的樂趣。  
報名方法：於即日向職員查詢/報名  
負責職員：黃浩然先生  
負責導師：林子賢女士  
備註：請自備畫筆及油畫顏料

### 7月份太極鬆一鬆

活動日期：7月23及30日  
(逢星期一)  
活動時間：上午10:00-11:00  
活動地點：樂居天地  
活動費用：\$5  
名額：25名  
活動對象：中心會員  
活動內容：教授太極  
登記方法：如有興趣可於即日向職員  
查詢/報名  
(上期參加者可以優先報名)  
負責導師：區轉有師父

### 銀老師系列：阿胡畫·畫

活動日期：7月3、10、17、24及31  
日(逢星期二)  
活動時間：上午10:00-11:00  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：免費 名額：10名  
活動對象：中心會員  
活動內容：教授畫畫技巧讓參加者享受  
畫畫的樂趣  
報名方法：可即日向職員查詢/報名  
負責導師：胡炳慶先生  
負責職員：黃浩然先生  
備註：請自備畫筆及顏料

## 動感體能操(前稱:型格舞動班)

活動日期：7月4、11、18及25日(逢星期三)  
活動時間：上午10:30-11:30  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：\$20 名額：10名  
活動對象：中心會員  
活動內容：以流行音樂配合型格舞步節奏的帶氧運動  
負責職員：蘇志雄先生

## 猜猜乒乓球樂

活動日期：7月4、11、18及25日(逢星期三)  
活動時間：下午2:30-3:30  
活動地點：樂居天地  
活動費用：免費 名額：10個  
活動對象：中心會員  
活動內容：參加者可使用乒乓球設施  
參加辦法：於例會後向蘇志雄先生登記  
負責職員：蘇志雄先生



## 舒痛伸展班

活動日期：7月12、19及26日(逢星期四)  
活動時間：(A班)下午2:00-3:00  
(B班)下午3:00-4:00  
活動地點：樂居天地  
活動費用：\$80 名額：每班10人  
活動內容：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。(課程需要在地墊上進行)  
參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名

## 7月穿珠班

活動日期：7月6、13、20及27日  
(逢星期五)  
活動時間：上午10:00-12:00  
活動地點：樂融天地 名額：10名  
活動費用：按材料收費 對象：中心會員  
活動內容：教授各式各樣穿珠手工  
登記方法：可即日向謝以恆先生查詢/  
報名(上期參加者優先報名)  
負責導師：曹瑞萍女士  
負責職員：黃浩然先生

## 玩具反斗星

活動日期：7月27日(星期五)  
活動時間：下午3:30-4:30  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：免費  
名額：不限  
活動對象：中心會員  
活動內容：齊玩益智健腦遊戲，助提升  
記憶力及專注能力。  
報名方法：於即日向職員查詢/報名  
負責職員：岑玉燕姑娘



# 【會員康樂活動】



## 八月會員例會

活動日期：7月26日(四)、27日(五)  
活動時間：上午10:00-11:00  
活動地點：樂居天地  
活動內容：介紹中心7月份精彩活動及節目  
負責職員：陳依敏姑娘

## 護老下午茶

活動日期：7月19日(湯水)  
7月12、26日(糖水)  
(逢星期四)  
**\*\*7月5日暫停一次\*\***  
活動時間：下午3:15 - 3:45  
活動地點：樂居天地  
活動費用：\$5 名額：每次20名  
活動對象：中心會員  
活動內容：時令湯水/糖水  
會員即場享用  
負責職員：陳依敏姑娘  
**\*\*備註\*\*：活動前一天開始售票，名額有限，先到先得**

## <資訊科技講場>

日期：7月11日(星期三)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：樂融天地  
內容：盡量解答你對智能電話/上網/使用科技產品的問題  
對象：中心會員 名額：10名  
負責職員：龔詩明姑娘  
**留意：查詢時請攜帶個人的科技產品，以便了解及解答。**

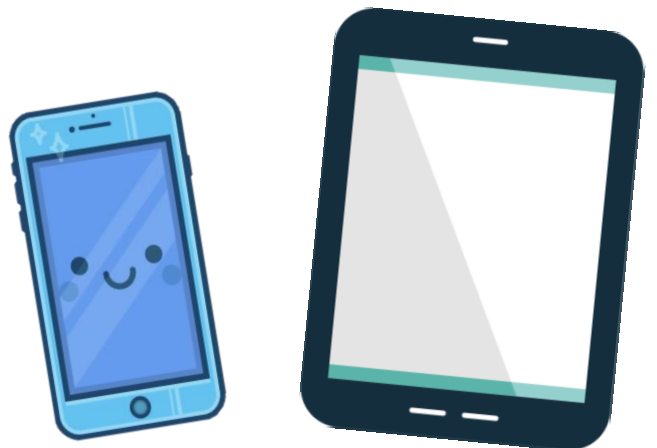
## 以歌會友

活動日期：7月7、21日(粵曲)  
7月14、28日(時代曲)  
(逢星期六)  
活動時間：下午2:30-4:30  
活動地點：樂居天地 活動費用：免費  
活動對象：中心會員  
活動內容：會員獻唱歌曲  
登記方法：有興趣參加者可於當日下午2:00開始放證登記  
負責職員：黃文傑先生、謝以恆先生

## <Ipad 多樂趣>

日期：逢星期一至星期五  
時間：上午9:30 - 12:30 及  
下午2:30 - 4:30  
地點：到中心櫃位借用  
內容：為中心會員提供Ipad的借用服務；享受當中樂趣  
對象：中心會員 名額：4名  
借用安排：出示會員證作登記  
負責職員：當值同事

**留意：借用服務只可在中心使用，每次最多可借用一小時。**



## 復康器材借用服務

- 活動日期：逢星期一至星期六
- 活動時間：上午 9:00-下午 5:00
- 活動地點：到中心櫃位借用
- 活動內容：為有需要人士提供復康用品的外借服務；如有疑問請向職員查詢
- 活動對象：會員/護老者及區內公眾人士（使用者必需年滿 55 歲或以上）
- 借用安排：租用者須持有效之會員証正本或副本

**\*若非本中心會員須向中心提供住址證明、受顧長者姓名及年齡\***

## 會員續證

如老友記會員證上顯示有效期至日期為 2018 年 7 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

**\*溫馨提示\***

**會員個人資料如有更改，請與職員聯絡。**

## 義工量血壓

- 活動日期：7 月 5、12、19 及 26 日（逢星期四）
- 活動時間：上午 9:30 - 10:30
- 活動地點：樂居天地
- 活動費用：免費
- 名額：不限
- 活動對象：中心會員
- 活動內容：量血壓
- 報名方法：名額有限，先到先得
- 負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生

## 驗血糖服務

- 活動日期：7 月 6、13、20 及 27 日（逢星期五）
- 活動時間：上午 8:30-10:30
- 活動地點：樂護天地
- 活動費用：\$5
- 活動對象：中心會員
- 活動名額：每次 10 名
- 報名方法：可於例會後向黃浩然先生登記
- 負責職員：黃浩然先生、謝麗婉姑娘
- \*\*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

## 中心飯堂服務

中心為區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐，

詳細資料如下：

	價錢	開飯時間
早餐	\$2	08:45 - 09:05
午餐	\$10	11:45 - 12:15
晚餐	\$10	16:45 - 17:15

逢星期一上午進行抽籤安排賣飯次序，上午九時放證，十時抽籤。

如就中心飯堂服務有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。



# 【 義工發展活動 】



## 「義」營 7 月義工會

活動日期：7 月 5 日 (星期四)  
 活動時間：下午 2:30 - 3:30  
 活動地點：樂舞天地  
 活動費用：免費 名額：不限  
 活動對象：中心義工  
 活動內容：宣傳及登記 7 月義工活動  
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



## 義工茶聚

活動日期：7 月 9 日 (星期一)  
 活動時間：上午 9:00 至 11:00  
 活動地點：潮家海鮮酒家  
 活動費用：自費  
 活動名額：不限  
 活動對象：中心義工  
 活動內容：互相聯誼、交流經驗  
 登記日期：於「義」營 7 月義工會登記  
 負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生



## Phone 中見情真

活動日期：7 月 9、11、13 日 (星期一、三、五)  
 活動時間：下午 2:00 至下午 4:00  
 活動地點：樂護天地  
 活動費用：免費  
 活動名額：6 位  
 活動對象：中心義工  
 活動內容：電話問候獨居及兩老同住長者  
 登記日期：於「義」營 7 月義工會登記  
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



## 鄰里探訪顯愛心

活動日期：7 月 18 日 (星期三)  
 活動時間：上午 9:30 至 11:00 HOME VISITS  
 活動地點：啟晴及德朗邨  
 活動費用：免費  
 活動名額：20 位  
 活動對象：中心義工  
 集合地點：中心樂護天地  
 活動內容：探訪區內獨居及兩老同住長者  
 登記日期：於「義」營 7 月義工會登記  
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



## 賢老親善大使

活動日期：7 月 6 日 - 8 月 2 日 (一至六)  
 活動時間：  
 上午 9:00 至上午 11:00 (第一節)  
 上午 11:00 至下午 1:00 (第二節)  
 下午 1:00 至下午 3:00 (第三節)  
 下午 3:00 至下午 5:00 (第四節)  
 活動地點：本中地  
 活動費用：免費  
 活動名額：每節 1 位  
 活動對象：中心義工  
 活動內容：協助解答查詢及服務分流  
 登記日期：於「義」營 7 月義工會登記  
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



## 舞「能」高手

活動日期：7 月 3, 10, 17, 24, 31 日 (二)  
 活動時間：上午 10:00 至下午 11:30  
 活動地點：樂居天地  
 活動費用：免費  
 活動名額：20 位  
 活動對象：中心義工  
 活動內容：由義工教授簡單舞蹈  
 登記日期：向湯歷驊先生或黃浩然先生查詢  
 負責導師：徐桂淇女士  
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生





## 【 護老者情報站 】



### 相約在啟晴

活動日期：7月3日(星期二)  
活動時間：下午2:30至3:30  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：免費  
活動名額：40名  
活動對象：護老者及被護者  
活動內容：透過遊戲及派發護老者活動飛，讓護老者獲悉護老資訊。  
負責職員：盧宇薇姑娘

### 護老鬆一鬆：電影分享

活動日期：7月17日(星期二)  
活動時間：下午2:15至4:15  
活動地點：樂居天地  
活動費用：免費  
活動對象：護老者及被護者  
活動名額：60名  
活動內容：透過《幸運是我》電影分享，讓護老者可以鬆一鬆。  
負責職員：盧宇薇姑娘

### 慎防跌倒小組

活動日期：7月23、30日、9月3日、10月22日(星期一)  
活動時間：上午10:00至11:00  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：免費  
活動對象：65歲或以上之會員，過去6個月內曾跌倒/差點跌倒/擔心跌倒的長者，能獨自步行(可使用助行器)  
活動名額：10名  
負責職員：盧宇薇姑娘

### 護老精英:求存義同聚會

活動日期：7月25日(星期三)  
活動時間：下午2:30至3:30  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：免費  
活動對象：已登記先知先覺計劃之義工  
活動內容：透過聚會認識護老資訊及分享先知先覺計劃中的點滴。  
負責職員：盧宇薇姑娘

### 健腦遊戲外借服務

活動日期：星期二至星期六  
上午9:30至12:30  
下午2:30至5:00  
活動費用：免費  
活動對象：護老者及被護者  
遊戲類別：個別遊戲及群體遊戲(藉著遊戲與家中長者進行認知訓練，同時促進家人關係)。  
負責職員：盧宇薇姑娘

### 先知先覺訓練班

活動日期：7月5至30日  
(逢星期一及五)  
活動時間：下午2:30至3:30(逢星期一)  
下午2:30至3:30(逢星期五)  
(除2/7為公眾假期，改為5/7星期四)  
活動地點：樂居天地  
活動費用：免費  
活動對象：已登記之參加者  
活動內容：健腦遊戲及運動訓練  
負責職員：盧宇薇姑娘、龔詩明姑娘



# 【中心資訊站】



## 暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	照常	取消	照常	取消
1 號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3 號風球/紅雨	✓		✓			✓
8 號風球/黑雨		✓		✓		✓

中心開放時間	恆常服務	延展服務
星期一至六	上午 8 時至 6 時	
星期二	上午 8 時至 6 時	晚上 6 時至 9 時
星期日(假期服務)		下午 2 時至 6 時

### 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 4：標準四：職務及責任

『 所有職員及有關管理人員及組織的職務及責任均有清楚界定。 』

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：九龍城沐虹街 12 號啟晴邨晴朗商場 2 樓 A206

電話：2897 6608 傳真：2896 5878

電郵：[shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk)

職員：呂秀麗（中心主任）、陳依敏（副主任）

黃文傑、湯歷驊、盧宇薇、謝以恒、蘇志雄、黃浩然、

龔詩明、岑玉燕、何笑珍

督印人員：	呂秀麗 主任
編輯人員：	岑玉燕 常務助理
印刷數目：	600份
日期：	2018年7月