



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局溫林美賢耆暉中心

2020年7月通訊

## 新資訊您要知道

1

各位老友記大家好！政府的現金發放計劃現已開始，1955年或以前出生的你，已經可以到銀行進行登記，並將於大概一個月左右收到款項。

如有查詢，請到所屬銀行分行或致電中心向當值職員聯絡。

### 申請資格：

1. 2021年3月31日或之前年滿18歲並為香港永久性居民
2. 持有於2003年6月23日或前簽發的香港永久性居民智能身份證

可於2020年6月21日起登記領取\$10,000。

截止日期：31-12-2020

查詢：請掃描 QR Code

領取方式：1. 透過銀行戶口轉帳

2. 親身到郵局領取支票



資料來源：<https://www.cashpayout.gov.hk/>

2

由於政府已放寬限聚令，中心活動將逐漸回復，今個月亦為大家推出多項全新活動體驗：包括烹飪班、Whatsapp 班，法式滾球體驗班、紮染班。敬請各位多多期待及參與中心活動。

3

為響應環保，中心設有 Whatsapp 及電郵提供電子版月訊，如有興趣接收訊息，可向職員提供電話或電郵地址。

## 護老小影院

是月電影：愛君如夢

日期：7月13日(星期一)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及被護者

名額：8位

內容：透過一部充滿歌舞元素的香港喜劇片，讓護老者可以渡過輕鬆的下午。

## 飛鏢樂悠悠

日期：7月8及15日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及被護者

名額：6位

內容：透過飛鏢遊戲，訓練長者的手眼協調。



## 啟晴小聚

日期：(A)：7月7日(星期二)

(B)：7月21日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞/樂居天地

費用：免費

對象：護老者及被護者

名額：每節 8 位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者獲悉護老資訊。



## 遊戲聚聚樂

日期：7月23日(星期四)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及被護者

名額：6位

內容：讓護老者及其被護者可以透過桌遊，認識在家中的認知訓練活動。



## 腦友加油站

日期：7月7、14、21及28日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：懷疑患有認知障礙症或已確診的輕度至中度及受邀請中心會員

名額：6位

內容：透過小組遊戲訓練長者記憶、反應、手眼協調等，延緩退化速度。

備註：需經評估再安排上課

## 深層需要護老者服務

### 五味人生舒壓鬆一鬆

日期：7月10、17、24及31日  
(星期五)  
時間：下午2:00 – 3:00  
地點：樂舞天地 費用：免費  
對象：深層需要護老者或  
有照顧壓力的護老者  
名額：6-8位  
內容：透過參與遊戲，舒緩照顧者  
的緊張情緒，一起茶聚，  
共同分享生活的苦與樂。  
負責職員：駱煜俊先生

### 智能手杖簡介會

日期：7月25日(星期六)  
時間：下午2:30 – 4:00  
地點：樂居天地 費用：免費  
對象：使用智能拐杖/對智能拐杖  
有興趣之人士  
名額：8位  
內容：認識智能拐杖功能，教導如何  
使用智能拐杖  
備註：經負責職員評估後可獲贈  
智能拐杖一枝。  
負責職員：駱煜俊先生

## 洗手紙工作坊

日期：7月8日(星期三)  
時間：下午2:00 – 3:00  
地點：樂融天地 費用：免費  
對象：深層需要護老者及被護者  
名額：10位  
內容：透過制作洗手紙，輕鬆抗疫。  
負責職員：梁煥兒姑娘



## 認知障礙症長者支援服務

### 服務對象

1. 60歲或以上有記憶問題的長者
2. 患有認知障礙症患者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

### 服務內容

定期舉辦認知訓練小組，提供早期介入訓練維持腦部功能，延緩認知功能衰退，加強長者的自我照顧能力，促進社交生活，維持身心健康。

1. 認知訓練
2. 懷緬訓練
3. 健腦運動及遊戲
4. 感官刺激
5. 現實導向

### 和諧「智者」

日期：7月9、16、23及30日(星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00  
地點：樂舞天地  
費用：免費  
對象：懷疑患有認知障礙症或  
已確診的輕度至中度及受邀請中心會員  
名額：8位  
內容：透過藝術創作活動，訓練長者的認知能力。  
負責職員：黃茜琦姑娘

## 4 智樂天地計劃

負責職員：盧宇薇姑娘  
鄭素芳姑娘

### 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

#### 智樂義工簡介會

日期：7月8日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：50歲以上人士

名額：有興趣者可向負責同事聯絡

內容：智樂天地計劃義工簡介

#### 招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，  
可與本中心職員盧姑娘/鄭姑娘聯絡。

負責職員：謝以恆先生  
黃浩然先生

## 義工發展活動 5

### 「義」營 7 月義工會

日期：7 月 2 日 (星期四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

名額：不限

對象：中心義工

內容：宣傳及登記 7 月義工活動



### Phone 中見情真

日期：7 月逢星期一、三及五

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：樂融天地

費用：免費

名額：每日 2 位

對象：中心義工

內容：電話問候獨居及兩老同住長者



### 鄰里探訪顯愛心

日期：7 月 15 日 (星期三)

時間：上午 9:30 – 11:00

集合地點：樂融天地

活動地點：啟晴及德朗邨

費用：免費

對象：中心義工

名額：8 位

內容：探訪區內獨居及兩老同住長者

HOME VISITS



### U3A-舞「能」高手

日期：7 月 7、14、21 及 28 日 (星期二)

時間：上午 10:00 – 11:30

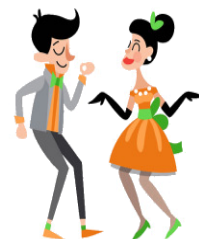
地點：樂居+樂舞天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20 位

內容：由義工徐桂淇女士教授簡單舞蹈



### U3A-魔術雜耍班

日期：7 月 4、11、18 及 25 日 (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：由義工徐桂淇女士教授魔術雜耍技巧



# 6 「耆」謀展翅

負責職員：

尹晞先生、黃茜琦姑娘

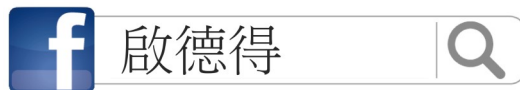
黃文傑先生、謝以恆先生

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及中心資訊。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 28976608 尹先生。

請掃描右邊的 QR Code，

或到 Facebook 搜尋。



## 一世樓「樓長」

日期：7月29日(星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

名額：30位

對象：樓長(有志服務啟德人士)

內容：介紹最新活動及計劃服務事宜

## 誠徵義工

如果你擁有以下技能，又想關顧啟德社區獨居長者，歡迎你聯絡我們。

**\*\*義剪**

**\*\*上門探訪/電話慰問**

**\*\*運動教學**

**\*\*陪診/陪購**

**\*\*簡易家居維修**

## 「晴朗」報舍 – 社區資訊站

時間：啟朗苑 – 7月8日(星期三) 上午 10:00 – 11:00

啟晴邨 – 7月15日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

德朗邨 – 7月22日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

地點：啟朗苑 – 啟朗苑空地(啟德地鐵站 B 出口對出) → 黃文傑先生、黃茜琦姑娘

啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出) → 黃文傑先生、尹晞先生

德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地) → 謝以恆先生、尹晞先生

費用：免費

對象：啟德社區居民

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



\*\*\*如疫情持續，資訊站將改為 Facebook 啟德得網上發佈資訊。\*\*\*

## 社區人人添色彩 – 日本和諧粉彩再體驗活動

日期：7月24日(星期五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂舞天地

費用：免費

名額：6位

對象：非樓長社區人士

內容：體驗繪畫日本和諧粉彩，活動後有機會獲邀成為義工，協助下次活動進行。

報名方法：7月3日(三)上午9時起

致電向負責職員報名

負責職員：黃文傑先生



日期：7月24日(星期五)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

名額：6位

對象：樓長

內容：透過繪畫日本和諧粉彩，陶冶性情。及培養值得尊重的良好品格。

報名方法：7月3日(三)上午9時起

致電向負責職員報名

負責職員：黃文傑先生



## 法式滾球體驗班

日期：7月9日(星期四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：樂棋天地

費用：免費

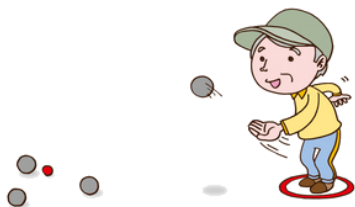
名額：8位

對象：樓長

內容：透過體驗法式滾球，訓練身體協調，團隊精神及戰術思維。

報名方法：即日起可致電向負責職員報名

負責職員：尹晞先生



## 紮染新手(布袋篇)

日期：7月18日(星期六)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

名額：8位

對象：樓長

內容：讓長者親自設計圖案，揀選不同的顏色搭配及保存技巧。

報名方法：即日起可致電向負責職員報名

負責職員：尹晞先生



星期日	星期一	星期二	星期三
			1 十一
<p><b>七一回歸 公眾假期</b></p>			
5 十五	6 小暑	7 十七	8 十八
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班) (融) 10:00 輕輕鬆鬆學英文(A班) (融) 2:00 Phone 中見情真(融)	8:15 驗血糖服務(融) 10:00 舞「能」高手(居) 10:00 衛生署講座(棋) 11:00 樂「油油」畫室(舞) 2:00 腦友加油站(融) 2:00 啟晴小聚(舞)	10:00 社區資訊站(啟朗) 10:00 編織講場(融) 10:00 飛鏢樂悠悠(舞) 11:00 賢「龔」學府(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:00 智樂義工簡介會(舞) 2:00 洗手紙工作坊(融) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)
12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班) (融) 10:00 輕輕鬆鬆學英文(A班) (融) 2:00 護老小電影(舞) 2:00 Phone 中見情真(融)	10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(舞) 2:00 腦友加油站(融)	9:30 鄰里探訪顯愛心(融) 10:00 編織講場(融) 10:00 飛鏢樂悠悠(舞) 11:00 賢「龔」學府(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 社區資訊站(啟晴) 3:30 護老下午茶(糖水)(居)
19 廿九	20 三十	21 6月小	22 大暑
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班) (融) 10:00 輕輕鬆鬆學英文(A班) (融) 2:00 Phone 中見情真(融)	10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(舞) 2:00 腦友加油站(融) 2:00 啟晴小聚(舞)	10:00 編織講場(融) 11:00 賢「龔」學府(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 社區資訊站(德朗) 2:30 最有煮意(居)
26 初六	27 初七	28 初八	29 初九
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班) (融) 10:00 輕輕鬆鬆學英文(A班) (融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 法式滾球體驗班(棋)	10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(舞) 2:00 腦友加油站(融)	10:00 編織講場(融) 11:00 賢「龔」學府(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 一世樓「樓」長(舞)








保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期四		星期五		星期六	
2	十二	3	十三	4	十四
10:00 物理治療諮詢服務(心) 2:30 「義」營 7 月義工會(舞)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 Phone 中見情真(融)		10:00 魔術雜耍班(居)	
9	十九	10	二十	11	廿一
10:00 聽聽歌、講講字(融) 10:00 和諧「智者」(舞) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 2:30 法式滾球體驗班(棋) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居) 3:00 Hey!Whatsapp(融)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 五味人生舒壓鬆一鬆(舞)		10:00 魔術雜耍班(居)	
16	廿六	17	廿七	18	廿八
10:00 聽聽歌、講講字(融) 10:00 和諧「智者」(舞) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居) 3:00 Hey!Whatsapp(融)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 五味人生舒壓鬆一鬆(舞)		10:00 魔術雜耍班(居) 10:00 紮染新手(布袋篇)(舞) 2:00 紮染新手(布袋篇)(舞)	
23	初三	24	初四	25	初五
10:00 聽聽歌、講講字(融) 10:00 和諧「智者」(舞) 2:00 遊戲聚聚樂(舞) 3:00 Hey!Whatsapp(融)		10:00 特色穿珠班(融) 10:00 和諧粉彩(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 和諧粉彩(舞) 2:00 五味人生舒壓鬆一鬆(舞)		10:00 魔術雜耍班(居) 2:30 智能拐杖簡介會(居)	
30	初十	31	十一		
10:00 和諧「智者」(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(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 五味人生舒壓鬆一鬆(舞)			

	活動名稱	詳情	備註
藝術班	<b>樂「油油」畫室</b> 	日期：7月7、14、21及28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。 導師：林子賢女士	即日起可向龔姑娘查詢/報名。  * * 請自備畫筆及油畫顏料。
	<b>編織講場</b> 	日期：7月8、15、22及29日(星期三) 時間：上午10:00 – 11:00 地點：樂融天地      費用：免費 對象：中心會員      名額：不限 內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣 導師：殷佩麗女士及周錦萍女士	* * 請自備織針及毛冷。
	<b>特色穿珠班</b> 	日期：7月3、10、17、24及31日(星期五) 時間：上午10:00 – 中午12:00 地點：樂融天地      費用：\$30(每月) 對象：中心會員      名額：10位 內容：教授各式各樣穿珠手工 導師：曹瑞萍女士	即日起可向謝以恆先生查詢/報名  * * 上期參加者優先報名。
	<b>紮染新手 (布袋篇)</b> 	日期：7月18日(星期六) 時間：上午10:00 – 12:00 地點：樂舞天地      費用：免費 名額：8位      對象：中心會員 內容：讓長者親自設計圖案，揀選不同的顏色搭配及保存技巧。 負責職員：尹晞先生	即日起可向職員查詢/報名。

	活動名稱	詳情	備註
競技班組	<b>法式滾球 體驗班</b> 	日期：7月27日(星期一) 時間：下午2:30 – 4:00 地點：樂棋天地 費用：免費 名額：8位 對象：中心會員 內容：透過體驗法式滾球，訓練身體協調， 團隊精神及戰術思維。 負責職員：尹晞先生	即日起可向職員查詢/報名。
	<b>賢「龔」 學府</b> 	日期：7月8、15、22及29日(星期三) 時間：上午11:00 – 中午12:00 地點：樂融天地 費用：免費 對象：中心會員 名額：6位 內容：教授 Facebook 基礎應用 負責職員：龔詩明姑娘	即日起可向職員查詢/報名。  * * 請攜帶個人的科技產品，以便了解及解答。
科技班組	<b>Hey! Whatsapp</b> 	日期：7月9、16及23日(星期四) 時間：下午3:00 – 4:00 地點：樂融天地 費用：免費 對象：中心會員 名額：6位 內容：教授手機應用程式 Whatsapp 運用 負責職員：黃浩然先生	即日起可向職員查詢/報名。  * * 請攜帶個人的科技產品，以便了解及解答。
	<b>聽聽歌、 講講字</b> 	日期：7月9、16及23日(星期四) 時間：上午10:00 – 11:00 地點：樂融天地 費用：免費 對象：中心會員 名額：6位 內容：透過時代曲欣賞，學習中文字。 負責職員：黃浩然先生	即日起可向職員查詢/報名。
其他班組	<b>輕輕鬆鬆 學英文</b> 	日期：7月6、13、20及27日(星期一) 時間：(A班)上午10:00 – 11:00 (B班)上午9:00 – 10:00 地點：樂融天地 費用：免費 對象：中心會員 名額：每班8位 內容：(A班)教授英語基礎，適合初學老友記； (B班)教授文法應用，適合有英語基礎之老友記。 導師：陳主恩女士、梁嘉娜女士 負責職員：謝以恆先生	即日起可向職員查詢/報名。

# 12 健康及生活推廣

	活動名稱	詳情	備註
運動班組	動感體能操	日期：7月31日(星期五) 時間：上午10:30 – 11:30 地點：樂舞天地 費用：\$40 對象：中心會員 名額：10位 內容：以不同運動器材及方法作訓練，提升參加者的肌力、肌耐力及體能。	即日起可向體適能教練查詢/報名
	舒痛伸展班	日期：7月9、16及30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：樂融天地 費用：\$60 對象：中心會員 名額：每班10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。	即日起可向體適能教練查詢/報名  **課程需要在地墊上進行** **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**
健康服務	驗血糖服務	日期：7月7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 內容：由駐診護士提供驗血糖服務  驗血糖程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需從新由最尾輪候，敬請各位準時。	即日起可向職員查詢/報名  **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**

## 衛生署健康講座

日期：7月7日(星期二)  
時間：上午10:00 – 11:30  
地點：樂棋天地 費用：免費  
對象：中心會員 名額：20位  
本月主題：流感大流行  
內容：講解流感病徵、預防方法及新冠肺炎的傳播方式。  
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊

## 物理治療諮詢服務

日期：7月2日(星期四)  
時間：上午10:00 – 11:30  
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，再由負責職員安排約見。  
負責職員：梁煥兒姑娘

## 體重管理你要知！提高基礎代謝率(二)上篇



蘇志雄  
體適能教練

減肥的人常常會覺得困惑，都不吃澱粉、又吃得少，何解體重還不下降？原來是基礎代謝惹的禍！因為進食少了之後，身體的基礎代謝的速率會自動變緩慢，熱量消耗不掉，體重自然停滯不前！到底該怎麼做才能健康減重？一起來看看吧！



基礎代謝率的影響因素很多，包括身高、體重、性別、年齡等，但簡單來說，成年男性每日約需要 1500 卡路里、女性約需要 1200 大卡。

一般成人一天的熱量，65至70%是消耗在基礎代謝率上，10%是消耗食物的攝取及消化，其他的15至30%才是身體其他活動所需的消耗，所以基礎代謝率越低，身體所需要的熱量就較低，只要吃多些或動少些，就會變胖！那如何提升基礎代謝率呢？

### 6 招教你先提升「基礎代謝率」

#### 適當運動

增加肌肉量、降低體脂肪都可提升基礎代謝率，每一公斤脂肪細胞，每小時消耗 5 至 10 卡路里，但每一公斤的肌肉，最高可消耗 100 卡路里；所以，身體的肌肉越多，基礎代謝熱量的速率就越高。在運動選擇上，帶氧運動雖然可燃燒脂肪，但應配搭肌肉訓練，增加身體肌肉量，才能提升基礎代謝率。

充足的水份攝取可以維持新陳代謝，建議每天固定攝取 2000c.c. 以上，並且很平均的在早上、下午、晚上攝取，能有助於基礎代謝率提升。

#### 充足的水份

#### 三餐定時、定量、營養均衡

減重時很多人只重視降低熱量，卻忽略營養均衡的攝取；然而，當身體所需營養及熱量不足時，身體的自我保護機制反而會讓基礎代謝降低，適應當時情況。所以不當斷食及節食，基礎代謝率一定會下降，尤其不吃早餐，身體會因為感覺到飢餓，反而容易囤積脂肪。

下期再介紹其餘3招，敬請留意！

## 護老下午茶

日期：7月8日(湯水)  
7月15日(糖水)  
(星期三)  
時間：下午3:30 – 4:00  
地點：樂居天地 費用：\$10  
對象：中心會員 名額：每次20位  
內容：由中心義工協助烹調美味又有營養的湯水/糖水。透過即場享用，長者談天說地，提升快樂元素。  
負責義工：賴梅鳳女士  
負責職員：龔詩明姑娘  
備註：活動前一天開始售票，名額有限，先到先得。

## 最有煮意

是日款式：瑞士雞翼  
日期：7月22日(星期三)  
時間：下午2:30 – 4:00  
地點：樂居天地  
費用：\$50  
對象：中心會員  
名額：6位  
內容：由中心義工教授美味又有營養的菜式。透過即場教授及享用，長者各自分享，提升快樂元素。  
負責義工：賴梅鳳女士  
負責職員：龔詩明姑娘  
備註：例會後開始售票，名額有限，先到先得。

## 過敏疾病通通識(Whatsapp遊戲)

世界過敏組織(WAO)為了對抗過敏性疾病的全球倡議，將每年的7月8日定為世界過敏性疾病日，以增加大眾對過敏性疾病的認識，呼籲全民共同預防過敏性疾病。今次Whatsapp遊戲，然仔就同各位老友記一齊認識過敏性疾病啦！

參加方法：  
填上相關題目及答案並Whatsapp至中心手機6054 7954  
例子：1. A 2. B

負責職員：黃浩然先生

Q1 哪種屬於過敏性疾病？

- A)哮喘
- B)鼻炎
- C)藥物 / 食物過敏
- D)以上皆是

Q2 根據2018年世界過敏組織的調查，30個國家共12億總人口當中，佔多少人患有不同種類過敏性疾病？

- A)1億8千萬(15%)
- B)2億4千萬(20%)
- C)3億(25%)
- D)3億6千萬(30%)

Q3 哪種情況會引發過敏性哮喘？

- A)冷空氣
- B)塵蟎
- C)花粉
- D)以上皆是

Q4 哪種是對過敏性疾病的誤解？

- A)過敏體質是有機會遺傳
- B)過敏是增強免疫力的表現
- C)過敏體質不能治癒
- D)以上皆是

隨著過敏性病患者不斷上升，影響健康生活，希望各位老友記參加完是次Whatsapp遊戲後，都可以增加對疾病的認識，亦可以更多關心大家身邊至社區的家人朋友。祝身體健康！

## 社區飯堂服務

各位飯堂之友，大家好！隨著中心逐漸回復正常運作，社區飯堂亦重新投入為大家服務。為配合防疫措施，所有膳食會以外賣形式提供。

### 社區飯堂服務抽籤安排

飯堂服務抽籤會繼續於逢星期一進行  
為避免人流聚集，抽籤程序會經由電腦安排

抽籤安排：每月逢星期一

上午 9:00 - 中午 12:00 放証

下午 1:00 張貼抽籤結果於中心大門

用餐日期：7 月份星期一至六之早、午、晚餐

中心將致電各中籤者於指定時間內購票。

	時間	費用
早餐	8:30-9:00	\$2
午餐	12:00-12:30	\$10
晚餐	16:45-17:15	\$10

## 平安手機服務

### 服務內容：

- ◆ 平安鐘手機服務
- ◆ 定位搜尋服務
- ◆ 無限通話分鐘
- ◆ 手機預設「姑娘掣」免費服務熱線，24 小時專人接聽為長者解答手機應用及長者福利查詢等
- ※ 可攜舊號碼轉台
- ※ 每月專人電話慰問
- ※ 經本局轉介送平安鐘智能手機一部
- ※ 領取綜援人士手機月費可申請社署全數資助

### 服務對象：中心會員及社區人士



平安鐘手機服務由「家居平安協會」提供  
如有疑問，請向當值職員查詢。

## 社區回收網絡

日期：2020 年 6 月 18 日起至 2021 年

時間：(A) 逢星期三下午 2 時至 5 時 (B) 逢星期四上午 9 時至 12 時

地點：本中心

對象：九龍城區居民

內容：市民可把膠樽、玻璃樽和小型廢電器/電子產品拿往本中心登記回收數量。回收累積物件達到指定重量可獲相應禮物。

查詢：鄭素芳姑娘



## 中心新面孔












大家好，我是實習社工韓嘉逸，大家可以叫我阿逸。在未來的六月至八月，我會在中心陪住大家，請大家多多指教。

大家好啊，我是明愛實習社工阮玉(Mia)，大家可以叫我阿玉，在未來兩個月大部分的日子我會在中心實習，好高興可以認識大家，希望大家都可以多些到中心同我見面。



## 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
 Amber 黃 T1	 照常	 照常
 Red 紅 T3	 照常	 取消
 Black 黑 T8	 取消	 取消

## 中心開放時間

## 公眾假期休息

星期一至六

上午 8 時至 6 時

## 延展時段

星期二

下午 6 時至 9 時

星期日

下午 2 時至 6 時

疫情期間  
暫停服務  
Out of Service

## 溫馨提示

由於疫情關係，活動名額均有限制。如會籍已過期，請先致電中心預約續會時間，然後到中心進行續會手續。

健身室 / 米蘭牌 / 報紙 / 量血壓服務暫停開放至另行通知。

## 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 SQS12：知情的選擇

『標準 12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。』

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 鋪

電話：2897 6608

傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7800

Whatsapp：6054 7954

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、盧宇薇、謝以恆

駱煜俊、尹晞、黃茵琦、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳  
梁煥兒、岑玉燕、何笑珍、陳翠英、李詩明

督印人員：	呂秀麗 主任
編輯人員：	鄭素芳 福利員
印刷數目：	500 份
日期：	2020 年 7 月