



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2019年8月通訊

教學相長 - 長幼共融



你知道相中的老友記和小朋友那一位是導師那一位是參加者嗎？

中心獲社區投資共享基金贊助，於2018至2021年間開展「『耆』謀展翅」計劃，在啟晴德朗社區內，編織鄰里網絡，連繫跨代居民，鼓勵發揮所長，參與社區發展，培養互惠精神，孕育啟德成為一個資源共享的全人友善社區。

計劃當中強調長幼共融，透過「教學相長」活動，在過去一年，擁有不同才能的老友記化身導師，到保良局何壽南小學與學生分享個人才能，例如：製作越式米紙卷、穿珠飾物、環保手工、教授水墨畫等活動，希望鼓勵老友記傳承才能經驗、貢獻社區，同時透過長幼共融活動，讓年輕一代感受區內老友記有能力、有活力一面，宣揚敬老愛老精神。

未來中心會繼續與區內外不同學校、社區團體合作，舉辦不同長幼共

融活動，若果老友記有一技之長，

歡迎與計劃社工黃文傑先生「傑

仔」及謝以恆先生「恆仔」聯

絡，獨樂樂不如眾樂樂，與

我們一同「教學相長」！



中心消息



2019/20 季節性流感疫苗注射服務

活動日期：待衛生署公佈，預計 10 月尾

活動時間：待定

活動地點：本中心

費用：待定

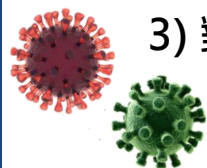
對象：中心會員及 10 歲以上社區人士 名額：額滿即止

報名日期：即日起可向職員登記

備註：1) 凡於 9 月 20 日(星期五)前登記可獲精美禮物一份

2) 疫苗短缺、額滿即止

3) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射



由：「保良局康復一站通」提供服務

特色便服日 2019

特色便服日 2019 已於 7 月 17 日(星期三)順利舉行，感謝一眾善長支持，是次善款將用於保良局安老服務及本中心恆常服務，大家一起重溫當日花絮。



感謝支持！

香港郵政局 - EPS 長者提款易服務

香港郵政於 6 月 24 日宣布，於 7 月 2 日起擴展與易辦事攜手推行的「EPS 長者提款易」服務至全線郵政局及流動郵政局，為長者提供多一個便利的提款渠道，讓他們可於居住的社區提取小額現金。

長者卡持有人可前往任何一間郵政局，在無需購物的情況下，以易辦事會員銀行所發出具提款功能的銀行卡提款，提取金額須為 100 元的倍數，每次最多可提取 500 元。每日每張銀行卡最多可使用服務兩次，而持卡人無需繳付任何交易

2

費用，歡迎長者在郵政局的營業時間內使用「EPS 長者提款易」服務。

社區回收網絡

本中心與環保署合作推行的社區回收網絡回收換領禮品活動將於 7 月 31 日完滿結束，尚未換領禮品的人士可於以下服務時間到中心換領。感謝各方社區人士支持，反應熱烈。日後如有進一步消息再向大家公佈。

另，本中心現有的膠樽、玻璃樽及小型廢電器/電子產品回收箱仍然會繼續運作，歡迎各位繼續響應環保、於本中心開放時間內自行將物品放入回收箱內。

禮物換領日期：7 月 31 日、8 月 7、14、21 及 28 日(逢星期三)

禮物換領時間：下午 2 時至 5 時

負責職員：鄭素芳姑娘

心程之旅 - 心房顫動測試

心臟病乃香港頭三位致命疾病，而心房顫動“心律不正”多於 65 歲以上人士出現，但因病徵不易察覺，到病發時會引起中風及有生命危險，防範於未然，能及早作心房顫動測試，能大大減低發病風險。

活動日期：8 月 7 日(星期三)

活動時間：下午 2:00 – 4:00

活動地點：樂居天地

費用：免費

對象：65 歲以上中心會員

名額：40 位(額滿即止)

活動內容：當日會提供心房顫動測試

報名方法：即日起向職員登記

協作機構：香港心血管疾病防治協會

負責職員：蘇志雄先生

檢查對象：

- 年滿 65 歲人士 或
- 任何患有高血壓或糖尿病人士

備註：參與者需於活動前填寫參與計劃同意書及初步心房顫動評估表



* 於檢查一個月內提供免費交通送往醫院/診所作詳盡檢查

「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1) 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2) 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

1) 每天定時慰問(長者必須回應)

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢個電話係由保良局溫林美賢耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按 1 字表示你已經聽到呢個錄音，但如果有其他需要協助/支援，請即按 9 字，我地會盡快聯絡你，多謝！拜拜！」

2) 中心活動、特別資訊發放或祝賀(長者不需回應)

- 酷熱天氣警告/寒冷天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您—提示出席已報名活動



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

推介活動

保良局賣旗日 2019

活動日期：8月28日(星期三)
活動時間：上午7:30 – 11:00
活動地點：啟德社區
對象：中心會員及社區人士
名額：50位
報名方法：如感興趣或欲知更多詳情，請與負責職員聯絡。
負責職員：湯歷驊先生、鄭素芳姑娘

8月28日賣旗日，身體力行
全賴有你！

賣旗日簡介會

活動日期：8月14日(星期三)
活動時間：下午2:30 – 3:30
集合地點：樂居天地
費用：免費
對象：中心會員及社區人士
名額：50位
活動內容：講解賣旗日流程及需知
報名方法：即日開始向負責職員登記。
負責職員：湯歷驊先生、鄭素芳姑娘

會員迎新會

活動日期：8月13日(星期二)
活動時間：下午2:30 – 3:30
活動地點：樂居天地
費用：免費
對象：2019年新入會會員
名額：30人
活動內容：向會員介紹中心服務，認識中心職員
報名方法：入會時派發邀請咭
負責同事：陳依敏姑娘、蘇志雄先生



花好月圓圓又圓

活動日期：9月10日(星期二)
活動時間：晚上7:00 – 8:30
活動地點：樂居天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：120位
活動內容：獻唱繞樑歌聲及送上禮物包
報名方法：9月3日(星期二)
下午2:30放證，3:30時抽籤。
協作機構：甘詠潮歌班同學會
負責職員：龔詩明姑娘



智友善家居導賞團

活動日期：8月20日(星期二)
活動時間：中午12:45 – 下午5:00
集合地點：樂居天地
活動地點：房協長者安居資源中心
費用：免費
名額：30位
對象：深層需要護老者、
被照顧者及中心會員
活動內容：參觀『智友善』家居探知館，認識如何透過家居環境設計，配合認知障礙症患者及照顧者的生活需要，方便照顧者照料，從而達致「居家安老」。
參加方法：例會後向職員登記
(參加者取票後必須出席)
負責職員：陳依敏姑娘

以下活動於相約在啟晴內報名

相約在啟晴

活動日期：8月6日(星期二)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

活動地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及被護者

名額：40位

活動內容：透過遊戲及派發護老者活動票，讓護老者獲悉護老資訊。



吃出美麗講座

活動日期：8月23日(星期五)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

活動地點：樂舞天地

費用：免費

對象：照顧者及深層需要照顧者
及中心會員

名額：20位

活動內容：透過講座讓參加者了解如何吃得健康及提升照顧者對自己身心健康的關注。

如需借用，請向職員查詢

健腦遊戲借用服務

活動日期：星期一至星期六

上午 9:30 – 12:30

下午 2:30 – 5:00

費用：免費

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。



以下活動於例會後報名

腦動運動樂

活動日期：8月30日(星期五)

活動時間：下午 2:15 – 3:00

活動地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：30位

活動內容：透過練習健腦運動，讓護老者及長者認識健腦運動對預防腦退化的好處。

健腦手語樂(9月至1月)

活動日期：9月18及25日

10月9、16、23及30日

11月6及13日

12月4、11及18日

及2020年1月8日

(逢星期三，共12堂)

活動時間：(A班)下午 2:00 – 3:00

(B班)下午 3:00 – 4:00

活動地點：樂舞/樂居天地

費用：免費

對象：60歲以上患有MCI及輕度認知障礙之會員

名額：每班20位

活動內容：透過學習基本手語，讓參加者多動腦筋，提升腦手協調，延緩大腦衰退。

****備註：有興趣會員需先與盧姑娘登記，經檢測後才安排上課；參加者必需出席8成以上的課堂。**

義工發展活動

好人好事 - 飯兵兵義工朱大明

義工朱大明先生一年多前加入中心大家庭，日常喜歡於區內散步與街坊聯誼及到中心閱報，一次機緣下認識了中心的義工送飯服務，並且主動參與其中，展開第一次義工的歷程。

永不言倦的朱大明認為，只要自己仍有能力，都希望可以為社會貢獻，豐富人生。參與送飯服務已經一個月，朱大明認為此活動不但可以服務社區，認識區內街坊，更可以散步強身健體，令朱大明更熱衷投入送飯服務。



以下活動於義工會內報名

「義」營 8 月義工會

活動日期：8 月 1 日 (星期四)
活動時間：下午 2:30 – 3:30
活動地點：樂舞天地
費用：免費
對象：中心義工
名額：不限
活動內容：宣傳及登記 8 月義工活動



賢老親善大使

活動日期：8 月 2 日-9 月 5 日(一至六)
活動地點：本中心
費用：免費
對象：中心義工
名額：每節 1 位
活動內容：協助解答查詢及服務分流



Phone 中見情真

活動日期：8 月 5、7 及 9 日
(星期一、三、五)
活動時間：下午 2:00 – 4:00
活動地點：樂融天地
費用：免費
對象：中心義工
名額：6 位
活動內容：電話問候獨居及兩老同住長者



鄰里探訪顯愛心

活動日期：8 月 14 日 (星期三)
活動時間：上午 9:30 – 11:00
活動地點：啟晴及德朗邨 HOME VISITS
費用：免費
對象：中心義工
名額：20 位
集合地點：樂融天地
活動內容：探訪區內獨居及兩老同住長者



以下活動請向負責職員報名

四「自」成「語」- U3A 小組會議

活動日期：8月19日(星期一)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂舞天地

費用：免費

對象：U3A 成員

名額：不限

活動內容：討論 U3A 相關事項



U3A-舞「能」高手

活動日期：8月6、13、20及27日

(逢星期二)

活動時間：上午 10:00 – 11:30

活動地點：樂居+樂舞天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20位

活動內容：由義工徐桂淇女士教授簡單舞蹈



U3A-魔術雜耍班

活動日期：8月3、10、17、24及31日

(逢星期六)

活動時間：上午 10:45 – 11:30

活動地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20位

活動內容：由義工徐桂淇女士教授魔術雜耍技巧



興趣班組

聽聽歌、講講字

活動日期：8月1、15及22日
(逢星期四)



活動時間：上午10:30 – 11:30

活動地點：樂融天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：8位

活動內容：聽音樂教寫中文字

報名方法：例會後向職員查詢/報名

負責職員：黃浩然先生

阿胡畫·畫

活動日期：8月6、13、20及27日
9月3、17及24日
10月8、15、22及29日
(逢星期二，10/9及1/10暫停一次)

活動時間：下午7:30 – 8:30

活動地點：樂舞天地 費用：\$300(每季)

對象：中心會員 名額：10位

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：可即日向龔姑娘查詢/報名

導師：胡炳慶先生

****備註：請自備畫筆**

特色穿珠班

活動日期：8月2、9、16、23及30日
(逢星期五)

活動時間：上午10:00 – 12:00

活動地點：樂融天地 費用：\$10(每月)

對象：中心會員 名額：10位

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)

導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生



<資訊科技講堂>

活動日期：8月7、14及28日

(逢星期三，21/8暫停一次)

活動時間：上午11:00 – 12:00

活動地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員 名額：6位

活動內容：盡量解答你對智能電話/上網/使用科技產品的問題

留意：查詢時請攜帶個人的科技產品，以便了解及解答。



樂「油油」畫室

活動日期：8月6、13、20及27日
(逢星期二)

活動時間：中午12:00 – 下午1:00

活動地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員 名額：6位

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

導師：林子賢女士

****備註：請自備畫筆及油畫顏料**



編織講場

活動日期：8月7、14、21及28日
(逢星期三)

活動時間：上午10:00 – 11:00

活動地點：樂融天地

費用：免費

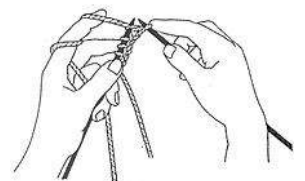
活動對象：中心會員

名額：不限

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

導師：殷佩麗女士及周錦萍女士



以歌會友

活動日期：8月3、17及31日(時代曲)
8月10及24日(粵曲)
(逢星期六)

活動時間：下午2:30 - 4:30

活動地點：樂舞天地

費用：免費 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：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘



護老下午茶

活動日期：8月7及28日(糖水)及
8月14日(湯水)
(逢星期三，21/8暫停一次)

活動時間：下午3:30 - 4:00

活動地點：樂居天地 費用：\$8

對象：中心會員 名額：每次20位

活動內容：時令湯水/糖水，會員即場享用
不設取走

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。

佛青歌舞星期天

活動日期：8月18日(星期日)

活動時間：下午2:30 - 4:30

活動地點：樂居天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：60位

活動內容：歌舞表演

報名方法：8月10日(星期一)

下午2時放證，3時抽籤

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生



玩具反斗星

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：到中心詢問處借用

費用：免費

對象：中心會員 名額：不限

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：龔詩明姑娘



康樂活動

土瓜灣分區探訪長者

活動日期：8月12日(星期一)

活動時間：上午10:00 - 11:00

活動地點：樂居天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：120位

活動內容：土瓜灣分區委員會將於探訪當日
向長者送上禮物包，以表關心及
敬意

報名方法：8月6日(星期二)

下午2:30放證，3:30時抽籤。

協作機構：九龍城民政事務處-土瓜灣分區
委員會

負責職員：龔詩明姑娘

7-9月生日會

活動日期：8月28日(星期三)

活動時間：下午2:30 - 3:30

活動地點：樂居天地

費用：\$10

對象：中心會員(7-9月生日優先)

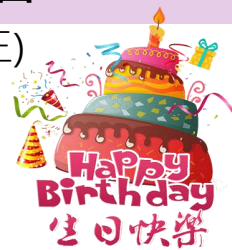
名額：60位

活動內容：分享、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。

(25/7-2/8期間當季生日會員優先報名)

負責職員：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘



香噴噴月餅製作班

活動日期：9月11日(星期三)

活動時間：下午2:30 - 3:30

活動地點：樂居天地

活動內容：向參加者教授奶皇月餅的製作

費用：\$60 名額：6名

對象：中心會員

報名方法：7月26日(五)例會後報名

負責職員：陳依敏姑娘、龔詩明姑娘



星期日	星期一	星期二	星期三
4 初四	5 初五	6 初六	7 初七
	9:15 早晨健樂站(居) 2:00 Phone 中見情真(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 10:00 衛生署講座(棋) 12:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 相約在啟晴(舞) 2:30 腦友加油站(A 班)(融) 3:30 腦友加油站(B 班)(融) 7:30 阿胡畫·畫(舞)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:30 護老下午茶(糖水)(居)
11 十一	12 十二	13 十三	14 十四
	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 土瓜灣分區探訪長者(居)	8:30 驗血糖服務(融) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 12:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 腦友加油站(A 班)(融) 2:30 會員迎新會(居) 2:30 社工資訊多鑼鑼(居) 3:30 腦友加油站(B 班)(融) 7:30 阿胡畫·畫(舞)	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 鄰里探訪顯愛心(融) 10:00 編織講場(融) 10:00 健身室使用者大會(動) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:30 社區資訊站(中心集合) 2:00 健身室使用者大會(動) 2:30 賣旗日簡介會(居) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)
18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一
2:30 佛青歌舞星期天(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 U3A 小組會議(舞)	9:30 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 12:00 樂「油油」畫室(融) 12:45 智友善家居導賞團(居) 2:30 腦友加油站(A 班)(融) 3:30 腦友加油站(B 班)(融) 7:30 阿胡畫·畫(舞)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 益智黃金屋(居) 2:30 社區資訊站(中心集合)
25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八
	9:15 早晨健樂站(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 12:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 腦友加油站(A 班)(融) 3:30 腦友加油站(B 班)(融) 7:30 阿胡畫·畫(舞)	7:30 賣旗日(區內) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:30 7-9 月生日會(居) 2:30 一世樓「樓長」(舞) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)

星期四		星期五		星期六	
1	七月初一	2	初二	3	初三
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:30 聽聽講、寫寫字(融) 11:00 益智黃金屋(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 「義」營8月義工會(舞) 2:30 和諧粉彩體驗(融) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:30 動感體能操(舞) 10:30 拳擊舞班(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:45 魔術雜耍班(居) 2:30 以歌會友(時代曲)(舞)	
8	初八	9	初九	10	初十
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 11:00 益智黃金屋(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 和諧粉彩體驗(融) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:30 拳擊舞班(居) 2:00 Phone 中見情真(融)		9:15 早晨健樂站(居) 10:45 魔術雜耍班(居) 2:30 以歌會友(粵曲)(舞)	
15	十五	16	十六	17	十七
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:00 社區資源及院舍簡介(居) 10:30 聽聽講、寫寫字(融) 11:00 益智黃金屋(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 和諧粉彩體驗(融) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:30 拳擊舞班(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 「耆」人棋士—長幼「過四關」大賽(居) 10:45 魔術雜耍班(舞) 2:30 以歌會友(時代曲)(舞)	
22	廿二	23	廿三	24	廿四
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:30 健身室簡介會(動) 10:30 聽聽講、寫寫字(融) 11:00 益智黃金屋(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:15 物理治療諮詢服務(心) 2:30 和諧粉彩體驗(融) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:30 拳擊舞班(居) 2:30 吃出美麗講座(舞)		9:15 早晨健樂站(居) 10:45 魔術雜耍班(居) 2:30 以歌會友(粵曲)(舞)	
29	廿九	30	八月初一	31	初二
9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(居) 11:00 益智黃金屋(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:00 例會(棋) 10:30 拳擊舞班(居) 2:15 腦動運動樂(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:45 魔術雜耍班(居) 2:30 以歌會友(時代曲)(舞)	



一世樓「樓長」

活動日期：8月28日(星期三)
活動時間：下午 2:30 – 3:30
活動地點：樂舞天地
費用：免費
名額：30位
對象：樓長(有志服務啟德人士)
活動內容：介紹最新活動及計劃服務事宜
報名方法：即日起向負責職員報名

益智黃金屋

活動日期：逢星期三、四
活動時間：上午 11:00 – 12:00
活動地點：樂居天地
費用：免費
對象：中心長者及社區人士
名額：4位
活動內容：與長者玩益智遊戲，訓練腦力
報名方法：即日起向負責職員報名



有「里」心探訪隊

活動日期：3個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
費用：免費
對象：樓長(有志服務啟德人士)
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：於本月一世樓「樓長」登記



「耆」人棋士--

長幼「過四關」大賽

活動日期：8月17日(星期六)
活動時間：上午 10:00 – 11:30
活動地點：樂居天地
費用：免費
對象：中心會員及12歲或以下兒童
名額：8位
活動內容：長幼「過四關」大賽
報名方法：即日起向負責職員報名登記

啟德隊長健步行

活動日期：逢星期二
活動時間：下午 5:30 – 6:30
活動地點：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
活動內容：中心出發，培養健步習慣
報名方法：活動當日下午5時30分於中心集合報名



人力工具箱



活動時間：中心開放時間內
對象：啟晴、德朗邨居民
活動內容：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。如有疑問，歡迎向計劃社工謝以恆了解。

「晴朗」報舍 – 社區資訊站

活動時間：啟晴邨 – 8月14日(星期三) 下午 2:30 – 3:30
德朗邨 – 8月21日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

活動地點：啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出) → 黃文傑先生
德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地) → 謝以恆先生

費用：免費

對象：啟德社區居民

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



「月探」愈精彩--定期探訪服務

活動日期：2019年10月起

活動時間：每月等三個星期六下午

對象：居於啟晴或德朗邨的60歲或以上獨居/兩老同住長者

費用：免費

活動內容：每月由不同義工提供定期探訪服務，讓區內獨居/兩老同住長者能夠留在家中與義工們享受一個充滿愛心的下午。

報名方法：即日起向負責職員報名登記

負責職員：謝以恆先生及黃文傑先生

啟德夢成真

活動日期：7月2日至8月31日

活動時間：中心開放時間內

活動對象：60歲或以上啟德社區居民

費用：免費 收集名額：不限

活動內容：收集60歲或以上啟德社區居民願望，與啟德社區長者一同尋夢。獲選中的參加者有機會由中心職員或義工協助你完成心願。

參加辦法：於中心開放時間內向職員索取報名表，填妥願望內容和有關資料，並交回中心即可。

活動結果：將於9月內個別通知

負責職員：謝以恆先生及黃文傑先生



溫馨提示：

願望內容不設任何限制，
但如希望獲選，建議更多考慮願望的可行性。
可行性包括：經濟考慮、社區因素及參加者身體狀況。
參加者心願有機會於中心範圍內展示，互相分享。

健康活動

負責職員：
蘇志雄先生

以下活動請向負責職員報名

健身室簡介會(8月)

活動日期：8月22日(星期四)
活動時間：上午10:30 – 11:30
活動地點：樂動天地 費用：\$10
活動對象：中心會員 名額：8位
活動內容：簡介健身室須知及使用規則

動感體能操

活動日期：8月2日(星期五)
活動時間：上午10:30 – 11:30
活動地點：樂舞天地
費用：\$40
對象：中心會員
名額：10位
活動內容：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。

舒痛伸展班

活動日期：8月1、8、15及22日
(逢星期四，共四堂)
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 費用：\$80
對象：中心會員 名額：每班10位
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)



健身室使用者大會

活動日期：8月14日(星期三) 活動時間：上午10:00 – 11:00 及 下午2:00 – 3:00
活動地點：樂動天地 費用：免費
對象：健身室使用者 名額：60位
活動內容：重溫健身室守則，器材使用流程，及意見探討

14 備註：當日健身室使用者大會時段內，健身室將暫停使用，敬請留意

驗血糖服務

*溫馨提示，驗血糖服務已改為星期二進行，請各位會員留意。



活動日期：8月13日(星期二)
活動時間：上午8:30 – 9:30
活動地點：樂融天地 費用：\$10
對象：中心會員 名額：60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。**

驗血糖程序安排：已報名會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的籌號輪候。若籌號已超過三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時，謝謝。

以上活動於例會後報名

衛生署健康講座

活動日期：8月6日(星期二) **歡迎出席**
活動時間：上午10:00 – 11:30 **無需報名**
活動地點：樂棋天地 費用：免費
對象：中心會員 名額：50位
本月主題：膽固醇睇真D
內容簡介：講解甚麼是膽固醇及如何分類
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊

血壓加油站

活動日期：8月1、8、15及22日
(逢星期四，例會日暫停) **歡迎出席**
活動時間：上午9:30 – 10:30 **無需報名**
活動地點：樂融天地 費用：免費
對象：中心會員 名額：不限
活動內容：量血壓
報名方法：現場取籌，先到先得

膝關節的強化運動



蘇志雄
體適能教練



資料來源：

健談

<https://havemary.com/>

1. 膝關節伸直，腳掌向上勾起。
2. 單腳舉起，大拇指依序朝內、朝上、朝外。
3. 單腳舉起，用整隻腿寫W，單腳寫10次W，再換腳練習。

每次練習 5 至 10 分鐘，每個動作做三至四組，每組 10-20 下，如一天運動約 15 至 20 分鐘即可改善不適。

上述三種動作有助強化膝關節四周的軟組織，包括肌肉、肌腱、韌帶、滑液囊，以及骨膜、骨頭等部位。

只要持之以恆的練習，對於預防及治療膝關節疼痛及退化性關節炎都有助益。

「肌」不可失運動計劃

主辦機構：



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



CUHK SPORTS
MEDICINE
中大運動醫學



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心 同步 同樂 RIDING HIGH TOGETHER

香港人壽命位居全球之首，大眾對自我健康，如骨骼及心臟的重視程度亦不斷提升，但卻對身體一大系統『肌肉』忽視，肌肉是身體最重要的構成原素，它不但支撐骨骼，保持活動能力，更有助新陳代謝。但據歐洲聯盟老年醫學會表示，25 至 30 歲人士肌肉量開始走下坡，40 歲以後肌肉量每十年減少 8%，到 70 歲以後，每十年肌肉量減少 15%。

肌肉量少不單是外觀問題，更會影響身體活動能力，引起骨質密度問題，關節問題，嚴重的平衡能力變差增加跌倒的風險。

賽馬會「肌」不可失大行動主要針對預防常見於長者的肩頸、下背以及膝關節問題，並減慢肌肉骨骼退化，長遠目標為透過建立恆常的運動習慣來強身健體。

(將於 2019 年中旬至 2021 年下旬分階段進行)

召集！

分階段邀請年屆
50 歲或以上
人士參與為期一
年的運動計劃，受
惠目標超過 2 萬。



一年計劃展開
首 3 個月會由
計劃的「有肌大
使」帶領的運動課
程，講解運動須知，
並教授一系列運動。



其後 9 個月是自我訓練
期。參加者須自我計劃每
周的運動，並定時透過網頁
或電話應用程式來報告身體
狀況以及訓練進程。期間，
參加者有需要可詢問有肌
大使意見。



完成後，參加者將
受邀參加工作坊，
體驗計劃成果，檢
查身體健康的進
度。

歡迎參加者繼續善
用網頁或電話應
用程式，鍛鍊身體。

活動對象：50 至 69 歲會員

*如有興趣了解計劃詳情，可向體適能教練 蘇志雄先生查詢。

其他活動

智「IN」長者外展數碼計劃

智「IN」長者外展數碼計劃將於 2018 年 12 月至 2020 年 12 月期間推行。計劃希望利用虛擬實境遊戲協助患有認知障礙症的長者訓練手部動作及眼力；及以體驗班形式教導長者認識及使用數碼產品；

目的希望讓隱蔽及患有認知障礙症的長者有更多使用數碼科技的機會。



香港特別行政區政府
政府資訊科技總監辦公室



社工資訊多羅鑼

本月主題：蛇齋餅糰

活動日期：8 月 13 日(星期二)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

活動地點：樂居天地

活動內容：無飲！無食！無禮物！

認識廉潔選舉

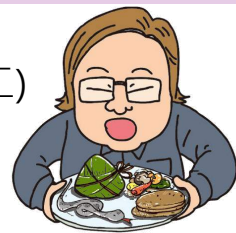
費用：免費 對象：中心會員

名額：60 位

報名方法：7 月 31 日(星期三)

下午 2 時放證，3 時抽籤

負責職員：黃文傑先生



深層需要護老者服務

負責職員：陳依敏姑娘

服務對象

1. 深層需要護老者

- ※ 需照顧 60 歲或以上體弱長者(如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症等)
- ※ 照顧者有照顧壓力、身體缺損或高齡
- ※ 有社交及情緒支援的需要

2. 被照顧的長者

服務內容

經社工評估為深層需要護老者後，可參與指定活動、小組或講座，以及使用支援服務，有關服務如下*：

- ※ 陪診、護送、購物遞送或家居清潔
- ※ 到戶看顧服務
- ※ 簡單復康運動
- ※ 認知訓練活動
- ※ 復康用品借用
- ※ 情緒支援
- ※ 照顧技巧訓練
- ※ 社交及康樂活動

有關服務需按情況而定，一切由中心作最後安排。

社區資源及院舍簡介

活動日期：8 月 15 日(星期四)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂居天地

費用：免費

對象：深層需要護老者、
被照顧者及中心會員

名額：40 位

活動內容：簡介申請院舍的步驟及方向，並介紹社區資料服務，讓長者可達致居家安老。

參加方法：可向職員查詢/報名

和諧粉彩體驗

活動日期：8 月 8、15 及 22 日(星期四)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

活動地點：樂融天地

費用：免費

對象：懷疑患有腦退化症 或 受邀請的會員
(歡迎護老者陪同參與)

名額：5 位

活動內容：不需求藝術技巧，也可體驗和諧粉彩的療癒之美。

參加方法：可向職員查詢/報名

服務對象

1. 60歲或以上有認憶問題的長者
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



腦友加油站

活動日期：7月9、16、23及30日
8月6、13、20及27日
9月3、10、17及24日
(逢星期二)

活動時間：(A班)下午2:30 – 3:30
(B班)下午3:30 – 4:30

活動地點：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
(歡迎護老者陪同參與)

名額：每班6位

活動內容：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時間**

世界認知障礙症日

為響應國際認知障礙症協會將每年9月21日定為『世界認知障礙症日』，呼籲世界各地的社會大眾關注認知障礙症患者、家人和照顧者的需要，中心亦於9月份舉辦一系列活動，加強大眾對認知障礙症的認識。

認知障礙症檢測服務

活動日期：9月16日(星期一)

活動時間：下午2:30 – 4:00

集合地點：樂居天地

活動地點：樂善堂

費用：免費 名額：30位

對象：懷疑有認知障礙症長者或中心會員
活動內容：由九龍樂善堂安非專業人士到中心
為會員提供認知障礙檢測服務。如
有需要，會安排跟進服務。

報名方法：7月26日(五)例會後向職員登記
(參加者取票後必須出席)

腦友同行

活動日期：9月10、17及24日
(逢星期二)

活動時間：下午2:30 – 3:30

活動地點：樂融天地

費用：免費

對象：需要照顧體弱長者的深層護老者

名額：10位

活動內容：透過討論、影片及遊戲，提昇家屬
對認知障礙症的認識，減輕護老壓力

報名方法：7月26日(五)例會後向職員登記

桌遊繽紛樂

活動日期：9月21日(星期六)

活動時間：上午10:00 – 11:00

活動地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：30位

活動內容：認知好友分享會暨桌上遊戲玩法分享

報名方法：7月26日(五)例會後向職員登記



中心服務

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)

***若非本中心會員須向中心提供住址證明、
受顧長者姓名、年齡及借用者身份證明***

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 : 30 – 08 : 45
午餐	\$10	11 : 45 – 12 : 00
晚餐	\$10	16 : 45 – 17 : 00

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。

健身室服務簡介

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煉心肺功能、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 地點：本中心

波 費用：\$10(1 次)

振 套票：買 5 次送 5 次

動 時間：每次可使用 10 分鐘

儀 備註：使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用



舒
筋
活
絡
按
摩
椅

地點：本中心

費用：\$10(1 次)

套票：買 5 次送 5 次

時間：每次可使用 15 分鐘

備註：1) 使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用

2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用

物理治療諮詢服務

活動日期：8 月 22 日(星期四)

活動地點：樂心天地

對象：中心會員

活動內容：物理治療諮詢，痛症評估。

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：蘇志雄先生、鄭素芳姑娘

活動時間：下午 2:15 – 4:00

費用：免費

名額：6 位



長者社區照顧服務券試驗計劃

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，又可減低照顧者壓力。實現長者安在社區，樂在家中。

參加資格

在社署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損並正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊)輪候資助社區照顧服務及 / 或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧或資助社區照顧服務的長者。

服務種類

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

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

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

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

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)

查詢：
社工駱焯俊
先生

環保基金-長幼齊識「碳」 低碳大使分享



資助

自小得到父母教導，都知道不要浪費食水、電，而物品都會循環再用，所以一直以來都覺得自己對環保已有一定的認識。不過早前參加中心的低碳大使活動，學習和宣傳低碳生活，才知自己對低碳生活的認識還有不足之處，例如：食牛肉咁簡單，原來生產1公斤嘅牛肉就要耗用超過二萬公升嘅水，還要開墾大片土地，而且牛隻打嗝和放屁所產生嘅甲烷係一種比二氧化碳厲害20倍嘅溫室氣體等等等等.....

好慶幸自己有參與這個活動才令我對環保又加深一層認識。現在這裏和大家分享一下K.K.日常生活的環保小心得，就是少用膠袋。因為一個膠袋分解都需要超過幾拾年甚至過百年。所以對地球的危害非常非常之大！每次出外購物、買菜我都盡量拒絕表收膠袋，就算來到我手上的膠袋我都會循環再用。(只要洗乾淨又可以再用啦！)










各位：我知道大家在日常生活裏都知道要慳水和電。但從今天起我們大家一起少用膠袋。為了我們下一代的子子孫孫有個好嘅環境生活和保護地球盲齊齊做一個環保低碳大使啦！

義工：徐桂淇(K.K)



中心資訊

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

會員續證

如老友記會員證上顯示有效期至日期為 2019 年 8 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

*** 溫馨提示 ***

個人資料如有更改，
請與職員聯絡。

中心開放時間

公眾假期休息

星期一至六	上午 8 時至 6 時
星期二	上午 8 時至晚上 9 時
星期日 (假期服務)	下午 2 時至 6 時

溫馨提示

每月例會 (2019 年 9 月)

活動日期：8 月 29 日(星期四) 及 8 月 30 日(星期五)

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 9 月份精彩活動及節目

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 SQS1：服務資料

『標準 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。』

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 7800

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、湯歷驊、盧宇薇

謝以恆、駱煜俊、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、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：	600 份
日期：	2019 年 8 月