



保良局溫林美賢耆暉中心

「晴」報

2018年8月號

淺談長者年金計劃

相信不少朋友均在不同媒體聽過「長者年金計劃」這個字眼，但大家又對這個計劃有多少認識呢？

不同於綜援、生果金或長生津。香港年金計劃是一個保險產品。受保人繳付一筆過保費後，可即時享有保證定額的收入，每月支付，直至終身。年金其實類近儲蓄產品，具穩定投資增值功效，長者一筆過繳交保費後，每月可收取固定現金，猶如「自製長糧」至百年歸老。

金管局總裁兼智經研究中心主席陳德霖, GBS, JP 指，年金接受六十五歲或以上長者投保，入場費為五萬至一百萬元不等，保證向投保人提供百分之四內部回報率，由於女性較男性長壽，故男女的年金率有所不同，男性年金率約六至七厘，女性則約五點四厘至六點四厘。

由於公共年金為終身派發，理論上越長命越着數。不過，即使最終長者較預期早離世，公共年金亦設有保費 105% 的「身故保障」，即假設投保 100 萬元，至少可取回 105 萬元，以每年派發 7 萬元年金計，最少便可派發 15 年。假若投保人中途去世，其家屬可獲退還餘下期數的年金；反之，以 65 歲投保計，長者活到 80 歲以上仍繼續領取年金，基本上已有多賺。



值得注意的是社署表示，長者生活津貼的資產審查，長者投放在年金計劃的保費金額，不會被納入作資產計算，但每月發放的年金則會被計算為每月入息。社署提醒，如長生津申請人已婚，不論夫婦二人同時參加年金計劃，抑或只有其中一人參加，申請長生津時均需申報年金收入。當申請人退出年金計劃或部分退保，獲發還的退保金額會被計算為其資產。在此情況下，申請人必須立即向社署申報，如其資產總值超出限額，便不符合資格領取長者生活津貼。

各位老友記！看過以上介紹，是否仍然八丈金剛，模不著頭腦？正常的，筆者也是。其實社會上有很多不同途徑讓市民了解「長者年金計劃」。但如老友記們想從中心活動中知道更多有關該計劃的資訊。歡迎參加 8 月 12 日(二)下午 2 時半至 3 時半的「社工資訊多鑼鑼」。屆時負責同事將會「做足功課」，為各位老友記詳細講解。參加辦法請留意內頁介紹。

(資料來源: 金融管理局及社會福利署提供)

護老者情報站

相約在啟晴

活動日期：8月7日(星期二)
活動時間：下午2:30-3:30
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，龔詩明姑娘

護老鬆一鬆

活動日期：8月28日(星期二)
活動時間：下午2:15-4:15
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：8名
活動內容：透過製作家居用品，讓護老者可以鬆一鬆。
負責職員：龔詩明姑娘

護老精英：求存義同聚會

活動日期：8月18日(星期六)
活動時間：上午10:00-11:00
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

護老訓練工作坊

長者友善家居

活動日期：8月23日(星期四)
活動時間：上午9:30-11:00
活動地點：樂舞天地
活動費用：免費
活動對象：護老者及被護者
負責機構：香港老年學會
活動內容：介紹長者友善及家居的安全環境及有助長者活動及治理能力的家居設計
活動名額：25名
負責職員：盧宇薇姑娘，鄭素芳姑娘

健康十巧齊齊操

活動日期：8月21日(星期二)
活動時間：下午2:30-3:15
活動地點：樂舞天地
活動費用：免費
活動對象：護老者及被護者
活動名額：40名
活動內容：齊齊練習十巧手，在家也可作簡單的養生訓練。
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9:30-12:30
下午2:30-5:00
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

義工發展活動

「義」營 8 月義工會

活動日期：8 月 2 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 8 月義工活動

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：8 月 22 日 (星期三)

活動時間：上午 9 : 30-11 : 00

活動地點：啟晴及德朗邨

活動費用：免費

名 額：20 位

活動對象：中心義工

集合地點：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 8 月義工會登記

負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生

HOME VISITS



Phone 中見情真

活動日期：8 月 6、8、10 日 (星期一、三、五)

活動時間：下午 2 : 00 - 4 : 00

活動地點：樂護天地

活動費用：免費

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 8 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：8 月 3 日-9 月 6 日 (一至六)

活動時間：

上午 9 : 00 - 11 : 00 (第一節)

上午 11 : 00 - 1 : 00 (第二節)

下午 1 : 00 - 3 : 00 (第三節)

下午 3 : 00 - 5 : 00 (第四節)

活動地點：本中心

活動費用：免費

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 8 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：8 月 7、14、21 及 28 日 (二)

活動時間：上午 10 : 00 - 11 : 30

活動地點：樂居天地

活動費用：免費

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



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煉心肺功能、肌肉及肌耐力。我們更有專業體適能教練註場，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

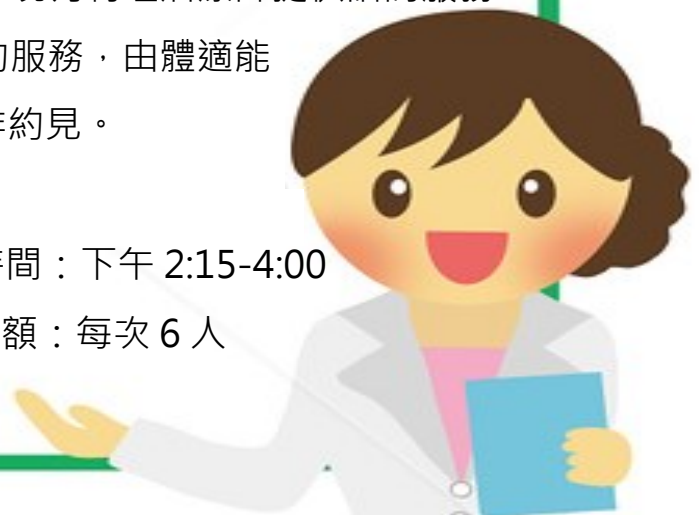


地點：本中心 費用：\$10(1次) 時間：每次可使用 10 分鐘
備註：使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用

物理治療師諮詢服務

長者普遍有不同的身體痛症情況，中心現有物理治療師提供諮詢服務，如會員有這方面需要，可於詢問處預約服務，由體適能教練 **蘇志雄** 先生初步評估後，再安排約見。

日期：8 月 8 及 15 日(星期三) 時間：下午 2:15-4:00
地點：樂心天地 名額：每次 6 人
內容：物理治療諮詢，痛症評估。





保良局賣旗日

Po Leung Kuk
Flag Day

15.8.2018 星期三 全港各區

立即行動，化身愛心義工參與賣旗
8月15日，誠邀全港市民一同買旗

善款將用作增繕社會福利及教育服務

活動日期：2018年8月15日(星期三)

活動時間：上午 7:30-11:00

善款用途將用作增繕社會及教育服務：

- 培養青少年的創意和藝術能力，認識香港本土文化發展，共建關懷社區；
- 發展安老服務，增繕安老院舍及社區中心設施；
- 增繕康復支援中心，為貧困殘疾人士提供牙齒檢查及診治服務；
- 提升教育服務質素，培育下一代成長。

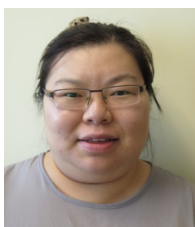
{**如有興趣成為賣旗義工，可與湯歷驊先生/黃浩然先生查詢。}

新同事介紹



大家好，我是新到職社工駱煜俊，大家可以叫我駱駱或俊仔。好開心能夠來到保良局溫林美賢耆暉中心工作，期待在未來的日子能夠認識每位老友記與各位建立深厚的

關係。同時亦十分歡迎和希望各位老友記主動搵我傾計。我未來主要負責中心的個案輔導服務和長者社區照顧服務券，如各位老友記對長者服務有興趣或有需要，都可以搵我傾傾！



大家好，我是新到福利工作人員鄭素芳，為咗方便大家記，所以我通常都自我介紹大俠鄭少秋係我老豆架！^^我鍾意笑同老友記玩，最鍾意係見到你地開心笑，笑口常開病痛都少啲架！以後請多多指教，記得見到我就俾個四萬咁口我啦！



各位德朗、啟晴的隔離鄰舍們大家好，我是新到護理員亦是德朗居民陳翠英，大家可以叫我翠翠。好開心能夠來到保良局工作，得閒搵我傾吓計啦！



保良局溫林美賢耆暉中心



社區投資共享基金
資助計劃
充滿人情味的基金

『耆』謀展翅

本中心接受社區投資共享基金撥款，於 2018 年 7 月起在啟晴、德朗邨開展『耆』謀展翅計劃，透過「社、官、商、校」的跨界別協作模式，以「網絡 連繫 友善 互惠 共享」(S.O.A.R.S (讓你飛翔)) 為目標，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。

在未來 3 年，計劃社工黃文傑「傑仔」，及謝以恆「恆仔」將會於社區推行不同類型的活動、讓居民參與、推廣守望相助精神，建立全人友善的社區，當中需要不同類別的義工、居民參與，故此傑仔、恆仔在此邀請中心會員及各位社區老友記多多支持『耆』謀展翅計劃，讓啟晴、德朗邨能夠振翅飛翔！

社工：黃文傑先生，謝以恆先生

老友記圓桌會——世樓樓長

活動日期：8 月 23 日(星期四) 活動時間：下午 2:30-3:30

活動地點：樂舞天地 活動對象：樓長(居住啟晴或德朗邨的中心義工)

活動費用：免費

活動內容：討論樓長義工活動方向

報名方法：即日起向傑仔或恆仔報名

負責職員：黃文傑先生，謝以恆先生

「晴」報站

活動時間：啟晴邨 – 8月8日 (星期三) 下午2:30至3:30
德朗邨 – 8月15日 (星期三) 下午2:30至3:30
活動地點：啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出)
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

「益智黃金屋·LEGO 義工培訓」

活動日期：8月9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8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：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 活動費用：免費
活動對象：中心義工 活動名額：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8月義工會登記
負責職員：謝以恆先生

「快尋寶」互助支援網絡社區培訓—衛生署健康講座

活動日期：8月10日(星期五) 活動時間：上午10:00至11:00
活動地點：樂居天地 活動費用：免費
活動對象：中心會員 活動名額：60名
講座題目：口腔健康 - 牙齒及假牙護理
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊
負責職員：謝以恆先生



星期日	星期一	星期二	星期三
 <p>保良局賣旗日 Po Leung Kuk Flag Day 15.8.2018 星期三 全港各區 立即行動，化身愛心義工參與賣旗 8月15日，誠邀全港市民一同買旗 善款將用作增繕社會福利及教育服務</p>			<p>1 二十</p> <p>8:30 驗血糖服務(樂護) 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 護士諮詢站(樂護) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:00 護老資訊知多D分享會(樂居) 2:30 猜猜兵兵樂(樂居)</p>
5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 廿七
	<p>9:15 早晨健樂站(樂居) 2:00 Phone中見情真(樂護) 2:30 先知先覺訓班(樂居)</p>	<p>9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 銀老師系列：阿胡畫·畫(樂舞) 10:00 銀老師系列：編織廣場(樂護) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂舞) 2:30 相約在啟晴(樂舞) 2:30 護士諮詢站(樂護)</p>	<p>8:30 驗血糖服務(樂護) 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 護士諮詢站(樂護) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:00 Phone中見情真(樂護) 2:15 物理治療師諮詢服務(樂心) 2:30 猜猜兵兵樂(樂居)</p>
12 初二	13 初三	14 初四	15 初五
	<p>9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 先知先覺訓班(樂居)</p>	<p>9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 銀老師系列：阿胡畫·畫(樂舞) 10:00 銀老師系列：編織廣場(樂護) 10:00 舞「能」高手(樂居) 2:30 護士諮詢站(樂護)</p>	<p>8:30 驗血糖服務(樂護) 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 護士諮詢站(樂護) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:15 物理治療師諮詢服務(樂心) 2:30 猜猜兵兵樂(樂居)</p>
19 初九	20 初十	21 十一	22 十二
	<p>9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 先知先覺訓班(樂居)</p>	<p>9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 銀老師系列：阿胡畫·畫(樂舞) 10:00 銀老師系列：編織廣場(樂護) 10:00 舞「能」高手(樂居) 2:30 健康十巧齊齊操(樂舞) 2:30 護士諮詢站(樂護)</p>	<p>8:30 驗血糖服務(樂護) 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 鄰里探訪顯愛心(樂護) 9:30 護士諮詢站(樂護) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:30 猜猜兵兵樂(樂居)</p>
26 十六	27 十七	28 十八	29 十九
<p>2:30 佛青歌舞星期天(樂居)</p>	<p>9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 先知先覺訓班(樂居)</p>	<p>9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 銀老師系列：阿胡畫·畫(樂舞) 10:00 銀老師系列：編織廣場(樂護) 10:00 舞「能」高手(樂居) 2:30 護老鬆一鬆(樂舞) 2:30 護士諮詢站(樂護)</p>	<p>8:30 驗血糖服務(樂護) 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 護士諮詢站(樂護) 2:30 猜猜兵兵樂(樂居)</p>

星期四		星期五		星期六	
2	廿一	3	廿二	4	廿三
9:15 早晨健樂站(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居)	
9:30 血壓加油站 (樂護)		10:00 港鐵安全講座(樂居)		2:30 長幼頌頌樂(樂居)	
10:00 鄰里關懷話咁「義」 小組(樂舞)		10:00 8月穿珠班(樂融)			
2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居)		2:30 先知先覺訓班(樂居)			
2:30 「義」營8月義工會(樂舞)					
3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)					
3:15 護老者下午茶(樂居)					
9	廿八	10	廿九	11	七月初一
9:15 早晨健樂站(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居)	
9:30 血壓加油站 (樂護)		10:00 口腔健康：牙齒及假牙 護理講座 (樂居)		2:30 以歌會友(樂居)	
10:00 鄰里關懷話咁「義」 小組(樂舞)		10:00 8月穿珠班(樂融)			
2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居)		2:30 猜猜乒乓樂 (樂居)			
3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)		2:30 先知先覺訓班(樂居)			
3:15 護老者下午茶(樂居)					
16	初六	17	初七	18	初八
9:15 早晨健樂站(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居)	
9:30 血壓加油站 (樂護)		10:00 8月穿珠班(樂融)		2:30 以歌會友(樂居)	
2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居)		2:30 先知先覺訓班(樂居)			
3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)					
3:15 護老者下午茶(樂居)					
23	十三	24	十四	25	十五
9:15 早晨健樂站(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居)	
9:30 血壓加油站 (樂護)		10:00 8月穿珠班(樂融)		10:00 護老精英：求存義同 聚會(樂舞)	
9:30 護老訓練工作坊-長者友 善家居(樂舞)		2:30 先知先覺訓班(樂居)		10:00 家居節能講座(三)	
2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居)				2:30 以歌會友(樂居)	
3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)					
3:15 護老者下午茶(樂居)					
30	廿十	31	廿一		
9:15 早晨健樂站(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居)			
9:30 血壓加油站 (樂護)		10:00 8月會員例會(樂居)			
10:00 8月會員例會(樂居)		10:00 8月穿珠班(樂融)			
3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)		2:30 先知先覺訓班(樂居)			
3:15 護老者下午茶(樂居)					

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃



好「義」事一欄

隨緣又隨喜
助人又助己
夕陽有餘暉
明天滿希望
彼此互扶持
和諧建社區
當下即活用
感恩樂無窮

郭愛娟撰於戊戌荷月



義工：郭愛娟



班組活動



樂「油油」畫室

活動日期：8月7、14、21及28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：免費 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

導師：林子賢女士

****備註：請自備畫筆及油畫顏料**

銀老師系列：編織講場

活動日期：8月7、14、21及28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：龔詩明姑娘

銀老師系列：阿胡畫·畫

活動日期：8月7、14、21及28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

導師：胡炳慶先生

負責職員：黃浩然先生

8月穿珠班

活動日期：8月3、10、17、24及31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)

導師：曹瑞萍女士

負責職員：黃浩然先生

先知先覺訓練班

活動日期：8月3至31日
(逢星期一及五)

活動時間：下午2:30至3:30

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

動感體能操

活動日期：8月1、8、15及22日
(星期三，共四堂)

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：透過不同的運動動作及器材，
訓練肌肉，加強肌力及心肺功能。

負責職員：蘇志雄先生

舒痛伸展班

活動日期：8月2、9、16及23日
(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 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

猜猜乒乓樂(7-9月)

活動日期：7-9月(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

每節名額：10名

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



健身室簡介會(8月)

活動日期：8月30日(星期四)

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

社工資訊多鑼鑼

活動日期：8月14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

名額：60位

活動對象：中心會員

活動內容：環保講座

報名方法：8月9日
(星期四)

下午2時放證，3時抽籤

負責職員：黃文傑先生



<資訊科技講場>

日期：8月8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。

會員康樂活動

九月會員例會

活動日期：8月30日(四)、31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9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：8月2、16及30日(湯水)

8月9、23日(糖水)

(逢星期四)

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15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

以歌會友

活動日期：8月11、25日(粵曲)

8月18日(時代曲)

(逢星期六，8月4日暫停。)

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

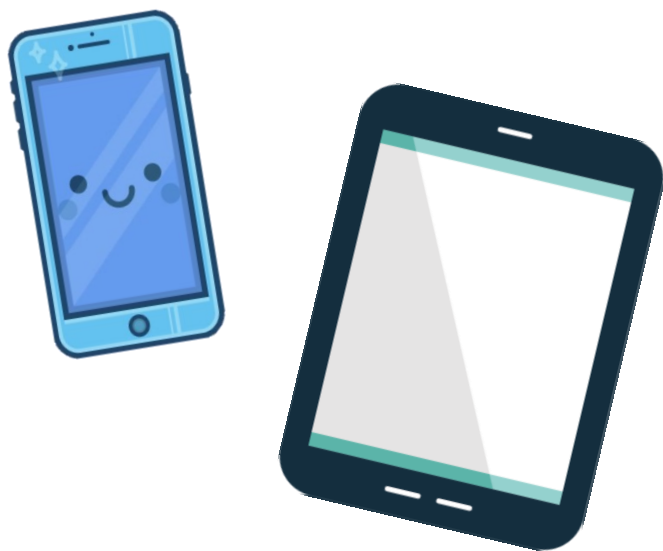
對象：中心會員 名額：4名

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。



血壓加油站

活動日期：8月2、9、16、23及30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



港鐵安全講座

活動日期：8月3日(星期五)

活動時間：上午10：00-11：00

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：講解港鐵系

統設施及各項安全守則

協作機構：香港鐵路有限公司

負責職員：黃浩然先生



驗血糖服務

活動日期：8月1、8、15、22及29日
(逢星期三)

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

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、吳秀媛姑娘

****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

佛青歌舞星期天

活動日期：8月26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

名 額：60位 活動對象：中心會員

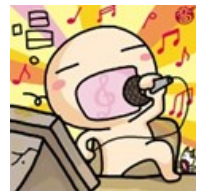
參加辦法：8月21日(二)

上午10時放證

11時抽籤

活動內容：歌舞表演

負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



家居節能講座(三)

活動日期：8月25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

名 額：60名

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 Telecommunica-
tions Limited

負責同事：陳依敏姑娘、黃浩然先生

長幼頌頌樂

活動日期：8月4日(星期六)

活動時間：下午2：30至3：30

活動地點：樂居天地

活動對象：中心會員

活動費用：免費

名 額：30名

活動內容：唱歌表演

報名方法：8月1日上午9時放証

10時抽籤

協作機構：祥華兒童合唱團

負責職員：黃浩然先生



「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)

查詢：社工 駱煜俊先生

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	12 : 15 - 12 : 45
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。

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

中心資訊站

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	
	開放	取消	照常	取消	照常	取消
 T1	✓		✓		✓	
 ↓3	✓		✓			✓
 ▽8		✓		✓		✓

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

會員續證

如老友記會員證上顯示有效期至日期為 2018 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。

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 5：標準五：招聘及處分

『服務單位實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。』

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

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、駱煜俊

黃浩然、龔詩明、岑玉燕、鄭素芳、何笑珍、陳翠英

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：	2018 年 8 月