



2024 年 8 月通訊

保良局賣旗日

14.8.2024 星期三

全港各區



《擇善同行 Kinder Together》
當代藝術家 Michael Lau (劉建文)



立即報名成為賣旗義工



保良局與香港人同行 146 年，承傳「保赤安良」的理念，為社會各階層人士提供適切援助。今年賣旗日謹訂於 8 月 14 日（星期三）於全港各區舉行。本年度以「擇善同行 Kinder Together」為題作畫及設計一套六款精美紙旗，呼應保良局年度主題「以人為本 眾心行善」。賣旗日向來是本局善款重要來源之一，善長捐款將全數用於保良局多元服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。而活動行政費將由保良局董事會成員贊助，確保一分一毫用於各項關愛扶弱工作。

如有興趣報名成為中心賣旗義工，歡迎聯絡中心社工-謝先生。

重要資訊



除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

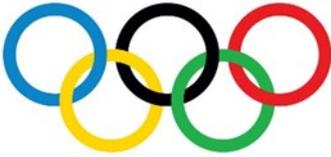
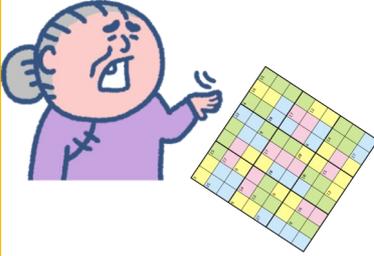
名稱	內容	負責職員
 <p>驗血糖服務</p>	<p>日期： 8月6日(星期二) 時間： 上午 8:15 - 9:00 地點：樂融天地 名額： 50位 費用：\$10 對象： 中心會員 截止日期： 8月5日截止登記 程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝。 <u>*請於活動開始前至少空腹兩小時， 並按身體情況決定是否適合參加*</u></p>	
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 排便可以好輕鬆 日期： 8月13日(星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 地點：樂居天地 名額： 20位 對象： 中心會員 內容： 現代人的生活步調快，壓力也跟著變大，生活作息、飲食習慣不正常，想要保持每天腸道順暢，似乎越來越困難。 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊 截止日期： 8月12日截止登記</p>	梁煥兒 姑娘
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 自理好輕鬆 日期： 8月21日(星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 地點：樂舞天地 名額： 15位 對象： 中心會員 內容： 衛生署職員向會員講解自理好輕鬆的小知識。 截止日期： 8月20日截止登記</p>	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
「賢老」畫廊	日期： 8月6、13、20及27日(星期二) 時間： 上午11:00 - 下午1:00 地點： 樂舞天地 對象：中心會員 名額： 8位 內容： 志同道合，交流畫畫心得。 備註： 請自備畫筆及油畫顏料	龔詩明 姑娘
編織講場	日期： 8月7、21及28日(星期三，14/8暫停1次) 時間： 上午10:00 - 11:00 地點： 樂舞天地 對象：中心會員 名額： 20位 內容： 透過編織的技巧及享受編織樂趣。 備註： 請自備織針及毛冷	
穿珠交流班 (A班)	日期： 8月1、8、15、22及29日(逢星期四) 時間： 上午10:00 - 12:00 地點： 樂融天地 對象：中心會員 名額： 10位 內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。 備註： 需自行購買穿珠用品	
穿珠交流班 (B班)	日期： 8月2、9、16、23及30日(逢星期五) 時間： 上午10:00 - 12:00 地點： 樂融天地 對象：中心會員 名額： 10位 內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。 備註： 需自行購買穿珠用品	



例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
中心活動		
奧運在晴朗 	日期： 8月8日(星期四) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 30 位 收費： 免費 地點： 樂居天地 內容： 透過遊戲認識奧運，一同享受運動的樂趣。 截止日期： 8月1日截止登記	黃浩然 先生
殺手數獨 	日期： 8月14日(星期三) 時間： 下午 2:30-4:30 費用： 全費 對象： 中心會員 內容： 在拼圖內會預先放入一些 1 至 9 的數字，然後填上其餘數字，直至填滿而找到正確答案。 截止報名： 8月7日截止登記	地點： 樂舞天地 名額： 10 位 梁煥兒 姑娘
智能手機-交通篇 	日期： 8月16日(星期五) 時間： 下午 2:30-3:30 名額： 10 位 對象： 中心會員 內容： 透過手機程式，方便搭車和尋找目的地。 截止日期： 8月8日截止登記	地點： 樂舞天地 費用： \$10 張美華 姑娘
啟德電影分享會 	日期： 8月17日(星期六) 時間： 下午 2:00 - 4:00 地點： 樂舞天地 名額： 20 位 對象： 中心會員 內容： 與會員交流香港近期人氣電影的看法及心得。 截止日期： 8月12日截止登記	張美華 姑娘

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

中心活動(四)

05

名稱	內容	負責職員
 <p>健康心情講座</p>	<p>主題：食物與心情 日期：8月20日(星期二) 地點：樂居天地 時間：下午2:30 - 3:30 名額：30位 收費：免費 內容：由講師介紹食物與心情的關係，提升對精神健康的關注。 截止日期：8月12日截止登記 協辦機構：善導會龍澄坊</p>	黃浩然 先生
 <p>佛青歌舞星期天</p>	<p>日期：8月25日(星期日) 時間：下午2:30 - 4:30 名額：40位 地點：樂居天地 費用：全免 對象：金咭會員 內容：佛青義工載歌載舞，與中心會員共度愉快週末！ 截止日期：8月16日截止登記。 協作機構：佛教青年協會</p>	 <p>謝以恆 先生</p>
 <p>美麗人生週日樂</p>	<p>日期：9月1日(星期日) 時間：下午3:00 - 4:30 名額：40位 地點：樂居天地 費用：全免 對象：金咭會員 內容：美麗人生義工隊載歌載舞，與中心會員共度愉快週日！ 截止日期：8月16日截止登記。 協作機構：美麗人生義工隊</p>	
 <p>蓆上肌肉運動班 (9月-10月)</p>	<p>日期：9月4、11、25日(逢星期三) 10月2、9、16、23、30日 11月6、13日 時間：下午3:15 - 4:15 費用：300元(10堂) 地點：樂居天地 名額：15位 內容：強化核心肌群保護脊椎，改善姿勢，提升活動及協調能力，幫助增強身體的動態核心穩定性。 截止日期：8月21日截止登記</p>	張美華 姑娘

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

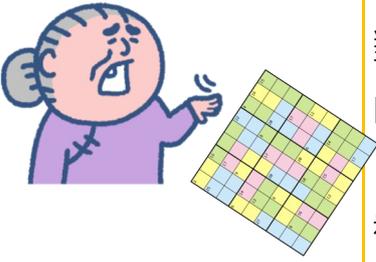
名稱	內容	負責職員
 <p>「甘」曲歡唱 齊齊賀中秋</p>	<p>日期： 9月7日(星期六) 時間： 下午 1:00 - 4:00 對象： 中心會員 內容： 一齊開心過中秋，由甘詠潮歌班同學會表演流行歌曲，渡過歡樂下午。 截止日期： 8月26日截止登記</p>	<p>名額： 60位 地點： 樂居天地</p> <p>麥穗琪 姑娘</p>
 <p>樂聚中秋喜盈盈</p>	<p>日期： 9月12日(星期四) 時間： 上午 9:30 - 10:30 對象： 中心會員 地點： 樂居天地 內容： 一齊開心過中秋，透過遊戲開心共聚賀中秋。 截止日期： 8月31日截止登記</p>	<p>名額： 30位 費用： \$10</p> <p>黃浩然 先生</p>
 <p>飯聚中秋添喜慶</p>	<p>日期： 9月12日(星期四) 時間： 上午 10:30 - 11:30 對象： 飯堂使用者 地點： 樂居天地 內容： 一齊開心過中秋，透過遊戲開心共聚賀中秋。 截止日期： 8月31日截止登記</p>	<p>名額： 30位 費用： \$10</p> <p>麥穗琪 姑娘</p>
 <p>每月例會</p>	<p>日期： 9月例會 - 8月29日(星期四) 10月例會 - 9月26日(星期四) 時間： 上午 9:30 - 10:30 地點： 樂居天地 內容： 講解每月活動及服務</p>	<p>名額： 50位 對象： 中心會員</p> <p>麥穗琪 姑娘</p>

護老者活動

全城齊撐照顧者 24小時照顧者支援專線：182183

 <p>護老天地</p>	<p>主題： 回到自在，善待自己 日期： 8月6日(星期二) 時間： 下午 2:30- 3:30 內容： 進行放鬆減壓練習，讓護老者放鬆身心及提供喘息空間，並透過每月聚會認識其他照顧者，分享不同照顧情況，互相支持及鼓勵。</p>	<p>地點： 樂居天地 對象： 護老者</p> <p>麥穗琪 姑娘 黃曼菲 姑娘</p>
---	---	--

所有護老者活動均於 **本月護老天地** 優先登記
護老天地前一律不能登記所有護老者的活動。

名稱	內容	負責職員
<p>手機攝影攻略</p> 	<p>日期： 8月13日(星期二) 時間： 下午2:30-4:00 地點：樂居天地 對象： 護老者 名額：15位 內容： 手機拍攝功能強大，長者可透過講座學習手機的攝影功能、拍攝小知識及簡單的修圖技巧，日後與親友聚會、外遊時亦可拍出漂亮的相片。 截止日期：8月9日截止登記。 協辦機構：一線通平安鐘</p>	黃曼菲 姑娘
<p>花花世界花姿彩</p> 	<p>日期： 8月19日(星期一) 時間： 下午2:30-4:00 地點：樂居天地 對象： 護老者 名額：15位 內容： 永生花花語，是幸運、快樂，同時也象徵「追求美好人生」。由導師教導下，製作精美永生花相框，彼此分享祝福。 截止日期：8月15日截止登記</p>	
<p>殺手數獨 2.0</p> 	<p>日期： 8月28日(星期三) 時間： 下午2:30-4:30 地點：樂舞天地 對象： 護老者 名額：10位 內容： 在拼圖內會預先放入一些1至9的數字，然後填上其餘數字，直至填滿而找到正確答案。 截止報名：8月21日截止登記</p>	梁煥兒 姑娘
<p>明智消費攻略</p> 	<p>日期： 8月22日(星期四) 時間： 下午3:00-4:00 地點：樂居天地 對象： 護老者 名額：25位 內容： 護老者對外傭服務和安老院舍需求殷切。但聘請外傭如未能準時抵港，或發現貨不對辦；而私營安老院收費多羅羅，該如何選擇？ 協作機構：消費者委員會 截止報名：8月21日截止登記</p>	麥穗琪 姑娘

護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心護老者活動欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
與你同行 	日期： 8月1、8、及15日(逢星期四) 時間： 下午2:30 – 3:30 地點： 樂融天地 對象： 護老者 名額： 6位 內容： 透過教育及多元化活動，教育參加者合適的照顧方法，為她們提供支援，減輕照顧者的壓力及提升正面情緒。 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動	陳超冠先生
腦友加油站 	日期： 8月6、13、20及27日(逢星期二) 時間： 下午2:30 - 3:30 地點： 樂融天地 名額： 6位 (歡迎護老者一起參加) 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙症之會員 內容： 透過遊戲和運動訓練長者記憶、反應、手眼協調等，延緩腦退化的速度。 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動	
反轉「腦」朋友 	日期： 8月7、14、21及28日(逢星期三) 時間： 下午3:00 - 4:00 名額： 4位 地點： 樂融天地 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者 內容： 透過與參加者進行不同互動式遊戲，恆常訓練他們的腦部靈活性以及放鬆自我。 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動	
你願講，我肯聽 	日期： 8月22及29日(星期四) 9月5、12、19及26日(星期四) 時間： 下午2:30 – 3:30 名額： 6位 對象： 護老者 地點： 樂融天地 內容： 做多元化活動，教育參加者合適的照顧方法，為她們提供支援，減輕照顧者的壓力及提升正面情緒。 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動。	

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會或向恆仔查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。

名稱	內容	負責職員
義工活動		
義工會 	日期： 8月7日(星期三) 時間： 下午 2:00 - 3:00 地點： 樂居天地 名額： 20 位 內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享	謝以恆 先生
配對探訪顯愛心 	日期： 8月21日(星期三) 時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30-3:30 名額： 2 人 1 組 內容： 每月定期上門探訪區內有需要長者	
義言有信- 入信箱服務 	日期： 8月28、29日(星期三、四) 時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30-3:30 名額： 啟晴邨 6 位、德朗邨 8 位 內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱	

今個月為各位介紹幸活七錦囊，7種方法積極正面的心態應對挑戰，建構幸福生活社區。

方法六 - 尋勇氣



- 人們通過提醒自己所追求的目標和價值來增加自己的勇氣。當人能意識到自己身處在困難的時刻，並因克服恐懼而感到自豪，就能不斷提升勇氣。
- 勇氣一方面能推動人們積極實現個人的目標和價值，但同時亦需個人智慧，以平衡風險。
- 當人有勇氣時，就可以利用優點處理挫折(勇敢，洞察)，尋找挫折的解決方案(智慧，希望)，採取行動迎接挑戰(毅力)。
- 當人能在危機中喚醒內心深處的力量，並從挫折中確認個人的優點，便能把挫折轉化為成長的階梯，最終達致個人或家庭的目標。

補鈣的生活妙招

老化，是骨質疏鬆的一大主因，然而，營養不良、鈣攝取不足，長期久坐不動、少曬太陽、缺乏運動的人士，都是骨質疏鬆的高危群組！預防骨質疏鬆，應從日常生活飲食與習慣做起，掌握補鈣要訣，有助維持強健的骨骼，以下有 4 點建議方法，供大家參考。



1. 攝取高鈣食物：

乳品含有豐富鈣質的來源，每杯（240 毫升）低脂乳品約含 240 毫克的鈣質，可提供青少年及成人一日約 1/4 的鈣建議攝取量，建議每日可飲用 1.5 至 2 杯低脂乳品。此外，高鈣食材還包括：芝士、黑芝麻、小魚乾、蝦米、傳統豆腐、豆干、紫菜及深綠色蔬菜等。

(溫馨提示：若有乳糖不耐症或痛風的人士，以上建議應詢問醫護人員是否可行)

2. 以飲清水取代飲品：

咖啡因或含糖飲料都會影響鈣質吸收，應避免過量飲用咖啡、茶、可樂、汽水等飲品。

3. 適當的曬太陽：

曬太陽有助維生素 D 的製造，幫助體內鈣質吸收；若在冬季由於日照時間減少、皮膚裸露面積減少，人體合成的維生素 D 會隨之降低。別忘了每天外出曬曬太陽，而曬太陽應避免中午及陽光強烈照射的時段，以免過度暴露於紫外線照射之下。

4. 增加運動量：

建議進行適當的負重運動來增進骨質密度，如慢跑、散步、上落樓梯、健步行或使用拉力帶來作負重訓練，若有關節問題的朋友則避免較劇烈或過度的運動，應養成規律性的中至低強度的運動習慣，以確保關節的健康狀態。

接種季節性流感疫苗有何重要性？

本港全年都有流感病例，但一般在一月至三月／四月及七月至八月較為常見。免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可以引致較重病情，並可能會出現支氣管炎、肺炎或腦病變等併發症，嚴重時更可導致死亡。接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。

接種滅活流感疫苗可能有甚麼副作用？

滅活流感疫苗十分安全，除了接種處可能出現痛楚、紅腫外，一般並無其他副作用。部分人士在接種後 6 至 12 小時內可能出現發燒、肌肉疼痛，以及疲倦等症狀，這些症狀通常會在兩天內減退。若持續發燒或不適，請諮詢醫生。如出現風疹塊、口舌腫脹或呼吸困難等較為罕見的嚴重過敏反應，患者必須立即求醫。

誰不宜接種滅活流感疫苗？

對任何疫苗成分或接種任何流感疫苗後曾出現嚴重過敏反應的人士，都不宜接種滅活流感疫苗。對雞蛋有輕度過敏的人士如欲接種流感疫苗，可於基層醫療場所接種滅活流感疫苗，而曾對雞蛋有嚴重過敏反應的人士，應由專業醫護人員在能識別及處理嚴重敏感反應的適當醫療場所內接種。

是否每年都要接種季節性流感疫苗？

流感疫苗需要每年接種。數據顯示，與從未接種疫苗或僅在前一季度接種疫苗相比，在現季度和前一季度均接種流感疫苗可提供更好的保護。由於流行的季節性流感病毒株可能會不時改變，因此季節性流感疫苗的成分每年會根據流行的病毒株而更新以加強保護。此外，來季季節性流感疫苗的成分亦可能與上季度的不同。



2024年流感針

活動日期: 待定

活動時間: 待定

活動地點: 樂居天地

活動費用: 50歲以上人士-免費

49歲以下人士-\$290

名額: 120人

開始登記日期: 8月8日(四)

負責職員: 梁煥兒姑娘

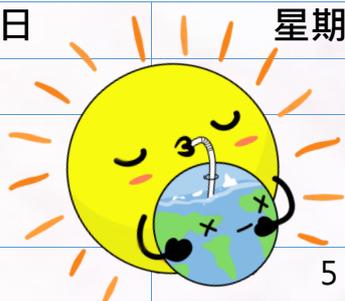


資料來源：
衛生署長者健康服務
<https://shorturl.at/Jezsc>

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
4	5	6	7
15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 14:30 護老同行小組(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	08:15 驗血糖服務(融) 09:00-13:00 健身室 10:00 衛生署講座(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 護老天地(居) 14:30 腦友加油站(融) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 編織講場(舞) 14:00-16:30 健身室 14:00 義工會(居) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 16:15 健身室簡介會
11	12	13	14
15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 14:30 護老同行小組(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 衛生署講座(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 腦友加油站(融) 14:30 手機拍攝攻略(居) 15:00 午間健樂站(棋) 15:30 賣旗日簡介會(舞)	07:30 保良局賣旗日 09:00-13:00 健身室 10:00 編織講場(舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 殺手數獨(舞) 15:00 衛生署講座(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 16:15 健身室簡介會
18	19	20	21
15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 14:30 護老同行小組(居) 14:30 花花世界花姿彩(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 健康心情講座(居) 14:30 腦友加油站(融) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 配對探訪顯愛心 10:00 編織講場(舞) 14:00-16:30 健身室 15:00 衛生署講座(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居)
25	26	27	28
14:30 佛青歌舞星期天 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 14:30 護老同行小組(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 腦友加油站(融) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 編織講場(舞) 10:00 義言有信 14:00-16:30 健身室 14:30 殺手數獨 2.0(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居)



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
1	2	3
09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:00-16:30 健身室 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)
8	9	10
09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 A (融) 10:00 奧運在晴朗 (居) 14:00-16:30 健身室 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)
15	16	17
09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 A (融) 10:00 眼睛想旅行 (居) 14:00-16:30 健身室 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00-16:30 健身室 14:30 智能手機-交通篇 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 14:00 啟德電影分享會 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋)
22	23	24
09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:00-16:30 健身室 14:30 你願講·我肯聽 (融) 14:30 護老鬆一鬆 (舞) 15:00 明智消費攻略 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)
29	30	31
09:00-13:00 健身室 09:30 9月例會 (居) 10:00 義言有信 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:00-16:30 健身室 14:30 你願講·我肯聽 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)





保良局
PO LEUNG KUK

**賣旗籌款用作本局各項慈善服務經費，
為有需要人士籌措資源，加惠基層及弱勢社群**

保良局 賣旗日 2024

活動日期：8月14日（星期三）
活動時間：上午7:30 - 上午11:30
集合地點：本中心
賣旗地點：啓晴、德朗邨及啓德範圍
活動名額：30位
活動對象：中心義工



**講解賣旗日注意事項，
如欲成為賣旗義工必須出席！**

活動日期：8月13日（星期二）
活動時間：下午3:30 - 4:30
活動名額：30位

登記方式：於義工會登記
負責職員：謝以恆社工

賣旗日 簡介會



社區飯堂服務

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐 上午8:45	\$5 / 餐					
午餐 上午11:30	\$10 / 餐					\$15 / 餐
晚餐 下午4:30	\$10 / 餐					\$15 / 餐

復康用品借用服務

時間：中心開放時間內
對象：中心會員、護老者及社區上有需要人士

(使用者必需年滿 50 歲或以上)

內容：中心提供完備及高質素的復康用品借用服務。其中包括手動輪椅、助行架、柺杖、復康單車、健腦遊戲。

時限：免費借用兩星期，如有需要可以延長兩星期。

備註：借用服務會以先到先得原則處理，不設預留。

若非本中心會員須向中心提供借用者身份證明文件、聯絡電話及住址證明

米蘭牌/平板電腦借用

日期：逢星期一至六

時間：上午 9:30 – 11:00 及
下午 2:30 – 4:00

內容：出示會員證登記，借用米蘭牌/IPAD 供會員玩樂，需遵守借用規則。

備註：使用後需自己消毒清潔相關物品。



舒筋活絡按摩椅

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。

聲波振動儀

費用：\$10 (1 次)

套票：買 5 次送 5 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



※ 報紙暫停開放至另行通知。

※ 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。

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
 T1	 照常	 照常
 T3	 照常	 取消
 T8	 取消	 取消

中心開放時間

星期一至六：

上午 8 時至下午 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

申請入會手續：

請於辦公時間內，親臨辦理入會手續並攜帶：身份證、證件近照一張。

年費：銀咭會員(50-59 歲) - \$50

金咭會員(60 歲或以上) - \$21

想接收中心月訊

只須簡單 2 步驟

就可以接收

Whatsapp 廣播

步驟 1：
儲存中心電話
(6411 6975)



步驟 2：
Whatsapp
通知中心
想接收月訊。

完成以上兩步，中心
就會加你入Whatsapp
廣播名單，日後接收
資訊更方便。

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 13 : 私人財產

『標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。』

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 舖

電話：2897 6608

傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7855

Whatsapp：6411 6975

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：蔡國輝(主任)、麥穗琪(副主任)、
謝以恆、黃浩然、謝恩桐、陳超冠、
龔詩明、張美華、黃曼菲、岑玉燕、
梁煥兒、李詩明、王金蓮

督印人員：

蔡國輝 主任

編輯人員：

張美華 福利工作員

印刷數目：

500 份

日期：

2024 年 8 月



啟德得
Facebook



電子
通訊