



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2021年8月通訊

八達通電子消費券 領取注意啲！

相信大家都已經申請了電子消費券，今期提提大家如何使用實體八達通卡領取消費券。

當大家的申請經核實資格後，會收到手機短訊通知；收到短訊通知後，可於發放日期透過以下渠道以已登記的八達通卡拍卡領取消費券：

1) 補貼領取站 (設於港鐵站、指定碼頭及公共運輸交匯處)



2) 便利店及超級市場 (7-Eleven、OK 便利店和惠康超級市場)



3) 八達通服務站



八達通銀包
Octopus Wallet



4) 「八達通」應用程式 (在手機拍卡領取*)

於 2021 年 7 月 4 日至 7 月 17 日
完成的電子登記

於 2021 年 7 月 18 日至 8 月 14 日
完成的電子登記及所有書面登記

發放日期

第一期消費券 (2,000 元)

2021 年 8 月 1 日

2021 年 9 月 1 日

第二期消費券 (2,000 元)

2021 年 10 月 1 日

2021 年 11 月 1 日

*第三期消費券 (1,000 元)：因應「合資格消費」
累積總額 4,000 元的日期

每期消費券需於三個月內領取 (超過三個月將被
視作放棄)，亦記得留意發放及使用期限啲！



特飾便服日

今年「歡樂服飾喜迎春」中心便服日已於2月順利完成，當日氣氛熱鬧，承蒙各位老友記的踴躍捐助，本中心有幸獲得安老服務「最高籌款額獎」，感謝大家對中心服務的支持。



保良局

賣旗日 11 AUG 2021
PO LEUNG KUK FLAG DAY
同心共融 善與人同

保良局賣旗日 2021

日期：8月11日(星期三)

時間：上午7:30 – 中午12:30

地點：啟晴邨及德朗邨

名額：50位

內容：招募義工協助賣旗籌款，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。

報名方法：即日起聯絡恆仔登記。

負責職員：謝以恆先生

賣旗義工簡介會

日期：8月6日(星期五)

時間：下午2:30 – 3:30

名額：50位

內容：講解賣旗日注意事項，如欲成為賣旗義工必須出席！

負責職員：謝以恆先生



流感疫苗注射

日期：2021年10月初或中

時間：下午1:00 – 5:00(暫定)

地點：本中心

費用：本年內滿50歲、6個月至11歲(小學)

領取傷殘津貼人士、有殘疾人士登記證(註明智障)

12歲(中學)至49歲人士 → \$190/位

備註：

1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件登記。
2. 不適合不能作肌肉注射者(如服用抗凝血藥物人士)。
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人士、在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射。(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回。)
4. 疫苗短缺、額滿即止。

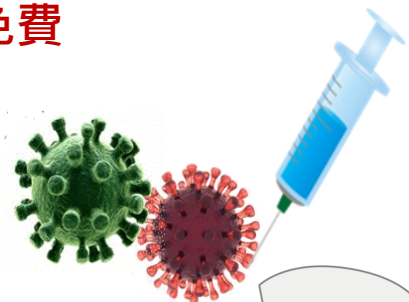
查詢及報名：蘇志雄先生 或 當值職員

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。



康復一站通

免費



智樂天地互動分享日，2021年6月24日於保良局溫林美賢耆暉中心順利進行，多謝勞工及福利局何啟明副局長、中國銀行（香港）有限公司機構業務部孫德民總經理、保良局林潞主席、陳黎惠蓮副主席和行政總監王倩儀女士親臨主禮。

受惠長者親身到場分享成果及學習與得著，與參與嘉賓一同合奏節拍強勁木箱鼓，氣氛熱烈。現場更設有不同攤位進行示範，讓來賓親身體驗及了解課程特色，例如動感的飛鏢及芬蘭木棋，也有藝術系的手工藝及和諧粉彩，還有天然系的藝術治療及園藝治療。

最後一眾嘉賓參觀由中銀資助設立的智樂天地資源閣，了解護老者支援及計劃延續的安排。



多謝支持！

芳療撫觸服務

中心已培訓了5位芳療大使，為長者提供芳療撫觸按摩服務，能夠改善長者痛症、睡眠及情緒。如長者有興趣接受芳療服務，經評估後可獲得安排服務。有關資料如下：

時段：星期二或星期三

時間：下午 3:00 – 5:30

節數：8 節

費用：全免

負責職員：陳依敏姑娘

備註：有關服務及時間由職員安排，如有任何查詢，可與職員聯絡。



衛生署講座

是月主題：記憶與您

日期：8月10日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：20位

內容：講解如何延緩記憶衰退的方法。

協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊



舒痛伸展班

日期：8月5、12、19及26日
(星期四，共四堂)

時間：(A班)下午2:00 - 3:00

(B班)下午3:00 - 4:00

地點：樂居天地 費用：\$80

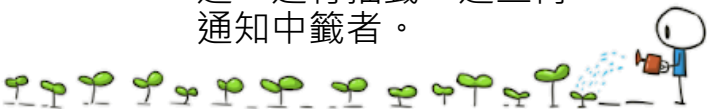
對象：中心會員 名額：每班20位

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。

(因疫情關係課程需在椅上進行)

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。

報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。



動感體能操

日期：8月6、13及27日
(星期五，共三堂)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：樂居天地 費用：\$60

對象：中心會員 名額：20位

內容：以不同運動器材及方法進行訓練，提升參加者的肌力、肌耐力、平衡性及體能。

報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。

健身室簡介會(8月)

日期：8月25日(星期三)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：樂動天地

費用：\$10

對象：中心會員

名額：8位

內容：簡介健身室須知及使用規則。

登記方法：即日起向職員查詢/報名。

備注：因報名人數眾多，報名會員需輪候，負責職員將個別聯絡上課日子。



驗血糖服務

日期：8月10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

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。

程序安排：已報名會員需帶同驗血糖票到中心，並按籌號輪候。若籌號超過三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請依時出席，謝謝。

負責職員：蘇志雄先生



血壓加油站

日期：逢星期一、四(例會日除外)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：樂融天地

費用：免費

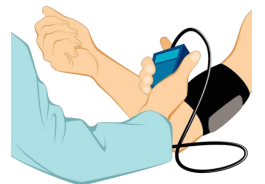
對象：中心會員

名額：不限

內容：由義工協助量血壓。

報名方法：現場取籌，先到先得。

負責職員：謝以恆先生



**歡迎出席
無需報名**

自我復健做得到 — 4 個舒緩五十肩疼痛動作下篇



蘇志雄 (體適能教練)

上期為大家介紹了 2 個舒緩五十肩疼痛的運動，不知大家有冇嘗試去做呢？今期繼續為大家介紹另外 2 個動作，大家一齊試做下啦！

舒緩五十肩運動

1. 拉毛巾後旋運動

動作：選擇適當長度毛巾置放背後，兩手相互藉由毛巾做背後旋轉牽引運動，往上拉到可承受的最高點，維持 10 秒、再往下拉到可承受的最低點，維持 15 秒為 1 次。

每次做 10 秒。1 日做 4 次，早中晚睡前分開練習。無紅腫發炎情況下，熱敷後效果較佳。



2. 爬牆運動—依序伸展側關節囊

動作：手由身體側面向後方偏 25 度，由下向上沿牆壁爬起至可承受之最高處，維持壓力不動 2 秒，緩慢放下休息 10 秒為 1 次。

每次做 10 秒，1 日做 4 次，早中晚睡前分開練習。無紅腫發炎情況下，熱敷後做效果較佳。

爬牆運動
依序伸展側關節囊
手向後偏25度，由下向上沿牆爬至可承受最高處
維持1秒，緩慢放下休息10秒
以上步驟為1次

舒緩五十肩的運動，除了適合患上肩周疼痛人士外，也適合沒有病患的人士進行。正所謂防範予未然，所以建議大家可將這套運動多在生活中進行，讓肩膀更健康。

7-9月生日會

日期：8月19日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：樂居天地

費用：\$10

對象：中心會員

(7-9月壽星優先)

名額：40位

內容：遊戲、唱歌及抽獎。

報名方法：例會後報名，以會員系統及身份證為準。

負責職員：鄭素芳姑娘、駱煜俊先生



米蘭牌大過招

日期：8月11、25日(星期三)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：8位/日，共16位

內容：透過米蘭牌訓練邏輯思考、擴闊社交圈子。

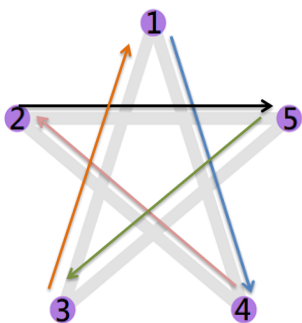
報名日期：例會後報名

備註：每人每月限報一日，自助活動，可自組一枱。

負責職員：龔詩明姑娘



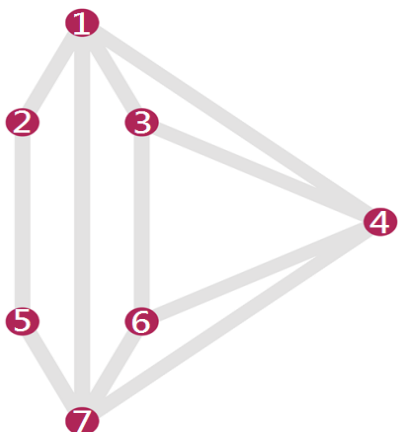
齊動腦



例子：
(由5作起點，
>3>1>4>2>5)

請以箭嘴顯示，
完成右面圖形。

規則：
一筆過，
線不能重疊。



負責職員：龔詩明姑娘

快樂足球

日期：8月14日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：10位

內容：透過足球遊戲，連結區內長者，
培養對運動的興趣，享受足球
的快樂。

負責職員：黃浩然先生



丹心「畫」佬

日期：8月20日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：男性中心會員

名額：6位

內容：學習粉彩畫技巧及擴闊社交圈子

報名方法：8月2日(一)上午9:30起向

負責職員登記。*如向負責職員
以外職員報名，一律視作無效*

負責職員：黃文傑先生



社區人人添色彩一

日本粉彩畫再體驗

日期：8月6日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：有興趣的中心會員

名額：8位

內容：學習粉彩畫技巧(初階程度)。

報名方法：8月2日(一)上午9:30起向

負責職員登記。*如向負責職員
以外職員報名，一律視作無效*

負責職員：黃文傑先生



<< 抗疫共聚一天遊(2) >>

內容：是次活動獲社會福利署資助 60 歲或以上長者免費參與活動。

日期：(1) 8月18日(星期三)

(2) 8月25日(星期三)

活動日期將根據中籤者抽籤次序而定

時間：上午 9:00(集合) – 下午 5:00

集合地點：樂居天地

- 行程：
1. 天際 100
 2. 午膳 - 尖沙咀海港薈(1 人餐)
 3. 九龍公園
 4. 香港歷史博物館
 5. 回程



費用：免費

名額：每團 25 位，共 50 位

對象：60 歲或以上中心會員(金咭)

參加方法：**由於名額有限，是次活動將會進行抽籤，請留意以下內容**

*只供未曾參與過「抗疫共聚一天遊」之會員報名。**

29/7(四) 例會後 需親身向職員登記抽籤。

登記時請註明是否親屬籤，未有註明恕不處理。

8/8(日) 下午 6:00 截止登記。

9/8(一) 上午 9:00 張貼已登記名單於中心大堂。

11/8(三) 上午 11:00 進行網上直播電腦抽籤過程，下午 3:00 張貼抽籤結果。

負責職員：黃浩然先生

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
1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六
	9:30 血壓加油站(融) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 相約在啟晴(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:30 動。新興運動(地壺)(居) 7:00 喜。動書法班(居)	10:00 編織講場(舞) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:00 義工會(居) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 健腦操(舞)
8 七月初一	9 初二	10 初三	11 初四
	9:30 血壓加油站(融) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)	8:15 驗血糖服務(融) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:30 動。新興運動(地壺)(居)	7:30 賣旗日(融) 9:00 米蘭牌大過招(舞) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(舞) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 心房顫動測試(居) 3:00 Phone 中見情真(心)
15 初八	16 初九	17 初十	18 十一
	9:30 血壓加油站(融) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 滴膠飾品制作(舞) 3:00 Phone 中見情真(心)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:30 動。新興運動(地壺)(居) 5:00 環保隊長健步行(本中心)	9:00 旅行集合(舞) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(舞) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 配對探訪顯愛心(融) 3:00 Phone 中見情真(心)
22 十五	23 十六	24 十七	25 十八
	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:30 動。新興運動(地壺)(居)	9:00 米蘭牌大過招(舞) 9:00 旅行集合(居) 10:00 芬蘭木棋體驗(居) 10:00 編織講場(舞) 11:00 健身室簡介會(動) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 義言有信(護) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 舒壓伸展運動(舞) 4:00 物理治療師諮詢服務(心)
29 廿二	30 廿三	31 廿四	
	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:30 動。新興運動(地壺)(居)	

活動地點：(居)樂居 (舞)樂舞 (融)樂融 (心)樂心 (護)樂護 (棋)樂棋 (動)樂動

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	
5	廿七	6	廿八	7	立秋
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 賣旗義工簡介會(居) 2:30 日本粉彩畫再體驗(舞) 3:00 Phone 中見情真(心)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居)	
12	初五	13	初六	14	初七
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(舞) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居) 2:30 快樂足球(居)	
19	十二	20	十三	21	十四
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(舞) 10:00 新入門穿珠班(融) 10:30 7-9月生日會(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 丹心「畫」佬(舞) 3:00 Phone 中見情真(心)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居)	
26	十九	27	二十	28	廿一
9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(居) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 義言有信(護) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(棋) 10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居) 2:00 週末電影(居)	

由於疫情關係，活動有機會取消或更改形式進行，詳情請致電中心與職員聯絡。

樂油油畫室

日期：8月3、10、17、24及31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。

義務導師：林子賢女士

備註：請自備畫筆及油畫顏料。

負責職員：龔詩明姑娘



已額滿



編織講場

日期：8月4、11、18及25日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：12位

內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣。

義務導師：殷佩麗女士及周錦萍女士

備註：請自備織針及毛冷。

負責職員：龔詩明姑娘



法式滾球練習

日期：8月2、9、16、23及30日

(星期一)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：義工及中心會員

名額：12位

內容：透過體驗法式滾球，訓練團隊精神及戰術思維。

負責職員：謝以恆先生



特色穿珠班

日期：8月6、13、20及27日
(星期五)

時間：上午10:00 – 12:00

地點：樂融天地

費用：\$40/月(材料費)

對象：中心會員

(上期參加者優先報名)

名額：8位

內容：教授各式各樣穿珠手工。

義務導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生



新入門穿珠班

日期：8月5、12、19及26日
(星期四)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：樂融天地

費用：\$40/月(材料費)

對象：中心會員(上期參加者優先報名)

名額：8位

內容：教授各式各樣穿珠手工。

義務導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生



輕輕鬆鬆學英文

日期：逢星期五

時間：下午2:00 – 3:30

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

內容：教授英語基礎，適合初學老友記。

義務導師：梁嘉娜女士

報名方法：如有興趣學習英語歡迎向負責職員了解。

負責職員：謝以恆先生

已額滿

ABC

負責職員：謝以恆先生、黃浩然先生
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。



NOTES

義工會(中心現場及 ZOOM 舉行)

日期：8月4日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：免費

名額：20位(現場) / 網上(不限)

內容：宣傳及登記8月義工活動。

備註：義工會 ZOOM 會議 ID：938 579 3653

密碼：28976608



Phone 中見情真



日期：逢星期一、三、五

時間：下午 2:00 – 3:00、下午 3:00 – 4:00

名額：每節 1 位

內容：每星期一至兩次，以電話問候配對長者。

配對探訪顯愛心



日期：8月18日(星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

名額：2 位 1 組

內容：每月定期上門探訪區內有需要長者。

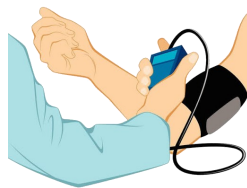
血壓加油站

日期：逢星期一、四(例會日除外)

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：每節 2 位義工

內容：協助會員量血壓。



舞「能」高手

日期：逢星期二

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：由義工徐桂淇及潘惠雲女士教授簡單舞蹈。

參加方法：向社工謝以恆先生查詢。



義言有信—入信箱服務

日期：8月25、26日(星期三、四)

時間：下午 2:30 – 3:30

名額：啟晴邨 4 位、德朗邨 6 位

內容：協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱。



環保歌舞雜耍耆兵

日期：逢星期六

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：由義工徐桂淇及王瑤珊女士教授魔術雜耍技巧。

參加方法：向社工謝以恆先生查詢。



相約在啟晴

日期：8月3日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：15位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者
獲悉護老資訊。



芬蘭木棋體驗

日期：8月25日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：護老者及未參加過此活動優先

名額：8位

內容：透過體驗芬蘭木棋與其他護老者
一起享受輕鬆的時光。



腦友加油站

日期：7月13、20及27日

8月3、10、17、24及31日

9月7及21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
輕度至中度的中心會員
(歡迎護老者陪同參與)

名額：6位

內容：透過遊戲訓練長者記憶、反應、
手眼協調等，延緩退化速度。

負責職員：鄭素芳姑娘



週末電影

<是月電影：新少林寺>

日期：8月28日(星期六)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：護老者及被護者、
中心會員

名額：20位

內容：欣賞劉德華/謝霆鋒/范冰冰/成龍
作品，渡過一個輕鬆愉快的下午。



滴膠飾物制作

日期：8月16日(星期一)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：8位

內容：透過制作滴膠飾物與其他護老者
一起享受輕鬆的時光。

負責職員：鄭素芳姑娘



心房顫動測試

日期：8月11日(星期三)

時間：下午 2:30 – 4:45

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：45位

內容：現場測試心房顫動。活動同時
有即場售賣加營素/怡保康。

備註：測試會按報名次序進行，有需要
等候及時間稍有延後。

協作機構：雅培



認知障礙症公眾教育

健腦操

日期：8月4日(星期四)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂舞天地

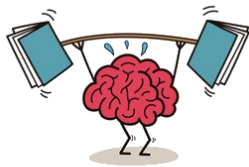
費用：免費

對象：中心會員

名額：15位

內容：與參加者進行醒腦運動，延緩大腦
衰退，保持現有身體的活動能力。

負責職員：梁煥兒姑娘



BRAIN GYM

深層需要護老者服務

舒壓伸展運動

日期：8月25日(星期三)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：深層需要護老者及被護者

名額：15位

內容：與參加者進行伸展運動，增加身體
活動能力。

負責職員：梁煥兒姑娘



每月例會

日期：9月例會 – 8月26日(星期四)

8月27日(星期五)

10月例會 – 9月23日(星期四)

9月24日(星期五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：每場 20位

內容：講解每月月訊內容，
中心最新資訊。

報名方法：親身或致電中心向職員登記。



其他活動

5	3	1	9	8	4	6	7	2
6	4	9	2	5	7	8	3	1
8	2	7	6	1	3	5	4	9
4	9	6	8	3	2	1	5	7
2	1	8	7	4	5	3	9	6
7	5	3	1	9	6	2	8	4
9	6	2	3	7	8	4	1	5
1	8	5	4	2	9	7	6	3
3	7	4	5	6	1	9	2	8

數
數
樂

考
考
你
答
案
公
佈

環保隊長健步行

日期：8月17日(星期二)

時間：下午 5:00 – 5:30

費用：免費

對象：義工及中心會員

內容：健步到綠在觀塘，如有需要能在回收點進行廢料回收。(活動原地解散)。

負責職員：謝以恆先生

地點：本中心集合

名額：10位



退休理財培訓課程

日期：(第一場)8月2日(星期一)

(第二場)8月12日(星期四)

時間：(第一場)下午 2:30 – 4:00

(第二場)上午 10:30 – 12:00

地點：樂棋天地/ZOOM 線上講座

費用：免費

對象：長者學苑學員或中心會員

名額：現場 20 位/ZOOM 4 位(每場)

內容：由李錦博士教授退休理財規劃知識，協助各位老友記為退休做好準備！

協助機構：長者學苑

負責職員：龔詩明姑娘



晴朗「喜」「動」計劃

第二階段活動

推行日期為 2020 年 2 月至 2022 年 1 月
有關一系列活動如下：

1) 喜動達人培訓

動。新興運動(地壺球)

日期：8月3、10、17、24及31日
9月7日(逢星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：黃浩然先生、陳依敏姑娘



已報名學員敬請依時出席。



特別活動！

大家好！中心已陸續恢復服務，即日起大家可以到中心量血壓、度高、磅重啦！為鼓勵大家關注血壓健康，現中心推出特別活動，資料如下：

日期：8月1日至8月31日(逢星期一至六)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：不限

內容：在**指定時間內**到中心度高、磅重、量血壓，即可獲得印仔一個。集齊 20 枚印仔，可獲神秘禮物一份。

如有疑問，請向當值職員查詢。



預約服務

為減低感染風險，健身室重開新安排，詳情如下：

- ◆ 開放時間：上午 9:00 – 10:00，10:30 – 11:30，12:00 – 1:00
下午 2:00 – 3:00，3:30 – 4:30
- ◆ 暫停月費制，改為預約制，請出示健身室會員證預約下週節數。
- ◆ 每人每週最多可預約 3 個時段，每節收費 5 元。
- ◆ 聲波振動儀同步重開，套票 50 元十次，單次 10 元，
如有疑問，請致電本中心向當值職員查詢。



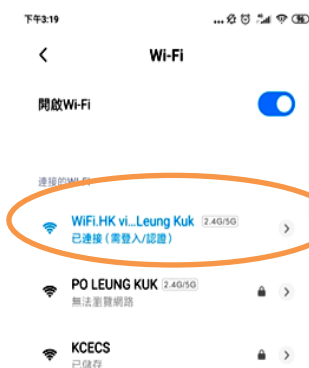
WI-FI.HK

為方便各位老友記對智能電話、平板電腦等資訊科技的學習及應用，中心參與了政府「Wi-Fi.HK」的計劃，成為其中一個 Wi-Fi.HK 熱點。大家可以根據以下方法，於中心範圍內免費享用 Wi-Fi 服務，為生活多一點樂趣。

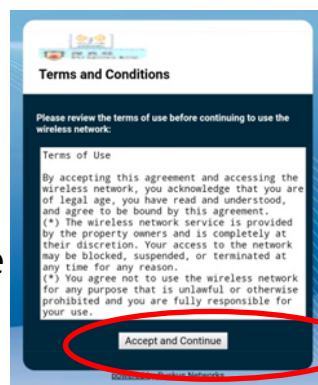
使用方法：

- 1) 開啟Wi-Fi，
搜尋並選擇

Wifi. HK via Po Leung Kuk



- 2) 選擇後會
自動彈出
(英文) 頁面，
點選Agree
and Continue
後即可使用。



物理治療師諮詢服務

日期：8月25日(星期三)

時間：下午 4:00 – 6:00

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，再由負責職員致電安排約見。

負責職員：梁煥兒姑娘



君子好「球」免費籃球借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員

費用：免費

名額：乙個(先借先得)

內容：借用籃球耍樂(即日借還)。

負責職員：黃文傑先生



維修工具借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員

內容：中心有電鑽、及其他維修工具供會員朋友借用。

如有查詢，歡迎與社工 謝以恆先生聯絡。



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
 T 1	 照常	 照常
 L 3	 照常	 取消
 8	 取消	 取消

中心開放時間

星期一至六：
上午 8 時至 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

溫馨提示

- ※ 由 2021 年 7 月起開放量體重、血壓服務。
- ※ 報紙暫停開放至另行通知。
- ※ 如會籍過期，可親身到中心進行續會手續。

為響應環保，中心設有 Whatsapp 提供電子版月訊，如有興趣接收電子訊息，可向職員提供電話。

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。

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 9：安全的環境

『標準 9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。』

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：6054 7954

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、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、梁煥兒、岑玉燕、陳翠英、李詩明、王金蓮

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鄭素芳 福利員

印刷數目：550 份

日期：2021 年 8 月