



大腸癌篩查計劃知多少

大家好，不知大家有沒有聽過大腸癌篩查計劃呢？對大腸癌又有多少認識呢？

衛生署已於八月六日推行大腸癌篩查計劃，分階段為 50 至 75 歲沒有大腸癌徵狀的香港居民提供政府資助接受篩查，預防大腸癌。

計劃分為三個階段推行	出生年份
第一階段 (2018年8月6日—12月31日)	61至75歲 (1942至1957年出生)
第二階段 (開展日期容後公佈)	56至75歲 (1961至1957年出生)
第三階段 (開展日期容後公佈)	50至75歲 (1967至1957年出生)

計劃的流程



參加者資格：

- 1) 年滿 50 至 75 歲
- 2) 持有效香港身份證或豁免登記證明書
- 3) 已加入電子健康紀錄互通系統
- 4) 但不包括有大腸癌症狀、有高風險因素或指定期限內曾進行大腸癌篩查或檢查的人士

預防大腸癌小貼士：

- 1) 多吃全穀類、豆類、水果和蔬菜等高纖維食物
- 2) 減少進食紅肉和加工肉食
- 3) 恆常運動
- 4) 保持健康體重及腰圍
- 5) 戒煙及戒酒



如有疑問，請向護士 吳秀媛姑娘查詢





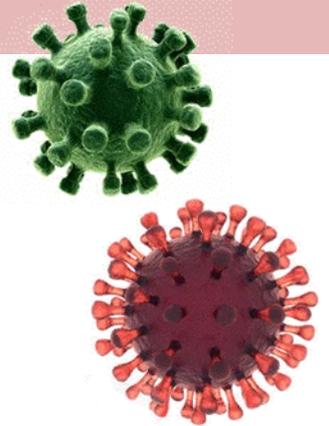
季節性流感疫苗注射服務

流感疫苗注射

由：「保良局康復一站通」提供服務

2018 / 19 年度流感季節流感疫苗組合包括：

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-like virus;
- A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2)-like virus;
- B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage); and
- B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage).



藥廠：GSK

10 至 49 歲人士

日期：待衛生署公佈，預計 10 月尾

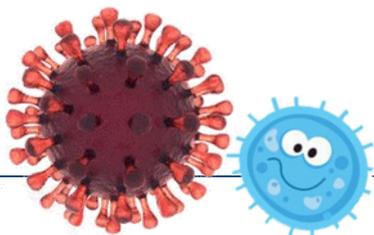
時間：待**定**

費用：流感疫苗\$160

接受報名日期：即日

備註：

1. 只接受 **10 至 49 歲人士** 注射
(必須攜帶身份證明文件登記)
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



50 歲或以上人士

日期：待衛生署公佈，預計 10 月尾

時間：待**定**

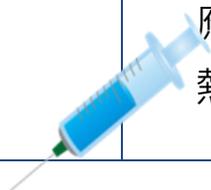
費用：免費

名額：60 名(先到先得)

接受報名日期：即日

備註：

1. 只接受 **50 歲或以上人士** 注射
(注射當日必須年滿 50 歲及攜帶身份證明文件登記)
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



西遊記之大鬧天「龔」



活動日期：9月27日(星期四)
 活動時間：上午9:15-4:30
 集合地點：本中心
 活動費用：會員\$140/位；
 非會員\$150/位
 活動對象：中心會員
 活動名額：48位



流浮山海鮮餐單

果皮蒸鮑魚
 金粟龍脷柳
 白灼生海蝦
 古法金禾烤鴨半隻
 香橙焗肉排
 翡翠鴛鴦片
 蒜茸蒸茄子
 郊外油菜
 絲苗白飯
 合時生果



行程：嘉道理農場 → 午餐-流浮山海鮮
 → 壽桃牌麵店 → 濕地公園

參加方法：8月31日(星期五)例會後開始報名
 負責職員：黃浩然先生、龔詩明姑娘



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：
 社工駱煜俊
 先生

社區回收網絡

活動日期：2018年9月1日起至2019年7月31日

活動時間：逢星期三下午2時至5時

活動地點：本中心

活動對象：九龍城區居民

活動內容：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



環境保護署
 Environmental Protection Department





護老者情報站

相約在啟晴

活動日期：9月4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：電影重溫

活動日期：9月26日(星期三)
 活動時間：下午2:30-4:30
 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：30名
 活動內容：透過欣賞《桃姐》電影，讓護老者可以鬆一鬆。
 負責職員：盧宇薇姑娘、龔詩明姑娘



護老精英：求存義同聚會

活動日期：9月29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： 中風長者的照顧(一)

活動日期：9月13日(星期四)
 活動時間：上午10:00-11:30
 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：中風的緊急處理(黃金三小時)及預防方法等
 活動名額：25名
 負責職員：盧宇薇姑娘、黃浩然先生

護老訓練工作坊： 中風長者的照顧(二)

活動日期：9月20日(星期四)
 活動時間：上午10:00-11:30
 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：中風的後遺症、復康用品簡介等...
 活動名額：25名
 負責職員：盧宇薇姑娘、黃浩然先生

健腦遊戲外借服務

活動日期：星期一至星期六
 上午9:30-12:30
 下午2:30-5:00
 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、龔詩明姑娘



負責職員：湯歷驊先生
黃浩然先生

義工發展活動

「義」營 9月義工會

活動日期：9月6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10月義工活動



舞「能」高手

活動日期：9月4、11及18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



Phone 中見情真

活動日期：9月10、12、14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9月義工會登記



鄰里探訪顯愛心

活動日期：9月12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9月義工會登記

HOME VISITS



賢老親善大使

活動日期：9月7日-10月4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9月義工會登記





健康活動

負責職員：蘇志雄先生

健身室簡介會(9月)

活動日期：9月27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

動感體能操

活動日期：9月5、12及26日
 (星期三，共三堂)
 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：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。
 參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名

血壓加油站

活動日期：9月6、13、20及27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



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



舒痛伸展班

活動日期：9月6、13及27日
 (星期四，共三堂)
 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：\$60
 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

驗血糖服務

活動日期：9月5、12、19及26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

****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

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

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。



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：9月13日(星期四) 及
9月19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。



2018年9月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
-----	-----	-----	-----

2018年中秋節快樂

2 廿三	3 廿四	4 廿五	5 廿六
	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 防跌小組(樂舞) 2:30 先知先覺訓練班(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 舞「能」高手(樂居) 10:00 銀老師系列： 編織講場(樂護) 10:00 銀老師系列： 阿胡畫·畫(樂舞) 12:00 樂「油油」畫室(樂舞) 2:30 相約在啟晴(樂舞)	8:30 驗血糖服務(樂護) 9:15 早晨健樂站(樂居) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:30 8-9月生日會(樂居) 2:30 猜猜乒乓樂(樂舞)
9 關鬼門	10 8月小	11 初二	12 初三
2:30 樂活關 愛迎 中秋 (樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 資訊科技講場(樂護) 2:00 Phone中見情真(樂護) 2:30 先知先覺訓練班(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 舞「能」高手(樂居) 10:00 銀老師系列： 編織講場(樂護) 10:00 銀老師系列： 阿胡畫·畫(樂舞) 12:00 樂「油油」畫室(樂舞) 2:15 香噴噴奶皇月餅(樂居)	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) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:00 Phone中見情真(樂護) 2:30 護老精英： 求存義同聚會(樂舞) 2:30 猜猜乒乓樂(樂居)
16 初七	17 初八	18 初九	19 初十
	9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 先知先覺訓練班(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 舞「能」高手(樂居) 10:00 銀老師系列： 編織講場(樂護) 10:00 銀老師系列： 阿胡畫·畫(樂舞) 12:00 樂「油油」畫室(樂舞) 2:30 水栽植物介紹講座(樂居) 6:30 載歌載舞迎中秋(樂舞+樂居)	8:30 驗血糖服務(樂護) 9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 社工資訊多囉囉(樂居) 2:30 猜猜乒乓樂(樂居)
23 秋分	24 中秋節	25 十六	26 十七
	9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 先知先覺訓練班(樂居) 	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:30 猜猜乒乓樂(樂居) 2:30 護老鬆一鬆： 電影重溫(樂舞) 	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:30 猜猜乒乓樂(樂居) 2:30 護老鬆一鬆： 電影重溫(樂舞)
30 廿一			

星期四		星期五		星期六	
				1	廿二
				9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(樂居)	
6	廿七	7	廿八	8	白露
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:30 「義」營養工會(樂舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居) 3:15 護老下午茶(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 9月穿珠班(樂舞) 2:30 先知先覺訓練班(樂居) 2:30 會員迎新會(樂舞)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(樂居)	
13	初四	14	初五	15	初六
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 護老訓練工作坊： 中風長者的照顧(一)(樂) 9:30 血壓加油站(樂居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居) 3:15 護老下午茶(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 退化性膝關節炎講座 (日常生活篇)(樂居) 10:00 9月穿珠班(樂舞) 2:00 Phone中見情真(樂護) 2:30 先知先覺訓練班(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(樂居)	
20	十一	21	十二	22	十三
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 護老訓練工作坊： 中風長者的照顧(二)(樂) 9:30 血壓加油站(樂居) 2:15 香噴噴奶皇月餅(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 9月穿珠班(樂舞) 2:30 先知先覺訓練班(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(樂居)	
27	十八	28	十九	29	二十
9:15 西遊記之大鬧天「龔」 (樂居) 9:30 血壓加油站(樂居) 10:00 十月會員例會(樂居) 10:30 健身室簡介會(9月)(樂動) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:30 好鄰里圓桌會- 一世樓「樓長」(樂舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居) 3:15 護老下午茶(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 9月穿珠班(樂舞) 10:00 十月會員例會(樂居) 2:30 先知先覺訓練班(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 護老精英： 求存義同聚會(樂舞) 2:30 以歌會友(樂居)	

溫馨提示：9月25日(二)公眾假期，中心休息



負責職員：黃文傑先生
謝以恆先生

好鄰里圓桌會 - 一世樓「樓長」

活動日期：9月27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

活動對象：樓長(居於啟晴/德朗邨居民或義工)

活動名額：60名

活動內容：每月樓長定期會議、活動報名、社區資訊交流平台及樓長培訓

負責職員：黃文傑先生

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：樓長(居於啟晴/德朗邨居民或義工)

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9月一世樓「樓長」登記

負責職員：謝以恆先生

互助者聯盟 - 招募街站

活動日期：9月21日(星期五)

活動時間：上午10：00-11：00

活動地點：商場中間行人路、橋底

活動對象：樓長(居於啟晴/德朗邨居民或義工)

活動名額：2名

活動費用：免費

活動內容：協助分發單張、禮物，以及向居民介紹計劃活動

報名方法：於9月一世樓「樓長」登記

負責職員：黃文傑先生



「晴朗」報舍 – 社區資訊站

活動時間：啟晴邨 – 9月12日(星期三) 下午2:30至3:30

德朗邨 – 9月19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) → 黃文傑先生

德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地) → 謝以恆先生

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

「快尋寶」互助支援網絡社區培訓—衛生署健康講座

活動日期：9月14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：啟晴、德朗邨居民

活動名額：60名

講座題目：退化性膝關節炎：日常生活篇

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



啟德隊長健步行

活動日期：逢星期二、星期四

活動時間：下午5:30–6:30

活動地點：啟晴及德朗邨

活動費用：免費

活動名額：20名

活動對象：樓長(居於啟晴/德朗邨居民或義工) / 啟晴、德朗邨居民

活動內容：中心出發，培養健步習慣

報名方法：於9月一世樓「樓長」登記

負責職員：謝以恆先生



人力工具箱

活動時間：中心開放時段內

活動對象：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。

負責職員：謝以恆先生

今期流行：<預防登革熱>

<資料由衛生防護中心提供>

登革熱是一種由蚊子傳播給人类的急性傳染病。近日本港錄得多宗確診個案。其中多名患者更曾去過獅子山公園。康文署於8月17日傍晚宣佈，暫時關閉獅子山公園30天。老友記可知道獅子山公園其實與本社區距離不遠。

病徵：高燒、嚴重頭痛、眼窩後疼痛、肌肉及關節痛、嘔心、嘔吐、淋巴結腫脹及出疹

潛伏期：3 - 14天，通常為4 - 7天

戶外防蚊方法：–使用含有DEET的防怕水或驅蚊劑

–穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲

–避免使用有香味的化妝品或護膚品

–蚊子在黃昏前後最為猖獗，這段時間不要在蚊蟲為患地方逗留

–露營人士在出行前檢查營幕的防蚊網，若有破損先修補為妙



溫馨提示：
如感到身體不適
請盡快看醫生

興趣小組

負責職員：龔詩明姑娘

銀老師系列：阿胡畫·畫

活動日期：9月4、11及18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

備註：請自備畫筆及顏料

樂「油油」畫室

活動日期：9月4、11及18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
導師：林子賢女士

****備註：請自備畫筆及油畫顏料**

<資訊科技講場>

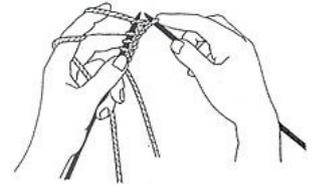
日期：9月10日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
地點：樂護天地
內容：盡量解答你對智能電話/上網/使用科技產品的問題
對象：中心會員 名額：6名

留意：查詢時請攜帶個人的科技產品，以便了解及解答。



銀老師系列：編織講場

活動日期：9月4、11及18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



9月穿珠班

活動日期：9月7、14、21及28日
(逢星期五)
活動時間：上午10:00-12:00
活動地點：樂護天地 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



以歌會友

活動日期：9月1、15、29日(粵曲)
9月8、29日(時代曲)
(逢星期六)

活動時間：下午2：30-4：30

活動地點：樂居天地 活動費用：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：黃文傑先生、謝以恆先生

護老下午茶

活動日期：9月6、27日(糖水)
9月13日(湯水)
(逢星期四，9月20日暫停一次)

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20名

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、龔詩明姑娘

****備註**：活動前一天開始售票，**

名額有限，先到先得。

樂活關愛迎中秋

活動日期：9月9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

對象：中心會員 名額：100名

活動內容：義工安排精彩遊戲及表演，
與老友記歡度中秋

協作機構：香港樂活關愛之友會

抽籤時間：9月4日(星期二)
下午2時放證，3時抽籤。

負責職員：謝以恆先生

康樂活動

8-9月生日會

活動日期：9月5日(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：\$10

對象：8-9月份生日的會員

活動名額：60人

活動內容：遊戲、表演及抽獎

報名方法：例會後報名，以會員系統及身份證為準。

負責同事：龔詩明姑娘、黃浩然先生

香噴噴奶皇月餅

活動日期：9月11日(星期二)及
9月20日(星期四)

活動時間：下午2：15-4：15

活動地點：樂居天地

活動內容：製作月餅 

對象：中心會員

名額：每場4名 活動費用：每人\$50

報名方法：例會報名

負責職員：陳依敏姑娘、龔詩明姑娘

載歌載舞迎中秋

活動日期：9月18日(星期二)

活動時間：晚上6：30-8：30

活動地點：樂舞及樂居天地

內容：表演慶中秋 

對象：中心會員

名額：120名 活動費用：免費

報名方法：9月11日(星期三)
上午9時放證，10時抽籤。

負責職員：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘



其他活動

十月會員例會

活動日期：9月27日(四)、28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10月份精彩活動及節目
負責職員：陳依敏姑娘

<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。**

剪髮服務

活動日期：9月30日(星期日)
活動時間：下午2:00-5:00
活動地點：樂居天地
活動費用：免費 對象：中心會員
活動名額：40人
活動內容：義工剪髮服務
協作機構：青雲社
報名方法：9月26日(三)下午2:30登記
負責同事：湯歷驊先生、黃浩然先生

會員迎新會



活動日期：9月7日(星期五)
活動時間：下午2:30-3:30
活動地點：樂舞天地 活動費用：免費
活動對象：2018年6月至2018年9月
新會員
活動名額：40人
活動內容：介紹中心服務及職員
報名方法：新會員入會時派發活動票
負責同事：陳依敏姑娘、蘇志雄先生

先知先覺訓練班

活動日期：9月3至30日
活動時間：
9月3日(星期一)下午2:30-3:30
10、17及24日(星期一)下午1:30-2:30
7、14、21及28日(星期五)下午2:30-3:30
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

水栽植物介紹講座

活動日期：9月18日(星期二)
活動時間：下午2:30-4:00
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：介紹水栽種的植物、生長及護理
協作機構：康樂及文化事務署外展綠化推廣隊
負責職員：鄭素芳姑娘



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄



大家好，我是繡碧，參加第五期先知先覺計劃的義工已超過半年時間，這個計劃真的很有意義；我由一開始沒有信心可以幫到他人，到看到學員們很投入活動中，並且經過半年已有很大的進步，真的為他們開心。

學員可以參與到不同類型的認知及運動訓練，看到他們很勤力學習，上課時也很專心。學員在跆拳道學習到全身肢體協調及可鍛鍊身體；在音樂課時可以把與生俱來的音樂感隨著輕快的音樂用拍手或歌詞表達出來，時常看見大家唱歌班後也會一起練習時，真的為到他們因投入學習而有成果而高興。



我很享受與大家一起投入課堂訓練，大家互相合作，相輔相成，一起進步！

義工：袁繡碧



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)

***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***



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 T 1	 照常	 照常
 Red 紅 T 3	 照常	 取消
 Black 黑 T 8	 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 2018 年 9 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

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 SQS6：計劃及檢討

『標準 6：計劃及檢討—服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。』

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

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
鄭素芳、岑玉燕、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：	550 份
日期：	2018 年 9 月