



保良局溫林美賢耆暉中心

2019年9月通訊



樂在「耆」中

俗語說「開心又一日，唔開心又一日，當然要開心啦。」每個人都希望開心快樂，但如何擁有快樂的心境卻不容易。會員黃玉蘭86歲，亦有自己一套快樂方式。玉蘭加入中心大家庭後，積極參與中心各種活動，透過群體活動，與人分享快樂。其中一個興趣班「聽聽歌 講講字」，除了可以欣賞懷舊金曲，亦可以從歌詞中學習中文字，玉蘭希望可以透過學習，吸收新知識以保持思考能力，而且當投入做好一件有意義的活動時，更可以經歷一個愉快的過程，從中找到趣味。

其實玉蘭的心態正正與「快樂七式」的技巧息息相關，「快樂七式」是希望大家可有不同方式去欣賞及得到快樂，更可以從快樂中尋找有意義的人生。玉蘭亦選了「漫步人生路」一句歌詞提醒自己，「無用計較快欣賞身邊美麗每一天」。其實快樂一直與我們同在，只是我們如何懂得去欣賞快樂，藉此希望分享自己的快樂方式，與各位老友記共同欣賞快樂。

其實玉蘭的心態正正與「快樂七式」的技巧息息相關，「快樂七式」是希望大家可有不同方式去欣賞及得到快樂，更可以從快樂中尋找有意義的人生。玉蘭亦選了「漫步人生路」一句歌詞提醒自己，「無用計較快欣賞身邊美麗每一天」。其實快樂一直與我們同在，只是我們如何懂得去欣賞快樂，藉此希望分享自己的快樂方式，與各位老友記共同欣賞快樂。



快樂七式：

1. 感謝與讚美
2. 健康生活
3. 敬業樂業
4. 嘉言善意
5. 為善最樂
6. 常懷寬厚
7. 天倫情話

希望大家能在7個方式中，取得快樂元素，擁有快樂的身心靈。

推介活動

奧運體驗全接觸

日期：9月3日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：40位

內容：奧運歷史的由來及精神講座、
運動員分享、互動遊戲

報名方法：已取票的會員敬請依時出席。

協作機構：港協暨奧委會秘書處

負責職員：蘇志雄先生



花好月圓圓又圓

日期：9月10日(星期二)

時間：晚上 6:30 – 8:30

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、鄭素芳姑娘



幸福摩天輪

日期：9月24日(星期二)

集合時間：上午 8:45

活動時間：上午 9:00 – 下午 4:30

集合地點：樂舞+樂居天地

費用：\$130/會員 \$140/非會員

對象：中心會員

名額：48位

行程：→ 九龍灣選舉中心
→ 黃大仙酒家午膳
→ 油街藝術空間
→ 中環 8 號碼頭 及 乘搭摩天輪
→ 回程

報名方法：8月30日(星期五)例會後可向職員查詢/報名

負責職員：黃浩然先生、湯歷驊先生

精美菜單

原籠攪角蒸菜心
惹味攪角骨
鮮茄肉片煮蛋
魚湯鮮枝竹浸時蔬
客家蒸釀豆腐
粟米魚塊
秘制蓮藕炆腩仔
勁蒜蝦乾蒸勝瓜
絲苗白飯
杞子桂花糕



以下活動於相約在啟晴內報名

相約在啟晴

日期：9月3日(星期二)
時間：下午2:30 – 3:30
地點：樂舞天地
費用：免費
對象：護老者及被護者
名額：40位
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。



伴老聚聚樂

日期：9月18日(星期三)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：樂舞天地 費用：免費
對象：照顧長期病患長者的照顧者及其被護者
名額：8位
活動內容：透過與其他護老者聚會，一起分享照顧上的點滴。

護老趣一趣

日期：9月11日(星期三)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：樂舞天地 費用：免費
對象：照顧長期病患長者的照顧者及其被護者
名額：8位
內容：透過趣味遊戲及美味茶點，與其他照顧者一起享受一個輕鬆的上午。

如需借用，請向職員查詢

健腦遊戲借用服務

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

參觀保良局長者日間護理中心
(牛頭角)

日期：9月24日(星期二)
集合時間：上午9:30
活動時間：上午9:30 – 11:30
集合地點：樂舞天地
活動地點：牛頭角下邨貴月樓
費用：免費 對象：20位
名額：20位護老者及其體弱長者
內容：透過了解長者日間中心提供的服務、時段及收費等，增加參加者對社區照顧的了解。

健腦手語樂(9月至1月)

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)
時間：(A班)下午2:00 – 3:00
(B班)下午3:00 – 4:00
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
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。

《活動由汪徵祥紀念基金贊助》

義工發展活動

好人好事：護老下午茶義工賴梅鳳

義工賴梅鳳女士五年多前加入賢老大家庭，退休後到處幫忙做義工、參加不同興趣班自我增值。最近更積極參與到私院探訪的活動。

自中心開辦護老者下午茶以來，賴梅鳳每星期均會出心出力煲湯、糖水，有時甚至出動私家靚料，只為老友記吃得開心。她認為人要在自己仍有能力時幫助他

人，沒有人知道自己甚麼時候身體會轉差需要他人幫助，所以幫人如幫己，為自己積福。

至於烹飪心得，她謙虛地說每個人都有自己的口味及烹飪方法，對她而言最重要煮食要乾淨、衛生，自己盡力而其他人又吃得開心。



以下活動於義工會內報名

「義」營 9月義工會

日期：9月5日(星期四)
 時間：下午 2:30 – 3:30
 地點：樂舞天地
 費用：免費
 名額：不限
 對象：中心義工

活動內容：宣傳及登記 9月義工活動



賢老親善大使

日期：9月6日-10月3日(一至六)
 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

日期：9月11及13日
 (星期三、五)
 時間：下午 2:00 – 4:00
 地點：樂融天地
 費用：免費
 名額：6 位
 對象：中心義工

活動內容：電話問候獨居及兩老同住長者



鄰里探訪顯愛心

日期：9月25日(星期三)
 時間：上午 9:30 – 11:00
 地點：啟晴及德朗邨
 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

HOME VISITS



以下活動請向負責職員報名

四「自」成「語」- U3A 小組會議

日期：9月16日(星期一)
 時間：上午10:00 - 11:00
 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

日期：9月3、10、17及24日(逢星期二)
 時間：上午10:00 - 11:30
 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

日期：9月7、21及28日(逢星期六)
 時間：上午10:00 - 11:00
 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



和諧粉彩體驗班

日期：9月25日(星期三)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：樂融天地 費用：免費
 對象：中心義工 名額：6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。



月來月愛慶中秋

日期：9月9日(星期一)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：樂舞天地
 費用：免費
 對象：中心義工 名額：30位
 活動內容：與中心義工歡度中秋佳節
 登記方法：於「義」營9月義工會登記



興趣班組

聽聽歌、講講字

日期：9月5及19日
(星期四)

時間：上午10:30 – 11:30

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



<資訊科技講堂>

日期：9月4、11、18及25日
(逢星期三)

時間：上午11:00 – 12:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員 名額：6位

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。

阿胡畫·畫

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)

時間：下午7:30 – 8:30

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**

樂「油油」畫室

日期：9月3、10、17及24日
(逢星期二)

時間：中午12:00 – 下午1:00

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**



特色穿珠班

日期：9月6、13、20及27日
(逢星期五)

時間：上午10:00 – 12:00

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

編織講場

日期：9月4、11、18及25日
(逢星期三)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂融天地

費用：免費

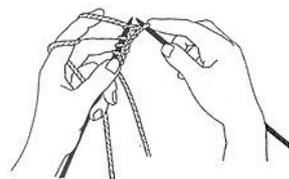
對象：中心會員

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

日期：9月21日(時代曲)
9月28日(粵曲)
(逢星期六·7/9及14/9暫停一次)

時間：下午2:30-4:30

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

日期：9月4及25日(糖水)及
9月18日(湯水)
(逢星期三·11/9暫停一次)

時間：下午3:30-4:00

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

負責義工：賴梅鳳女士

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。**

送暖獻關懷酒店自助餐

日期：9月18日(星期三)

集合時間：上午10:30 活動時間：中午12:00-下午3:30

集合地點：樂居天地 活動地點：尖沙咀富豪九龍酒店地庫

費用：免費

對象：60歲或以上、獨居或雙老 **及** 領取綜援之會員
(必須符合以上三項資格)

名額：35位

活動內容：讓有需要長者感受社會人士的關懷，同時掌握基本健康知識，保持身心健康。

報名方法：9月4日(星期三)下午2:00放證，3:00抽籤

負責職員：鄭素芳姑娘、駱焯俊先生

****備註：參加者必須攜帶租約及綜援證明書以供職員核實資格。**

康樂活動

香噴噴月餅製作班

日期：9月11日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

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：已報名的會員敬請依時出席

負責職員：陳依敏姑娘、龔詩明姑娘



玩具反斗星

日期：逢星期一至星期六

時間：上午9:00-下午5:00

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



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 初三	2 初四	3 初五	4 初六
	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) 2:00 奧運體驗全接觸(居) 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) 3:30 護老下午茶(糖水)(居)
8 初十	9 十一	10 十二	11 十三
3:00 宣道會義剪(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 精靈健康工作坊 — 毛巾健康操(居) 2:30 月來月愛慶中秋(舞)	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 社工資訊多鑼鑼(居) 2:30 腦友加油站(A班)(融) 3:30 腦友加油站(B班)(融) 6:30 花好月圓圓又圓(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 10:00 護老趣一趣(舞) 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) 2:30 香噴噴月餅製作班(居) 2:30 社區資訊站(中心集合)
15 十七	16 十八	17 十九	18 二十
	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 U3A 小組會議(舞) 2:30 認知障礙症檢測服務(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 舞「能」高手(居) 12:00 樂「油油」畫室(融) 2:00 電影欣賞 — 「一個快樂的傳說」(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) 10:00 伴老聚聚樂(舞) 10:30 自助餐活動集合(居) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:00 健腦手語樂(居) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:00 健腦手語樂(居) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)
22 廿四	23 廿五	24 廿六	25 廿七
	9:15 早晨健樂站(居)	8:45 旅行集合(居) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 10:30 參觀長者日間中心(舞) 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)	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) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:00 健腦手語樂(居) 2:30 和諧粉彩體驗班(融) 2:30 一世樓「樓長」(舞) 3:00 健腦手語樂(居) 3:30 護老下午茶(糖水)(居)
29 9月小	30 初二		
	9:15 早晨健樂站(居)		

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

星期四		星期五		星期六	
5	初七	6	初八	7	初九
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9月義工會(舞) 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) 2:30 廉潔選舉講座(棋)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍班(居) 2:30 「上商」阿茂結良緣之老友記齊整餅一月餅製作活動(居) 6:30 啟德濃情慶團圓——中秋晚會2019(居)	
12	十四	13	中秋節	14	十六
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) 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)		 <p style="color: red; font-weight: bold;">中秋節翌日 公眾假期</p>	
19	廿一	20	廿二	21	廿三
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)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:00 營養師講座(棋) 10:30 拳擊舞班(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 桌遊繽紛樂(居) 10:00 魔術雜耍班(舞) 2:30 以歌會友(時代曲)(舞)	
26	廿八	27	廿九	28	三十
9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(居) 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) 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 穿珠班(融) 10:30 拳擊舞班(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍班(居) 2:30 以歌會友(粵曲)(舞)	



一世樓「樓長」

日期：9月25日(星期三)
 時間：下午 2:30 – 3:30
 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

日期：逢星期三、四
 時間：上午 11:00 – 12:00
 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



「月探」愈精彩 -- 定期探訪服務

日期：2019年10月起
 時間：每月等三個星期六下午
 招募對象：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

啟德隊長健步行

日期：逢星期二
 時間：下午 5:30 – 6:30
 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



有「里」心探訪隊

日期：3個月內每月探訪配對長者至少1次。
 時間：時間由職員與義工洽談
 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



人力工具箱



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

- 時間：啟晴邨 – 9月11日(星期三) 下午 2:30 – 3:30
德朗邨 – 9月18日(星期三) 下午 2:30 – 3:30
- 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



啟德濃情慶團圓--中秋晚會2019

- 日期：9月7日(星期六)
- 時間：晚上 6:30 – 8:30
- 地點：樂居天地
- 費用：免費
- 對象：中心會員及社區人士
- 名額：300位



- 活動內容：由本計劃的樓長及義工安排活動、攤位、晚會，與啟德社區同度中秋！
- 報名方法：8月30日(星期五) 下午2:30後可於櫃檯領取遊戲券

電影欣賞 — 「一個快樂的傳說」

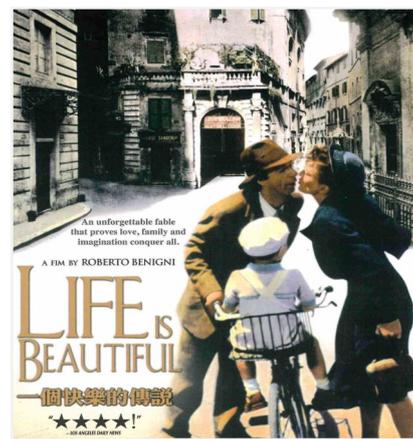
- 日期：9月17日(星期二)
- 時間：下午 2:00 – 4:30
- 地點：樂居天地
- 費用：免費
- 對象：中心會員
- 名額：不限

活動內容：從電影中學習如何在亂世中活得快樂

報名方法：9月3日(星期二) 下午2:00起可於櫃檯領取入場券

電影內容：講述義大利一對猶太父子被送進納粹集中營，父親不忍年僅五歲的兒子飽受驚恐，利用自己豐富的想像力扯謊說他們正身處一個遊戲當中，必須接受集中營中種種規矩以換得分數贏取最後大獎。影片笑中有淚，將一個大時代小人物的故事，轉化為一個扣人心弦的悲喜劇。

溫馨提示：電影語言為意大利語，設繁體中文字幕。電影雖為喜劇但不屬消閒娛樂類型。電影播放期間嚴禁喧嘩、飲食及需要關掉手機鈴聲功能。本活動不設任何禮物或紀念品，鼓勵參加者用心觀看本電影。



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(9月)

日期：9月19日(星期四)
時間：上午10:30 – 11:30
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

日期：9月6日(星期五)
時間：上午10:30 – 11:30
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

日期：9月5、12及26日
(逢星期四，共三堂)
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：\$60
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)



12

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。

日期：9月10日(星期二)
時間：上午8:30 – 9:30
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

日期：9月17日(星期二) **歡迎出席**
時間：上午10:00 – 11:30 **無需報名**
地點：樂棋天地
費用：免費 對象：中心會員
名額：50位
本月主題：改善記憶 — 日常生活應用篇
內容簡介：講解如何在日常生活中改善及加記性及記憶的方法
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊

血壓加油站

日期：9月5、12及19日 **歡迎出席**
(逢星期四，例會日暫停) **無需報名**
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
活動內容：量血壓
報名方法：現場取籌，先到先得

2019/20 季節性流感疫苗注射服務

日期：10月9日(星期三)
時間：下午 1:30 – 4:00 地點：本中心
費用：50 歲或以上人士：免費 / 10-49 歲人士：\$170/針
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) 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件登記

3) 不適合服用抗凝血藥物人士注射

4) 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

(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)

5) 疫苗短缺、額滿即止

由：「保良局康復一站通」提供服務

2019 / 20 年度北半球流感季節採用的四價流感疫苗病毒株包括：

* 類甲型 / 布里斯本 / 02 / 2018 (H1N1) pdm-09 病毒

* 類甲型 / 肯薩斯 / 14 / 2017 (H3N2) 病毒

* 類乙型 / 科羅拉多 / 06 / 2017 病毒

* 類乙型 / 布吉 / 3073 / 2013 病毒

按摩手指 舒緩情緒 負能量 OUT



蘇志雄
體適能教練

每天可能都有不同的壓力會面對，許多形式的壓力其實可以透過按摩手指來舒緩，不同的穴位對應不同的情緒，按摩 3 到 5 分鐘來對抗負面情緒吧！

資料來源：

正光金絲虎保健室

手指按摩幾分鐘、負面情緒一掃空！

按摩手指 舒緩情緒 負能量OUT!

無名指 消極、悲傷
負面的、黏液分泌過剩
耳朵不適感

小指 緊張、壓力
神經質、情緒不穩、想吐
尋短念頭

掌心
當任何一根手指，都不適用緩解你的情緒或症狀時，就輕按掌心

中指 憤怒
惱怒、懦弱、優柔寡斷、情緒不穩
過分情緒化、眼睛症狀、前額不適

食指 恐懼、挫折
抑鬱、挫折、心理混亂、手腕、
手肘、手臂不適

大拇指 擔心、焦慮
抑鬱、不安、憎恨、強迫意識
過度的自我防衛、肉體上的疲憊
頭痛、呼吸淺短、消化不良

緊張、壓力
消極、悲傷
憤怒
恐懼、挫折
擔心、焦慮

f 正光金絲虎保健室

其他活動

廉潔選舉講座

日期：9月6日(星期五) **歡迎出席**
時間：下午 2:30 – 3:30 **無需報名**
地點：樂棋天地 費用：免費
對象：中心會員 名額：50位
活動內容：由廉政公署專員講解
《選舉(舞弊及非法行為)條例》
及問答遊戲
協作機構：香港廉政公署
負責職員：黃浩然先生

營養師講座

日期：9月20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、
照顧長期病患長者的照顧者
及其被護者
名額：40位
活動內容：由營養師講解健康飲食的心得
報名方法：例會後向職員查詢
負責職員：盧宇薇姑娘

社工資訊多羅鑼

本月主題：亂世有平安

日期：9月10日(星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂居天地

活動內容：遇上社會行動時如何
保護自己及家人

費用：免費 對象：中心會員

名額：60位

報名方法：9月4日(星期三)

上午 9:00 放證 · 10:00 時抽籤

負責職員：黃文傑先生

宣道會義剪

日期：9月8日(星期日)

時間：下午 3:00 – 5:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：10位

活動內容：宣道會義工剪髮服務

報名方法：9月3日(星期二)

上午 9:00 放證 · 10:00 時抽籤

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生



精靈健康工作坊—毛巾健康操

日期：9月9日(星期一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

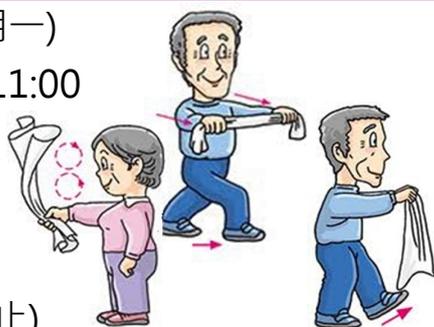
名額：50位(額滿即止)

活動內容：當日會有教練教授有趣又保健的健康毛巾操

報名方法：例會後向職員查詢

協作機構：菲仕蘭(香港)有限公司

負責職員：蘇志雄先生



Optimel 康營樂



40+ 銀裝

✓ 活動自如

市場建議零售價 \$319

會場優惠價 \$90



50+ 金裝

✓ 活動自如

✓ 心臟健康

市場建議零售價 \$331

會場優惠價 \$100



60+ 鑽石裝

✓ 活動自如

✓ 心臟健康

✓ 醒目護眼

市場建議零售價 \$341.5

會場優惠價 \$110

購物禮遇：

- 買1罐送 \$20 飲食禮券或家樂氏即食燕麥一包
- 買3罐送精美雨傘一把
- 買6罐送韓國製康寧淺燒鍋一個
- 買8罐送精美24吋行李箱一個



gift voucher



贈送



贈送



贈送



贈送

14 備註：當日設有康營樂產品售賣，會員可自由選購

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

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)

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

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

日期：9月16日(星期一)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：樂居天地

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：即日起可向職員登記

(參加者取票後必須出席)

腦友同行

日期：10月8、15、22及29日
(逢星期二)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

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：即日起可向職員登記

桌遊繽紛樂

日期：9月21日(星期六)

時間：上午10:00 – 11:00

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：即日起可向職員登記



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 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	下午 2 時至 6 時

溫馨提示

每月例會 (2019 年 10 月)

日期：9 月 26 日(星期四) 及 9 月 27 日(星期五)

時間：上午 10:00 – 11:00 地點：樂居天地

活動內容：介紹中心 10 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 SQS2：政策和程序

『標準 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。』

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 9 月

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：9 月 26 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：
社工駱煜俊
先生

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獲環保署續約，活動將延期至2020年1月31日，歡迎各位繼續支持環保！詳情請向職員查詢。
負責職員：鄭素芳姑娘

中心新面孔

大家好！我是新來的保健員林麗娥姑娘，大家可以叫我麗姑娘。很高興可以加入賢老的大家庭，我的職責是以服務券為主，如大家有健康/藥物疑問都可以問我，或者閒時找我聊天熟悉熟悉！



「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。