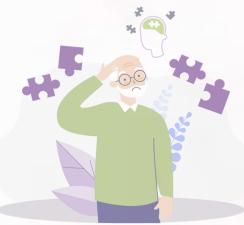




# 保良局溫林美賢耆暉中心

2025年9月通訊

## 你需要認識的認知障礙症



隨著本港人口老齡化日益加劇，越來越多長者患有認知障礙症。根據香港中文大學在2023年11月公佈的《長者精神健康調查》，五分之一居於社區的長者患有輕度認知障礙，7.4%屬認知障礙症。而且，年紀愈大問題愈常見。中大醫學院精神科學系林翠華教授建議長者宜多參與社交和休閒活動，這有助延緩認知退化。

### 《2024年全球認知障礙症報告》有以下發現：

1. 65%的醫療保健專業人員認為認知障礙症是「正常老化」。同時，全球有80%的民眾有此看法。
2. 全球有24%的民眾認為認知障礙症不可預防，在低收入及中低收入國家有37%。
3. 29%的高收入國家和32%的中低收入國家民眾認為認知障礙症患者危險。超過64%的全球民眾認為認知障礙症患者衝動和不可預測。
4. 上述誤解相比2019年有上升趨勢。

資料來源：《2024年世界認知障礙症報告》



### 力所能及，你能夠做的事情：

1. 教育自己：認識本地提供有關認知障礙症服務的機構，並在這些機構認識正確有關認知障礙症的知識。
2. 接觸認知障礙症的患者：對認知障礙症患者及其家人做有意義的事情，例如在提供認知障礙症服務的機構和組織做義工。你的一小步，助人一大步！

資料來源：香港中文大學醫學院《長者精神健康調查》

## 重要資訊



除特別列明外，所有活動將在例會後，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。會員可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄査閱抽籤結果，並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

| 名稱          | 內容  | 負責職員                   |
|-------------|---|------------------------|
| <b>中心活動</b> |   |                        |
| 美麗人生週日樂     | <p>日期： 9 月 28 日 (星期日)<br/>           時間： 下午 3:00 – 4:30<br/>           地點： 樂居天地<br/>           對象： 中心會員<br/>           內容： 美麗人生義工隊載歌載舞，與中心會員共度愉快週日！<br/> <br/>           截止日期： 9 月 19 日截止登記<br/>           協作機構： 美麗人生義工隊</p>  |                        |
| 週六好戲派       | <p>日期： 9 月 27 日 (星期六)<br/>           時間： 下午 2:00 – 4:00<br/>           名額： 20 位<br/>           內容： 與會員交流香港近期人氣電影的看法及心得。<br/> <br/>           截止日期： 9 月 19 日截止登記</p>   | 張美華<br>姑娘              |
| 蓆上肌肉運動班     | <p>日期： 10 月 8、15、22 日 (逢星期三)<br/>           11 月 5、12、19、26 日<br/>           12 月 3、10、17 日<br/>           時間： 下午 3:15 – 4:15<br/>           費用： 320 元 (10 堂)<br/>           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<br/> <br/>           截止日期： 9 月 24 日截止登記</p> |                        |
| 會員迎新會       | <p>日期： 9 月 29 日 (星期一)<br/>           時間： 下午 2:30 – 4:00<br/>           地點： 樂居天地<br/>           名額： 30 位<br/>           對象： 2025 年 7 月 - 9 月入會的會員<br/> <br/>           截止日期： 9 月 22 日截止登記</p>  | 麥穗琪<br>姑娘<br>黃安迅<br>先生 |

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，在活動資訊  
欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

03

## 中心活動 (二)

| 名稱   | 內容   | 負責職員      |
|--|--|-----------|
| <b>成為金曲專家</b><br>      | <p>日期： 9月 8 日(星期一)<br/>         時間： 上午 9:30-10:30<br/>         地點： 樂舞天地<br/>         內容： 精選金曲與老友記從感情到音樂細節中，仔細鑑賞細味金曲。<br/>         截止日期： 9月 3 日截止登記</p>   |           |
| <b>抗「逆」桌遊</b><br>     | <p>日期： 9月 16 日 (星期二)<br/>         時間： 下午 2:30-3:30<br/>         地點： 樂融天地<br/>         內容： 與老友記在暢玩具有挑戰性的桌遊當中學習面對生活中的壓力和逆境。<br/>         截止日期： 9月 10 日截止登記。</p>  | 黃安迅<br>先生 |
| <b>「賢」樂。木箱鼓</b><br> | <p>日期： 9月 26 日、10月 10、17 及 24 日<br/>         11月 7、14 及 21 日、12月 5、12 及 19 日<br/>         (共 10 堂)<br/>         時間： 下午 2:30 - 4:00<br/>         地點： 樂居天地<br/>         內容： 分享音樂的樂趣，從而心情舒暢。</p>  |           |
| <b>義工剪髮服務</b><br>    | <p>日期： 9月 25 日 (星期四) 對象：中心會員<br/>         時間： 下午 2:00 - 4:15 (每個時段 15 分鐘)<br/>         名額： 40 人 (先登記先得) 合辦團體：新創建愛心聯盟<br/>         內容： 企業義工為中心會員提供剪髮服務<br/>         備註： 1.) 請會員於活動當日上午或前一晚洗頭<br/>                   2.) 如有皮膚問題，不建議參加<br/>                   3.) 企業義工非專業髮型師，請仔細考慮才報名</p> | 莊熹文<br>姑娘 |
| <b>快樂的色彩</b><br>    | <p>日期： 9月 22 日(星期一)<br/>         時間： 下午 2:30 - 4:00<br/>         地點： 樂舞天地<br/>         內容： 透過和諧粉彩讓自己抒發的同時，培養藝術興趣<br/>         截止日期： 9月 10 日截止登記</p>  | 龔詩明<br>姑娘 |

| 名稱  | 內容   | 負責職員                              |
|---|--|-----------------------------------|
| <b>港鐵安全講座</b><br><br> | 日期： 9月16日 (星期二)<br>時間： 上午 10:00 - 11:00<br>地點： 樂居天地<br>內容： 由港鐵員工分享乘車安全資訊<br>截止日期： 9月8日截止登記<br>協作機構：香港鐵路有限公司      | 對象：中心會員<br>名額： 30 位<br>費用：全免      |
| <b>「耆」樂融融 賀中秋</b><br>   | 日期： 9月24日 (星期三)<br>時間： 上午 9:30 – 10:30<br>地點： 樂居天地<br>內容： 透過遊戲與參加者同賀中秋<br>截止日期： 9月13日截止登記                        | 對象：中心會員<br>名額： 30 位<br>費用： \$20   |
| <b>「耆」桌飯聚 賀中秋</b><br>   | 日期： 9月24日 (星期三)<br>時間： 上午 10:30 – 11:30<br>地點： 樂居天地<br>內容： 透過遊戲與參加者同賀中秋<br>截止日期： 9月13日截止登記                       | 對象：中心飯堂會員<br>名額： 30 位<br>費用： \$20 |
| <b>護老者活動</b>  |  |                                   |
| <b>護老天地</b><br>   | 主題： 科技。護老<br>日期： 9月2日(星期二)<br>時間： 下午 2:30 – 3:30<br>內容： 齊齊認識科技與人工智能於護老照顧上的發展與應用<br><< 10月護老天地，將於 10月3日(星期五)舉行 >> | 對象：護老者<br>地點：樂居天地<br>黃芝淳<br>姑娘    |
| <b>「護」級挑戰 樂活安居</b><br>  | 日期： 9月12日(星期五)<br>時間： 上午 10:00 - 11:00<br>內容： 透過趣味問答，加強護老者對自己及被照顧者，<br>於日常生活安全及健康意識<br>截止報名： 9月9日截止登記            | 對象：護老者 10 位<br>地點：樂舞天地            |

護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

| 名稱  | 內容   | 負責職員      |
|---|--|-----------|
| <b>手機安全你要識</b><br>                 | 日期：9月11日(星期四)<br>時間：下午 2:30-3:30<br>內容：電話騙案手法層出不窮，除了提高警覺，長者還可以認識 Whatsapp 常見的騙案手法<br>截止日期：9月10日截止登記  |           |
| <b>FUN FUN 桌遊</b><br>              | 日期：9月19日(星期五)<br>時間：上午 9:30 – 10:30<br>地點：樂舞天地<br>內容：透過與護老者進行桌遊，齊鬆活腦<br>截止報名：於 9月17 日截止  | 黃曼菲<br>姑娘 |
| <b>認識心臟病</b><br><b>雅培奶粉講座</b><br> | 日期：9月23日(星期二)<br>時間：上午 9:30-10:30 講座<br>上午 10:30-11:00 奶粉售賣<br>名額：20位護老者及 20位中心會員<br>內容：為大家講解心臟病，如何保持心臟健康<br>備註：報名活動時，需要同時預報購買奶粉款式和數量，每人限購 4 罐<br>截止日期：9月18日截止登記<br>敬請留意：未能參加講座的會員，可於活動當日到中心，即場輪候購買奶粉<br>名額有限，先到先得 |           |
| <b>血糖知多啲</b><br>                 | 日期：9月18日(星期四)<br>時間：下午 3:00-4:00<br>地點：樂舞天地<br>內容：透過認識血糖，避免高/低血壓帶來的不適，亦可促進身體健康<br>截止報名：於 9月17 日截止  | 梁煥兒<br>姑娘 |
| <b>流感針知多啲</b><br>                | 日期：9月24日(星期三)<br>時間：下午 3:00-4:00<br>地點：樂舞天地<br>內容：認識季節性流感，可避免患上流感<br>截止報名：於 9月17 日截止   |           |

護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

| 名稱   | 內容  | 負責職員  |
|--|---|-------|
| <b>反轉「腦」朋友</b><br>     | <p>日期： 9月3、10、17及24日(星期三)</p> <p>時間： 下午3:00 - 4:00 名額：4位</p> <p>對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者</p> <p>地點： 樂融天地</p> <p>內容： 透過與參加者進行不同的互動式遊戲，恆常訓練他們的腦部靈活性以及放鬆自我</p> <p>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</p> |       |
| <b>與你同行</b><br>      | <p>日期： 9月11、18及25日(星期四)</p> <p>時間： 下午2:30 – 3:45 名額：6位</p> <p>對象： 極有需要護老者 地點：樂融天地</p> <p>內容： 透過教育及多元化活動，教育參加者合適的照顧方法，為他們提供支援，減輕照顧者的壓力及提升正面情緒</p> <p>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</p>       | 陳超冠先生 |
| <b>認知障礙知多 D</b><br> | <p>主題： 你需要認識的《世界認知障礙症報告》</p> <p>日期： 9月23日(星期二) 地點：樂居天地</p> <p>時間： 下午3:00 – 4:00 名額：40位</p> <p>參與方式： 例會後報名</p> <p>內容：透過公眾教育活動，讓參加者認識與你相關的近年《世界認知障礙症報告》內容</p>                                   |       |
| <b>腦友加油站</b><br>    | <p>日期： 9月9日(星期二) 地點：樂融天地</p> <p>時間： 下午2:30 – 3:45 名額：6位</p> <p>對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙症之會員<br/>(歡迎照顧者一起參加)</p> <p>內容： 透過遊戲訓練長者記憶、反應、手眼協調等，延緩腦退化的速度</p> <p>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</p>     |       |

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會日或向莊姑娘查詢了解更多，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<br>            | <p>日期：9月3日 (星期三)<br/>         時間：下午 2:00 - 3:00<br/>         對象：中心義工<br/>         內容：義工定期見面，報名義工活動及分享</p>  |           |
| 配對探訪顯愛心<br>        | <p>日期：9月10日 (星期三)<br/>         時間：上午 10:00 - 12:00 /下午 2:30 - 3:30<br/>         名額：2人1組<br/>         對象：中心義工<br/>         內容：每月定期上門探訪區內有需要長者</p>                     |           |
| 義言有信-<br>入信箱服務<br> | <p>日期：9月24、25日 (星期三、四)<br/>         時間：上午 10:00 - 12:00 /下午 2:30 - 3:30<br/>         名額：啟晴邨 6位、德朗邨 8位<br/>         對象：中心義工<br/>         內容：協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱</p> | 莊熹文<br>姑娘 |
| 「義」學桌遊<br>         | <p>日期：9月23日 (星期二)<br/>         時間：上午 10:00 – 11:00<br/>         名額：4位<br/>         對象：中心義工<br/>         內容：義工學習有趣的桌遊，完成訓練後指導中心會員</p>                                 |           |
| 「義」桌同樂<br>         | <p>日期：9月25、26日 (星期四、五)<br/>         時間：星期四下午 2:30-3:30 / 星期五上午 10:00-11:00<br/>         名額：4位 (每節 2位)<br/>         對象：中心義工<br/>         內容：義工指導中心會員桌遊的玩法並與其同樂</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，在活動資訊欄査閱抽籤結果。並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

| 名稱                | 內容   | 負責職員      |
|-------------------|--|-----------|
| 驗血糖服務             | <p>日期： 9月9日 (星期二)<br/>         時間： 上午 8:15 – 9:00<br/>         地點： 樂護天地 費用： \$20<br/>         對象： 中心會員 名額： 50 位<br/>         報名方法：可於例會後向職員查詢</p> <p><b>*備註*：需於活動前空腹兩小時進行，請按身體情況決定是否適合參加</b></p> <p><b>驗血糖程序安排：</b>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，需從新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝</p>    |           |
| 改善記憶 –<br>日常生活應用篇 | <p>主題： 改善記憶 –日常生活應用篇<br/>         日期： 9月9日 (星期二)<br/>         時間： 上午 10:00 - 11:00<br/>         名額： 20 位<br/>         地點： 樂居天地<br/>         對象： 中心會員<br/>         內容： 在老化過程中，記憶力常常會隨年齡的增長而逐漸衰退，以致很多長者都會覺得自己變得十分善忘<br/>         截止日期： 9月8日截止登記<br/>         協作機構： 衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>  | 梁煥兒<br>姑娘 |
| 高血壓 (一)<br>高血壓知多少 | <p>主題： 高血壓知多少<br/>         日期： 9月17日 (星期三)<br/>         時間： 下午 03:00-下午 04:00<br/>         名額： 20 位<br/>         地點： 樂居天地<br/>         對象： 中心會員<br/>         內容： 高血壓是老年族群最常見的慢性病之一<br/>         長期控制不佳的高血壓會導致腦中風<br/>         截止日期： 9月16日截止登記<br/>         協作機構： 衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>  |           |



保良局  
PO LEUNG KUK

# 2025年流感針

活動日期:10月2日(星期四)

活動時間:下午1點30分至4點

(分時段進行)

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-\$180

名額:120人

開始登記日期: 8月28日(四)例會後

負責職員:梁煥兒姑娘



重要!

| 名稱     | 內容  | 負責職員      |
|--------|---|-----------|
| 穿珠交流班  | <p>日期: 9月1、8、15、22及29日 (逢星期一)<br/>           時間: 上午 10:00 - 12:00 對象: 中心會員<br/>           地點: 樂融天地 名額: 10位<br/>           內容: 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣<br/>           備註: 需自行購買穿珠用品</p>  |           |
| 「賢者」畫廊 | <p>日期: 9月2、9、16、23及30日 (星期二)<br/>           時間: 上午 11:00 - 下午 1:00 對象: 中心會員<br/>           地點: 樂舞天地 名額: 8位<br/>           內容: 志同道合, 交流畫畫心得。<br/>           備註: 請自備畫筆及油畫顏料</p> | 龔詩明<br>姑娘 |
| 編織講場   | <p>日期: 9月3、10、17及24日 (星期三)<br/>           時間: 上午 9:30 - 11:00 對象: 中心會員<br/>           地點: 樂舞天地 名額: 20位<br/>           內容: 透過編織的技巧及享受編織樂趣<br/>           備註: 請自備織針及毛冷</p>      |           |

# 補牙要知？慎選牙科服務 免得「牙痛咁聲」

常說「牙痛慘過大病」，若不幸地牙患來襲，也緊記要冷靜慎選牙科服務，免得花費額外的金錢。另外，如計劃參加改善外觀的牙科療程，亦應先做定功課，了解療程細節，為日後使用服務做足準備。即看以下關於補牙的重點合輯！

## 補牙篇

### 了解治療中各項收費

遇上蛀牙問題，簡單的可以補牙了事，嚴重的有可能要杜牙根甚至植牙。這些手術費用通常會較昂貴，故在選擇服務時，應留意牙醫有否具體講解治療次數、程序及各項的收費項目。當中應診費、照 X 光片的費用及藥費等，是否屬分開收費的項目？有沒有額外的收費？特別是當涉及不同醫生或醫院參與治療時，更要先做好預算。

## 假牙篇

牙周病亦是另一常見的牙患，它更是令不少中年人或長者成為無「齒」之徒的元凶，以致需要佩戴假牙。

如需訂造假牙，一般要先試戴模擬牙模，讓牙醫調校合適的位置及大小。試戴過程是非常重要的，曾有長者在佩戴訂製的假牙數天後，脣底及兩邊的牙肉被假牙刮損，以致難以進食。所以長者在試戴過程中，最好有家人或親友陪同從旁協助。

當然，配戴假牙需要時間適應，初時可能會感到不適，所以消費者應有心理準備，或需要事後再作調校，同時亦應預早諮詢牙醫拿取假牙後的跟進及保養。如配戴假牙時感到不適，應盡快通知牙醫要求跟進。



## 戴了假牙就不用再刷牙？

別以為戴了假牙就能一勞永逸，反之更要特別注意承托假牙托的牙齒的清潔。被假牙托覆蓋的真牙與牙肉，容易滋生牙菌膜和積聚食物渣滓，牙菌膜長期積聚在真牙和牙齦上，或會引致不同的牙齒問題。

所以配戴假牙托的人士，應早晚除下牙托，用軟毛、細頭的牙刷，加上含氟化物的牙膏刷牙，再配合牙線或牙縫刷清潔口腔。同時也應盡可能於進食後用清水漱口。

## 有需要用假牙黏着劑嗎？

假牙黏着劑用於固定假牙托在口腔的位置，使假牙在日常活動中不易鬆脫。使用時先將 2 至 3 點如黃豆般大的假牙黏着劑放在假牙托的底部，配戴牙托後，黏着劑就會因吸收唾液中水分而膨脹，將假牙黏附着口腔黏膜的。

一般來說，一副合戴又質素良好的假牙托不需用上假牙黏着劑。不過，牙醫可能建議 4 種人士使用，包括牙槽骨嚴重萎縮，不足以穩固承托假牙托人士；唾液分泌減少人士（如正服用會令口腔乾涸的藥物），因唾液有助假牙托與口腔黏膜吸附在一起；口部肌肉不靈活如中風人士；及初戴假牙的人，在適應期間，可避免假牙托突然脫落而造成尷尬。



資料來源：

<https://www.consumer.org.hk/tc/shopping-guide/tips/2020-tips-dental-service>

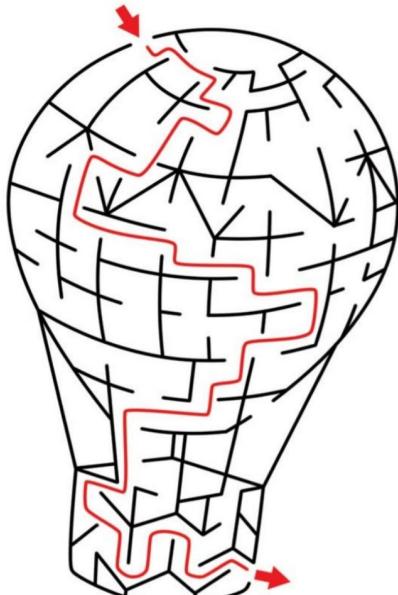
## 每月班/組/活動時間表

| 星期日                                 | 星期一   | 星期二   | 星期三   |
|-------------------------------------|---|---|---|
|                                     | 1   | 2   | 3   |
|                                     | 10:00 穿珠交流班(融)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br><br>健身房全日提供服務                    | 11:00 「賢老」畫廊(舞)<br>14:30 護老天地 (居)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br><br>健身房全日提供服務   | 09:30 編織講場 (舞)<br>14:00 義工會 (居)<br>15:00 反轉「腦」朋友 (融)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br>15:15 蔚上肌肉運動班(居)<br><br>健身房全日提供服務  |
| 7                                   | 8   | 9   | 10  |
| 15:00 午間健樂站 (棋)                     | 09:30 成為金曲專家(舞)<br>10:00 穿珠交流班(融)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br><br>健身房全日提供服務 | 08:15 驗血糖服務(護)<br>10:00 衛生署講座 (居)<br>11:00 「賢老」畫廊(舞)<br>14:30 腦友加油站 (融)<br>14:30 手機安全你要識(居)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br><br>健身房全日提供服務 | 09:30 編織講場 (舞)<br>10:00 配對探訪顯愛心<br>15:00 反轉「腦」朋友 (融)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br>15:15 蔚上肌肉運動班(居)<br><br>健身房全日提供服務  |
| 14                                  | 15  | 16  | 17  |
| 15:00 午間健樂站 (棋)                     | 10:00 穿珠交流班(融)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br><br>健身房全日提供服務                    | 10:00 港鐵安全講座(居)<br>11:00 「賢老」畫廊(舞)<br>14:30 抗「逆」桌遊(融)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br><br>健身房全日提供服務                                       | 09:30 編織講場 (舞)<br>15:00 反轉「腦」朋友 (融)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br>15:00 衛生署講座 (居)<br><br>健身房全日提供服務  |
| 21                                  | 22  | 23  | 24  |
| 15:00 午間健樂站 (棋)                     | 10:00 穿珠交流班(融)<br>14:30 快樂的色彩(舞)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br><br>健身房全日提供服務  | 09:30 雅培奶粉講座 (居)<br>10:00 「義」學桌遊<br>11:00 「賢老」畫廊 (舞)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br>15:00 認知障礙講座(居)<br><br>健身房全日提供服務                     | 09:30 編織講場 (舞)<br>09:30 「耆」樂融融賀中秋(居)<br>10:30 「耆」桌飯聚賀中秋(居)<br>10:00 入信箱服務<br>15:00 反轉「腦」朋友 (融)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br>15:00 流感針知多啲(舞)<br><br>健身房全日提供服務 |
| 28                                  | 29  | 30  |   |
| 15:00 美麗人生週日樂(居)<br>15:00 午間健樂站 (棋) | 10:00 穿珠交流班(融)<br>14:30 會員迎新會(居)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br><br>健身房全日提供服務  | 11:00 「賢老」畫廊(舞)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br><br>健身房全日提供服務   |   |

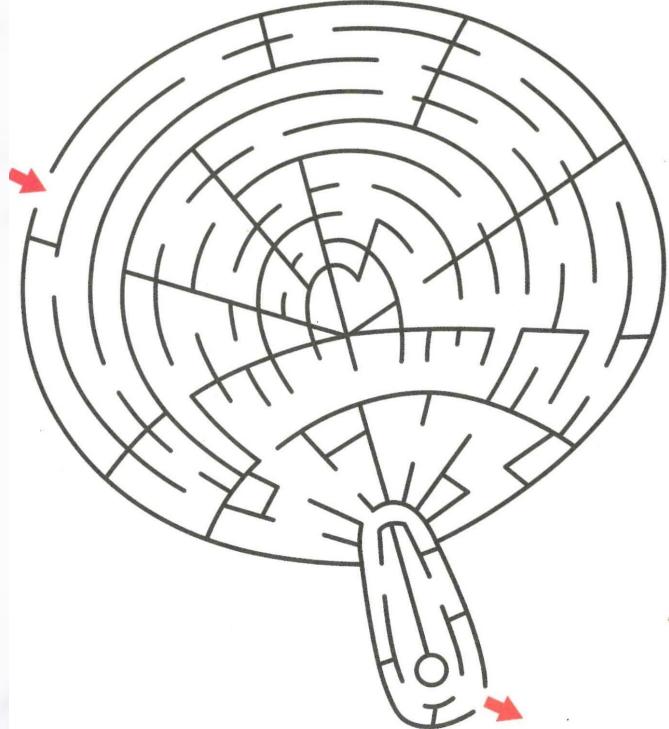
## 保良局溫林美賢耆暉中心

| 星期四  | 星期五   | 星期六                                      |
|--|---|--|
| 4<br>15:00 午間健樂站 (棋)   | 5<br>15:00 午間健樂站 (棋)  | 6<br>15:00 午間健樂站 (棋)                     |
| 健身室全日提供服務  | 健身室全日提供服務   | 健身室全日提供服務                                |
| 11<br>14:30 與你同行 (融)<br>14:30 手機安全你要識(居)<br>15:00 午間健樂站 (棋)  | 12<br>10:00 「護」級挑戰(舞)<br>15:00 午間健樂站 (棋)                        | 13<br>15:00 午間健樂站 (棋)                    |
| 健身室全日提供服務  | 健身室全日提供服務   | 健身室全日提供服務                                |
| 18<br>14:30 與你同行 (融)<br>15:00 午間健樂站 (棋)<br>15:00 血糖知多啲(舞)  | 19<br>10:00 FUN FUN 桌遊 (舞)<br>15:00 血糖知多啲(舞)<br>15:00 午間健樂站 (棋) | 20<br>15:00 午間健樂站 (棋)                    |
| 健身室全日提供服務  | 健身室全日提供服務   | 健身室全日提供服務                                |
| 25<br>09:30 10 月例會(居)<br>10:00 入信箱服務<br>14:00 義工剪髮服務(居)<br>14:30 與你同行 (融)<br>14:30 「義」桌同樂<br>15:00 午間健樂站 (棋) | 26<br>10:00 「義」桌同樂<br>14:00 「賢」樂。木箱鼓(居)                         | 27<br>14:00 週六好戲派 (舞)<br>15:00 午間健樂站 (棋) |
| 健身室全日提供服務  | 健身室全日提供服務   | 健身室全日提供服務                                |
|  |   |  |
|  |   |  |

做迷宮題時需要用筆在彎彎繞繞的迷宮中畫出一條路，因為迷宮的通道往往都很窄，畫路線時就需要格外小心，一不留神就會畫到外面去，這對長者的視動整合能力是一種考驗。開始玩迷宮畫線時容易畫歪，但是多畫幾次後就越來越熟練了，手眼的協調性也越來越好。每期出不同圖案迷宮，大家一起來挑戰吧！



8月答案



扇子迷宮



負責職員：張美華姑娘



營造舒適的空間是我們追求幸福生活的重要一步。它為我們提供了安全感、支持、和情感的滋養，幫助我們保持心理健康。舒適的空間，如溫馨的家，能提供我們安全感。當我們知道自己有一個可以放鬆、做自己的地方時，心理壓力會顯著降低。

希望大家都能用心去營造屬於自己的舒適空間，讓幸福之花在其中綻放！



### 如何營造舒適的空間

1. 整潔的環境
2. 柔和的燈光
3. 放鬆的音樂
4. 舒服的物料
5. 溫馨的顏色



*hygge*

## 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<br>上午8:45  |     |     |          | \$5 / 餐 |     |          |
| 午餐<br>上午11:30 |     |     | \$10 / 餐 |         |     | \$15 / 餐 |
| 晚餐<br>下午4:30  |     |     |          |         |     |          |

### 舒筋活絡按摩椅

費用：\$5 (1 次)  
 時間：每次可使用 15 分鐘  
 備註：1) 使用前請先聯絡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：\$5 (1 次)  
 時間：每次可使用 10 分鐘  
 備註：使用前請先聯絡中心職員查詢是否適合使用



### 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：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。

#### 會員注意事項：

※ 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。

### 每月例會



日期：9 月例會 - 8 月 28 日 (星期四)  
 10 月例會 - 9 月 25 日 (星期四)

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：50 位

內容：講解每月活動及服務

對象：中心會員

地點：樂居天地

暴風雨訊號下中心服務安排

| 懸掛訊號   | 中心服務<br>/戶內活動 | 戶外活動      |
|--|---------------|-----------|
| Amber 黃  | T 1           | ✓ 照常 ✓ 照常 |
| Red 紅    | U 3           | ✓ 照常 ✗ 取消 |
| Black 黑  | ▼ 8           | ✗ 取消 ✗ 取消 |

## 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

## 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

想接收中心月訊



只須簡單2步驟  
步驟 1：  
儲存中心電話  
(6411 6975)  
就可以接收  
Whatsapp 廣播



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 10: 申請和退出服務。

『標準 10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。』

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)、  
黃浩然、謝恩桐、陳超冠、莊熹文、黃芝淳  
龔詩明、黃曼菲、張美華、黃安迅、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： 黃曼菲 福利工作員

印刷數目： 500 份

日期： 2025 年 9 月



啟德得  
Facebook



電子  
通訊