



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2021年9月通訊

「樂悠咭」公共交通 票價優惠計劃

\$2「政府長者及合資格人士公共交通票價優惠計劃」合資格年齡由65歲降至60歲，由2021年8月2日起接受樂悠咭分階段申請。

按下列指定日期分階段遞交申請

申請日期	出生年份
2021年8月2日至31日	1957#
2021年9月1日至30日	1958
2021年10月1日至31日	1959
2021年11月1日至30日	1960
2021年12月1日至31日	1961
2022年1月1日起	將於3個月內滿60歲

#1957年1月1日至2月26日出生人士可於65歲生日當天起透過樂悠咭自動享用優惠



申請方法：

- ◆ 八達通應用程式
 - ◆ 郵寄表格遞交申請
- 1) 申請人填妥表格後，需連同香港身份證副本及一張六個月內拍攝的1.5吋x2吋彩色護照證件相片(白色或淺色背景)，郵寄至申請表上的地址。
 - 2) 收到所需資料及文件後，樂悠咭會在四星期內郵寄至合資格申請人提供的香港通訊地址。

申請費用：

- 合資格受惠人士首次申請的行政費用由香港特別行政區政府資助。
- 樂悠咭無需啟動，只需增值多於港幣50元即可使用，增值時即時扣除港幣50元可退還的按金。

由2022年2月27日起，60至64歲香港居民必須使用樂悠咭才可享用優惠。
如有疑問或欲索取申請表格，可向當值職員查詢。

流感疫苗注射



康復一站通

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

免費

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。

截止日期：9月18日(星期六)

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。



中心人事變動

終於來到說「再見」的時候了！承蒙錯愛，傑仔受到內地某大型老人服務集團邀請擔任首席老人事務執行官。面對大灣區發展機遇處處，可謂佛也動心，何況傑仔呢？

本來，我真的打算這樣通知各位老友，正面得來又不會令你們擔心，也不失本人風格。但為何要這樣說？說穿了是自己也一時「面對」不了。

在保良局13個年頭裡，當中有7個寒暑在這裡與啟德的長者們渡過。傑仔感激保良局一直以來的栽培，我也自費與機構、長者、同事和社區已結下不解緣份。一直沒有離開打算，但隨著閱歷漸長，加上在近年的社會氣氛之下，傑仔開始思考轉投青年服務互作的可能性。傑仔希望能與面對困難的年青人在生命中的某一刻同行一段時間。我將會轉頭一問從事青少年戒毒互作的機構。我這個離開「娘家」的初歸新抱，將會去到一個完全陌生的環境當個「落地孩兒」。

我得承認，離開的決定是倉卒的，我自己也未有足夠心理準備。隻身遠走未知的領域，傑仔心裡也有緊張和不安。但這次機遇也是得來不易，傑仔希望能得到各位老友記的祝福！

如果傑仔曾在任何一位老友記的回憶中帶來快樂，是我的榮幸，更是我的福氣。如果傑仔曾令任何一位老友記感到不快，我在此向您道歉。對不起！希望我的過失不會對閣下造成太大困擾。

最後，如果您愛錫和支持傑仔的話，也請您同樣愛錫和支持呂秀麗主任。因為只有她的到來，傑仔才會放心離開。

最後的最後，「我真係唔係返大陸做野」，文章的首段只是「搞吓氣氛」！

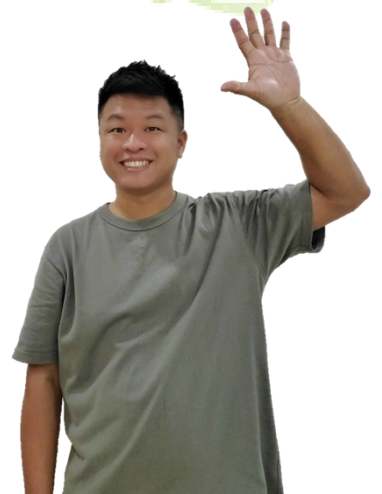
祝福各位同事互作順利！

祝福各位老友記身體健康！生活愉快！

傑仔向你們承諾，你們任何一個的「百歲大壽」宴會上，我一定會是其中一名座上客。

傑仔(黃文傑)

23/8/2021



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。



每月例會

日期：10月例會 – 9月23日(星期四)

9月24日(星期五)

11月例會 – 10月28日(星期四)

10月29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40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。



會員迎新會

日期：9月8日(星期三)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：樂居天地

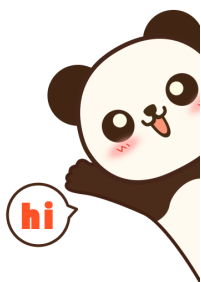
費用：免費

名額：20位

對象：2021年入會的會員

內容：介紹中心資訊及服務，認識中心職員。

負責職員：陳依敏姑娘、蘇志雄先生



其他活動

03

長者學苑：

「祖父母之道」講座

日期：9月9日(星期四)

時間：中午12:15 – 下午1:00

地點：佛教慈敬小學

費用：免費

對象：長者學苑學員或中心會員

名額：現場20位

內容：講解與長者相處之道，互相關愛、互相尊重、融洽相處。

協助機構：長者學苑

負責職員：陳依敏姑娘、謝以恆先生、龔詩明姑娘



長者學苑：

下肢及腰背常見的痛症

日期：9月9日(星期四)

時間：下午2:30 – 4:00

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

內容：由物理治療師介紹下肢及腰背的痛症、預防及治療方法。

協助機構：長者學苑

負責職員：陳依敏姑娘、謝以恆先生、龔詩明姑娘



長者友善社區學堂：

長者網絡安全

日期：9月16日(星期四)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：樂棋天地/ZOOM 線上講座

費用：免費

對象：中心會員

名額：現場20位

內容：由「國際資訊系統安全核準聯盟」香港分會梅偉明先生講解長者使用網絡安全知識。

協助機構：香港社會服務聯會

負責職員：龔詩明姑娘



追擊八月十五

日期：9月18日(星期六)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：樂居天地

費用：\$20

對象：中心會員

名額：60位

內容：遊戲、唱歌及抽獎。

報名方法：例會後報名。

負責職員：鄭素芳姑娘、謝以恆先生



飯堂服務意見會

暨中秋快樂聚

日期：9月21日(星期二)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：社區飯堂服務使用者

名額：60位

內容：分享對飯堂服務的意見，並一同慶祝中秋節。

報名方法：例會後報名。

負責職員：黃浩然先生



中秋和您猜猜猜

日期：9月8日至17日(逢星一至星期六)

時間：上午9:00 – 下午5:00

地點：本中心

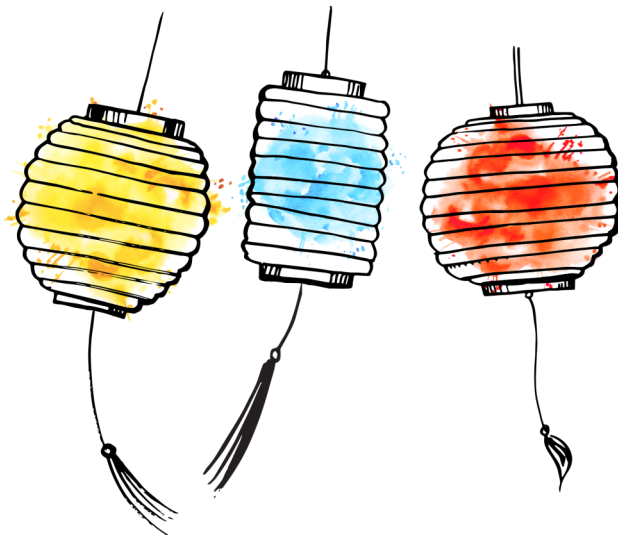
費用：免費

對象：中心會員

名額：不限(每人限參加一次)

內容：到中心參加猜燈謎遊戲，可獲禮物一份。

負責職員：黃浩然先生



桌上對對碰(米蘭牌/平板電腦借用)

日期：9月1日至30日(逢星一至星期六)

時間：(第一節)下午2:30 – 3:30

(第二節)下午3:30 – 4:30

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：(米蘭牌)每節16位，每日共32位

(平板電腦)名額有限，先到先得

內容：借用平板電腦或米蘭牌於中心使用。

報名方法：每次出示會員證登記。

備註：(米蘭牌)每人每日限報一節，自助活動，可自組一枱。

如有疑問，請向當值職員查詢。



快樂足球

日期：9月8日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：男仕中心會員 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



社交康樂(二)

05

香港文化健步行

日期：9月14日(星期二)

時間：下午 3:30 – 5:30

地點：本中心集合

費用：免費

名額：10位

對象：義工及中心會員

內容：乘搭屯馬線到車公廟站香港文化
博物館參觀。

負責職員：謝以恆先生



丹心「畫」佬

日期：9月17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(先到先得)

內容：學習粉彩畫技巧及擴闊社交圈子

報名方法：8月28日(六)上午9:30起向

負責職員登記。*請按時親身到
中心向負責職員報名，否則
一律視作無效*

負責職員：黃文傑先生



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。



社區人人添色彩 – 日本粉彩畫再體驗

日期：9月3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(先到先得)

內容：學習粉彩畫技巧(初階程度)。

報名方法：8月28日(六)上午9:30起向
負責職員登記。*請按時親身到
中心向負責職員報名，否則
一律視作無效*

負責職員：黃文傑先生



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。

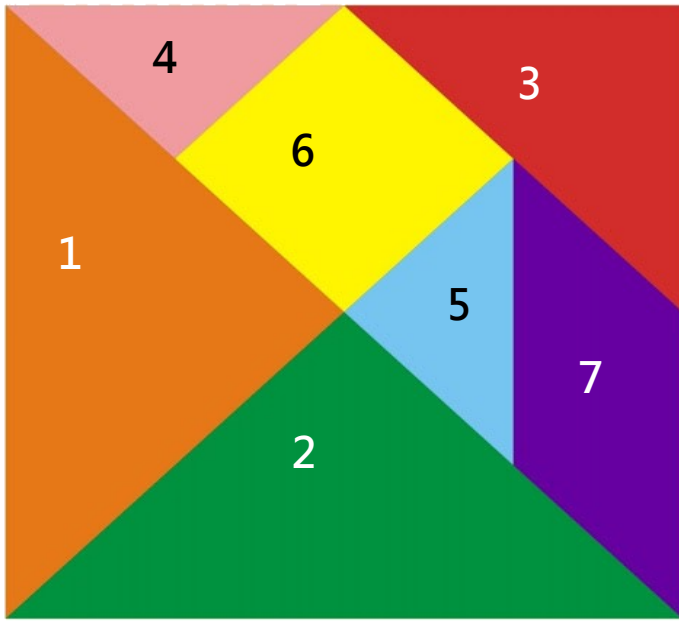


智力七巧樂

考考大家，一起來動動腦筋吧！請利用左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！

負責職員：龔詩明姑娘

左圖



右圖



健康要 Check Check

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：9月1日至9月30日(逢星期一至六)

時間：上午 9:00 – 下午 5:00

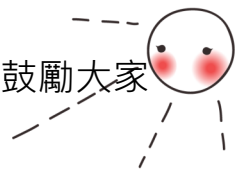
地點：本中心 費用：免費

對象：中心會員 名額：不限

內容：在辦公時間內到中心量血壓，即可獲得印仔一個。

每集齊 10 枚印仔可獲小禮物一份，

如有疑問，請向當值職員查詢。



<< 抗疫共聚一天遊(3) >>

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) 9 月 15 日(星期三) / (2) 9 月 29 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：樂舞天地

行程：天際 100 → 午膳 - 尖沙咀海港薈(1 人餐)

→ 九龍公園 → 香港藝術館 → 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。**

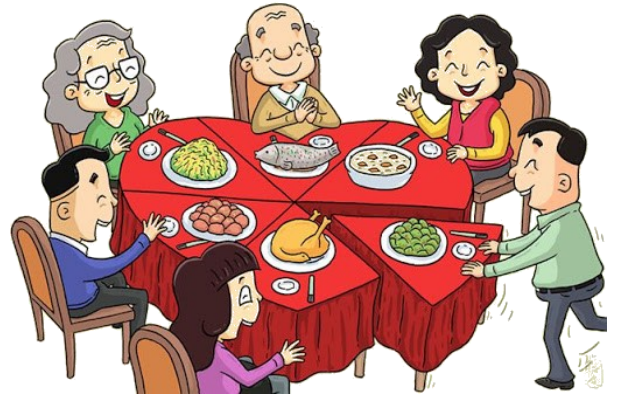
26/8(四) 例會後 需親身 向職員登記抽籤。登記時請註明是否 親屬籤，未有註明恕不處理。

5/9(日) 下午 6:00 截止登記。

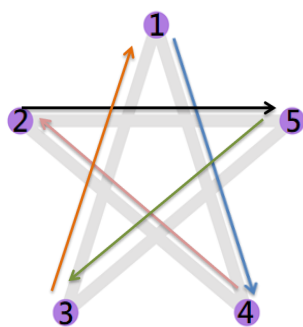
6/9(一) 上午 9:00 張貼已登記名單於中心大堂。

8/9(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



齊動腦



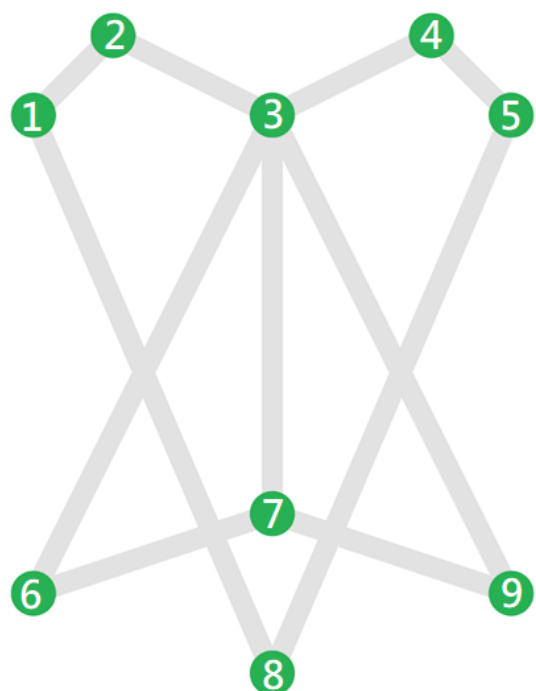
例子：
(由 5 作起點，
>3>1>4>2>5)

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

星期日	星期一	星期二	星期三
			1 廿五
			9:15 早晨健樂站(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)
5 廿九	6 三十	7 八月初一	8 初二
	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)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(舞) 10:00 快樂足球(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 會員迎新會(居) 3:00 Phone 中見情真(心)
12 初六	13 初七	14 初八	15 初九
	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 相約在啟晴(舞) 3:30 香港文化健步行(外出)	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 義言有信(融) 3:00 Phone 中見情真(心)
19 十三	20 十四	21 十五	22 十六
	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 飯堂服務意見會暨 中秋快樂聚(居)	中秋節翌日 公眾假期
26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三
	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)	9:00 旅行集合(居) 9:15 早晨健樂站(居) 11:00 健身室簡介會(動) 10:00 編織講場(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(心) 4:00 物理治療師諮詢服務(心)

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	
2	廿六	3	廿七	4	廿八
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 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) 2:30 益智黃金屋(融)	
9	初三	10	初四	11	初五
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) 12:15 「祖父母之道」講座 (佛教慈敬學校) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 下肢及腰背常見的痛症講座 (棋) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居) 3:00 謎語猜一猜(舞)		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)	
16	初十	17	十一	18	十二
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) 2:30 義言有信(融) 2:30 長者網絡安全(棋) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居) 3:00 喜迎中秋(舞)		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 配對探訪顯愛心(融) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居) 2:30 追擊八月十五(居)	
23	十七	24	十八	25	十九
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) 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)	
30	廿四			 中秋節快樂 月圓人更圓 Illustration of two cute cats, one orange and one white, celebrating the festival.	
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)					

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

衛生署講座

是月主題：認識冠心病

日期：9月7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：講解何為冠心病、成因、預防及如何治療。

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：9月2、9、16及23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

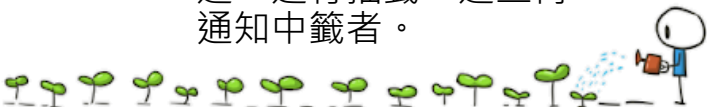
對象：中心會員 名額：每班 20位

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：9月3、10及24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(9月)

日期：9月29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：9月7日(星期二)

時間：上午 8:15 – 9:00

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

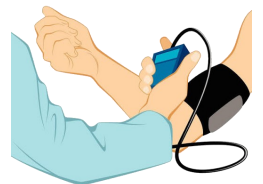
對象：中心會員

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

“夜半為何總是抽？”

長者睡覺抽筋的原因及預防方法



蘇志雄 (體適能教練)

睡到半夜抽筋，相信是不少人都有的經歷，但為什麼睡覺時會抽筋？抽筋的時候，又該怎麼做才能緩解症狀呢？今期自家 GYM 房將跟大家探討這個話題。

睡眠時抽筋最常見的原因，是因為周邊循環不佳，或睡覺時腳可能放到被子外面了，因為睡覺時體溫下降，沒有蓋在被子下的腳，因為周邊血循環而引發抽筋，而容易抽筋，另外亦有以下原因所導致。



抽筋的原因

1. 循環差、代謝慢，乳酸堆積

長者容易周邊循環不好，如果一整天忙碌或是想要多運動走動，乳酸堆積不像年輕人快速排走，乳酸堆積也容易造成睡覺中腳抽筋。

2. 靜脈曲張

下肢患有靜脈曲張者，下肢的血液循環容易出問題而引起抽筋情況。

3. 利尿劑降血壓鉀離子過低

而服用利尿劑降血壓的人亦要注意可能會造成鉀離子過低，另外，長者也容易流失鈣而造成不足，這些都可能引起電解質不平衡發生抽筋。

4. 更年期婦女荷爾蒙失調、情緒壓力交感神經不平衡

而許多更年期女性或容易情緒波動的人士睡覺都容易腳抽筋，因更年期荷爾蒙失調會造成周邊循環不佳，以及情緒壓力大，使得交感神經不平衡，因而引起抽筋的問題。

預防方法：

中年以上人士建議運動前必需做熱身運動。除此之外，一天活動後，最好沖熱水涼、熱水浸腳或替自己做個別腿部按摩，幫助乳酸代謝。

如果是服用利尿劑降血壓人士，也會因鉀離子過低而引起抽筋，建議可以多進食蔬菜、水果等食物來補充鉀離子，但補充鉀離子的同時亦要留意腎臟功能有否影響。經常出現抽筋的長者或有慢性病需長期服藥者，建議最好先詢問醫生的意見，檢驗腎臟功能是否正常，如果腎功能異常補充太多鉀離子，就有可能有引起心律不整的危機，請大家小心注意。

下期會為大家介紹“舒緩腳抽筋”的方法，請大家留意收看。

樂油油畫室

日期：9月7、14、21及28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：8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：9月1、8、15及29日
(逢星期三，22/9 暫停一次)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

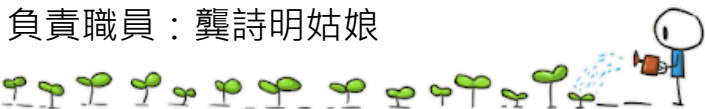
名額：12位

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：9月6、13、20及27日
(星期一)

時間：下午2:00 – 3:00

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：9月3、10、17及24日
(逢星期五)

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：10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：9月2、9、16、23及30日
(逢星期四)

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：10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：9月1日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：免費

名額：現場 20 位 / 網上不限

內容：宣傳及登記 9 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



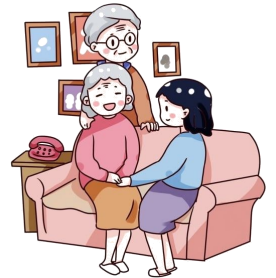
日期：逢星期一、三、五

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：9月18日(星期六)

時間：上午 10:00 – 12:00

名額：2 位 1 組

內容：每月定期上門探訪區內有需要長者。

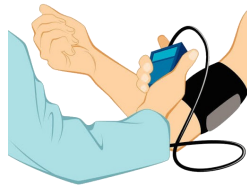
血壓加油站

日期：逢星期一、四(9月23日例會日除外)

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。



義言有信—入信箱服務

日期：9月15、16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。



賢老親善大使

日期：逢星期一至六

時間：下午 2:30 – 4:30

名額：每節 1 位義工

內容：邀請到訪長者嘍會員證，及協助簡單詢問。



益智黃金屋

日期：9月4日(星期六)

時間：下午 2:30 – 3:30

名額：每日 4 位

內容：學習遊玩桌上遊戲後教授中心長者。



· MIND ·

相約在啟晴

日期：9月14日(星期二)

時間：下午2:00 – 3:00

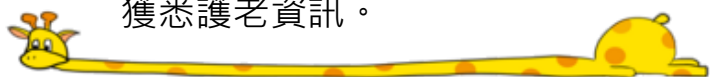
地點：樂舞天地

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。



認知障礙症公眾教育

謎語猜一猜

日期：9月9日(星期四)

時間：下午3:00 – 4:00

地點：樂舞天地

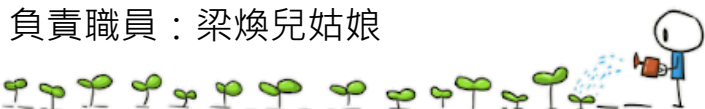
費用：免費

對象：懷疑患有認知障礙症的中心會員

名額：15位

內容：競猜多個謎語及玩遊戲，輕鬆歡渡
下午。

負責職員：梁煥兒姑娘



腦友加油站

日期：10月12、19及26日

11月2、9、16、23及30日

12月7及14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：大上海>

日期：9月25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：欣賞周潤發、黃曉明作品，渡過
一個輕鬆愉快的下午。



深層需要護老者服務

喜迎中秋

日期：9月16日(星期四)

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：12位

內容：與參加者一同玩遊戲，一起
感受中秋節的氣氛。

負責職員：梁煥兒姑娘



預約服務

特別通知：從 9 月份開始，健身室每節人數增至 4 人。

購票時間：逢星期一下午 2:00 起可預定下週節數。

- ◆ 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。



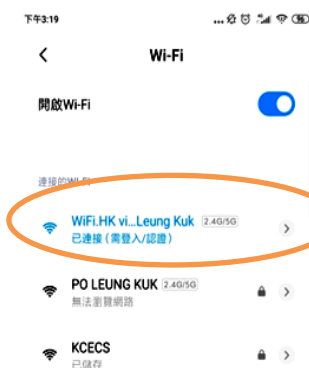
WI-FI.HK

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。

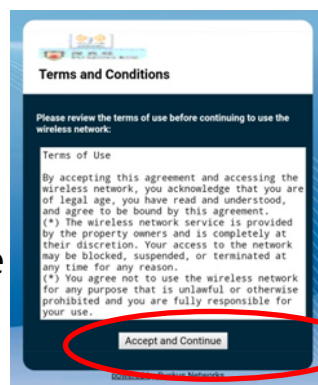
使用方法：

- 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：9 月 29 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」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

費用：免費

內容：中心有電鑽及其他維修工具供會員借用。

負責職員：謝以恆先生



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 10：申請和退出

『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：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 9 月