

人事變動

同事道別！

咁多位老友記！常言道十年人事幾番新！我都係郭興坤中心都做左十年了，都係時候「翻一翻身」了。衷心多謝大家十年嚟對我既支持同鼓勵，讓我可以同大家一齊學習，一同進步，十年嚟印象最深既係大家每個燦爛既笑容，同時係令我繼續進步嘅動力，今日我喺呢度「畢業」喇！但我同大家嘅連繫係唔會斷㗎，將來我哋一定有機會再見面㗎！要多多保重呀！



同事道別！

各位老友記：我係林姑娘，隨著賽馬會。健樂電子健康管理計劃的結束，我會在 2025 年 10 月 1 日離開郭興坤中心這個大家庭。時間匆匆，轉眼間已經四年了，十分高興能認識大家，你們時刻都充滿活力，笑容滿面，開心快樂，令我在中心與大家一起渡過了快樂又難忘的四年，向各位說一聲多謝。在此祝各位身體健康，生活愉快。中心時刻歡迎你，記得有空多些到中心呀，再見。



同事轉職！

大家好！我係張姑娘，由「與耆同絡」平板電腦計劃轉職為接替李生既職務，今後我將有更多機會直接接觸大家，大家有咩需要記得同我講呀！雖然工作性質有唔同，但我依然可以協助大家適應數碼生活。角色唔同，對大家既心一樣，都想令長者生活更開心！之後中心活動，大家繼續多多支持～



博愛醫院
郭興坤長者鄰舍中心

2025 年 10 月份 中心通訊

中心電話：35146402 WhatsApp：54893923
中心地址：深水埗海麗邨海麗商場地下22號舖
中心網址：<https://khk.pokoi.org.hk/>
中心電郵：khkic1@pokoi.org.hk
開放時間：星期一至六上午 8:30 至下午 6:00
中心主管：余康淇 通訊編製：張可雯 印刷數量：350 份

掃一掃 QR
即到中心網頁



社會福利署資助服務
Subsidized Services by the Social Welfare Department

各位老友記：

我們發現男廁洗手盤、尿兜及地面間中有濃痰殘留，影響其他會員使用體驗。敬請各位會員自律使用，保持衛生，讓中心環境更清新宜人。感謝會員的配合與支持！

請保持廁所清潔，共同維護舒適環境



中心 10 月份活動推介：



國家安全展覽廳是香港特別行政區首個有系統地介紹國家安全的專廳，也是香港特區首個實體國家安全教育基地。國家安全展覽廳面積超過 1100 平方米，目的是讓參觀者認識國家安全的積極意義，包括全民維護國家安全的重要性，加強市民對國家安全的認知和理解；介紹總體國家安全觀；弘揚愛國主義精神，激發市民的愛國情懷；鼓勵市民積極參與國家安全建設，提高責任感和主人翁意識；帶出香港安全、社會穩定的現況，展示香港背靠祖國、聯通世界的獨特優勢。會員同時可以參觀紀念抗戰勝利 80 周年展，費用全免。會員如有興趣參加，請留意中心活動「歷史博物館探秘」詳細資料。

此外提各位老友記，為確保能夠直接通知大家相關中心資訊，會員請留意以下中心來電號碼：**【35146224】【35146402】【35146214】【35146071】**。最後，大家如個人資料有變，記得通知我們更改資料。每次中心安排禮物送贈時都只會按當時的有效會員數量及捐贈者意願作編配，所以大家有責任更新中心資料。

~約定你~



下次例會日期：2025 年 10 月 22 日(星期三)上午九時三十分
地點：海麗邨博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心



防騙刑警系列
網上出示委任證便
證明是執法人員?



有關更多
「騙案預警」計劃
詳情可查閱：



有騙徒多次在通訊軟件向市民展示虛假委任證照片，企圖冒充反詐騙協調中心人員以博取信任。本中心透過電話或 WhatsApp 聯絡市民，目的只是發放「防騙預警」，特此再提醒反詐騙協調中心人員「三不」：

1. 絕不會向市民發送委任證照片
2. 絕不會協助市民申訴
3. 絕不會指示市民轉帳或索取網上理財密碼

中心警員亦只會約受害人到警署見面。

此外，警察委任證特徵如下：

正面印有(包括中英文)：

香港警察、彩色警徽、警務人員姓名、職級、僱員號碼、相片，另有香港警察及 HONG KONG POLICE 字眼的鐳射標記。

背面印有以下聲明：「本證持有人是經正式委任的香港警察，其相片及資料載於背面。」

當警務人員出示委任證，只須向提出要求的市民展示委任證，而不可將委任證轉交任何市民查閱。如果有人自稱為中心警員與你聯繫，而你對其身份存有疑慮，請致電「防騙易 18222」熱線查詢。

即使發送訊息的陌生人能說出你的個人資料，這並不代表他是真正的執法人員，因為騙徒可以通過非法手段獲取市民的個人資料。

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|---|--|--|---|
|  <p>掃一掃 即刻去網站睇睇</p> <p>有問題？掃一掃 即刻 WhatsApp 我地</p> | <p>1 國慶</p>  | <p>2 10:00-11:30 海麗耆妙同樂號-乾花相架工作坊 2:30-3:30 耆藝樂滿紛</p> | <p>3 10:00-11:30 體重控制營養講座 10:00-12:00 粵曲 2 班【補】 2:00-4:30 海麗耆妙同樂號 流體月球兔 2:30-3:30 健腦坊-護老飲食</p> | <p>4 9:30-12:00 耆義力量義工探訪 2:00-3:30 至 Smart 電子樂滿 FUN</p>  | |
| <p>6 10:00-12:00 粵曲 1 班【補】</p> | <p>7 中秋節翌日</p>  | <p>8 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 4:00-5:00 浸大跆拳道訓練計劃</p> | <p>9 9:30-10:30 圓拳班【新】 10:00-11:30 海麗耆妙同樂號-香薰蠟片工作坊 10:00-12:00 「靜觀瑜癒」-森林浴體驗 12:00-1:30 心·寧插花 2 班【補】 2:00-3:30 心·寧插花 1 班【新】</p> | <p>10 10:00-12:00 粵曲 2 班【補】 10:00-11:00 健康管理-HA Go 篇 11:15-12:15 手機應用程式-天文台 2:15-3:15 護老瑜伽舒壓之旅 (9-11 月) 2:15-3:15 伸展健體運動小組 (9-11 月)</p> | <p>11</p> |
| <p>13 10:00-12:00 粵曲 1 班【新】 10:30-4:30 「深」度探索之旅-運動體驗篇</p> | <p>14 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班【補】 9:30-4:30 愛心一線通 2:30-3:30 芬蘭木柱班【補】</p> | <p>15 9:30-12:00 「意·思」電影院第三季 9:30-4:30 愛心一線通 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:15-3:00 湯水保老</p>  | <p>16 9:30-10:30 圓拳班 10:00-11:30 海麗耆妙同樂號-手繪玻璃創作 2:00-3:30 心·寧插花 1 班 2:30-4:00 長者身心激活小組 2:30-3:30 手機應用程式-智方便篇 3:45-4:45 健康管理-醫健通篇</p> | <p>17 10:00-11:00 認知障礙症(七)改善家居環境 10:00-12:00 粵曲 2 班【新】 4:00-5:00 浸大跆拳道訓練計劃</p> | <p>18 10:00-12:00 余墨緣長幼活動 2:00-5:00 老有所為計劃-傳統刺繡工作坊</p> |
| <p>20 10:00-12:00 粵曲 1 班</p>  | <p>21 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班【新】 10:00-11:00 四季健康食譜講座 2:30-3:30 芬蘭木柱班【新】</p> | <p>22 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 4:00-5:00 身心舒暢普拉提</p> | <p>23 9:30-10:30 圓拳班 9:30-11:30 護老身體成份分析檢查 10:00-11:00 10 月奶粉服務 11:00-12:00 身心伸展運動班 2:30-4:00 長者身心激活小組</p> | <p>24 10:00-12:00 粵曲 2 班 10:00-11:45 天然保濕液態皂工作坊 2:15-3:15 護老瑜伽舒壓之旅 (9-11 月) 2:15-3:15 伸展健體運動小組 (9-11 月) 4:00-5:00 浸大跆拳道訓練計劃</p> | <p>25 9:30-10:30 忘憂鼓樂體驗 (一) 10:30-11:30 忘憂鼓樂體驗 (二)</p>  |
| <p>27 10:00-11:00 護腦健腦有辦法 4:00-5:00 浸大跆拳道訓練計劃</p> | <p>28 9:00-11:00 疫苗注射日 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 11:00-12:30 長者歌唱進修班【新】 2:30-3:30 芬蘭木柱班</p> | <p>29 重陽節</p>  | <p>30 9:30-10:30 圓拳班 11:00-12:00 身心伸展運動班 2:00-3:30 心·寧插花 1 班 2:30-4:00 長者身心激活小組</p> | <p>31 9:15-1:15 歷史博物館探秘 10:00-12:00 粵曲 2 班 4:00-5:00 浸大跆拳道訓練計劃</p>  | <p>【魔力橋借用】【2 副】 每星期二、四 <下午 2:00-4:00> 每月第一及最後 1 個星期二 額外設有新手場，有義工指導</p>  |

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表 抽籤活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午9:00收取會員証，上午9:30進行抽籤】【下午1:45收取會員証，下午2:15進行抽籤】
所有抽籤活動的剩餘名額將於完成抽籤後以先到先得的方式進行報名！

【抽籤安排】：1人1會員証1抽籤機會，不設夫婦籌，會員如代他人抽籤，本人不可參加抽籤。

【外傭只可為其僱主代為抽籤，而由外傭代抽的會員不可同時代別人抽籤】

【唱名安排】：職員會大聲唱出中籤者姓名，如抽出的會員証於唱名3次仍無人回應，即視同放棄名額並安排將會員証放回抽籤筒重抽。

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會代其放入抽籤筒內進行抽籤。

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

| 項目 | 活動 | 活動日期 | 活動時間 | 地點 | 活動內容 | 對象 | 名額 | 費用 | 抽籤日期 | 負責同事 |
|----|--------------------|--|---------------|---------|--|---------|-----|-----|-------------|------|
| 1 | 余墨緣長幼活動 | 10月18日(六) | 上午10:00-12:00 | 禮堂 | 與東華三院余墨緣中心的青少年進行手工藝交流，一起製作香薰蠟片。 | 獨居及兩老會員 | 20人 | 免費 | 10月15日(三)下午 | 馮先生 |
| 2 | 湯水保「老」 | 10月15日(三) | 下午2:15-3:00 | 開心閣 | 湯水材料：姬松茸，搖魚翅，乾瑤柱，雪耳，蓮子，百合，腰果，紅蘿蔔，瘦肉，紅棗，蟲草花 【注意：參加活動者需自備有蓋湯壺及取回家後盡早飲用】 | 會員 | 27人 | \$8 | 10月14日(二)下午 | 馮先生 |
| 3 | 室內V-Health振健樂(10月) | 整個10月份 上午9:00 - 下午5:00 (上午8:30-9:00及下午1:00 - 2:00暫停派發電子咭及籌號) | 逢星期 一、三、五 | 中心大堂 | 透過站立V-Health負重運動機改善長者的平衡力，提升肌肉功能。 * 會員需在指定時間使用，並在櫃台取V-Health智能卡，每天限用1次，每次20分鐘，使用前請留意注意事項 * 不適宜使用人士： 1) 孕婦 2) 使用心臟起搏器或正使用電子醫療設備人士 3) 惡性腫瘤或癌症患者 4) 急性骨骼系統的感染患者 | 長青組 | 2位 | 免費 | 聯絡韓姑娘 | 韓姑娘 |
| | | | | | | 會員 | 9位 | | 9月26日(五)下午 | |
| | | | | | | 長青組 | 2位 | | 聯絡韓姑娘 | |
| | | | | | | 會員 | 9位 | | 9月26日(五)下午 | |
| 4 | 海麗耆妙同樂號-歷史博物館探秘之旅 | 10月31日(五) | 上午9:15-1:15 | 中心集合及解散 | 參加者在中心集合一同乘坐旅遊巴到香港歷史博物館參觀，屆時可一起參加「香港多面體」展覽系列導賞及自由參觀紀念抗戰勝利八十周年和國安法展覽。 *活動完結後可到中心領取小福袋1份 | 會員 | 53人 | 免費 | 10月20日(一)下午 | 馮先生 |

【護老者/有需要護老者活動】

!!如有為長者提供個人護理/生活/情緒上的支援，歡迎登記成為護老者/ 有需要的護老者!!
登記成為護老者請出示以下文件： 1) 身份證 2) 照顧者或被照顧者其中一方的有效住址證明!!

| 項目 | 活動 | 活動日期 | 活動時間 | 地點 | 活動內容 | 對象 | 名額 | 費用 | 抽籤日期 | 負責同事 |
|----|---------------|------------------------------|-------------|----|---|-----|-----|----|-------------|------|
| 5 | 身心舒暢普拉提10-12月 | 10月22日、11月26日、12月3、10及17日(三) | 下午4:00-5:00 | 禮堂 | 透過普拉提運動加強護老者的肌肉力量、改善姿態，從而促進照顧者的身心健康及舒緩照顧壓力。 | 護老者 | 15人 | 免費 | 10月10日(五)上午 | 王姑娘 |

【義工活動】

義工報名方式由親臨中心報名改為透過網上連結報名，義工可於下方掃描二維碼(QR-Code)細閱報名流程及進行報名，如有疑問，可向王姑娘查詢。

| 項目 | 活動 | 活動日期 | 活動時間 | 地點 | 活動內容 | 對象 | 名額 | 費用 | 抽籤日期 | 負責同事 |
|----|------------------|----------|-------------|----|------------------------|----|-----|----|------------|------|
| 6 | 老有所為計劃-楊桃燈籠製作工作坊 | 9月29日(一) | 下午2:00-5:00 | 禮堂 | 一起學習製作楊桃燈籠製作，體驗香港傳統文化。 | 義工 | 16人 | 免費 | 9月26日(五)上午 | 馮先生 |

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，
中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

| 項目 | 活動 | 活動日期 | 活動時間 | 地點 | 活動內容 | 對象 | 名額 | 費用 | 報名日期 | 負責同事 |
|----|------------------|-------------------------|-------------------|-------------|---|-----------|-----------|----|-------------------|-------------|
| 7 | 「深」動單車樂 | 恆常活動 | 整個10月 | 開心閣 外單車機 | 1. 透過室內健身單車有助強化下肢肌肉，預防跌倒與提升平衡力 2. 樂齡健身單車屏幕的模擬戶外騎行路線，提升運動的趣味性 | 會員 | 不限 | 免費 | 辦公時間登記 (先到先輪候) | 張姑娘 |
| 8 | 晨早運動樂 | 10月14、 21、28日 (二) | 上午 9:15-9:45 | 中心 大堂 | 義工會在每個星期二早上帶領會員進行不同類型的簡單運動，達至身心健康。 | 會員 | 即場參加，額滿即止 | | | 馮先生 |
| 9 | 幸福由深出發—忘憂鼓樂體驗(一) | 10月25日 (六) | 上午 9:30-10:30 | 禮堂 | 忘憂鼓以其空靈、悠揚的音色和簡單易學的特性，幫助參加者陶冶情操，還能幫助減壓、靜心，促進心靈健康。 | U3A 義工 | 10位 | 免費 | 聯絡張姑娘 | 張姑娘 (社工) |
| | | | | | | 會員 | 剩餘名額 | | | |
| 10 | 幸福由深出發—忘憂鼓樂體驗(二) | 10月25日 (六) | 上午 10:30-11:30 | 禮堂 | 忘憂鼓以其空靈、悠揚的音色和簡單易學的特性，幫助參加者陶冶情操，還能幫助減壓、靜心，促進心靈健康。 | U3A 義工 | 10位 | 免費 | 聯絡張姑娘 | 張姑娘 (社工) |
| | | | | | | 會員 | 剩餘名額 | | | |
| 11 | 疫苗注射日 | 10月28日 (二) | 上午 9:00-11:00 | 開心閣 | 安排於中心注射流感疫苗，為流感高峰期來到前做好準備。 | 會員 | 50位 | 免費 | 10月2日(四) 下午 | 張姑娘 |
| 12 | 「意·思」電影院第3季 | 10月15日 (三) | 上午 9:30-12:00 | 禮堂 | 本月播放電影【長津湖】 在韓戰期間，以美軍為主力的聯合國軍在越過三八線後，平壤-元山戰役爆發。1950年9月28日，聯合國軍將戰線推進至慈江道，向中朝邊界鴨綠江邊的滿浦市進攻，中華人民共和國派出中國人民志願軍秘密參戰，彭德懷任志願軍司令員兼政委，毛澤東之子毛岸英隨軍出征。 | 會員 | 30位 | 免費 | 即場參加 額滿即止 | 張姑娘 |

【長青組活動】

| 項目 | 活動 | 活動日期 | 活動時間 | 地點 | 活動內容 | 對象 | 名額 | 費用 | 報名日期 | 負責同事 |
|----|-----------------|---------------|-------------------|-----|---|-----|------|----|-------|------|
| 13 | 海麗耆妙同樂號-乾花相架工作坊 | 10月2日 (四) | 上午 10:00-11:30 | 開心閣 | 參加者學習製作乾花相架的技巧，其後一同製作相關的手作贈送給長者。 | 長青組 | 4位 | 免費 | 聯絡韓姑娘 | 韓姑娘 |
| 14 | 健康管理-HA Go篇- | 10月10日 (五) | 上午 10:00-11:00 | 開心閣 | 由樂善堂「友智識」長者數碼共融計劃課程的導師教授長者使用手機應用程式-HA GO，學習不同的功能，有效管理就醫安排，查閱個人健康紀錄。 | 長青組 | 10位 | 免費 | 聯絡韓姑娘 | 韓姑娘 |
| | | | | | | 會員 | 剩餘名額 | | | |
| 15 | 手機應用程式-天文台 | 10月10日 (五) | 上午 11:15-12:15 | 開心閣 | 由樂善堂「友智識」長者數碼共融計劃課程的導師教授手機應用程式-天文台，讓參加者認識「天文台」的功能，接收即時天氣資訊。 | 長青組 | 10位 | 免費 | 聯絡韓姑娘 | 韓姑娘 |
| | | | | | | 會員 | 剩餘名額 | | | |
| 16 | 手機應用程式-智方便篇 | 10月16日 (四) | 下午 2:30-3:30 | 博學堂 | 由樂善堂「友智識」長者數碼共融計劃課程的導師教授「智方便」流動應用程式的功能和登記方法，以智能方式，更方便利用個人流動電話登入及使用網上服務。 | 長青組 | 8位 | 免費 | 聯絡韓姑娘 | 韓姑娘 |
| | | | | | | 會員 | 剩餘名額 | | | |
| 17 | 健康管理-醫健通篇 | 10月16日 (四) | 下午 3:45-4:45 | 博學堂 | 由樂善堂「友智識」長者數碼共融計劃課程的導師教授參加者學習使用「醫健通」，建立個人電子健康紀錄。 | 長青組 | 8位 | 免費 | 聯絡韓姑娘 | 韓姑娘 |
| | | | | | | 會員 | 剩餘名額 | | | |

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，
中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【長青組活動】

| 項目 | 活動 | 活動日期 | 活動時間 | 地點 | 活動內容 | 對象 | 名額 | 費用 | 報名日期 | 負責同事 |
|----|------------|----------------------|-------------------|-----|---|-----|------|------|-------|------|
| 18 | 四季健康食譜講座 | 10月21日 (二) | 上午 10:00-11:00 | 開心閣 | 由衛生署職員講解如何因應季節的特色將健康飲食的原則應用在每天的烹調上，並活用健康烹調法，揀選或改良食譜。 | 長青組 | 15位 | 免費 | 聯絡韓姑娘 | 韓姑娘 |
| | | | | | | 會員 | 剩餘名額 | | | |
| 19 | 身心伸展運動班 | 10月23、 30日 (四) | 上午 11:00-12:00 | 禮堂 | 導師教授參加者在地上運用瑜伽席做不同的伸展運動，讓參加者增強身體柔軟度及關節靈活性，讓肌肉放鬆及增強平衡力，改善身體機能。 | 長青組 | 10位 | \$10 | 聯絡韓姑娘 | 韓姑娘 |
| | | | | | | 會員 | 剩餘名額 | | | |
| 20 | 天然保濕液態皂工作坊 | 10月24日 (五) | 上午 10:00-11:45 | 開心閣 | 導師教授參加者運用天然的材料，製成有滋潤效果，並能夠在潔淨同時滋養肌膚，讓肌膚平滑舒適的沐浴露。 | 長青組 | 10位 | \$10 | 聯絡韓姑娘 | 韓姑娘 |
| | | | | | | 會員 | 剩餘名額 | | | |

【認知障礙症支援活動】

| 項目 | 活動 | 活動日期 | 活動時間 | 地點 | 活動內容 | 對象 | 名額 | 費用 | 報名日期 | 負責同事 |
|----|----------------|---------------|-------------------|-----|---|-------------|-----|----|----------------|------|
| 21 | 認知障礙症簡易檢測 | 請聯絡中心預約 | | 面談室 | 會員如擔心自己及身邊的人有記憶問題，可於中心進行認知障礙症簡易檢測，如有需要會作進一步轉介。 | 有需要之人士 | 5人 | 免費 | 請聯絡中心預約 | 鄭先生 |
| 22 | 認知障礙症(七)改善家居環境 | 10月17日 (五) | 上午 10:00-11:00 | 開心閣 | 講座邀請衛生署職員作主講，內容講解環境對認知障礙症患者的影響，了解如何透過調整家居環境以改善患者生活的表現及質素，並提高會員對認知障礙症的了解及關注。 | 認知障礙症照顧者及會員 | 20人 | 免費 | 10月3日(五) 上午 | 鄭先生 |

【護老者/有需要護老者活動】

!!如有為長者提供個人護理/生活/情緒上的支援，歡迎登記成為護老者/有需要的護老者!!
登記成為護老者請出示以下文件：1) 身份證 2) 照顧者或被照顧者其中一方的有效住址證明!!

| 項目 | 活動 | 活動日期 | 活動時間 | 地點 | 活動內容 | 對象 | 名額 | 費用 | 報名日期 | 負責同事 | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------|---------------|-------------------------------|-----|---|----------|--------|----|----------------|-------|----|----------------|-------|----|----------------|-------|----|--------------|-------|----|--------|------|--|--|-----|
| 23 | 護老身體成份分析檢查 | 10月23日 (四) | 上午 9:30-11:30 (每位約10分鐘) | 開心閣 | 透過身體成份分析檢查，讓護老者及被照顧者了解自己的身體狀況，從而增加對身體健康的相關知識，預防疾病，減輕照顧壓力。 【活動將分時段進行】 | 護老者及被照顧者 | 25人 | 免費 | 10月6日(一) 下午 | 王姑娘 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 10月奶粉服務(怡保康, 加營素) | 10月23日 (四) | 上午 10:00-11:00 | 開心閣 | 由雅培公司的職員到中心以優惠價銷售低糖加營素/活力加營素/怡保康 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>售價 (罐)</th> <th>貨量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>金裝加營素 900 克</td> <td>\$200</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>低糖加營素 850 克</td> <td>\$207</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>活力加營素 850 克</td> <td>\$228</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>怡保康 850 克</td> <td>\$230</td> <td>48</td> </tr> </tbody> </table> <p>每位會員每款奶粉最多限買4罐。 (購買時請出示有效護老者或會員證)</p> | 種類 | 售價 (罐) | 貨量 | 金裝加營素 900 克 | \$200 | 60 | 低糖加營素 850 克 | \$207 | 60 | 活力加營素 850 克 | \$228 | 36 | 怡保康 850 克 | \$230 | 48 | 護老者及會員 | 詳見內容 | | 於 10月6日(一) 上午 可致電或親臨 預約 截止登記 10月22日(三) 下午4:30 | 王姑娘 |
| 種類 | 售價 (罐) | 貨量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 金裝加營素 900 克 | \$200 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 低糖加營素 850 克 | \$207 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 活力加營素 850 克 | \$228 | 36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 怡保康 850 克 | \$230 | 48 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 護腦健腦有辦法 | 10月27日 (一) | 上午 10:00-11:00 | 開心閣 | 由平安鐘職員介紹從日常生活多元化活動以延緩及預防認知障礙症及介紹平安鐘服務如何協助容易走失的長者，以增加照顧者的知識。 | 護老者及會員 | 15人 | 免費 | 10月8日(三) 上午 | 王姑娘 | | | | | | | | | | | | | | | |

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，
中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【護老者/有需要護老者活動】

!!如有為長者提供個人護理/生活/情緒上的支援，歡迎登記成為護老者/有需要的護老者!!
登記成為護老者請出示以下文件：1) 身份證 2) 照顧者或被照顧者其中一方的有效住址證明!!

| 項目 | 活動 | 活動日期 | 活動時間 | 地點 | 活動內容 | 對象 | 名額 | 費用 | 報名日期 | 負責同事 |
|----|---------|-----------------|-------------------|-----|---|---------------|----|----|-----------|------|
| 26 | 暫託鬆一鬆 | 10月8、15及22日(逢三) | 上午 10:00-11:30 | 開心閣 | 讓有需要護老者有一個專屬自己的時間，同時讓被照顧的長者在活動中得到健康、社交和康樂的時刻。 | 有需要護老者的被照顧者 | 8人 | 免費 | 聯絡鄭先生 | 鄭先生 |
| 27 | 休閒樂聚圖書館 | 10月8、22日(三) | 下午 2:00-4:00 | 開心閣 | 新一年度主題為「分享喜閱·書出健康」，我們搜羅不同以「健康」為題的書籍，讓您讀出健康體魄！湯水、食療、中醫穴位、運動等，每次可免費借閱兩本。【活動無須報名，即場入座】 | 有需要護老者、護老者及會員 | 不限 | 免費 | 無須報名，即場參加 | 鄭先生 |

【義工活動】

義工報名方式由親臨中心報名改為透過網上連結報名，
義工可於下方掃描二維碼(QR-Code)細閱報名流程及進行報名，如有疑問，可向王姑娘查詢。

| 項目 | 活動 | 活動日期 | 活動時間 | 地點 | 活動內容 | 對象 | 名額 | 費用 | 報名連結 | 負責同事 |
|----|----------------|-----------|-------------------|-----|------------------------------|----|-----|----|---|------|
| 28 | 老有所為計劃-傳統刺繡工作坊 | 10月18日(六) | 下午 2:00-5:00 | 禮堂 | 一起學習製作傳統刺繡工藝品，體驗香港傳統文化。 | 義工 | 12人 | 免費 |  | 馮先生 |
| 29 | 海麗耆妙同樂號-手繪玻璃創作 | 10月16日(四) | 上午 10:00-11:30 | 開心閣 | 參加者一同學習手繪玻璃的技巧，以協助往後相關的義工活動。 | 義工 | 10人 | 免費 | | 王姑娘 |

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

服務質素標準【一】-服務資料介紹

作為社會服務單位，有責任向公眾提供資料，因此本中心印製各項服務單張小冊子，讓有機會接受服務的人士、機構職員、其他專業人員及社會大眾清楚了解本中心提供之服務。

服務質素標準【二】-檢討及修訂政策和程序

本政策目的是確保本中心會制定一個檢討及更新服務質素標準的機制，並會按有關機制，定期更新各服務質素標準的政策及程序，並協助職員切實執行有關政策，以達至社會福利署所頒佈之服務質素標準二(SQS2)之各項要求。

服務質素標準【三】-運作及活動紀錄

此政策之制定是確保單位保存準確和最新服務運作及活動紀錄。服務單位應保持良好服務運作、活動紀錄，以向機構及資助者交代；向管理層提供資料，使其在規劃及評估服務時有所依據，並能就服務的提供和如何善用資源作出適當決定；活動和運作應讓公眾人士及服務使用者知悉。

服務質素標準【四】-職務及責任

中心訂立明確服務範圍，以貫徹靈活變通、不斷創新、實行以及持續改善對服務管理的方法，提供有效優質服務予服務使用者，以清楚界定所有職務和責任，讓服務使者、員工及市民均有機會了解服務機構的組織架構和管理制度。

服務質素標準【五】-人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

服務質素標準【六】-計劃、評估及收集意見

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。

服務質素標準【七】-財政管理

本政策目的是制訂有效的財務管理系統程序以便監察財政表現，確保單位妥善地管理財政資源，以符合「津貼及服務協議」之要求和維持良好的財政管理。

服務質素標準【八】-法律責任

本院要求屬下各服務單位切須遵守一切與服務有關的法律責任，使服務能得以正常運作，並維持良好質素。為貫徹實行此政策，本院已制訂有關程序。