



明愛安老服務網址



香港明愛安老服務

明愛梨木樹長者中心

2023年6月至7月會訊

會訊內容

1. 本期主題
2. 中心消息/網上登記
3. 六月中心活動
4. 七月中心活動
5. 活動花絮
6. 健康資訊
7. 護老園地
8. 資訊科技站
9. SQS1 及意見園地

📍 新界荃灣梨木樹邨康樹樓地下

🌐 <https://www.caritasse.org.hk/>

☎ 2427 7188 🖨 2487 4892

✉ selms@caritassws.org.hk

出版日期：2023年5月

印刷量：850份

督印人：高級督導主任 曾玉萍

編輯：督導主任 白玉珍

福利工作員 陳慧鈞

一級活動幹事 鄭翠怡



本期主題

抑鬱有法 與你同行

根據香港大學研究調查所得，香港現時有超過20萬長者曾出現抑鬱症狀，而長者較其他年齡層較易出現抑鬱的症狀，當中會出現的徵狀如下：

- 1) 每日大部份時間都感到情緒低落
- 2) 對大部分活動都減低興趣
- 3) 體重顯著增加或下降
- 4) 專注力或思考力下降
- 5) 失眠或睡得太多
- 6) 影響日常生活功能，並造成困擾



當抑鬱症狀出現時，我們又可以如何處理？

方法總比困難多，我們面對情緒困擾時，可以嘗試以下方法：

- 1) 培養每天做運動的習慣
- 2) 多與家人或朋友傾談
- 3) 保持充足的休息和睡眠
- 4) 參與不同的社交及康樂活動



如長者和護老者出現抑鬱症狀，歡迎聯絡中心社工同事跟進。面對情緒困擾，你並不孤單，讓我們與你同行！

中心消息

【1】左鄰右里 你知我知

為了加強會員的互助精神，中心委員會現誠邀大家一同為中心搜羅梨木樹最新消息，例如：商店優惠、樓座停水停電等，我們會張貼於中心大門外讓各會員知悉，以便大家作好對應措施及共享各種優惠。

【2】開心星期日

中心於每月最後一個星期日舉行「開心星期日」提供護老者支援。上午由輔助醫療專職人士，例如：營養師、物理治療師、職業治療師、護士等，提供個別諮詢服務，以解答護老者在照顧長者時遇到的困難。下午則安排減壓工作坊，讓護老者能擁有個人舒壓機會。其次，當天亦設有「自由空間」，我們準備了精美茶點供及休息空間供照顧者靜靜地享受舒適的自由時光。

【3】活力天地-魔力橋使用安排

由於近日使用者眾多，為公平起見，上下午均設兩段使用時間。如第一輪時段滿額，請到接待處交下會員證輪候第二段時間。多謝大家的體諒及合作！

【4】友誼組

隨著疫後服務復常，中心友誼組，期盼各位會員相聚，現改為無需預約或報名，亦不用收到邀請卡，都歡迎各位會員出席參加。每個月的第一個星期三，一同邀請各位老友記來參加吧！

【5】生日會

各會員的生日也是我們十分高興的日子，中心於8月起每季三個月一次為會員慶祝生日，接下來的8月生日會慶祝對象為7月至9月的生日會員。生日會員會收到邀請卡，活動當中有小遊戲和大家玩及中心職員祝福。

6月至7月 開心星期日

日期：2023年6月25日及7月30日(星期日)

對象：中心護老者會員

負責職員：楊尉姑娘

30分鐘一對一照顧諮詢

職業治療師諮詢(6月)

護士諮詢(7月)

時間：上午9：30至

下午1：00

地點：中心薈藝坊

收費：\$20

名額：6人

表達藝術工作坊

時間：下午2：30至4：30

地點：中心薈藝坊

收費：\$20

名額：10人

(歡迎被照顧者一同參加)

*如需暫託服務，請與中心

職員查詢

「自由空間」

時間：上午10：00至

下午5：00

地點：中心閱報區

收費：免費

內容：「自由空間」共有6個座位，大家可自由活動及享用免費茶飲及小食。

備註：如需暫託服務，請與中心職員查詢。

報名方法：自由參與

報名方法：由2023年6月7日及7月5日(星期三)起，親臨中心/電話預約報名。

✱ 明愛梨木樹長者中心

E健樂-電子健康管理計劃 (第三期)

第三期E健樂服務：

- 健康數據量度(血壓、BMI等)
- 血壓量度獎勵計劃
- 特色健康活動
- 社區健康服務推介



JOIN US! 報名方法：

預約進行30分鐘健康評估及問卷
親臨接待處或
致電中心**2427 7188**

負責職員：福利工作員 麥沛言姑娘



招募會員

無論有否參與第1,2期
e健樂都需登記!
快預約吧!!

會員規則

- 一. 有效日期屆滿，請即續繳及繳交年費。
- 二. 參加活動時請攜帶此證。
- 三. 此證不得轉借他人使用。
- 四. 會員參加活動有優先之權利。
- 五. 會員有遵守中心規則及愛護公物之義務。



中心地址：荃灣梨木樹邨康樹樓地下

完成問卷並在會員證背面取得第三期會員二維碼，成為第三期有效會員參加活動。



明愛梨木樹長者中心

~ 愛心義工招募 ~

您

擁有豐富的人生閱歷
是社會的寶貴的資源
可以發揮所長
能為別人送上關心
來成為中心愛心義工

中心需要您！

義工服務+定期聚會+嘉許/慶祝活動=開心的義工隊



歡迎來加入義工隊~



中心或於 whatsapp57217761找 陳生/佩詩 報名

網上登記

QR code

成為中心會員
新入會申請



<https://forms.gle/deFeLNboTS8wMc6VA>

加入本中心
義工招募



<https://forms.gle/2j1AxA4CckeJLYjp8>

中心活動
線上報名(6月)



<https://forms.gle/agdb6zL9AHuZJ62e6>

中心活動
線上報名(7月)



<https://forms.gle/N7uMPSnx4GL8yX5PA>

中心活動 本期報名詳情

中心活動報名方法：親臨或致電中心、以及掃描QR Code網上報名。

六月~

報名日期：6月7日(星期三)至
6月13日(星期二)
抽籤日期：6月14日(星期三)
公佈名單：6月15日(星期四)

七月~

報名日期：7月5日(星期三)至
7月11日(星期二)
抽籤日期：7月12日(星期三)
公佈名單：7月13日(星期四)

中心職員



高級督導主任
曾玉萍姑娘



督導主任
白玉珍 姑娘



督導主任
李嘉駿先生



社會工作員
劉凱珊姑娘



社會工作員
楊尉姑娘



社會工作員
李嘉璇姑娘



社會工作員
陳佩詩姑娘



福利工作員
陳慧鈞先生



福利工作員
梁曉桐姑娘



福利工作員
麥沛言姑娘



一級活動幹事
鄭翠怡姑娘



一級行政助理
蔡漢珠姑娘



護理助理
蔡愛英姑娘



半職護理助理
談綺雲姑娘



二級服務員
林碧珍 姑娘

6月恆常活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

薰享喜悅6月 (P6689)

日期：2023年6月7、14、21、28日
(逢星期三)

時間：上午9：15 至 下午1：15
(其中一節，共4節時段)

地點：中心薈藝坊 (細房)

內容：由註冊香薰治療師為長者定出針對性香薰按摩治療，從而舒緩長者痛症及提升活動能力。

對象：中心會員

名額：8人

費用：每節180元 (每節45分鐘)

負責職員：福利工作員 梁曉桐姑娘

痛定醫痛6月 (P6687)

日期：23年6月2、9、16、23、30日
(逢星期五)

時間：9：00 至 1：00
(每節一小時)

地點：中心薈藝坊 (細房)

內容：註冊物理治療師為長者訂出針對性復康治療，從而提升活動能力。

對象：中心會員

費用：250元 (每位會員可享有8次資助，收費為200元，須出示轉介信，有限期至24年3月31日)

負責職員：福利工作員 梁曉桐姑娘

備註：***當使用8次資助後，須正常收取正價\$250。**

長者茶聚室6月 (P6549)

日期：2023年6月14、21、28日及
2023年7月5日 (逢星期三)

時間：上午11：00 至 12：00

地點：中心悠閒天地

內容：紅蘿蔔粟米湯 (6月14日)
寄生茶+蛋 (6月21日)
蔬果齋湯 (6月28日)
皮蛋瘦肉粥 (7月5日)

對象：中心會員

名額：30人

費用：7元 (自備容器)/10元(即棄膠碗)

負責職員：一級活動幹事 鄭翠怡姑娘

備註：**名額先到先得，當天取外賣時才繳交費用。**

手機諮詢站及一對一服務 6月 (P6660)

日期：2023年6月13日及6月20日
(逢星期二)

時間：上午 9：30 至 12：00

地點：中心閱報區

內容：義工為長者解答手機疑問，每人每次 30 分鐘。

對象：中心會員

名額：15人

收費：免費

負責職員：一級活動幹事 鄭翠怡姑娘

備註：**預先報名後負責職員會致電會員再預約時間。**

6月 恆常活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

健康講座6月 (P6)

日期：2023年6月26日 (星期一)

時間：上午9：30至10：30

地點：中心薈萃坊 (大房)

主題：預防長者受虐

講員：衛生署長者健康外展隊

對象：護老者會員、會員

名額：25人

收費：免費

負責職員：福利工作員 麥沛言姑娘

剪髮服務6月 (P6646)

日期：2023年6月27日 (星期二)

時間：上午9：00至11：00

地點：中心薈萃坊 (細房)

內容：剪髮師傅為大家提供剪髮服務。

對象：會員

費用：30元

名額：30人

負責職員：一級活動幹事 鄭翠怡姑娘

備注：6月16日(五)起直接報名交費，
剪髮當天10時前截止報名。

6月 中心活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

器官捐贈講座 (P6648)

日期：2023年6月20日 (星期二)

時間：下午2：30 至 4：30

地點：中心薈萃坊 (大房)

內容：器官捐贈的基本知識、對器官捐贈的誤解、香港現行制度及情況。

對象：會員

名額：20人

收費：免費

負責職員：社工 李嘉璇姑娘(蛋姑娘)

6月 中心活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

選舉資訊中心參觀日 (P6644)

日期：2023年6月29日 (星期四)

時間：中午12：45 至 3：15

地點：選舉資訊中心

集合時間：中午12：45

集合地點：本中心

內容：參觀及介紹選舉中心，設有展品及互動遊戲，亦會提供模擬選票，體現選舉流程。

對象：會員

名額：25人

收費：25元 (旅遊巴車費)

負責職員：一級活動幹事 鄭翠怡姑娘

普及運動23年6月 (P6658)

日期：2023年6月30日 (星期五)

時間：上午9：30 至 10：30

地點：中心薈萃坊 (大房)

內容：與大家一起做健體運動，鍛鍊肌肉和平衡力。

對象：會員

名額：10人

收費：免費

負責職員：福利工作員 梁曉桐姑娘

我的合味道工作坊及 紀念館參觀(P6655)

日期：2023年6月23日 (星期五)

時間：下午2：00 至 4：00

地點：合味道紀念館香港

集合時間：下午2：00

集合地點：本中心

內容：親手製作獨一無二的合味道杯麵及參觀合味道紀念館。

對象：會員

名額：25人

收費：90元 (門票及旅遊巴車費)

負責職員：一級活動幹事 鄭翠怡姑娘

6月 義工活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

中心綜合義工聚會 (P6663)

日期：2023年6月21日 (星期三)
時間：下午2：30至3：30
地點：中心薈萃坊 (大房)
內容：熱身活動、義工訓練、分享
對象：中心義工
名額：15人
收費：免費
負責職員：福利工作員 陳慧鈞先生
 社工 陳佩詩姑娘

樓長計劃義工聚會 (P6570)

日期：2023年6月29日 (星期四)
時間：下午2：30至3：30
地點：中心薈萃坊 (大房)
內容：熱身活動、義工訓練、分享
對象：樓長計劃義工
名額：20人
收費：免費
負責職員：福利工作員 陳慧鈞先生
 社工 陳佩詩姑娘

6月 護老者活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

護老鬆一鬆

6月7月 (P6669-P6671)

日期：2023年6月8日 (星期四)
 2023年7月6日 (星期四)
時間：下午2：00至3：30
地點：中心薈萃坊 (大房)
內容：透過不同的主題活動，舒緩
 護老壓力。
對象：有需要護老者會員
名額：15人
收費：免費
負責職員：社工 劉凱珊姑娘/
 護理助理 蔡愛英姑娘

護老者調適組

6月-7月 (P6557-P6670)

日期：2023年6月6,13,20,27日及
 2023年7月4,11,18,25日
 (逢星期二)
時間：下午2：00至3：30
地點：中心一座
內容：護老者交流照顧心得，互相
 打氣，讓其重新得力。
對象：有需要護老者會員
名額：12人
收費：免費
負責職員：社工 劉凱珊姑娘/
 護理助理 蔡愛英姑娘

6月 e健樂活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

對象：第三期 e健樂會員（如未加入或續期，請到詢問處預約。）

費用：免費（香港賽馬會慈善信託基金贊助）

負責職員：福利工作員 麥沛言姑娘

6月健康相聚-骨質健康與防跌 (P6642)

日期：2023年6月15日（星期四）

時間：下午2：30 至 3：30

地點：中心薈萃坊（大房）

內容：e健樂最新安排及了解骨質健康與防跌。

名額：25人

精神健康銅鑼浴初探 (P6675)

日期：2023年6月15日(星期四)

時間：10：00 至 11：30

地點：中心薈萃坊（大房）

內容：體驗銅鑼浴聲音療法，改善焦慮、失眠等。

名額：25人

愛自己彩沙蠟燭DIY(P6676)

日期：2023年6月27日（星期二）

時間：2：30 至 3：30

地點：中心薈萃坊（大房）

內容：親手用色彩繽紛的幻彩沙蠟把自己最美一面用色彩表現，製成美麗的蠟燭照亮自己。

名額：10人

告別長新冠健康錦囊 講座及諮詢(P6641)

日期：2023年6月29日（星期四）

時間：下午2：00 至 3：30

地點：中心薈萃坊（大房）

內容：由護士講解如何治療、預防新冠，新冠對肺部的影響和保健及常見疾病預防資訊。

名額：40人

備註：活動後設預防疫苗護士諮詢
3：00至3：30

精神健康香薰初體驗 (P6677)

日期：6月30日、7月7日、7月14日
(逢星期五，共3節)

時間：3：00 至 4：30

地點：中心薈藝坊（細房）

內容：體驗及學習香薰療法，用香氣改善壓力、焦慮、失眠等。

名額：12人

7月恆常活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

薰享喜悅7月 (P6690)

日期：2023年7月5、12、19、26日
(逢星期三)

時間：上午9:15 至 下午1:15
(其中一節，共4節時段)

地點：中心薈藝坊 (細房)

內容：由註冊香薰治療師為長者定出針對性香薰按摩治療，從而舒緩長者痛症及提升活動能力。

對象：中心會員

名額：8人

費用：每節180元 (每節45分鐘)

負責職員：福利工作員 梁曉桐姑娘

痛定醫痛7月 (P6688)

日期：23年7月7、14、21、28日
(逢星期五)

時間：9:00 至 1:00
(每節一小時)

地點：中心薈藝坊 (細房)

內容：註冊物理治療師為長者訂出針對性復康治療，從而提升活動能力。

對象：中心會員

費用：250元 (每位會員可享有8次資助，收費為200元，須出示轉介信，有限期至24年3月31日)

負責職員：福利工作員 梁曉桐姑娘

備註：當使用8次資助後，須正常收取正價\$250。

長者茶聚室7月 (P6549)

日期：2023年7月12、19、26日及
2023年8月2日 (逢星期三)

時間：上午11:00 至 12:00

地點：中心悠閒天地

內容：清補涼豬骨湯 (7月12日)
腐竹糖水+蛋 (7月19日)
冬瓜薏米豬骨湯 (7月26日)
瑤柱瘦肉粥 (8月2日)

對象：中心會員

名額：30人

費用：7元 (自備容器)/10元 (即棄膠碗)

負責職員：一級活動幹事 鄭翠怡姑娘

備註：名額先到先得，當天取外賣時才繳交費用。

手機諮詢站及一對一服務 7月 (P6660)

日期：2023年7月11日及7月18日
(逢星期二)

時間：上午 9:30 至 12:00

地點：中心閱報區

內容：義工為長者解答手機疑問，每人每次 30 分鐘。

對象：中心會員

名額：15人

收費：免費

負責職員：一級活動幹事 鄭翠怡姑娘

備註：預先報名後負責職員會致電會員再預約時間。

7月 恆常活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

健康講座7月 (P6)

日期：2023年7月24日(星期一)

時間：上午9：30至10：30

地點：中心薈萃坊 (大房)

主題：預防肌肉流失

講員：衛生署長者健康外展隊

對象：護老者會員、會員

名額：25人

收費：免費

負責職員：福利工作員 麥沛言姑娘

剪髮服務7月 (P6646)

日期：2023年7月25日 (星期二)

時間：上午9：00至11：00

地點：中心薈藝坊 (細房)

內容：剪髮師傅為大家提供剪髮服務。

對象：會員

費用：30元

名額：30人

負責職員：一級活動幹事 鄭翠怡姑娘

備註：7月14日(五)起直接報名交費，
剪髮當天10時前截止報名。

7月 中心活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

激活快樂小組(P6654)

日期：23年7月7、14、21、28日
23年8月4、11、18日
(逢星期五)

時間：上午10：30 至 中午12：00

地點：中心薈萃坊 (大房)

內容：透過「行為啟動(BA)」治療手法，增加長者對情緒健康的知識及對自身情緒的覺察。

對象：中心會員

名額：10人

(有抑鬱情況而低動力的長者)

收費：免費

負責職員：社工 楊尉姑娘

7月 中心活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

肌不可失-健康探索團(P6645)

日期：2023年7月25日(星期二)

時間：上午1：15至4：30

地點：房協長者安居資源中心

集合時間：下午1：15

集合地點：本中心

內容：測試肌肉、學習強化肌肉運動，介紹相關的長者生活輔助工具。

對象：護老者會員、會員

名額：25人

收費：10元

負責職員：社工 楊尉姑娘

一級活動幹事 鄭翠怡姑娘

7月 義工活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

樓長計劃義工聚會 (P6667)

日期：2023年7月26日 (星期三)

時間：下午2：30至3：30

地點：中心薈萃坊 (大房)

內容：熱身活動、義工訓練、分享

對象：樓長計劃義工

名額：20人

收費：免費

負責職員：福利工作員 陳慧鈞先生

社工 陳佩詩姑娘

中心綜合義工聚會 (P6666)

日期：2023年7月27日 (星期四)

時間：下午2：30至3：30

地點：中心薈萃坊 (大房)

內容：熱身活動、義工訓練、分享

對象：中心義工

名額：15人

收費：免費

負責職員：福利工作員 陳慧鈞先生

社工 陳佩詩姑娘

7月 e健樂活動

活動報名方法：親臨或致電中心、以及網上報名。

對象：第三期 e健樂會員（如未加入或續期，請到詢問處預約。）

費用：免費（香港賽馬會慈善信託基金贊助）

負責職員：福利工作員 麥沛言姑娘

7月健康相聚-聽覺護理 (P6643)

日期：2023年7月20日(星期四)

時間：9:30-10:30

地點：中心薈萃坊(大房)

內容：分享e健樂最新安排及了解聽覺護理方法及認識助聽器。

名額：25人

血糖量度服務7月 (P6662)

日期：2023年7月21日(星期五)

時間：9：00 至 1：00

地點：本中心（量血壓位置）

內容：由保健員為e健樂會員量血糖

名額：40位糖尿病患者、

10位非糖尿病患者

森林浴知多D (P6679-P6680)

日期：2023年7月21日（星期五）

時間：2：00 至 4：30

地點：一座205室、梨木樹休息公園

講師：美國自然與森林療癒嚮導協會
認可嚮導-Lulu

內容：介紹森林浴，學習用感官與大自然建立關係，促進身心健康。體驗五感、練習接收大自然的療癒效果。

名額：15人

4-5月活動花絮

2023年4月20日 智醒閣
認知訓練小組，益智桌遊！



2023年4月22日
明愛70周年誌慶荃葵青服務巡禮
中國舞學員表演長扇舞，優雅動人



2023年4月25日
製作蝶古巴特。



2023年5月2日
調適組繪畫流體畫。



2023年5月9日
護老者製作心意卡，互相祝福。



2023年5月12日
照顧者活得自在工作坊





健康資訊-食出健康快樂

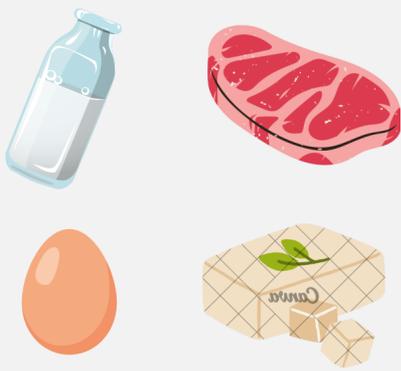


人體透過進食不同食物攝取所需要的基本營養素包括碳水化合物、蛋白質、脂肪和各種礦物質及維他命。這些營養素不但為我們維持每日活動量及良好的免疫系統，部分營養素更會直接提升我們的正面情緒。

有助提升正面情緒的七種營養素

蛋白質

例如肉類、大豆類食品、雞蛋、牛奶。



維他命B2

例如杏仁、早餐穀物、芝士、黃豆。



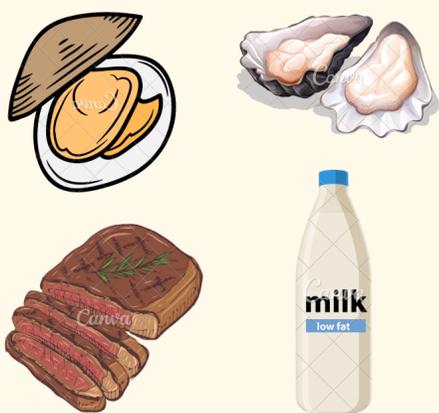
維他命B6

例如薯仔、香蕉、雞胸肉、豬柳、葵花籽。



維他命B12

蜆、生蠔、低脂奶、瘦牛肉。



維他命B9 (葉酸)

蘆筍、西蘭花、菠菜、紅腰豆。



鋅

紅肉、鷹嘴豆、小扁豆、南瓜籽。



奧米加3 (脂肪酸)

三文魚、鯖魚、秋刀魚



護老園地-照顧者壓力

作為照顧者，時時刻刻要照顧身邊的長者，當中有一定的壓力。若壓力過大，便有以下徵兆：

身體

頭痛、肌肉疼痛、免疫力下降及容易生病、食慾欠佳。



情緒

焦慮、抑鬱、脾氣暴躁、經常有挫敗感及無助感。



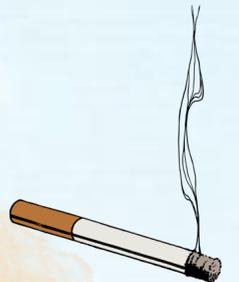
認知

健忘、難以集中精神、判斷力下降。



行為

睡眠失調、工作表現下降、增加吸煙及飲酒次數、減少與人接觸。



如有以上情況，表示你已經「過勞」，你需要：

善待自己

注意自己身體健康，保持充足睡眠、恆常體能活動、均衡飲食，在做選擇的時候多為自己打算，多讚賞及鼓勵自己。

跟「攞晒上身」說再見

照顧者本身有很多工作及責任，但不可跌入「攞晒上身」的思想陷阱。建議可訂立一個工作列表，完成首要的任務，再適度、有系統地把責任分給其他親人。



尋找合適的社區資源協助

社區有很多護老者支援及長者暫託服務，照顧者可尋求合適的資源，協助照顧長者。

欣賞自己

保持正面及積極的思想，多欣賞自己的能力和優點。

資訊科技站

WhatsApp推出新功能

WhatsApp訊息-修改已發放訊息

編寫日期：2023年5月22日

相信不少人在使用通訊軟件時，都曾手快快打錯字。Wts宣佈將推出新功能，容許用戶在訊息發出後的15分鐘內，修改訊息內容。編輯後的訊息旁邊會顯示「已編輯」，這樣就能在不顯示編輯記錄的情況下，讓傳送訊息的對象知道內容有更正。這項功能已開始向全球用戶推出，未來幾星期內就能全面生效。



1.選擇聯絡人。



2.長按信息，按編輯。



3.更改後信息下會顯示已編輯。

現已支援跨手機共用 WhatsApp帳戶



編寫日期：2023年4月25日

你現在可以將手機當作最多四部額外裝置進行連結，就像在網絡瀏覽器、平板電腦時一樣。每部已連結的手機會分別連結到WhatsApp，確保你的個人訊息、媒體和通話獲得端對端加密，而如果主要裝置閒置了一段時間，系統也會自動將你登出所有配對裝置。連結手機作為配對裝置，傳送訊息就能更加輕鬆。未來幾週內就能全面生效。

SQS3 運作及活動紀錄



中心會否保存服務運作及活動的準確和最新記錄？

這些記錄的確切性質視中心的服務類型而定，但必須涵蓋為提供服務而進行的核心活動。需要存錄的資料包括中心的運作和活動記錄。服務單位將這些記錄所載的資料納入提交社會福利署的統計報告之內。



服務使用者可以獲得中心的服務表現資料嗎？

服務單位必須定期製備有關服務表現的統計資料和報告。需要證明已實行有計劃的方法，以滿足服務使用者需要的方式提供資料，例如於會訊提供服務表現資料，供中心會員或社區人士索閱。



日期： _____

意見園地

意見： _____

填寫人姓名： _____ 聯絡電話： _____

歡迎會員對中心會訊或服務提出寶貴意見。