



保良局劉陳小寶耆暉中心

2018年12月份通訊

(18/19 第九期)
印製數量：900份

中心新面貌

中心裝修工程已於十月底完成，輝華樓及立華樓單位已開始投入服務，在此衷心感謝各位會員及街坊在中心裝修期間對中心的體諒及支持。

配合改善工程，中心將陸續添購各類型新穎設備及資訊科技創新產品，以配合長者的需要及與時並進，現階段中心已添購坐式全身訓練機，希望大家可以勤加練習，強健身體。

如對上述資料有任何查詢或意見，歡迎與中心職員聯絡。



中心
開放
時間

星期一至五：上午8:45至下午5:00
星期六：上午9:00至下午4:00
星期日及公眾假期休息



一月
例會

日期：1月8日(二)
時間：上午9:30
地點：樂華邨社區禮堂

中心職員：楊嫻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃佩雯、黃朗琦、黃敏芝、馮楚媛、錢建茵、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、楊美嬌、湯煥娥、姚亞珍、呂美珍

中心地址：觀塘樂華邨輝華樓地下109至120室 及 立華樓地下101-102，105-108室
電話：(輝華)2796 1129 (立華)2755 5073 傳真：2796 1113

電郵：lauchan.nec@poleungkuk.org.hk

歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀



抽籤活動



抽籤日期：12月5日(三)
 落籤時間：上午8:45-9:30
 抽籤時間：上午9:30
 抽籤地點：輝華樓及立華樓中心進行抽籤。
 溫馨提示：請帶備會員証



清幽樂悠遊

□000472

內容：上午參觀雲泉仙館、賞菊花、自由購買各式農產品，享用清心齋宴午餐；午餐後到河上鄉美味棧頭抽店自由購物（每位贈送精美頭抽壹支）；及參觀西九龍天空走廊。

日期：12月18日(二)

集合時間：上午9:15

集合地點：立華樓中心

費用：會員\$125 非會員\$128

名額：46名

報名日期：12月5日(三)

落籤時間：上午8:45-9:30

抽籤時間：上午9:30

備註：由旅行社提供十萬元平安保險，85歲以上保額減半（不包括任何醫療保險。）

溫馨提示：參加者請於活動當日攜帶中心帽及會員証。

負責職員：媚姑娘

明火白粥	絲苗白飯	郊外油菜	五柳素石斑	鮑蔬素雞球	炸脆皮春卷	金錢喜滿地	西寧軟素鴨	雲泉羅漢齋	七彩素拼盤	雲泉仙館菜譜
------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------



有「里」相伴社區支援服務計劃—招募參加者(服務使用者)

服務內容：1. 電話慰問

2. 上門探訪

3. 長者伴行服務

陪診：如到公立或私家醫院、診所覆診；

陪伴外出：如往銀行、購物、公園等等

對象：居住在樂華邨的長者

名額：30名 費用：全免

報名：如有興趣參加，請向陳姑娘查詢及登記。

合辦機構：社會福利署「老有所為活動計劃」

負責職員：陳姑娘



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project



預先報名活動



1. 生活共睇——智趣樂園

內容：透過遊戲活動，讓參加者與同事能互相了解、相處及分享生活點滴。

日期：12月18日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：30名

報名日期：12月5日(三)下午2:15

負責職員：錢姑娘及珍姐



□000483

2. 健康檢查

□000468

日期：12月17日(一)

時間：上午9:15-11:30

地點：輝華樓中心

名額：血糖45名、其他40名

費用：驗血糖(\$10)、驗小便(\$1)

量血壓及磅重(免費)

報名日期：12月5日(三)下午2:15

截止日期：12月13日(四)下午5:00

負責職員：李姑娘



3. 滋補美食

□000473

當日美食：蓮子百合瘦肉湯

日期：12月20日(四)

時間：下午3:00-3:30

地點：輝華樓中心

費用：\$5

名額：20人

報名日期：12月5日(三)下午2:15

截止日期：12月19日

負責職員：媚姑娘



4. 棋藝交流會

□000481

內容：透過棋藝交流，促進兩間中心會員的溝通，互相學習，從而建立良好的關係。

日期：12月11日(二)

時間：下午2:30-3:45

地點：輝華樓中心樂韻閣

名額：20名

費用：全免

報名：12月5日(三)下午2:15

合辦機構：香港基督教服務處樂暉長者地區中心

負責職員：陳姑娘





預先報名活動



5. 坐式全身訓練機使用示範

☐000475

日期：	12月4日(二)	12月5日(三)	12月10日(一)	12月20日(四)
時間：	下午2:30-3:00 或 下午3:30-4:00	下午2:30-3:00 或 下午3:30-4:00	下午2:30-3:00 或 下午3:30-4:00	下午2:30-3:00 或 下午3:30-4:00
對象：	只限「手帶計劃」參加者		所有會員	

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：15人(每節)

報名日期：12月3日(一)上午9:00起

備註：適合一般體健長者及輪椅長者

負責職員：余sir



「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

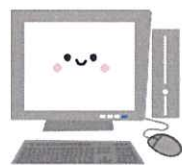
服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

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中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果还有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

②個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 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



請各位踴躍報名。



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



即場參加活動



一. 生活百科講座

題目：認識長者白內障

內容：講解白內障之成因、徵狀、治療及處理方法，以及生活上須注意事項。

日期：12月14日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

費用：全免

名額：30名

報名日期：活動即場參加，額滿即止

合辦機構：明愛樂華宿舍

負責職員：陳姑娘



二. 保良局社區回收站

內容：回收可循環再造廢物及兌換禮物。

日期：逢星期四設回收攤位

時間：上午9:30-12:30

地點：立華樓中心

回收物品：塑膠(清潔)、玻璃樽(清潔)、小型家電

備註：任何人士可於中心開放時間在立華樓中心回收物品，但只限於回收攤位開放時間內回收的物品才能兌換禮物。

負責職員：李姑娘

三. 樂相聚

題目：流感大流行

內容：流感、禽流感與流感大流行的分別及防備方法。

日期：12月31日(一)上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：30人

報名：活動即場參加，額滿即止

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

溫馨提示：如會員成功邀請一個半年以上沒有參加過中心活動的會員參加此活動，可獲精美禮物一份。

負責職員：媚姑娘

□000471



四. 護士諮詢站

內容：由中心護士為長者量度血壓及血氧檢查，提供簡單的健康諮詢服務。

	日期	時間	地點	名額
1	12月3日(一)	上午9:30-11:30	輝華樓中心	20人， 額滿即止
2	12月11日(二)	下午2:00-4:00		
3	12月19日(三)	下午2:00-4:00		
4	12月29日(六)	上午9:30-11:30		

對象：中心會員

費用：免費

備註：如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。

負責職員：錢姑娘，佩雯姑娘



第二期敬老生日會暨團年宴

內容：表演、遊戲、抽獎及豐富晚膳，

為10、11、12、1、2、3月份長者會員慶祝生日

活動日期：2019年1月16日(三)

活動時間：下午5:00 - 晚上8:00(下午4:30開始入席)

活動地點：茗港酒家

費用：會員\$170/非會員或親友\$175

名額：156名

報名日期：2018年12月4日(二)

落籤時間：下午1:30 - 2:15

抽籤時間：下午2:15

抽籤地點：輝華樓中心及立華樓中心

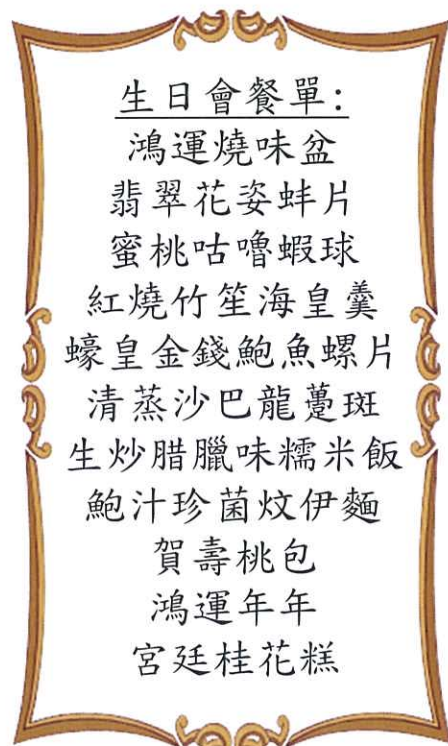
同時進行抽籤，名額各一半。

溫馨提示：1. 請帶備會員証。

2. 生日會名單張貼在輝華樓及立華樓中心。

3. 首天報名，會員可派代表代為報名。代報名時，必須填寫所有參加者名字於報名紙上和攜帶所有參加者會員証到中心。

4. 每位會員最多可替十一位參加者報名，包括自己最多可購買十二張票。



備註：活動當日請帶備會員証及收據。

6

負責職員：大吳姑娘

□000467



保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

1. 義工活動

求存「義」工同工聚會

□000378

內容：義工聚會，交流服務心得。

日期：12月12日(三)

時間：上午10:00-12:00

地點：輝華樓中心



2. 長者活動

運動小組

□000379

內容：由體適能教練教授心肺功能及平衡訓練等運動。

日期：12月3至12月31日(逢星期一)

時間：下午3:00-4:00

地點：輝華樓中心



認知小組

□000380

內容：由銀鈴導師教授彩色刮畫、手工及敲擊樂。

日期：12月6日(四)

時間：下午3:00-4:00

地點：振華道運動場 - 舞蹈室

內容：由專業導師教授敲擊樂。

日期：12月13至12月27日 (逢星期四)

時間：上午11:00-12:00

地點：輝華樓中心



自選活動

□000377







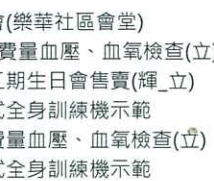
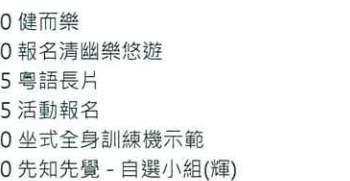

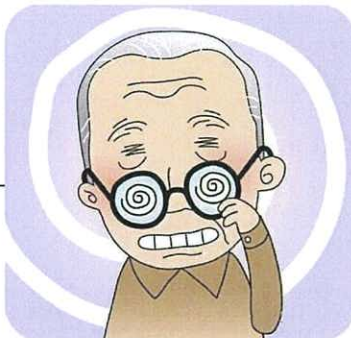



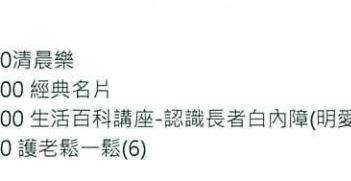









內容：透過玩認知遊戲及做練習，以減慢認知功能衰退。

日期：12月5至12月19日 (逢星期三)

時間：下午3:00-4:00

地點：輝華樓中心



星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
25/11 十月十八	26/11 十月十九 	27/11 十月二十 	28/11 十月廿一 	29/11 十月廿二	30/11 十月廿三 	1/12 十月廿四 
2/12 十月廿五	3/12 十月廿六 	4/12 十月廿七 	5/12 十月廿八 	6/12 十月廿九 	7/12 十一月初一 	8/12 十一月初二 
9/12 十一月初三	10/12 十一月初四 	11/12 十一月初五 	12/12 十一月初六	13/12 十一月初七	14/12 十一月初八 	15/12 十一月初九 
16/12 十一月初十	17/12 十一月十一	18/12 十一月十二	19/12 十一月十三	20/12 十一月十四	21/12 十一月十五 	22/12 十一月十六 
23/12 十一月十七	24/12 十一月十八	25/12 十一月十九 聖誕節 	26/12 十一月二十 聖誕節	27/12 十一月廿一	28/12 十一月廿二 	29/12 十一月廿三
30/12 十一月廿四	31/12 十一月廿五 	1/1 十一月廿六 元旦	2/1 十一月廿七 	3/1 十一月廿八	4/1 十一月廿九 	5/1 十一月三十 
6/1 十二月初一	7/1 十二月初二	8/1 十二月初三				



義工網絡



i. 地區安老探訪之冬至

內容：與樂華邨長者進行探訪，為他們送上祝福。

報名：於義工聊天室活動內或向梁姑娘報名

負責職員：梁姑娘



	探訪(1)	探訪(2)
形式：	上戶探訪	協助帶領製作手工及遊戲活動
日期：	12月8日(星期六)	
時間：	上午9:15-中午12:00	下午2:30-4:30
地點：	輝華樓中心/樂華邨	輝華樓中心
名額：	不限	10人
備註：	此活動與土木工程拓展署合辦	

ii. 義工聊天室

題目：正向心理技巧

內容：最新義工活動介紹

日期：12月13日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：免費

名額：不限

報名日期：即時

負責職員：梁姑娘



iii. 暖意速遞

內容：老友記愛心探訪，為有需要長者送上愛心湯水。

日期：12月18日(二)

時間：下午2:30

地點：樂華邨長者家中

集合地點：輝華樓中心

費用：免費

名額：10人

報名日期：於義工聊天室活動內或向梁姑娘報名

負責職員：梁姑娘





義工網絡 溫馨提示



1. 登記領取迪士尼賞義工行動

義工必須由本年4月1日始服務超過10小時，可透過中心登記向有關機構申請免費領取迪士尼門票。

申請資格：

- 已成為本中心的義工及
- 在2018年內未曾向任何機構取得迪士尼賞義工行動及
- 帶備《義工運動》之義工服務記錄冊及身份證
- 須親臨登記
- 門票不可轉讓/作非法售賣

備註：由於今年限領取門票數量，如該登記期超額，即以抽籤方法領取門票。

登記日期：於《義工聊天室》活動內進行登記

負責職員：梁姑娘

2. 中心自務小組(小U)會議

日期：12月15日(六)

時間：上午9:30

地點：輝華樓中心

負責職員：梁姑娘

請自務小組成員準時出席



《義工運動》之義工服務記錄冊

領取義工服務記錄冊

曾參與由本中心舉辦之義工服務，可於《義工聊天室》活動親臨本中心直接向職員梁姑娘索取。

負責職員：梁姑娘



SQS 標準 11 - 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

- 為達致以上標準，中心備有製訂有關資料，政策及程序，單位會確切地執行。
- 如各位對上述安排有任何意見或疑問，歡迎隨時與本中心聯絡。

熊媽媽開心了

熊媽媽家有兩個孩子，大熊和二熊。人家都說。熊媽媽的兩個孩子長相有點呆頭呆腦的，但熊媽媽卻覺得自己的孩子很聰明。

大熊和二熊長大了，熊媽媽要讓孩子開店做生意，這樣會更聰明。她叫大熊開了一家涼帽店，叫二熊開了一家雨傘店。

熊媽媽有個脾氣，什麼事情都要自己操心。她每天都要跑到大熊的涼帽店去看看，生意做得怎麼樣？再跑到二熊的雨傘店去瞧瞧，來買雨傘的顧客多不多？然後才放心地回去燒菜做飯，等兩個孩子回來吃飯。

早晨，太陽出來了，熊媽媽發愁了：賣雨傘的二熊要沒生意了。下午，忽然下雨了，熊媽媽又發愁了：賣涼帽的大熊賺不到錢了。熊媽媽老是開心不起來。熊媽媽老想著涼帽店和雨傘店，整天愁眉苦臉。太陽出來，她要愁；天下雨了，她又要愁。山羊公公知道了，特意跑來勸她：「你應當這樣想才對：太陽出來了，賣涼帽的大熊生意來了；下雨了，賣雨傘的二熊生意好了。這麼一想，就沒愁了！」

熊媽媽覺得山羊公公的話有道理。大晴天，熊媽媽跑到大熊的涼帽店，看到生意真好，笑得真開心！下雨了，熊媽媽跑到二熊的雨傘店，看到生意忙不過來，樂得合不攏嘴！開心的熊媽媽，不管天晴下雨，總是樂呵呵的，這樣多好！



資料來源：5068兒童網



護老園地



1. 「護老者好幫手」義工服務

□000409

內容：由中心「護老好拍擋」畢業學員向老友記提供護老服務，陪同長者前往診所或醫院覆診及陪伴長者外出購物等。

服務時間：星期一至六，上午9:00-下午5:00

申請資格：60歲以上長者

行政費用：1. 每月首十次的服務收費為港幣10元一次
2. 第十一次起的服務收費為港幣50元一次
3. 四小時內為一次服務
4. 參加者同時需支付義工進行服務期間之車費

報名：即日起向陳姑娘登記

備註：1. 參加者需於兩星期前登記
2. 服務登記後需等待中心職員回覆確實
3. 不提供推輪椅服務
4. 來回必須乘坐的士

負責職員：陳姑娘

護老



2. 護老新知

題目：飲食健康(二)膽固醇睇真D

內容：由衛生署長者健康外展隊職員講解膽固醇和健康的關係。

日期：12月27日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心樂韻閣

費用：全免

名額：30名

報名日期：12月5日(三)下午2:15

合辦機構：衛生署

負責職員：陳姑娘

護老



□000476

3. 護老相聚(3)

內容：與護老者分享護老服務資訊，提升護老者對服務的認識。

日期：12月27日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心樂韻閣

費用：全免

名額：30名

報名日期：12月5日(三)下午2:15

備註：此活動只限本年度未曾參加過護老者活動的護老者參加。

負責職員：陳姑娘



護老

□000480



護老園地



4. 護老鬆一鬆(6)

內容：透過分享及學習不同的減壓方法，從而達到舒緩的效果。

日期：12月14日(五)

時間：下午2:30-3:30

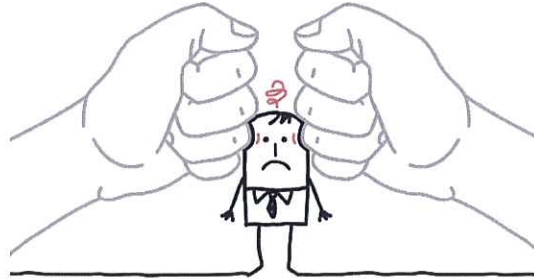
地點：輝華樓中心樂韻閣

名額：20名

費用：全免

報名：12月5日(三)下午2:15

負責職員：陳姑娘



護老

□000479

5. 護老者聚會(7)

內容：與中心護老者一同分享及交流護老資訊，加強護老者的支援網絡。

日期：12月18日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心樂韻閣

費用：全免

名額：30名

報名日期：12月5日(三)下午2:15

負責職員：陳姑娘



護老

□000478

6. 護老者節日慶祝活動—樂韻迎聖誕

內容：與護老者玩遊戲、唱聖誕歌及分享美食，慶祝聖誕佳節。

日期：12月19日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心樂韻閣

名額：30名

費用：\$10

報名：12月5日(三)下午2:15

備註：此活動只限護老者參加

負責職員：陳姑娘



護老

□000482



梨狀肌

當臀部兩邊肌肉受力不平均，其中一邊的梨狀肌可因過度受壓，變得繃緊，引發肌肉發炎、腫脹，並壓住其下方的坐骨神經線。物理治療師指出，這些神經線由臀部伸延到腳趾，所以會引起各種不同形式的腳麻。有些患者會由大腿外側麻痺到小腿外側，有些人則會由大腿後方麻痺到落小腿後方，嚴重可麻痺至腳趾，同時伴隨臀部疼痛的症狀，尤其久坐少運動後，為梨狀肌綜合症常見症狀。

物理治療師稱，臨床上因梨狀肌綜合症求助十分常見，每月都有3、4宗個案，患者包括辦公室OL、熱愛運動人士如喜歡踢足球的人，部份患者更一度擔心自己曾中風。梨狀肌綜合症發病原因與個人習慣有密切關連，其中長時間坐著兼姿勢不良的人士較高危，例如習慣翹腳、側著坐，或將錢包放一邊後袋，都可令臀部兩邊肌肉受力不平均，以致梨狀肌受壓。

做運動時若過度使用髖關節和臀部，尤其涉及一些頻繁、快速改變方向的動作，例如踢足球期間，髖關節要經常外旋，都會造成梨狀肌過度使用，經常跳舞的人都會有此問題。長期搬重物的工人，因經常進行扭轉身體的動作，容易拉傷梨狀肌及引致發炎，嚴重可影響日常走路或爬樓梯。

都市人要預防梨狀肌綜合症，物理治療師稱，最好改變壞習慣，包括翹腳、側身坐，「改不了就輪流兩邊翹腳，不要成天翹一邊」。想預防側身坐，宜時刻留意姿勢，包括坐下時，背部要完全貼著椅子避免將錢包放入褲子後袋，又建議辦公室一族，每久坐30至45分鐘，便起身活動或進行伸展鬆一鬆。女士穿高跟鞋會令身體的重心傾前，也會導致臀部肌肉多用力，梨狀肌綜合症患者要避免穿高跟鞋。

資料來源：蘋果日報



左手抓住右膝推往左肩膀的方向。
一天3次，每回20次，每次20秒；
再換腳重複上述動作。



每期月訊新增體適能信箱，解答各位老位記運動時遇到的問題，歡迎老友記於每月15號前把以下問題紙交到輝華/立華接待處，體適能教練於未來月訊分批作答，如有疑問，歡迎聯絡余先生。

問題：_____

會員姓名：_____

聯絡電話：_____

恆常活動

笑笑星期一

開心喜劇、好戲連場、提升會員正面能量、快樂過每一天。

日期：逢星期一

時間：上午9:45-10:45

地點：輝華樓中心 聚首軒



日期	戲名
12月10日	山水傳奇 生態樂悠遊
12月17日	少爺威威
12月24日	聖誕快樂
12月31日	最強囍事
1月7日	72家租客

免費量血壓、血氧檢查

內容：義工為長者提供免費量血壓、血氧檢查。

日期：12月4、11、18（二）

時間：上午10:00-11:00及
下午3:00-4:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：每節25名

負責職員：李姑娘、媚姑娘

電視經典名片

播放劇集：施公奇案 II

日期：逢星期二、五

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心

粵語長片

時間：逢星期三、四、六 上午9:45

地點：輝華樓中心 聚首軒

日期	戲名
12月5日(三)	烈女雪沉冤
12月6日(四)	人間有情
12月8日(六)	清海金枝
12月12日(三)	代代扭紋柴
12月13日(四)	楊乃武 情困小白菜
12月15日(六)	四郎探母
12月19日(三)	望江亭
12月20日(四)	我和春天 有個約會
12月22日(六)	帝女花
12月27日(四)	彩菱艷
12月29日(六)	破鏡重圓
1月2日(三)	花開富貴 錦城春
1月3日(四)	大丈夫日記 II
1月5日(六)	水觀音 三戲白金龍

<費用全免，歡迎會員蒞臨欣賞>