



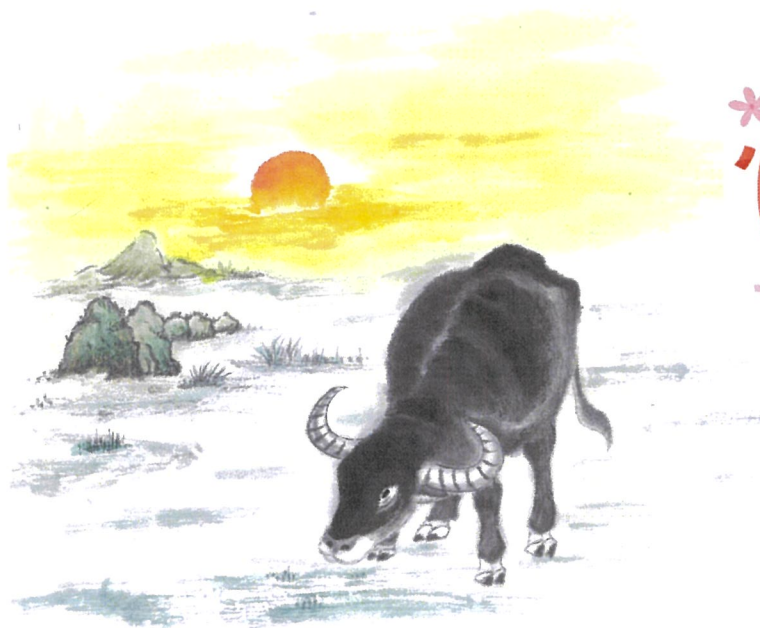
保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶耆暉中心 2021年2月份通訊

(20/21 第十一期) 印製數量：300份



送鼠迎牛「牛」在中國十二生肖中  
排行第二，象徵強健、穩重、勤奮、積  
極樂觀及充滿動力。期望新一年新開始。  
大家身體健康！事事順利！恭喜！恭喜！



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

中心職員：楊嫻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、周芷瑩、黃詩妮、梁伊婷、姜嘉浩、  
錢建茵、劉浣珊、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、  
湯煥娥、姚亞珍、陳德洁

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



# 預先報名活動



## 一. 預防骨質疏鬆

□000517

內容：講解骨質會隨著年紀逐漸流失，造成骨骼脆弱，更容易發生骨折等併發症，需多加重視提早防治。

日期：2月2日(二)

時間：上午10:00-10:40

費用：全免

名額：10名

報名日期：即日起

報名：請向劉姑娘報名

備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

負責職員：劉姑娘

## 二. 樂相聚

	題目	內容	日期	編號
1	認識大腸癌	大腸癌的徵狀、治療及預防。	2月1日(一)	00510
2	長者飲食營健大道	日常均衡飲食的原則及常見的飲食問題。	2月8日(一)	00512

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：15人

報名：即日起，額滿即止。

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

負責職員：媚姑娘

## 三. 10c 醒腦對對碰

□000519

內容：透過遊戲開心訓練腦袋。

日期：2月24日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

對象：認知障礙症患者

名額：4名(須經社工甄選)

報名日期：即日起

負責職員：姜先生

## 四. 齊做掛飾迎新春

□000527

內容：相聚一起齊做新年掛飾，開開心心迎新春。

日期：2月2日(二)

時間：下午2:00-3:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：4人

報名日期：2月1日

負責職員：媚姑娘





# 預先報名活動



## 五. 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。

日期及時間：

	日期	時間	地點	名額
1	2月05日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	10人
2	2月19日(五)	下午2:00-4:00		10人

對象：中心會員

費用：免費

報名：即日起

備註：1)如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。

2)因疫情關係，活動方式及程序敬請留意職員安排。

負責職員：錢姑娘，蔡姑娘



## 六. 揮春日

000522

內容：寫揮春迎接農曆新年。

日期：2月3日(三)

時間：上午9:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：2名

費用：全免

備註：1. 活動由「銀老師」林番賢協助。

2. 招募2名熟練書法的義工，有興趣與大吳姑娘聯絡。

負責職員：大吳姑娘



# 即場參加活動



## 1. 長者學苑-長幼共迎新春線上音樂會

內容：中心長者與福建中學學生透過線上音樂會共迎新春。(設即場點歌)

日期：2月3日(三)

時間：下午2:00-4:00

名額：100名

費用：免費

合辦機構：福建中學

備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

負責職員：蔡姑娘



# 即場參加活動



## 2. 水墨畫展(2021)(導賞)

內容：在中心帶領會員欣賞水墨畫。

日期：2月2日(二)

時間：上午10:00-10:30、10:30-11:00  
下午2:00-2:30及2:30-3:00 (班組學員)  
下午3:00-3:30、3:30-4:00

地點：輝華樓中心

備註：歡迎各會員蒞臨欣賞，每段時間導賞人數4人。

負責職員：大吳姑娘



## 3. 防疫運動十式

內容：可鼓勵長者在安全環境中多做運動，可鍛鍊身體不同部位，

日期：2月1日至3月31日(一至六)

時間：上午9:30

備註：請穿著輕便服飾在家中，活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

負責職員：李姑娘

## 4. 新春健而樂

內容：培養會員做運動習慣，增強健康體魄。

日期：3,10,17&24/2-2021

時間：上午9:15

地點：輝華樓-樂聚閣

費用：全免

名額：4人(每節)

負責職員：李姑娘

## 5. 「唱」好牛年迎元宵

內容：現場視像獻唱金曲，慶祝節日。

日期：2月25日(四)

時間：下午2:00 - 下午3:30

費用：全免

名額：20名

合辦機構：香港樂韻藝術團。

備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

負責職員：大吳姑娘



## 6. 新春賀歲片

內容：播放賀歲電影加添春節氣氛、提升會員正面能量、快樂過每一天。

日期：3,10,17&24-2-2021(星期三)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：輝華樓-樂聚閣

名額：4名/每節

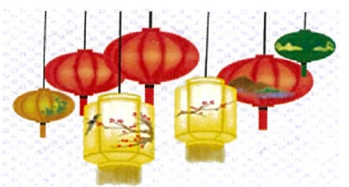
費用：全免



日期	戲名
03-2-2021	萬事勝意
10-2-2021	紅梅白雪賀新春
17-2-2021	富貴吉祥
24-2-2021	八喜臨門



# 即場參加活動



## 7. 「情緒心聲齊齊講」講座

內容：透過精神科護士個案分享，使參加者認識更多與情緒病患者溝通技巧，例如家人提醒情緒病患者服藥技巧。

日期：2月4日(四)

時間：上午10:30-11:30

費用：免費

名額：10人

合辦機構：明愛樂華宿舍

備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

負責職員：余sir

## 8. 2021.02 居家運動 ZOOM—ZOOM

內容：以ZOOM型式帶領長者在家中做運動，讓長者可保持健康體魄。

日期：2月3-24日(逢星期三)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：15人

備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

負責職員：余sir



## 9. 歡樂線上賀新春

內容：與中心會員一同慶祝新春。

日期：2月4日(四)

時間：下午2:30-3:30

費用：全免

名額：10名

備註：1)活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

2)活動由中心義工籌備舉辦

負責職員：姜先生

## 10. 生活百科. 結核病講座

日期：2月9日(二)

時間：上午10:00-11:00

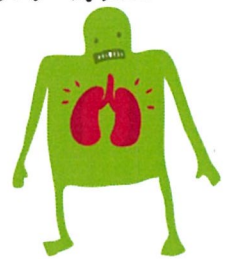
名額：10名

費用：全免

合辦機構：明愛樂華宿舍

備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

負責職員：余先生



## 11. 益力多. 細菌與健康講座

內容：「你今日飲咗未吖？」這一句經典廣告對白，令益力多及活性乳酸菌深入大家腦海。是次講座讓大家認識益生菌：益生菌與細菌有何不同、益生菌與健康有什麼關係及益生菌對腸道的好處。

日期：2月8日(一)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

講者：香港益力多乳品有限公司

備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

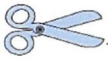
職員：余先生



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
24/1 十二月十二	25/1 十二月十三	26/1 十二月十四	27/1 十二月十五 	28/1 十二月十六 10:00 智活無限(1-3) 10:30 「情緒心靈齊齊講」講座 2:30 唱遊半小時	29/1 十二月十七 	30/1 十二月十八 
31/1 十二月十九	1/2 十二月二十 10:00 認識大腸癌 	2/2 十二月廿一 9:30 防疫運動十式 10:00 水墨畫展(2021)導賞 10:00 預防骨質疏鬆 2:00 齊做掛飾迎新春 	3/2 十二月廿二 9:00 睇春日 9:15 新春健而樂 9:30 防疫運動十式 9:30 新春賀歲片 2:00 長者學苑-長幼共迎新春線上音樂會 2:30 居家運動ZOOM—ZOOM	4/2 十二月廿三 9:30 防疫運動十式 10:00 智活無限(1-3) 10:00 護老新知-健康小食 2:30 歡樂線上賀新春	5/2 十二月廿四 9:30 防疫運動十式 2:00 護士諮詢站 	6/2 十二月廿五 9:30 防疫運動十式 
7/2 十二月廿六	8/2 十二月廿七 9:30 防疫運動十式 2:00 新春皮革鑰匙包 2:30 益力多-細菌與健康講座 	9/2 十二月廿八 9:30 防疫運動十式 10:00 生活百科-結核病講座 	10/2 十二月廿九 9:15 新春健而樂 9:30 新春賀歲片 9:30 防疫運動十式 2:30 居家運動ZOOM—ZOOM 2:30 「認知友善好友」簡介會	11/2 十二月三十 9:30 防疫運動十式 10:00 智活無限(1-3) 10:00 護老歲晚猜燈謎 	12/2 正月初一 農曆新年 	13/2 正月初二 農曆新年 
14/2 正月初三	15/2 正月初四 農曆新年 	16/2 正月初五 9:30 防疫運動十式 	17/2 正月初六 9:15 新春健而樂 9:30 新春賀歲片 9:30 防疫運動十式 2:30 居家運動ZOOM—ZOOM 	18/2 正月初七 9:30 防疫運動十式 10:00 護老元宵知多點 10:00 智活無限(1-3)	19/2 正月初八 9:30 防疫運動十式 2:00 護士諮詢站 	20/2 正月初九 9:30 防疫運動十式 
21/2 正月初十	22/2 正月十一 9:30 防疫運動十式 2:30 護老動起來	23/2 正月十二 9:30 防疫運動十式 	24/2 正月十三 9:15 新春健而樂 9:30 防疫運動十式 9:30 新春賀歲片 2:30 居家運動ZOOM—ZOOM 2:30 10c 醒腦對對碰	25/2 正月十四 9:30 防疫運動十式 10:00 智活無限(1-3) 2:00 「唱」好金牛迎元宵 	26/2 正月十五 9:30 防疫運動十式 	27/2 正月十六 9:30 防疫運動十式 2:30 義工元宵燈謎慶團圓 
28/2 正月十七 6	1/3 正月十八 9:30 防疫運動十式	2/3 正月十九 9:30 防疫運動十式				7



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。

 : \_\_\_\_\_.

會員姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_.

## 認識「開放性動力鍊運動」

開放性動力鍊運動(Open kinetic chain 簡稱OKC)的定義是：當運動時四肢的遠端並未固定在任何平面上。此類型運動在活動時不需要其他關節同時活動，關節可單獨的活動。這一類動作的好處是可以單獨的訓練單一關節特定肌肉。

開放性動力鍊的動作常常被使用來作為復康運動，因為開放性動力鍊的動作可以單獨訓練特定的目標肌肉群，相較於閉鎖性動力鍊運動而言更能有效率的訓練單一肌肉，包括踢球及羽毛球擊球動作。



# 認知障礙支援服務

## 「認知友善好友」簡介會



□000516

內容：報名參與「認知友善好友」簡介會，了解更多有關認知障礙症的知識，以實際行動，關心和支助認知障礙症患者及其家人。登記成為「認知友善好友」吧！

日期：2月10日(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心 或 透過電話進行視像

費用：全免

名額：10人

對象：未登記成為認知友善好友的會員

報名日期：即日起向伊婷姑娘登記

負責職員：伊婷姑娘

## SQS 標準 15 - 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

- 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。

## 護老園地



### 1. 護老做運動 000431

內容：與護老者分享運動技巧。

日期：2月22日(一)

時間：下午2:30-3:15(A班)  
下午3:15-4:00(B班)

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：8人

對象：護老者

合辦機構：香港傷健協會悅齡展翅蒼舍

負責職員：周姑娘

備註：請穿著輕便服飾



# 護老園地



## 2. 護老新知-健康小食

□000526

內 容：讓護老者認識如何選擇健康的小食。  
日 期：2月4日(四)  
時 間：上午10:00-10:45  
費 用：全免  
名 額：10人  
對 象：護老者  
合辦機構：衛生署長者健康外展隊  
備 註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。  
負責職員：周姑娘

## 3. 護老元宵知多點

□000538

內 容：與護老者一起重溫元宵節的由來、傳說、習俗及傳統美食。  
日 期：2月18日(四)  
時 間：上午10:00-10:45  
費 用：全免  
名 額：10人  
對 象：護老者  
備 註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。  
負責職員：周姑娘

## 4. 護老歲晚猜燈迷

□000534

內 容：與護老者一起重溫新年習俗及猜燈迷，感受佳節氣氛。  
日 期：2月11日(四)  
時 間：上午10:00-10:45  
費 用：全免  
名 額：10人  
對 象：護老者  
備 註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。  
負責職員：周姑娘

## 5. 新春皮革鑰匙包

□000537

內 容：護老者一齊親手製作紅色皮革鑰匙包，迎接新春！  
日 期：2月8日(一)  
時 間：下午2:00-下午3:30  
地 點：輝華樓中心  
費 用：全免  
名 額：4人  
對 象：有需要的護老者  
負責職員：黃姑娘



# 義工網絡



## I. 義工元宵燈謎慶團圓

□000456

內容：義工一同猜燈謎慶祝元宵節。

日期：2月27日(六)

時間：下午2:30-3:30

地點：長者家中(Zoom)

名額：6名

費用：全免

報名：即日起，或於義工聊天室內報名

備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

負責職員：姜先生



## II. 電話傳愛天使

內容：透過電話每兩星期慰問中心有需要長者一次，了解他們的生活日常，送上關懷。

日期：2月

地點：長者家中

名額：5名

報名日期：即日起，或於義工聊天室內報名

負責職員：姜先生



## III. 義工聊天室

內容：最新義工活動介紹。

日期：2月1-5日

時間：下午2:30-3:30

地點：長者家中

費用：全免

名額：不限

報名日期：即時

報名方式：向姜先生報名

負責職員：姜先生



# 「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。

# 智能手仗試用計劃（優仗）

跌倒通報

智能通報

來電震動

智能光控

智能暖手

對象：  
使用拐杖及正  
使用智能手機  
的會員

如有興趣，  
請向周姑娘  
查詢

費用：全免