



八達通領取消費券詳情



首批

於2021年7月17日或之前完成電子登記，並收到政府成功登記確認短訊，即可於2021年8月1日起3個月內，領取第一期消費券。

次批

所有書面登記或於2021年7月18日後完成電子登記，並收到政府成功登記確認短訊，可於2021年9月1日起3個月內，領取第一期消費券。

	首批	次批
第1期 \$2000	2021年8月1日至10月31	2021年9月1日至11月30日
第2期 \$2000	2021年10月1日至12月31日	2021年11月1日至2022年1月31日
第3期 \$1000	若2021年11月30日或之前「合資格消費」累積總額滿\$4000，第3期消費券將於 達標的下一個月16日起發放 ，即最早可於2021年12月16日起領取。	若2021年12月31日或之前「合資格消費」累積總額滿\$4000，第3期消費券將於 達標的下一個月16日起發放 ，即最早可於2022年1月16日起領取。

資料來源: <https://voucher.octopus.com.hk/>

溫馨提示：慎防受騙，請小心保護個人資料，做個英明消費者。

各位如有任何查詢，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

九月 例會

日期：9月7日(二)

時間：上午9:00

上午9:30

地點：輝華樓中心

立華樓中心

名額：每場40人

每場50人

請預先登記，額滿即止

中心職員：楊幗玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃詩妮、朱景麟、吳麗琴、蔡素文、劉浣珊、張靜雯、李展萍、張鳳媚、劉瑋達、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

人事動向



社工 朱景麟

大家好!我係新來的社工,大家可以叫我阿麟,又或者朱sir,好高興可以係中心認識大家!由於我對於這一區不太熟識,所以要請教各位老友記,由你地同我分享一下你地係樂華生活的[點與滴]!更加高興的係中心陸續開放喇,期待與大家見面!

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 雀巢佳膳健康講座及奶粉售賣

□000236

內容：1) 健康講座-健康烹調新「煮」意。
2) 佳膳奶粉售賣。

日期：9月15日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：9月8日起

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：雀巢香港有限公司



2. 「智方便」簡介會

□000253

內容：「智方便」為政府推出的一站式個人化數碼服務平台，進行身份驗證後，則可使用各項政府網上服務，是次簡介會將介紹登記方法及基本功能，助你掌握使用。

日期：9月6日(一)

時間：上午10:00- 10:30

費用：免費

名額：12人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起

合辦機構：政府資訊科技總監辦公室

負責職員：黃姑娘



預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

3. 肩頸痛症按摩工作坊

內容：簡介痛症精油的配搭、按摩手法示範及製作止痛按摩膏。
日期：9月27日(一)
時間：上午10:00-11:15
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓中心
報名日期：9月8日起
負責職員：張姑娘



□000258

4. 粉彩畫：中秋月圓

內容：中秋將至，齊齊創作粉彩畫，畫屬於自己的月亮，好好欣賞！
日期：9月20日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
費用：免費
名額：6人
對象：有需要的護老者
地點：輝華樓中心
報名日期：9月8日起
負責職員：黃姑娘
備註：參加者需社工甄選



□000254

5. 朱生與你的一「耆」一會

□000240

內容：透過這一次活動，希望各參與者也能夠珍而重之，這一次的聚會。在活動中，工作人員會與參與者進行大笑為主題的團體合作遊戲，和與參與者進行真摯的個人分享。
日期：9月15日(三)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓中心
報名日期：9月8日起
負責職員：朱生
備註：凡參與者請自備照片一張或一件代表自己的物件



6. HA GO門診預約程式

內容：介紹醫管局的手機程式，以用作預約政府普通科門診服務，亦可使用預約專科新症功能。
日期：9月18日(六)
時間：上午10:00-11:30
費用：免費
名額：6人
對象：中心會員
地點：輝華樓中心
報名日期：9月8日起(需向劉姑娘報名)
負責職員：劉姑娘
備註：1)參加者需使用智能手機。

7. 樂玩機械人

內容：試玩智慧型機械人
日期：9月27日(一)
時間：下午2:30-3:30
費用：全免
名額：5
地點：輝華樓中心
報名日期：9月1日起
負責職員：達Sir



預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

8.耆智樂園

□000262

內容：透過有趣的健腦活動，改善患者的記憶、反應速度及判斷力，從而延緩退化。

日期：9月9日(四)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：6人

對象：認知障礙症患者

地點：輝華樓中心

報名日期：9月1日起(需向陳姑娘報名)

負責職員：陳姑娘

備註：參加者需經社工甄選



9.骨質疏鬆知多少

□ 000252

內容：由東華三院護理部舉辦的線上講座，介紹骨質疏鬆對長者的影響。

日期：9月17日(五)

時間：下午2:30-4:30

費用：免費

名額：15人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

合辦機構：東華三院

報名日期：9月8日起

負責職員：劉姑娘

10.食物專題講座

□000237

內容：1) 如何使用微波爐。
2) 蔬果中的天然毒素

日期：9月16日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：9月8日起

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：食物環境衛生署



影片分享



【老友記快打疫苗保護自己👉】

87歲嘅羅蘭姐已經打咗新冠疫苗，今次就同各位老友記詳細分享佢決定打針理由。佢明白長者驚打針有副作用，但佢認為更加要驚嘅係無打針而染病，病情可以好嚴重！

為咗令自己同家人安心，羅蘭姐呼籲各位老友記👉👉唔好再猶豫，快啲打疫苗保護自己！



【老友記快打疫苗保護自己】- 羅蘭

<https://www.youtube.com/watch?v=VCoMpC76yPI>

了解疫苗資訊，可參閱2019冠狀病毒病疫苗接種計劃網頁：

<https://www.covidvaccine.gov.hk>



預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

11.長者學苑-急救工作坊

□000238

內容：肌肉抽筋·關節扭傷·燒傷及燙傷·傷口及出血處理(鼻孔出血及輕微傷口出血處理)·基本包紮法示範(簡單螺旋包紮及大手掛)·急救包介紹等。

日期：10月20日(三)

時間：上午9:30-12:30

費用：免費

名額：20人

對象：長者學苑學員優先報名

地點：輝華樓中心

報名日期：9月8日起

合辦機構：香港紅十字會/福建中學

負責職員：蔡姑娘

備註：課程由「長者學苑發展基金」贊助



12.長者健體計劃-外展活動

□000251

內容：康樂及文化事務署健體教練帶領長者學習健體操

日期：9月16日(四)

集合時間：下午1:50

費用：免費

名額：15人

對象：中心會員

活動地點：振華道體育館

報名日期：9月8日起

合辦機構：康樂及文化事務署、觀塘區康樂事務辦事處

負責職員：媚姑娘

備註：1)當日活動在振華道體育館舉行

2)活動當日請穿著輕便衣履

3)參加者需填寫「體能活動適應能力問卷」



13.齊聚團圓慶中秋

□000256

內容：做做手工、猜猜燈謎，與參加者一起開心慶中秋。

日期：9月11日(六)

時間：下午2:00-3:00

費用：\$10

名額：12人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：9月8日起

負責職員：媚姑娘



14.齊動手 齊分享

□000213

內容：齊齊動手製作太陽花水晶球·齊齊分享製作藝術品的樂趣。

日期：9月17日(五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：8人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：9月8日起

負責職員：媚姑娘

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2021年9月份

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
22/8 七月十五	23/8 七月十六 9:00 識字班A(二)(立)新 10:00 糖尿飲食 10:30 識字班B(二)(立)新 2:00 「認知友善好友」簡介會 	24/8 七月十七 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 2:30 腦友「智」樂趣 2:30 手沖咖啡初體驗 2:30 U3A飛鏢班(立) 3:00 長幼樂融融 	25/8 七月十八 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 	26/8 七月十九 9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 智活無限7-9 10:30 11a “護”老傾心情(立)	27/8 七月二十 10:00 升級大腦 10:00 傷風感冒 2:00 退化性膝關節炎講座 2:30 基礎書法班(二)6 2:30 護老智FUN資訊站 3:30 長者學苑-小吉他重溫班(完) 	28/8 七月廿一 
29/8 七月廿二	30/8 七月廿三 9:00 識字班A(二)(立)2 10:00 消費權益知多D 10:00 衛生署講座-認識認知障礙症 10:30 識字班B(二)(立)2	31/8 七月廿四 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 10:00 11b護老日營(立) 2:00 11b護老日營(立) 2:30 腦友「智」樂趣 2:30 U3A飛鏢班(立) 3:30 智「SMART」義工	1/9 七月廿五 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 2:30 芳療照顧服務 	2/9 七月廿六 9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 智活無限7-9 10:00 吞嚥知多少講座 2:30 護老智FUN資訊站 	3/9 七月廿七 10:00 升級大腦 2:30 基礎書法班(二)7 	4/9 七月廿八 9:30 義工聊天室 10:30 中心自務小組(小U)會議
5/9 七月廿九	6/9 七月三十 9:00 識字班A(二)(立)3 10:00 「智方便」簡介會 10:00 認知障礙症-溝通技巧 10:30 識字班B(二)(立)3 	7/9 八月初一 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 11:00 智樂工作坊 2:15 中心代表會 2:30 扭氣球興趣班(二)新 3:30 智「SMART」義工	8/9 八月初二 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 靜心舒壓禪繞畫(三)(立)新 2:30 芳療照顧服務 	9/9 八月初三 9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 智活無限7-9 2:30 耆智趣園	10/9 八月初四 10:00 升級大腦 2:30 基礎書法班(二)8完 2:30 護老智FUN資訊站 	11/9 八月初五 10:00 升級大腦 2:00 齊聚團圓慶中秋
12/9 八月初六	13/9 八月初七 10:00 改善記憶-日常生活應用篇 	14/9 八月初八 9:00 免費身體檢查(2021年9月) 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 2:30 扭氣球興趣班(二)2 3:30 智「SMART」義工	15/9 八月初九 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 雀巢佳膳健康講座奶粉售 10:00 靜心舒壓禪繞畫(三)(立)2 10:00 朱生與你的一「耆」一會 2:30 芳療照顧服務	16/9 八月初十 9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 食物專題講座 10:00 智活無限7-9 10:00 歡樂迎中秋(立) 10:00 壓力處理(四)壓力與健康生模式 2:00 長者健體計劃-外展活動	17/9 八月十一 10:00 升級大腦 2:30 齊動手 齊分享 2:30 骨質疏鬆知多少 2:30 護老智FUN資訊站	18/9 八月十二 10:00 HA GO門診預約程式 2:30 簡易手部原始點 
19/9 八月十三	20/9 八月十四 9:00 識字班A(二)(立)4 10:00 粉彩畫：中秋月圓 10:30 識字班B(二)(立)新 	21/9 八月十五 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 2:30 扭氣球興趣班(二)3 中秋節	22/9 八月十六 中秋節翌日 	23/9 八月十七 9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 智活無限7-9(完) 10:00 社區飯堂會議	24/9 八月十八 2:30 基礎書法班(三)新 	25/9 八月十九 2:30 U3A醒腦健身班 
26/9 八月二十	27/9 八月廿一 10:00 肩頸痛症按摩工作坊 2:30 樂玩機械人 	28/9 八月廿二 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 2:30 香港城市遊1.0 2:30 扭氣球興趣班(二)4完 2:30 腦友「智」樂趣 	29/9 八月廿三 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 靜心舒壓禪繞畫(三)(立)3	30/9 八月廿四 9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 		

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

15. 歡樂迎中秋

□000234

內容：猜燈謎、魔術表演、手語歌及小禮物等，迎接中秋佳節。

日期：9月16日(四)

時間：上午10:00 – 11:30

費用：\$20

名額：40人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：9月10日起

負責職員：大吳姑娘

備註：義工表演由：鄭玉英、徐蓮卿、譚潤萍、李淑賢、巴淑英、馮彩鳳、陳慧秋及黃惠蘭。



16. 基礎書法班(三)

□000243

內容：教授基礎書法以點、橫、撇、捺等筆法練習過程，進而學習寫行書。

日期：9月24日、10月8日、10月15日、10月22日、10月29日、11月5日、11月12日及11月19日(五)

時間：下午2:30 – 4:00

費用：\$120 / 8堂(包材料)

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：9月8日起

負責職員：大吳姑娘

導師簡介：林番賢老師

於香港中文大學專業進修學院中國書法文憑課程畢業，現任翰藝書學會會長

備註：提供九宮格紙、筆、墨等



17. 社區飯堂會議

內容：讓社區飯堂服務使用者，分享對飯堂服務的意見。

日期：9月23日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：10人

對象：社區飯堂服務使用者

地點：輝華樓中心

報名日期：9月1日起(需向陳姑娘報名)

負責職員：陳姑娘

18. 簡易手部原始點

內容：簡單手部十指操，及簡易手背和手心按點方法。

日期：9月18日(六)

時間：下午2:30 – 3:30

費用：全免

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：9月8日起

負責職員：大吳姑娘



預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

16. 扭氣球興趣班(二)

□000233

內容：教授簡單扭氣球技巧，提供多款氣球造型教學，(如劍、刀、槍、花及狗仔等)

日期：9月7日、9月14日、9月21日及9月28日(二)

時間：下午2:30- 3:30

費用：\$20

名額：6人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起

負責職員：大吳姑娘

備註：(i) 由義工鄭玉英、陳慧秋、馮彩鳳教授
(ii) 中心提供氣球及泵
(iii) 只接受新生報名



溫馨提示：已報名會員，請準時出席。

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

i. 樂相聚

題目：1) 認知障礙症-溝通技巧
2) 改善記憶-日常生活應用篇

內容：1) 認識與患者溝通之道和緬懷活動
2) 遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法，增強記憶的技巧、活動及輔助用具

日期：1) 9月6日(一)
2) 9月13日(一)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：輝華樓中心12人/ ZOOM不限

對象：中心會員

地點：輝華樓中心/ ZOOM

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

負責職員：媚姑娘

備註：活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

ii. 粵語長片(一)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。

日期：9月(逢星期三)

時間：上午9:30

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

負責職員：李姑娘

日期	戲名
1/9(三)	呆佬拜壽
8/9(三)	三春審父
15/9(三)	萬變飛狐
29/9(三)	綽頭世界

iii. 笑笑星期四(一)

內容：開心喜劇、好戲連場，提升會員正能量，快樂過每一天。

日期：9月(逢星期四)

時間：上午9:30

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

負責職員：李姑娘

日期	戲名
2/9(四)	動物世界
9/9(四)	富貴再三逼人
16/9(四)	逃學威龍2
23/9(四)	表姐,你好嘢!

iv. 電視經典名片(一)

內容：播放劇集 - 流氓皇帝。

日期：9月(逢星期二)

時間：上午9:30

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

負責職員：李姑娘

v. 健而樂(9月)

內容：重溫十巧手，基本拉筋運動等，培養會員日日做運動習慣。

日期：9月(逢星期二、三、四)

時間：上午9:15

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

負責職員：李姑娘

SQS 標準 5 - 人力資源

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

SQS 標準 6 - 服務意見

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、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

- 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

活動名額有限，
額滿即止

1. 智樂工作坊

內容：示範將蒙特梭利教學用具、認知遊戲及正念運動，引入認知障礙症患者日常生活當中，使參加者學習如何為患者規劃生活。

日期：9月7日(二)

時間：上午11:00-1:15

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

地點：仁愛堂歐雪明腦伴同行中心

報名日期：9月1日起可向朱生報名

負責職員：朱生

備註：參加者需經由社工甄選



2. 香港城市遊1.0

內容：透過介紹市區內有趣、新穎和無障礙設施較齊備的景點予參與者，提升他們接觸社區的機會，從而緩和他們在照顧上的壓力。除此之外，護老者也可以與家人一起到訪這些景點，以共聚快樂時光，增進家庭間感情。

日期：9月28日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：8人

對象：護老者

地點：輝華樓中心

報名日期：9月8日起可向朱生報名

負責職員：朱生



3. 壓力處理(四)壓力與健康生活模式

內容：講解飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係，還會教授鬆弛精神的技巧。

日期：9月16日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：12人

對象：護老者

地點：立華樓中心及ZOOM進行

報名日期：9月8日起可向朱生報名

負責職員：朱生

備註：活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



義工網絡

1. 地區安老探訪-中秋節〔義工招募〕

- 內容：協助帶領企業義工到達樂華邨長者家中進行探訪，並為他們送上祝福。
日期：9月18日(六)
時間：待定
費用：免費
對象：義工/有興趣加入義工人士
名額：20人
地點：輝華樓中心
合辦機構：中國銀行(香港)有限公司
報名方法：需向負責職員報名
負責職員：梁敏薇姑娘

2. 義工聊天室

- 內容：手機程式應用、分享社會時事; 最新義工活動介紹。
日期：9月4日(六)
時間：上午9:30-10:30
費用：免費
對象：義工/有興趣加入義工人士
名額：15人
地點：輝華樓中心
報名方法：需向負責職員報名
負責職員：梁敏薇姑娘



3. 智「SMART」義工

- 內容：習運用平板電腦及機械仔，成為資訊科技大使！
日期：8月31日、9月7日、9月14日(二)
時間：下午3:30-4:30
費用：免費
名額：12人
對象：義工/有興趣加入義工人士
地點：輝華樓中心
報名日期：即日起(需向黃姑娘報名)
負責職員：黃姑娘

溫馨提示

中心代表會

- 日期：9月7日(二)
時間：下午2:15
地點：輝華樓中心
費用：全免
負責職員：楊主任



電話傳愛天使

- 請於9月27日前交回紀錄表
地點：輝華樓中心
負責職員：梁敏薇姑娘



中心自務小組(小U)會議

- 日期：9月4日(六)
時間：上午10:30
地點：輝華樓中心
負責職員：梁敏薇姑娘
備註：請小U成員準時出席