



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心

2021年11月份通訊

(21/22 第八期)印製數量：500份



行政長官2021年施政報告

特首林鄭月娥於10月6日發表2021年施政報告，以下將就有關安老及醫療的部份，向大家作一簡介。

- 合併普通及高額長者生活津貼，向合資格長者提供更多支援
- 放寬長生津和高齡津貼須連續居港一年的申請規定。
- 繼續增加日間護理和居家照顧服務，讓長者和殘疾人士可以居家安老和與家人同住。
- 研究把「廣東院舍住宿照顧服務計劃」擴展至其他在大灣區內地城市符合資格的安老院。
- 探討容許中醫師指示病人接受診斷成像檢測（例如X光）及化驗檢查。
- 修訂有關法例，容許病人免醫生轉介而直接接受醫療專業人員（包括物理治療師和職業治療師）的服務，以及推展強制性持續專業進修及發展。

資料來源：<https://www.policyaddress.gov.hk>

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

十
二
月
例
會

日期：12月7日(二)

時間：上午9:30

地點：樂華社區會堂

名額：100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、李楚霖、劉浣珊、林嘉盈、吳麗琴、蔡素文、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

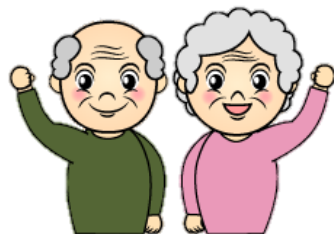
人事動向



大家好，我是新來的社工，李楚霖，大家叫我李生也可以。我主力負責義工活動，如果你想做義工，記得搵我呀！就算唔係義工，都可以黎同我傾計架，等我認識多D你地，亦可以了解一下樂華邨。



特別日子



「2021年11月21日長者日」

長者日是香港社會服務聯會於1979年創立的，舉辦日期是每年11月第三個星期日，最初名字為「老人節」。直至1993年，政府確認其重要性並將之改名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。

「長者日」以金百合作象徵，寓意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

本中心將於當天舉辦活動-「語」愛同行長者日，如有興趣參加，請參閱本刊第11頁。

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 做個精明通訊服務用家

內容：善用流動數據服務小貼士，弱勢電訊服務用戶須知，認識通訊服務消費者權益，六個數碼電視節目台轉用新發射頻率，本地免費電視節目分類。

日期：11月3日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：25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：蔡姑娘

合辦機構：通訊事務管理局



☐000337

2. 介紹傳統以外的殮葬方式

內容：講解有關將骨灰撒在紀念花園或指定海域及使用環保棺等的資料。

日期：11月18日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：11月3日起

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：食物環境衛生署



☐000338

3. 雀巢佳膳健康講座及奶粉售賣

內容：1. 健康講座-健康有營外出飲食。
2. 佳膳奶粉售賣。

日期：11月25日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：11月3日起

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：雀巢香港有限公司



☐000339

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

4. 癌症小百科

內容：由衛生署護士向大家介紹常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性。討論防癌之道與健康生活的關係。

日期：11月1日(一)

時間：上午10:00

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：即日起

負責職員：劉姑娘

合辦機構：衛生署長者外展隊



☐000350

5. 護老智FUN資訊站

內容：教授智能手機的使用方法及幫助解決資訊科技的問題。

日期：11月5,12,20,26日

時間：下午2:30-4:30

費用：全免

名額：24人(每節6人)

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起向達Sir報名

負責職員：達Sir

備註：每次諮詢時間為20分鐘



☐000291

6. 升級大腦

內容：手機遊戲, Smartable 多點觸控系統 及Omi 投影遊戲機教學

日期：11月3,12,20日

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

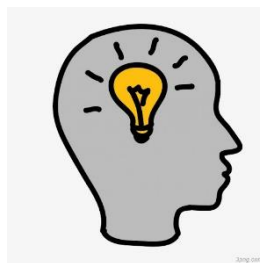
名額：15人(每節5人)

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起向達Sir報名

負責職員：達Sir



☐000292

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

7. 太極入門(一)

內容：學習楊家基本招式和練習。

日期：2021年11月17日、11月24日、12月15日、12月22日、12月29日、
2022年1月12日、1月19日及1月26日(三)

時間：上午9:00 – 10:00

費用：\$32/8堂

名額：8人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：11月3日起

負責職員：大吳姑娘

備註：(i) 只接受舊學員報名。

(ii) 有興趣新學員請與大吳姑娘查詢。



□000330

8. 中國功夫扇(一)

內容：學習功夫扇招式和練習。

日期：2021年11月17日、11月24日、12月15日、12月22日、12月29日、
2022年1月12日、1月19日及1月26日(三)

時間：上午10:30 – 11:30

費用：\$32/8堂

名額：8人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：11月3日起

負責職員：大吳姑娘

備註：(i) 只接受舊學員報名。

(ii) 有興趣新學員請與大吳姑娘查詢。



□000331

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

9. 認知障礙症與香薰治療

內容：透過香薰改善認知障礙症患者的情緒問題。
日期：11月15日(一)
時間：下午2:30
費用：免費
名額：8人
對象：曾參與「先知先覺」參加者及其家屬
地點：輝華樓中心
報名日期：11月3日起
負責職員：張姑娘



□000344

10. 香薰減壓工作坊

內容：透過香薰紓緩壓力及提昇情緒。
日期：11月17日(三)
時間：上午10:00
費用：免費
名額：8人
對象：只限有需要的護老者參加
地點：輝華樓中心
報名日期：11月3日起
負責職員：張姑娘



□000345

11. 香薰體驗工作坊

內容：講解精油的特性、植物油及純露的應用。
日期：11月20日(六)
時間：上午10:00
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：11月3日起
負責職員：張姑娘



□000346

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

12. 「耆」望與「李」會面

內容：透過有趣的遊戲互動，增進新同事與會員的認識。
日期：11月10日(三)
時間：上午10:00-11:00
費用：全免
名額：15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：李生



□000329

13. U3A簡易畫班

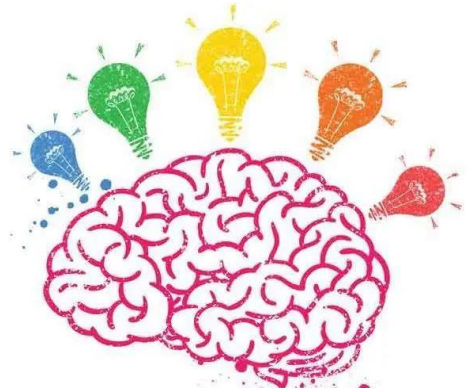
內容：教授簡易乾粉彩畫。
日期：11月19、26日及12月3日(五)
時間：上午10:00-11:00
費用：\$5
名額：6人
對象：中心會員
地點：輝華樓中心
報名日期：11月3日起
負責職員：李生



□000340

14.腦力大比拼(一)

內容：透過認知遊戲，訓練腦力。
日期：11月27日(六)
時間：上午10:00至11:00
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：11月3日起
負責職員：李生



□000342

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2021年11月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
24/10 九月十九	25/10 九月廿一 9:00 識字班A(二)(立)7 10:30 識字班B(二)(立)7 2:00 護老者的定期喘息 2:30 護老智FUN手機資訊站 	26/10 九月廿二 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 2:30 初級水墨畫班(一)2 3:00 中醫講座-湯水與體質	27/10 九月廿三 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(三)(立)(6) 2:15 「生命祈願」小組(3) 2:30 洪拳體驗班(立) 	28/10 九月廿四 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 升級大腦 10:00 智活無限(10-12) 10:30 齊學手語歌(立) 2:30 醒腦有辦法(2) 	29/10 九月廿五 2:30 基礎書法班(三)3 3:30 長者學苑-小吉他班(立) 	30/10 九月廿六
31/10 九月廿六	1/11 九月廿七 10:00 癌症小百科 	2/11 九月廿八 9:30 中心例會(樂華社區會堂) 2:30 初級水墨畫班(一)3	3/11 九月廿九 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 升級大腦 10:00 做個精明通訊服務用家 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(三)(立)(7) 2:15 「生命祈願」小組 2:30 開心武術操 	4/11 九月三十 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 智活無限(10-12) 10:30 手語歌班(一)(立)新 10:00 長者飲食營健大道 2:30 義工聊天室(立)	5/11 十月初一 2:30 護老智FUN手機資訊站 2:30 基礎書法班(三)4 2:30 11a藝旅程 - 多元藝術小組 3:30 長者學苑-小吉他班(立) 	6/11 十月初二 10:30 中心自務小組(小U)會議
7/11 立冬	8/11 十月初四 9:00 識字班A(二)(立)完 10:30 識字班B(二)(立)完 10:00 樂相聚-長者保健運動 	9/11 十月初五 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 2:30 初級水墨畫班(一)完 2:30 中心代表會 2:30 雙截棍(立)	10/11 十月初六 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 「耆」望與「李」會面 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(三)(立)(完) 2:15 「生命祈願」小組 2:30 開心武術操	11/11 十月初七 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 智活無限(10-12) 10:00 低脂肪飲食及烹調方法 10:30 手語歌班(一)(立)2 2:30 醒腦有辦法(3) 2:30 11a藝旅程 - 多元藝術小組	12/11 十月初八 10:00 升級大腦 2:30 護老智FUN手機資訊站 2:30 基礎書法班(三)5 3:30 護幼共融愛在「樂華」中 	13/11 九月初九 2:15 「生命祈願」小組
14/11 十月初十	15/11 十月十一 2:30 認知障礙症與香薰治療 	16/11 十月十二 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 2:30 中心迎新會 2:30 雙截棍(立) 	17/11 十月十三 9:00 太極入門(一)(立)新 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 香薰減壓工作坊 10:30 中國功夫扇(一)(立)新 10:30 押花鏡盒工作坊 2:15 「生命祈願」小組 2:30 開心武術操	18/11 十月十四 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 智活無限(10-12) 10:00 介紹傳統以外的殮葬方式 10:30 手語歌班(一)(立)3 2:30 醒腦有辦法(4) 2:30 11a藝旅程 - 多元藝術小組	19/11 十月十五 10:00 U3A簡易畫班 2:30 基礎書法班(三)6 	20/11 十月十六 10:00 香薰體驗工作坊 10:00 升級大腦 2:30 護老智FUN手機資訊站 
21/11 十月十七	長者日 22/11 小雪 2:30 雙截棍(立)	23/11 十月十九 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 	24/11 十月二十 9:00 太極入門(一)(立)2 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:30 中國功夫扇(一)(立)2 2:30 開心武術操	25/11 十月廿一 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 智活無限(10-12) 10:00 雀巢佳膳健康講座及奶粉售 10:30 手語歌班(一)(立)完 2:00 長者健體計劃-外展活動 (振華道體育館)	26/11 十月廿二 10:00 U3A簡易畫班 10:45 11b參觀日間護理中心 2:30 護老智FUN手機資訊站 2:30 基礎書法班(三)7 2:30 11a藝旅程 - 多元藝術小組 	27/11 十月廿三 10:00 腦力大比拼(一) 
28/11 十月廿四	29/11 十月廿五 10:00 「胃」你著想 	30/11 十月廿六 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 11:00 健腦恆樂工作坊 2:30 雙截棍(立) 				

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

15. 中心迎新會

- 內容：向本年7月至10月份之新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。
日期：11月16日(二)
時間：下午2:00
費用：全免
對象：7至10月入會會員
地點：輝華樓中心
報名日期：即日起
負責職員：吳佩芝姑娘



☐000353

16. 樂相聚

- 內容：介紹運動的益處，運動期間應注意事項，及基本運動技巧。
日期：11月8日(一)
時間：上午10:00-11:00
費用：全免
名額：輝華樓中心15人/zoom
對象：中心會員
活動地點：輝華樓中心/zoom
報名日期：11月3日起
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



☐000317

17. 長者健體計劃-外展活動

- 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：11月25日(四)
時間：下午2:00-4:00
集合時間：下午1:50
費用：全免
名額：15人
對象：中心會員
活動地點：振華道體育館
報名日期：11月3日起
負責職員：媚姑娘
合辦機構：康樂及文化事務署、觀塘區康樂事務辦事處
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」



☐000354

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

18. 「語」愛同行長者日

目的：推廣及鼓勵長者們用言語分享正能量，及表揚長者為社會所作出的貢獻。

內容：1.) 互動遊戲
2.) 製作小手工
3.) 合照留念

日期：11月21日(日)
時間：上午 10:00 -11:00

費用：全免

名額：10人

對象：會員及親友

地點：輝華樓中心

報名日期：11月3日起

負責職員：林姑娘



☐000355

19. 「胃」你著想

內容：認識腸胃消化不良的問題

日期：11月29日(一)

時間：上午 10:00-10:40

費用：全免

名額：輝華樓中心15人/Zoom

地點：輝華樓中心/Zoom

報名日期：11月3日起

負責職員：林姑娘

合辦機構：明愛樂華宿舍

備註：活動以ZOOM進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址



☐000357

20. 開心武術操

內容：由香港精英運動員教授武術操

日期：11月3, 10, 17, 24日(三)

時間：下午2:30-3:30

費用：全免

名額：8人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：即日起(不曾參加過雙截棍班、洪拳班的會員可優先報名)

負責職員：林姑娘

合辦機構：傑青武術暨音樂藝術中心



☐000356

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

i. 粵語長片(二)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。

日期：11月(逢星期三)

時間：上午9:30

對象：8人(每節)

地點：輝華樓中心

負責職員：李姑娘

日期	戲名
3/11(三)	七彩金葉菊
10/11(三)	龍鳳爭掛帥
17/11(三)	金鳳斬蛟龍
24/11(三)	血洗蝴蝶鏢

ii. 笑笑星期四(二)

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：11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
4/11(四)	動物世界
11/11(四)	富貴再逼人
18/11(四)	無敵幸運星
25/11(四)	富貴逼人

iii. 電視經典名片(二)

內容：播放劇集 - 神鵰俠侶

日期：10-12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

備註：如當日例會將暫停一次



iv. 健而樂(二)

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：10-12月(逢星期二、三、四)

時間：上午9:15

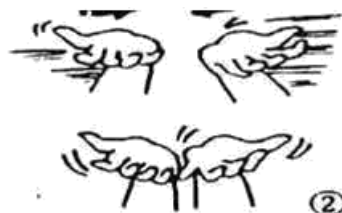
名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘

備註：如當日例會將暫停一次



護老園地

活動名額有限，
額滿即止

1.長者飲食營健大道

- 內容：介紹均衡飲食的原則和長者常見的飲食問題和掌握合適的處理方法。
日期：11月4日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：全免
名額：15人/ZOOM不限人數
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：即日起
負責職員：朱生
合辦機構：衛生署長者外展隊
備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結 ☐000332



2.低脂肪飲食及烹調方法

- 內容：學習低脂肪食物的烹調方法和飲食方法。
日期：11月11日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：全免
名額：15人/ZOOM不限人數
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：11月3日起向朱生報名
負責職員：朱生
合辦機構：衛生署長者外展隊
備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結 ☐000333



3.押花鏡盒工作坊

- 內容：透過製作精美押花鏡盒來幫助照顧者放鬆減壓。除此以外，也會提醒照顧者定期喘息，為自己的身心健康作出儲備，以應付長期的照顧工作。
日期：11月17日(三)
時間：上午10:30-下午12:30
費用：全免
名額：10人
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：11月3號起向朱生報名
負責職員：朱生
合辦機構：傷健協會 ☐000334



護老園地

活動名額有限，
額滿即止

4. 護幼共融愛在「樂華」中

內容：數名小主持預備不同的活動，讓護老者好好體驗一番！從中培育長幼同心、敬老護老訊息。

日期：11月12日(五)
時間：下午3:30- 4:30
費用：全免
名額：12人
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：11月3號起向朱生報名
負責職員：朱生
合辦機構：遊樂場協會



□000336

5. 11a藝旅程 - 多元藝術小組

內容：由輪椅導師教授四種藝術手法（碟古巴達等），協助一眾的護老者以藝術表達自己的情感，並在過程中達到治愈心靈的效果。

日期：11月5，11，18，26日
時間：下午2:30-4:30
費用：全免
名額：8人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
報名日期：11月3號起向朱生報名
負責職員：朱生
合辦機構：自強協會
備註：參加者需經社工甄選



□000341

6. 11b參觀日間護理中心

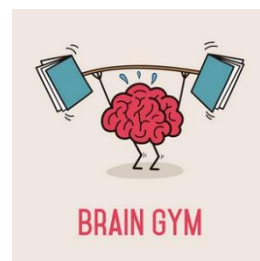
- 內容：透過參觀日間中心，提升照顧者對於日間服務中心的認識和了解。
- 日期：11月26日(五)
- 時間：上午11:00-下午12:00
- 集合時間：10:45
- 集合地點：輝華樓中心
- 費用：全免
- 名額：8人
- 對象：有需要護老者
- 參觀地點：展華長者日間護理中心(香港九龍觀塘牛頭角樂華南邨展華樓3樓)
- 報名日期：11月3號起向朱生報名
- 負責職員：朱生
- 合辦機構：香港基督教服務處
- 備註：參加者需經社工甄選



☐000335

7. 健腦恆樂工作坊

- 內容：體驗不同的健腦教學用具及認知遊戲，學習如何為患者規劃生活。
- 日期：11月30日(二)
- 時間：上午11:00-下午1:15
- 費用：全免
- 名額：10人
- 對象：護老者
- 地點：輝華樓
- 報名日期：11月3號起向朱生報名
- 負責職員：朱生
- 合辦機構：仁愛堂



☐000343

SQS 標準 8 –法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

- 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。

義工網絡



1. 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：11月4日(四)
時 間：下午2:30-3:30
費 用：全免
名 額：20人
對 象：義工/有興趣加入義工人士
地 點：立華樓中心
報名日期：即日起(需向負責職員報名)
負責職員：李先生



☐000347

溫馨提示

中心自務小組(小U)會議

日 期：11月6日(六)
時 間：上午10:30
地 點：輝華樓中心
負責職員：李生
備 註：請小U成員準時出席

中心代表會

日 期：11月9日(二)
時 間：下午2:30
地 點：輝華樓中心
負責職員：楊主任

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=csKEzs3k1F0>

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>

