



2022 施政報告

行政長官李家超於 2022 年 10 月 19 日發表 2022 施政報告，現將涉及民生及長者的內容向各位作一簡介：

- 推出「基層醫療健康藍圖」，以「重預防、早治療」方針重整醫療體制，並成立「基層醫療健康管理局」。
 - 推出「慢性疾病共同治理先導計劃」，轉介經地區康健中心識別有高血壓或糖尿病高風險的市民至私營界別，作進一步檢查和治療。
 - 容許夫妻共用長者醫療券，並擴大適用範圍。另推出先導計劃，把現時每年 2,000 元醫療券有條件增至 2,500 元，鼓勵使用基層醫療服務。
 - 落實一籃子措施，在 2023-24 年把醫院管理局內科專科穩定新症的輪候時間縮短 20%。
 - 開設「中醫藥發展專員」職位，增加中醫藥門診服務每年名額三分之一至 800,000 個。
 - 重組扶貧委員會，識別其他精準扶貧的目標群組。
 - 加強照顧者支援，包括恆常化並增加照顧者津貼至每月 3,000 元，惠及約 10,000 名照顧者。
 - 恆常化「長者社區照顧服務券試驗計劃」並將受惠人數增加 50% 至 12,000 人。在 2027 年年底前增加 6,200 個資助安老院舍宿位，增幅 20%。
 - 推出特別計劃適度輸入護理員，保障本地工人優先就業，並提升院舍服務
 - 邀請「最低工資委員會」研究如何優化法定最低工資水平檢討機制。
 - 明年第一季在荃灣和南區成立「關愛隊」。
- 各位如對有關內容有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

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

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

每
月
例
會

日期：十一月－11月1日(二)
十二月－12月6日(二)
時間：上午 9:30
地點：輝華樓中心
(18 人現場/Zoom 不限)

中心職員：楊嫻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃詩妮、朱景麟、黃潔雯、余洛瑤、
李嘉汝、劉浣珊、鄭素芳、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、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

(22/23 第八期)印製數量：500 份

人事動向



Hello! 各位老友記，
你哋好！我係新嚟嘅實習
同學仔啊！大家可以叫我
做郭姑娘或者 Heidi 㗎。
歡迎大家平日過嚟中心同
我傾吓計，吹吓水，分享
吓呢一區嘅趣事！



Hello 咁多位老友記，
我係新嚟嘅實習社工呀，
大家可以叫我做黃生，
我未來呢半年每逢星期四
同五都會嚟呢到同大家見
面架，希望嚟未來可以同
咁多位老友記有多啲交流
同相處既時間，最後希望
你哋每日都開開心心，
笑口常開。



奶粉抽籤



三花奶粉售賣

抽籤日期：11月1日(二)
落籤時間：上午 9:00-9:30 截籤
抽籤時間：上午 9:30
購買日期：11月24日(四)
時間：上午 9:00 - 11:00
地點：輝華樓
名額：60名



三花柏齡高鈣健心奶粉

800 克
售價 \$75

溫馨提示：(1)請帶備會員證
(2)會員須親身抽籤

請按時購買：

紅色紙 #1-15	時間：上午 9:00 - 9:30
黃色紙 #16-30	時間：上午 9:30 - 10:00
綠色紙 #31-45	時間：上午 10:00 - 10:30
藍色紙 #46-60	時間：上午 10:30 - 11:00

備註：(1)會員請自備環保袋。
(2)每位會員上限購買 6 罐。
(3)若抽籤時段剩餘的名額，可於 **11月1日** 下午 4:00 起
前往中心登記，額滿即止。
(4)11月18日下午 5:00 截止登記，其後不設後備。

負責職員：大吳姑娘

☐ 000374

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告
抽籤日期：12月6日(二)
抽籤時間：上午 9:00-9:30 截籤
加營養奶粉購買日期：12月20日(二)

特別活動

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

1. 「華永會生命號」五感人生體驗

內容：邀請你一起參與玩攤位遊戲！包括 3D 立體打印筆、「幸福」照相館、香薰球製作、願望易成真心意卡，分享你的生命故事！

日期：11月3日(四)

時間：1) 第一場 下午 2:30-3:30

2) 第二場 下午 3:30-4:30

費用：全免

名額：每場 10 人(共 20 人)

對象：中心會員

地點：輝華樓

報名日期：即日起(需向黃姑娘報名)

負責職員：黃姑娘

合辦機構：保良局華永會生命教育及長者支援中心

備註：第一場及第二場內容相同，參加者參與其中一場即可。



2. 不要腦退化

內容：由註冊護士分享輕度認知障礙的症狀及成因，並了解如何預防認知能力退化。

日期：11月2日(三)

時間：上午 10:00-11:30

費用：全免

名額：18 人(現場)/ZOOM(不限)

對象：中心會員

地點：輝華樓

報名日期：即日起(需向劉姑娘報名)

負責職員：劉姑娘

合辦機構：觀塘地區康健站



3. 身心靜觀鬆一鬆

內容：由臨床心理學家講解及體驗靜觀技巧，幫助長者改善負面情緒。

日期：11月15日(二)

時間：下午 2:30-4:00

費用：全免

名額：12 人

對象：中心會員

地點：立華樓

報名日期：即日起(需向鄭姑娘報名)

負責職員：鄭姑娘

合辦機構：香港心理衛生會恆樂坊



靜觀 = 佛系?

特別活動

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

4. SMART GO — 棋藝交流

內容：參加者會與其他中心的長者嘗試及交流不同的棋藝遊戲。亦會進行認知評估，讓你們認識到自己的認知狀況。

日期：11月15日(二)

時間：下午 2:30 – 4:30

費用：全免

名額：10人

對象：中心會員

地點：樂暉長者地區中心

報名日期：即日起(需向余姑娘報名)

負責職員：余姑娘

合辦機構：樂暉長者地區中心、佐敦谷街坊福利會彩霞長者鄰舍中心

備註：參加者需自行到樂暉長者地區中心集合。



5. 紛 Fun 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) 熱身運動

2) 法式滾球體驗

3) 合照留念

日期：11月20日(日)

時間：(第一場)上午 10:00-10:45 (第二場)上午 10:45-11:30

費用：全免

名額：每場 12人(共 24人)

對象：中心會員

地點：立華樓

報名日期：即日起(需向鄭姑娘報名)

負責職員：鄭姑娘



6. 「樂悠咭」義工服務站 (11月)

內容：義工幫你即時於網上申請樂悠咭，省時方便。

日期：1) 11月14日(一)

2) 11月17日(四)

時間：下午 2:00-3:30

費用：全免

名額：每日 10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

報名日期：即日起(需向潔姑娘報名)

負責職員：黃潔雯姑娘

備註：1) 11月份接受 1951年或之後出生人士申請

2) 參加者請帶備身份証及地址資料



特別活動

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

7. 長者學苑-雙截棍練習班(七)

內容：帶領參加者練習雙截棍，強身健體。
日期：11月22、29日及12月6、13日(逢二，共4堂)
時間：下午2:30-3:30
費用：全免
名額：8人
對象：長者學苑學員及舊生優先
地點：立華樓
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：1) 課程由(長者學苑發展基金)贊助
2) 需向蔡姑娘報名



8. 長者學苑-網上伸展運動班(五)ZOOM

內容：由專業健體教練帶領參加者以筋膜放鬆方法，有效地舒緩痛楚，更可以改善不良姿勢，從而增加活動度，改善生活質素。
日期：11月14、21及28日；12月5、12及19日
2023年1月9及16日(逢一，共8堂)
時間：下午2:30-3:30
費用：全免
名額：15人
對象：長者學苑學員優先
地點：ZOOM
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：1) 需自備可上網之智能裝置
2) 課程由(長者學苑發展基金)贊助
3) 需向蔡姑娘報名



9. 芬蘭木柱訓練班

內容：重溫芬蘭木柱比賽規則和玩法。
日期：11月16及23日(三)
時間：上午9:00-11:00
費用：全免
名額：20人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：大吳姑娘
備註：曾參加體驗班會員優先。



預先報名活動

以下活動需於 11 月 2 日(三)
下午 2:15 進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：11 月 2 日(三)

落籤時間：下午 1:00-2:15

抽籤時間：下午 2:15

抽籤地點：輝華樓及立華樓中心進行抽籤，名額各一半。

溫馨提示：請帶備會員證。

1. 大腸癌知多 D

內容：認識大腸癌的成因，
了解治療方法及預防方法。

日期：11 月 11 日(五)

時間：上午 10:00-11:00

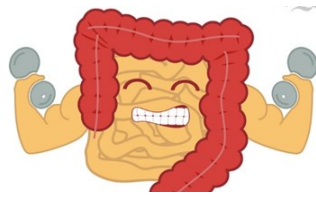
費用：全免

名額：15 人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘



□ 000274

2. 認識血癌

內容：由專業護士講解血癌的成因，
診斷及症狀，預防癌症的方法。

日期：12 月 6 日(二)

時間：下午 3:00-4:00

費用：全免

名額：15 人

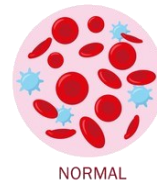
對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘

合辦機構：香港防癌會

□ 000371



3. 生活百科講座

主題：1) 認識糖尿病

□ 000348

2) 排便可以好輕鬆

□ 000350

內容：1) 認識糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症，預防及治療糖尿病的原則。
2) 講解便秘的成因、影響、防治方法及腸癌的徵兆等，以便及早診治。

日期時間：1) 11 月 8 日(二) 下午 2:00-3:00

2) 12 月 1 日(四) 上午 10:00-11:00

費用：全免

名額：15 人(現場)/ZOOM(不限)

對象：中心會員

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：鄭姑娘

合辦機構：明愛樂華宿舍

備註：活動連結會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。



預先報名活動

以下活動需於 11 月 2 日(三)
下午 2:15 進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

4. 認識乳癌

內容：乳癌是最多女性患上的癌症，認識乳癌的成因和治療方法，及早求醫，治癒機會便越大。

日期：11 月 9 日(三)
時間：上午 10:00 – 11:00
費用：全免
名額：18 人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：劉姑娘
合辦機構：香港防癌會



□ 000392

5. 認識焦慮症

內容：由精神科護士講解焦慮症成因、表現及不良後果，學習怎樣處理自己的焦慮及如何協助過分焦慮的長者。

日期：11 月 25 日(五)
時間：上午 10:00-11:00
費用：全免
名額：15 人(現場)/ZOOM(不限)
對象：中心會員
地點：輝華樓/ZOOM
負責職員：鄭姑娘
合辦機構：明愛樂華宿舍、香港心理衛生會



□ 000349

6. 健康檢查(11 月)2022

內容：加強會員對健康關注，從而建立自我管理健康的習慣。

日期：11 月 25 日(五)
時間：上午 9:00-11:00
費用：\$10
名額：30 人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：劉姑娘



□ 000364

備註：1)請按籌號時段出席。
2)驗血糖前須空腹最少 2 小時。

7. 八達通易轉服務簡介

內容：講解八達通易轉服務步驟及注意事項。

日期：11 月 25 日(五)
時間：下午 2:30-3:30
費用：全免
名額：15 人(現場)/ZOOM(不限)
對象：中心會員
地點：輝華樓/ZOOM
負責職員：鄭姑娘



□ 000395

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2022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
30/10	31/10	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
	9:30 早晨醒腦操(2022年10月) 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(四)	9:30 例會(輝華/ZOOM) 10:00 頤鉢靜心療癒體驗(立) 11:15 頤鉢靜心療癒體驗(立) 2:00 中心代表會 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(六)立	9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三) 10:00 不要腦退化 2:30 長者學苑：法式滾球班(立)新	9:00 減壓椅子舞(I)(立) 9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 2:30 「華永會生命號」五感人生體驗(1) 3:30 「華永會生命號」五感人生體驗(2)	9:00 長者學苑-瑜伽墊上伸展班(立) 10:00 活力健康操(一)(立) 11:00 平衡力訓練操(一)(立) 2:30 義工聊天室(2022年11月) 2:30 基礎書法班(二)6	9:30 週末影院(立) 
6/11	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
	9:00 識字班(二)(A班)(立)新 □389 9:30 早晨醒腦操(2022年11月) □403 10:30 識字班(二)(B班)(立)新 □390 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(四)完	9:15 健而樂(三) 9:30 電視經典名片(三) 10:00 護士諮詢站 10:00 頤鉢靜心療癒體驗(立) 11:15 頤鉢靜心療癒體驗(立) 2:00 生活百科講座(11月) □348 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(六)立	9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三) 10:00 認識乳癌 □392 11:00 頸部護理 2:30 長者學苑：法式滾球班(立)2	9:00 減壓椅子舞(I)(立) 9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 2:00 護老想你有支援計劃介紹 □382	9:00 長者學苑-瑜伽墊上伸展班(立) 10:00 活力健康操(一)(立) 10:00 大腸癌知多D □274 11:00 平衡力訓練操(一)(立) 2:30 基礎書法班(二)7	9:30 週末影院(立) 
13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
	9:00 識字班(二)(A班)(立)2 9:30 早晨醒腦操(2022年11月) 10:30 識字班(二)(B班)(立)2 2:00 「樂悠咭」義工服務站 2:30 中心迎新會 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(五) 3:00 痛症治療服務計劃介紹 □339	9:15 健而樂(三) 9:30 電視經典名片(三) 10:00 頤鉢靜心療癒體驗(立) 11:15 頤鉢靜心療癒體驗(立) 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(六)立 2:30 初級水墨畫班(四)新 □373 2:30 SMART GO-棋藝交流(外出) 2:30 身心靜觀鬆一鬆(立)	9:00 芬蘭木柱訓練班 9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三) 10:00 生前身後財務事 □354 2:00 中醫講座：冬病夏醫及湯水食療 □381 2:30 長者學苑：法式滾球班(立)3	9:00 減壓椅子舞(I)(立) 9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 2:00 長者健體計劃 -外展活動(三) □377 (振華道體育館) 2:00 「樂悠咭」義工服務站	9:00 長者學苑-瑜伽墊上伸展班(立) 10:00 活力健康操(一)(立) 11:00 平衡力訓練操(一)(立) 2:00 如何死得安樂？ □384 2:30 基礎書法班(二)完	9:30 週末影院(立) 
20/11	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
10:00 紛Fun長者日(一)(立) 10:45 紛Fun長者日(二)(立) 長者日	9:30 早晨醒腦操(2022年11月) 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(五)	9:15 健而樂(三) 9:30 電視經典名片(三) 10:00 護士諮詢站 10:00 頤鉢靜心療癒體驗(立) 11:15 頤鉢靜心療癒體驗(立) 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(七)立	9:00 芬蘭木柱訓練班 9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三) 	9:00 三花奶粉售賣 □374 9:00 減壓椅子舞(I)(立) 9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三)	9:00 健康檢查(11月)2022 □364 9:00 長者學苑-瑜伽墊上伸展班(立) 10:00 認識焦慮症 □349 10:00 活力健康操(一)(立) 11:00 平衡力訓練操(一)(立) 2:30 八達通易轉服務簡介 □395	9:30 週末影院(立) 10:00 新冠疫「情」：護老者何去何從？ □383 11:00 東區線「光影城東」線上遊
27/11	28/11	29/11	30/11	1/12	2/12	3/12
	9:00 識字班(二)(A班)(立)3 9:30 早晨醒腦操(2022年11月) 10:30 識字班(二)(B班)(立)3 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(五)	9:15 健而樂(三) 9:30 電視經典名片(三) 10:00 頤鉢靜心療癒體驗(立) 11:15 頤鉢靜心療癒體驗(立) 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(七)立 2:30 初級水墨畫班(四)2	9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三) 2:00 親友逝世如何處理 □393 2:30 長者學苑：法式滾球班(立)4	9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 10:00 生活百科講座(12月) □350	9:00 長者學苑-瑜伽墊上伸展班(立) 10:00 活力健康操(二)(立) 11:00 「腦」朋友齊運動 □406	9:30 週末影院(立) 
4/12	5/12	6/12				
8	10:00 護士諮詢站 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(五)	9:30 例會(輝華/ZOOM) 10:00 頤鉢靜心療癒體驗(立) 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(七)立 2:30 初級水墨畫班(四)3 3:00 認識血癌 □371				9

預先報名活動

以下活動需於 11 月 2 日(三)
下午 2:15 進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

8. 初級水墨畫班(四)

內容：教授基礎水墨畫技巧、畫作有梅花、牽牛花、菊花和荷花。
日期：11 月 15 及 29 日、12 月 6 及 13 日(二)
時間：下午 2:30 – 3:30
費用：\$60 / 4 堂
名額：6 人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：大吳姑娘
備註：(i) 由「銀」老師姜榮好教授
(ii) 提供宣紙、筆、水彩等



□ 000373

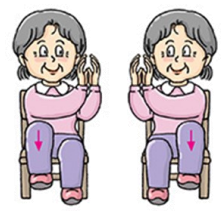
9. 識字班(二)

內容：教授簡單生字及唐詩。
日期：11 月 7、14 及 28 日
2023 年 1 月 9、16 及 30 日、2 月 6 及 13 日(一)
時間：(A 班)上午 9:00 – 10:00 □ 000389
(B 班)上午 10:30 – 11:30 □ 000390
費用：\$32/8 堂
名額：每班 10 人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：大吳姑娘



10. 長者健體計劃—外展活動

內容：由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 17 日(四)
時間：下午 2:00-4:00
集合時間：下午 1:50
費用：全免
對象：中心會員
名額：15 人
地點：振華道體育館 □ 000377
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」



11. 「腦」朋友齊運動

內容：認識認知障礙症徵狀，由專業教練教導健腦運動，預防腦退化。
日期：12 月 2 日(五)
時間：上午 11:00-12:00
費用：全免
名額：15 人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：李嘉汝姑娘 □ 000406



預先報名活動

以下活動需於 11 月 2 日(三)
下午 2:15 進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

12. 生前身後財務事

內容：大家有沒有想過自己的遺產及身後事安排，寫好平安紙，持久授權書，就可以避免日後家人因承辦遺產而發生糾紛，及在你不幸因患上認知障礙症而失去心智，不能再親自處理自己的財務時，負責處理你的財務。

日期：11 月 16 日(三)
時間：上午 10:00-11:00
費用：全免
名額：15 人(現場)/ZOOM(不限)
對象：中心會員
地點：輝華樓/ZOOM
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：投資者及理財教育委員會



□ 000354

13. 親友逝世如何處理

內容：由東華三院介紹生前規劃《善壽服務》及環保殯葬，以提升公眾對本地殯葬服務內容及流程的認識，及早籌備理想身後事。

日期：11 月 30 日(三)
時間：下午 2:00 – 3:00
費用：全免
名額：18 人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：劉姑娘
合辦機構：東華三院

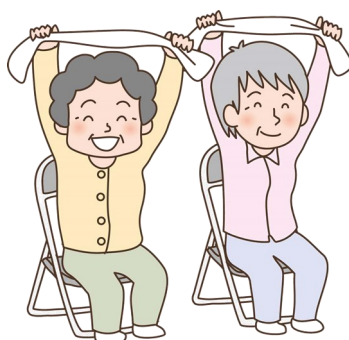


□ 000393

14. 早晨醒腦操(2022 年 11 月)

內容：由義工教你一起做健腦及伸展運動，建立運動習慣，令生活充滿活力更健康。

日期：11 月 7、14、21 及 28 日(一)
時間：上午 9:30-10:00
費用：全免
名額：8 人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黃潔雯姑娘



□ 000403

即場參加活動

i. 粵語長片(三)

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

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
2/11(三)	楊乃武困小白菜
9/11(三)	水觀音三戲白金龍
16/11(三)	破鏡重圓
23/11(三)	雙孝子劈棺救母
30/11(三)	血掌印

ii. 笑笑星期四(三)

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

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
3/11(四)	火燭鬼
10/11(四)	我愛扭紋柴
17/11(四)	新流星蝴蝶劍
24/11(四)	老夫子與大番薯

iii. 週末影院

內容：播放輕鬆、經典影片，豐富參加者生活娛樂。

日期：11月(逢星期六)

時間：上午 9:30

名額：9人(每節)

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
5/11(六)	摩登如來神掌
12/11(六)	天地雄心
19/11(六)	俠聖
26/11(六)	風暴

iv. 電視經典名片(三)

內容：播放劇集—河東獅吼

日期：11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

負責職員：媚姑娘



備註：如當日例會將暫停一次。

v. 健而樂(三)

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：11月(逢星期二、三、四)

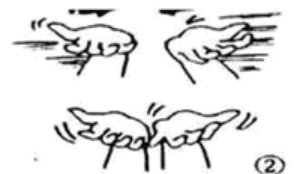
時間：上午 9:15

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘



即場參加活動

vi. 頸部護理(ZOOM)

內容：由東華醫東院物理治療師講解頸痛的成因及頸部護理，物理治療師示範良好頸部姿勢及頸部運動。

日期：11月9日(三)

時間：上午 11:00-12:00

費用：全免

對象：長者

名額：ZOOM(不限)

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：東華東院

備註：1) 請自備浴巾一條，作運動之用

2) 活動連結會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。



vii. 東區線「光影城東」線上遊(ZOOM)

內容：介紹北角碼頭至油街路線，一起了解北角區發展史。

日期：11月26日(六)

時間：上午 11:00-中午 12:00

費用：全免

對象：中心會員

名額：15人(現場)/ZOOM(不限)

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：鄭姑娘

合辦機構：長春社、香港中華煤氣有限公司



viii. 護士諮詢站(11月)

內容：由中心護士為長者量度血壓，提供簡單的健康諮詢服務。如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。

日期：11月8、22日(二)

時間：上午 10:00-中午 12:00

費用：全免

名額：每日 24 人(即場派籌，額滿即止)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘、蔡姑娘



義工網絡

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

1. 義工聊天室(2022 年 11 月)

內容：主題 - 提升心靈抗逆力

透過「療心園」應用程式同你一齊進行調適練習，提升你的心靈抗逆力
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：11 月 4 日(五)

時間：下午 2:30-3:30

費用：全免

名額：21 人

對象：義工/有興趣加入義工人士

地點：立華樓

負責職員：黃潔雯姑娘



2. 減壓椅子舞(I)

內容：由體適能教練教你跳椅子舞，既可強身又可減壓，齊齊度過歡樂 1 小時

日期：11 月 3、10、17 及 24 日(四)

時間：上午 9:00 - 10:00

費用：全免

名額：15 人

對象：會員

地點：立華樓

負責職員：黃潔雯姑娘



SQS 標準 10 - 申請和退出

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

SQS 標準 11 - 評估服務使用者需要

服務單位運用有計劃的方法以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。

護老園地

以下活動需於 11 月 1 日(二)
下午 2:00 起向朱生報名，
名額有限，額滿即止。

1. 護老想你有支援計劃介紹

內容：讓有需要護老者，了解社區上緊急支援服務，以解決燃眉之急。

日期：11 月 10 日(四)

時間：下午 2:00-3:00

費用：全免

名額：18 人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：基督教家庭服務中心

備註：參加者可獲神秘禮物一份。



□ 000382

2. 痛症治療服務計劃介紹

內容：痛症流動車的服務簡介。

日期：11 月 14 日(一)

時間：下午 3:00-4:00

費用：全免

名額：18 人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：傷健協會



□ 000339

3. 中醫講座：冬病夏醫及湯水食療

內容：由中醫介紹夏季轉冬季的潤肺秋天湯水食譜以舒緩轉季氣管敏感、皮膚乾燥問題。

日期：11 月 16 日(三)

時間：下午 2:00-3:00

費用：全免

名額：12 人(現場)/ZOOM(不限)

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：e2Care

備註：活動連結會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。



□ 000381

護老園地

以下活動需於 11 月 1 日(二)
下午 2:00 起向朱生報名，
名額有限，額滿即止。

4. 如何死得安樂？

內容：由不同的專業角色講解死亡，務求讓參加者能及早預備身後事。

日期：11 月 18 日(五)

時間：下午 2:00-3:00

費用：全免

名額：12 人(現場)/ZOOM(不限)

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：JCECC

備註：活動連結會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。

□ 000384



5. 新冠疫「情」：護老者何去何從？

內容：新冠疫情下護老者面對感染、親友離世等的問題，由精神科醫院生講解面對情緒問題的方法。

日期：11 月 26 日(六)

時間：上午 10:00-12:00

費用：全免

名額：18 人(現場)/ZOOM(不限)

對象：護老者

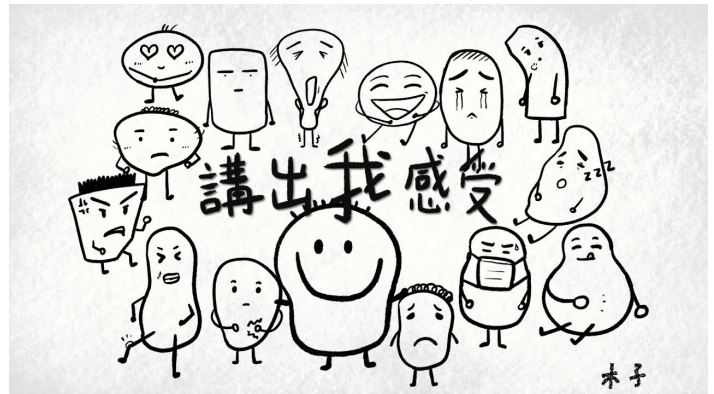
地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：正視精神 Look at Me

備註：活動連結會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。

□ 000383



中心代表會

日期：11 月 1 日(二)

時間：下午 2:00

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：楊姑娘

熱烈歡迎



中心迎新會

內容：向本年 7 月至 9 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 14 日(一)

時間：下午 2:30-3:30

對象：2022 年 7 至 9 月入會會員

地點：輝華樓

負責職員：吳姑娘

迎新日



溫馨提示

16