



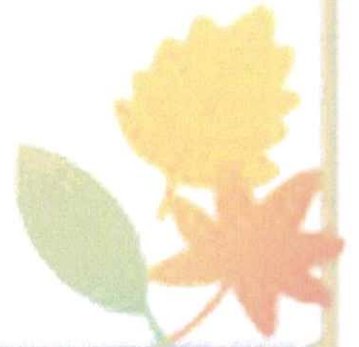
保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2020年11月份通訊

(20/21 第八期)印製數量：500份

抗疫7件事 大家都做到

1. 儘量留在家中
2. 日常需要由親友代勞
3. 注意個人衛生，勤洗手
4. 留意最新疫情發展
5. 不適即求診
6. 正確佩戴外科口罩：覆蓋口、鼻及下巴
7. 關心身邊長者



資料來源：衛生防護中心

如對上述資料有任何查詢或需協助，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



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、呂美珍

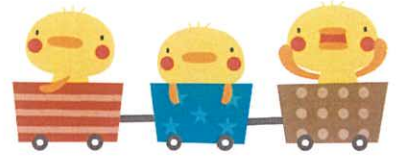
中心地址：觀塘樂華邨輝華樓地下109至120室 及 立華樓地下101-102，105-108室
電話：(輝華)2796 1129 (立華)2755 5073 傳真：2796 1113

電郵：lauchan.nec@poleungkuk.org.hk

歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀



劉老動物園



多謝各位老友記幫手投票，我哋呢兩隻新嚟嘅貓貓而家有名啦，真係好開心嚟到呢度，希望疫情盡快好轉，大家可以快啲嚟摸下我哋啦。

大家好，我叫**斑斑**~



我係**旺旺**呀~



預先報名活動



1. 種植車厘茄

☐000379

內容：教授種植車厘茄的方法。

日期：11月24日(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：6名

報名日期：即日起

負責職員：大吳姑娘



2. 急救與健康

內容：急救原則/哽塞處理/心臟病/傷口及出血/燒傷及燙傷/CPR及AED。

日期：11月4日(三)

時間：上午9:30-11:30

名額：20名

地點：輝華樓中心

費用：全免

報名：即日起

負責職員：蔡姑娘





預先報名活動



3. 健康檢查

000382

日期：11月27日(五)
 時間：上午9:15-11:30
 地點：輝華樓中心
 名額：40名(驗血糖)
 費用：\$10
 報名日期：11月4日(三)
 截止日期：11月26日(四)下午5:00
 負責職員：李姑娘



4. 冬季變髮展心思(2020)

內容：由新創建義工協助剪髮
 日期：12月9日(三)
 時間：上午9:30-11:00
 地點：輝華樓中心
 名額：18名
 費用：\$5
 報名日期：11月4日
 備註：參加者請於活動前自行洗髮
 負責職員：李姑娘 000383



5. 簡易素描2

內容：教授簡單的素描技巧，與參加者一同畫畫，體驗素描的樂趣。
 日期：11月4日至11月25日(逢星期三)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：立華樓中心
 費用：全免
 名額：12名
 報名：請向劉姑娘報名
 備註：只接受曾參加簡易素描(ZOOM)之會員
 負責職員：劉姑娘



6. 樂相聚

題目：1)認識糖尿病 000387
 2)糖尿病患者的健康飲食 000388
 內容：1)糖尿病的徵狀、成因,及預防、治療的原則。
 2)講解控制血糖的基本飲食原則，及如何設計餐單。
 日期：1) 11月16日(一)
 2) 11月18日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：輝華樓中心
 費用：全免
 名額：10人
 報名：即日起
 合辦機構：衛生署長者健康外展隊
 負責職員：媚姑娘





預先報名活動



7. 10b 至醒腦街坊 000385

內容：利用認知訓練遊戲來鍛鍊腦筋，並認識認知障礙症治療和訓練方法。

日期：11月13日(五)
時間：上午10:00-11:00
收費：全免
名額：15人
地點：輝華樓中心
負責職員：錢姑娘



8. 中心迎新會 000407

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(一)
時間：下午2:00
地點：輝華樓中心
對象：2020年7-10月入會會員
報名：請向吳姑娘報名
費用：全免
負責職員：吳佩芝姑娘



9. 「語」愛同行

目的：推廣及鼓勵長者們以愛及正能量表達，發放互愛訊息。以鼓勵參加者珍惜生命和以愛豐富人生。

內容：1)簡述如何以行動/語言向親友表達愛
2)互動遊戲
3)手工藝製作

日期：11月14日(六)
時間：下午2:30-3:30
地點：輝華樓中心
對象：個案護老者及被照顧者
費用：全免
名額：3對(6人)
報名日期：須經社工甄選
負責職員：梁敏薇姑娘



10. 加營素健康測試

內容：健康測試身體水份、脂肪及肌肉。

日期：11月20日(五)
時間：上午9:30-11:30
地點：立華樓中心
名額：30名
費用：全免
備註：裝有心臟起搏器會員不適宜參加
報名日期：11月3日(二)
合辦機構：美國雅培
負責職員：大吳姑娘 000394



11. 食用香草種植及應用

內容：介紹食用香草栽種及食用方法。

日期：11月27日(五)
時間：下午2:30-4:30
名額：10名
地點：輝華樓中心
費用：全免
報名：即日起
合辦機構：康樂及文化事務署
負責職員：蔡姑娘 000400





預先報名活動



12. 三花講座四季節慶營養飲食秋冬篇

內容：講解秋季及冬季飲食篇營養食材。

日期：11月27日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：10名

費用：全免

報名日期：11月3日(二)

合辦機構：雀巢香港有限公司

負責職員：大吳姑娘



☐000393

13. 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12日(四)

時間：下午2:00-4:00

集合時間：下午1:50

集合地點：振華道體育館

名額：15人

費用：全免

報名日期：11月3日(二)

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)活動當日請穿著輕便衣履

2)參加者需填寫「體能活動適應能力問卷」

負責職員：媚姑娘



☐000386

14. 靜心舒壓禪繞畫班(一)

內容：學習簡單圖案畫作，在專注繪畫過程中達至身心靈平衡的效果，獲得成功感及滿足感。

日期：11月23日至2021年1月11日(一)

時間：上午11:00-12:00

地點：立華樓中心

費用：\$50/8堂

名額：8名

報名：11月3日(二)

備註：(i) 由「銀」老師蘇菲教授

(ii) 不懂繪畫都可以參加

負責職員：大吳姑娘

☐000080

15. 中國功夫扇(一)

內容：學習功夫扇招式

日期：11月11、18、25日

12月9、16、23、30日

2021年1月13日(三)

時間：上午10:30-11:30

地點：立華樓中心

名額：8名

費用：\$32/8堂

報名：11月3日(二)

負責職員：大吳姑娘







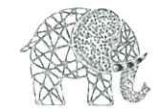




















☐000416

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2020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
1/11 九月十六	2/11 九月十七 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(7) 2:30 長者學苑-柔力球班(立) 3:00 護老懷舊遊戲 	3/11 九月十八 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(三) 9:30 長者學苑-「安健家居,急救有法」長者培訓工作坊 2:00 中心代表會 2:30 水墨畫班(一)(6) 	4/11 九月十九 9:30 急救與健康 2:30 義工長者痛症知多點 2:30 簡易素描2(立) 	5/11 九月二十 10:00 智活無限(10-12) 	6/11 九月廿一 2:15 基礎書法班(一)(6) 2:30 長者學苑-柔力球班(立) 	7/11 九月廿二 
8/11 九月廿三	9/11 九月廿四 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(8)(完) 2:30 長者學苑-柔力球班(立) 	10/11 九月廿五 9:30 長者學苑-「安健家居,急救有法」長者培訓工作坊 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(三) 2:30 水墨畫班(一)(7) 	11/11 九月廿六 10:30 中國功夫扇(一)(立)(新) 2:30 簡易素描2(立) 	12/11 九月廿七 10:00 智活無限(10-12) 2:00 長者健體計劃-外展活動(振華道體育館) 2:15 護老放鬆一點通 3:00 護老醒目有法寶 	13/11 九月廿八 10:00 至醒腦街坊 2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(一)(7) 2:30 長者學苑-柔力球班(立) 	14/11 九月廿九 2:30 「語」愛同行 
15/11 十月初一 長者日 電子遊戲 比賽	16/11 十月初二 10:00 樂相聚-認識糖尿病 2:00 中心迎新會 2:30 長者學苑-柔力球班(立) 	17/11 十月初三 9:30 長者學苑-「安健家居,急救有法」長者培訓工作坊 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(三) 2:30 水墨畫班(一)(8)完 	18/11 十月初四 10:00 樂相聚-糖尿病患者的健康飲食 10:30 中國功夫扇(一)(立)(2) 2:30 簡易素描2(立) 	19/11 十月初五 10:00 長者詠春班(立) 10:00 智活無限(10-12) 	20/11 十月初六 9:30 加營養健康測試(立) 2:15 基礎書法班(一)(8)完 2:30 長者學苑-柔力球班(立) 	21/11 十月初七 
22/11 十月初八	23/11 十月初九 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)(新) 2:30 義工飛鏢練習 	24/11 十月初十 9:30 長者學苑-「安健家居,急救有法」長者培訓工作坊 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(三) 10:00 護老新知-認識認知障礙症 2:30 種植車厘茄 	25/11 十月十一 10:30 中國功夫扇(一)(立)(3) 2:30 簡易素描2(立) 	26/11 十月十二 10:00 長者詠春班(立) 10:00 智活無限(10-12) 	27/11 十月十三 9:15 健康檢查 10:00 三花講座四季節慶營養飲食秋冬篇 2:00 護士諮詢站 2:30 食用香草種植及應用 	28/11 十月十四 2:30 清潔工的辛酸 
29/11 十月十五	30/11 十月十六 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)(2) 2:00 智樂社區-製作人生故事 					



預先報名活動



16. 認識清潔工講座

內容：清潔工在疫情下默默工作，希望透過是次講座，讓參加者以不同角度認識清潔工作，並了解他們的現況，從而提升社區人士對清潔工的認識。

日期：11月28日(六)

時間：下午2:30

地點：輝華樓中心

名額：10名

費用：免費

報名：11月3日(二)

負責職員：余sir



即場報名活動



一. 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	11月13日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	10人
2	11月27日(五)	下午2:00-4:00		10人

對象：中心會員

費用：免費

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



溫馨提示



1. 中心代表會

日期：11月3日(二)

時間：下午2:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

負責職員：楊主任



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。

問題：_____.

會員姓名：_____ 聯絡電話：_____.



體適能信箱

體適能教練
余sir



什麼武術運動適合長者？

詠春拳第一套練習拳最宜長者學習。這套練習拳叫小念頭；要求練習者心無雜念，專心一意，全神灌注於每個動作適當的位置和走位，每個動作不含糊，不混淆。動作簡單而對稱，是訓練左右腦的最佳方法。人體衰退得最快的是雙腿，小念頭是一套寸步不移的站樁練習拳，用以強化雙腿的力量，正好針對防止長者雙腿的退化。

資料來源：天倫樂雜誌

長者詠春班

內容：由香港精英運動員教授詠春。

日期：11月19、26日及12月3、10日(逢星期四)

時間：上午10:00

地點：立華樓中心

費用：免費

名額：8人

報名：11月11日(星期三)上午10:30-11:00 致電中心 27961129 聯絡

余sir登記，需進行評估。

備註：參加者必須出席4節課堂 及 活動時必需戴口罩。

負責職員：余sir





護老園地



1. 護老醒目有法寶

內容：與護老者試用中心新買的 smart table。

日期：11月12日(四)
時間：下午3:00-4:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：8人
對象：護老者
負責職員：周姑娘



□000374

2. 護老放鬆一點通

內容：分享照顧長者的方法及減輕壓力的技巧。

日期：11月12日(四)
時間：下午2:15-3:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：8人
對象：護老者
負責職員：周姑娘

□000375

3. 護老新知-認識認知障礙症

□000377

題目：由衛生署長者健康外展隊職員到中心與護老者分享疾病資訊。

內容：由護士講解認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。

日期：11月24日(二)
時間：上午10:00-11:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：15人
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
負責職員：周姑娘



4. 智樂社區-製作人生故事

內容：講解認知障礙症及教導製作人生故事相簿。

日期：11月30日(一)
時間：下午2:00-4:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：18人
合辦機構：仁愛堂歐雪明腦伴同行中心
負責職員：周姑娘



□000391

5. 護老懷舊遊戲

內容：讓護老者透過重溫過往懷舊遊戲來減輕壓力。

日期：11月2日(一)
時間：下午3:00-4:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：8人
對象：護老者
負責職員：周姑娘



□000373



義工網絡



一. 義工聊天室

內 容：最新義工活動介紹。
 日 期：11月2-6日
 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



二. 義工長者痛症知多點

內 容：讓義工對長者常見的痛症有更多的了解，探訪時更了解長者的感受。
 日 期：11月4日(三)
 時 間：下午2:30-3:30
 地 點：輝華樓中心
 費 用：全免
 名 額：8人
 報名日期：即日起，或於義工聊天室內報名
 負責職員：姜先生 000410

三. 義工飛鏢練習

內 容：讓義工重溫飛鏢的技能。
 日 期：11月23日(一)
 時 間：下午2:30-4:00
 地 點：輝華樓中心
 費 用：全免
 名 額：6人
 報名日期：於義工聊天室活動內或向姜先生報名
 負責職員：姜先生



000414

四. 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：11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



000413



SQS 標準 12 - 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

- 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。

「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

長者日

自一九七九年開始，為了推動敬老愛老的精神及促進社會人士關懷長者的需要，香港社會服務聯會與各安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」，並按每年主題籌辦多項慶祝活動。

至一九九三年，政府確定了「老人節」的重要性，將「老人節」重新定名為「長者日」，藉以宣揚長者對社會的貢獻，並提倡積極晚年、老年所為等訊息，以洗脫長者的負面形象。

長者日更以金百合作為象徵，意思是燦爛、豐盛、知足、感恩，這正意味著長者仍可以繼續積極參與社會、貢獻社會，更重要的是長者晚年生活是可以多姿多采、非常豐盛的。

長者日電子遊戲比賽

內容：為感謝長者對社會的貢獻，每年第三個星期日定為「長者日」。本中心今年以電子遊戲比賽促進親友與長者一同參與，參加組合以一名長者加一名親友，親友以未夠六十歲家人為優先，增進長幼溝通及連結。

日期：11月15日(日)

時間：第一節：上午11:00-11:30 (8組，16人)

第二節：上午11:30-12:00 (8組，16人)

地點：輝華樓中心

對象：長者會員及其親友

費用：全免

名額：16組，合共32人

報名：第一階段一位60歲或以上長者及一位未滿60歲親友組合報名日期為11月4-5日上午11:00至下午5:00，致電中心報名，先到先得，額滿即止。

餘額第二階段兩位60歲或以上長者組合，報名日期為11月11-12日上午11:00至下午5:00，致電中心報名，先到先得。

備註：參加者只需參與其中一節。

負責職員：余先生

