



2018施政報告



行政長官林鄭月娥於十月發表任內第二份《施政報告》，有關安老及醫療等重點節錄如下：

房屋

-接納香港房屋協會(房協)建議，試行「長者業主樓換樓先導計劃」

醫療衛生

-擴展關愛基金「長者牙科服務資助」項目受惠對象至65歲或以上領取長者生活津貼的長者

-提高「疫苗資助計劃」資助額，並擴大合資格群組年齡至50-64歲人士

-加強基層醫療健康服務，在葵青設立首個地區康健中心，並以此為藍本，推展其他地區設立康健中心

-確立中醫藥在本港醫療服務的定位，在規劃中的中醫醫院及18間中醫教研中心提供政府資助門診和住院服務，及設立5億元專項基金以促進中醫藥應用研究和專科發展

-繼續推行第一個十年醫院發展計劃及籌備第二個十年計劃，未來可提供超過9000張病床

勞工及福利

-增加2000個「改善家居及社區照顧服務」名額和在第二階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」中額外增加1000張服務券

-把長者生活津貼擴展至廣東和福建省，進一步便利選擇在兩省養老的香港長者

資料來源：<https://www.policyaddress.gov.hk/2018/chi/index.html>

如對上述資料有任何查詢或意見，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		十一 月 例 會	日期：12月4日 時間：上午9:30 地點：樂華邨社區禮堂
----------------	--	--	-------------------	-------------------------------------

中心職員：楊幗玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃佩雯、黃朗琦、黃敏芝、馮楚媛、錢建茵、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、楊美嬌、湯煥娥、姚亞珍、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

單位工程進度



輝華樓裝修工程已於10月底完成。
一切準備就緒後，將會以全新面貌與各位見面。
中心正式開放日期將容後公佈，敬請各位密切留意。
如有任何查詢，歡迎隨時與中心職員聯絡。

「儲積分，換禮物」

中心修繕工程已於10月底完成，儲積分活動將於11月9日完結，儲滿22個印即可換取禮物乙份，換領期至11月17日。

謝謝大家一直以來的支持及參與。

日期：8月8日起11月9日

時間：上午8:45-12:00 及 下午12:00-5:30

地點：立華樓中心

對象：中心會員

備註：禮物作不定期更新，敬請留意。

在中心裝修期間，提供棋類外借給會員玩樂
(每次外借為期一星期，需要自行消毒清潔及完整歸還)

裝修期內，售賣奶粉活動暫停，敬請留意。

有「里」相伴社區支援服務計劃—招募參加者(服務使用者)

服務內容：1. 電話慰問

2. 上門探訪

3. 長者伴行服務

陪診：如到公立或私家醫院、診所覆診；

陪伴外出：如往銀行、購物、公園等等

對象：居住在樂華邨的長者

名額：30名 費用：全免

報名：如有興趣參加，請向陳姑娘查詢及登記。

合辦機構：社會福利署「老有所為活動計劃」

負責職員：陳姑娘



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project



預先報名活動



1. 認識登革熱及日本腦炎及其預防方法教育講座

日期：11月9日(五)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：明愛樂華宿舍
 集合時間：上午9:55
 集合地點：輝華樓中心門口
 費用：全免
 名額：30名
 報名日期：11月6日(二)例會時段
 合辦機構：食物環境衛生署
 負責職員：陳姑娘 000449



2. 樂相聚

題目：肩周炎
 內容：認識肩部的護理及減低關節僵硬的方法。
 日期：11月12日(一)
 時間：上午10:00-11:00
 集合時間：上午9:55
 地點：明愛樂華宿舍
 集合地點：輝華樓中心門口
 費用：全免 名額：30人
 報名日期：11月6日(二)例會時段
 合辦機構：衛生署長者健康外展隊
 負責職員：媚姑娘 000435



3. 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29日(四)
 集合時間：下午1:45
 集合地點：振華道體育館
 名額：20人 費用：全免
 報名日期：11月6日(二)例會時段
 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 000436



4. 長者日2018

內容：簡介長者日背景及2018主題，透過遊戲、短片欣賞及問答環節，讓參加者對長者日有更多的認識。
 日期：11月16日(五)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：明愛樂華宿舍
 集合時間：下午2:25
 集合地點：輝華樓中心門口
 名額：30名
 費用：全免
 報名：11月6日(二)例會時段
 負責職員：陳姑娘 000453



5. 滋補美食

當日美食：鮮淮山紅蘿蔔栗子瘦肉湯
 日期：11月27日(二)
 時間：下午3:00-3:30
 地點：輝華樓中心
 費用：\$5
 名額：12人
 報名日期：11月6日
 負責職員：媚姑娘 000300



6. 個人、食物及環保衛生教育講座

日期：11月14日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：明愛樂華宿舍
 集合時間：上午9:55
 集合地點：輝華樓中心門口
 費用：全免 名額：30名
 報名日期：11月6日(二)例會時段
 合辦機構：食物環境衛生署
 負責職員：陳姑娘 000450





預先報名活動



7. 影片外借

內容:中心提供各類影片，提供予有興趣會員借用在於家中欣賞。11月份影片如下:

種類	碟名
粵語長片	春燈會、七喜臨門、三姐下凡、唐伯虎點秋香、一枝紅艷露凝香、恩重如山、蝶影紅梨記、魔龍戲孤鳳、行孝為先、無敵楊四郎
笑笑喜劇	富貴再逼人、八喜臨門、無敵幸運星、富貴逼人、逃學威龍2
電視經典名片	書劍恩仇錄(3 盒)
卡拉ok碟	粵劇選曲經典(一)，牡丹亭，紫釵記，粵曲經典(八)，新粵語經典No. 7
資訊短片	防騙短片:網上情緣，地鐵扶手電梯安全-長者篇，警訊(5月)2012

外借影碟條款：須持有有效的中心會員證每位會員最多可外借2套外借影碟，每次限期為7天。

續借服務：如無其他會員預約外借，每項外借影碟最多可以連續借用1次，每次為期7天。

負責職員：李姑娘



「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。



即場參加活動



一. 生活百科講座

題目：認識長者糖尿病

內容：由講者講解糖尿病的成因、誘發因素、徵狀、併發症及預防方法。

日期：11月16日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

費用：全免

名額：30名

報名日期：活動即場參加，額滿即止

合辦機構：明愛樂華宿舍

負責職員：陳姑娘



三. 免費健康檢查

內容：義工為長者提供免費量血壓、血氧檢查。

日期：11月7、10、24、28日(三、六)

時間：上午9:30-10:30

地點：立華樓中心

費用：全免

名額：25名

負責職員：李姑娘、媚姑娘



四. 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	時間	地點	名額
1	11月3日(六)	上午9:30-11:30	立華樓中心	20人， 額滿即止
2	11月5日(一)			
3	11月17日(六)			
4	11月19日(一)			

對象：中心會員

費用：免費

備註：如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。

負責職員：錢姑娘，佩雯姑娘



SQS 標準 10 - 申請和退出服務

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。

- 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。

興趣/學習班

一. 太極入門(三) 000428

內容：學習楊家基本招式

日期：11月14、21日，12月12、19日，
2019年1月23、30日及
2月20、27日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：振華道運動場(自行前往上堂)

名額：15名(只限舊學員參加)

費用：全免

報名：11月6日(二)例會時段

備註：只限舊學員參加

負責職員：大吳姑娘



二. 中國功夫扇(三) 000429

內容：學習功夫扇招式

日期：11月14、21日，12月12、19日，
2019年1月23、30日及
2月20、27日(星期三)

時間：上午11:00-12:00

地點：振華道運動場(自行前往上堂)

名額：10名

費用：全免

報名：11月6日(二)例會時段

備註：只限舊學員參加

負責職員：大吳姑娘



三. 長者學苑— 醒腦桌面遊戲(11月)

內容：教授參加者桌面遊戲，動動腦筋，
體會當中樂趣。

日期：11月6、13、20、27日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：明愛樂華宿舍

名額：8人 費用：全免

報名：11月6日(星期二)例會時段報名

負責職員：蔡姑娘 000440

四. 長者學苑— 智能電話應用班(12月)

內容：由導師及學生義工提供手提電話
諮詢服務：如 Whatsapp、微信應
用、下載應用程式等。

日期：11月22、29日(四)

12月6日、13日(四)

時間：下午4:30-5:30

地點：福建中學 名額：10人

費用：全免

報名：11月6日(星期二)例會時段報名

負責職員：蔡姑娘 000441



保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

1. 義工活動

求存「義」工同工聚會

□000378

內容：義工聚會，交流服務心得

日期：11月15日

時間：下午2:30-4:00

地點：明愛宿舍

2. 長者活動

運動小組

□000379

內容：由體適能教練教授心肺功能及平衡訓練等運動。

日期：11月5日至11月26日(逢星期一)

時間：下午3:00-4:00

地點：振華道運動場 - 舞蹈室

認知小組

□000380

內容：由導師教授詠唱經典金曲及手工藝

日期：11月1日至11月29日(逢星期四)

時間：下午3:00-4:00

地點：振華道運動場 - 舞蹈室

自選活動

□ 000377

內容：透過認知玩具及練習，以減慢認知功能衰退。

日期：11月7日至11月28日(逢星期三)

時間：下午3:00-4:00

地點：明愛宿舍
















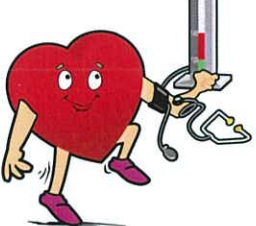






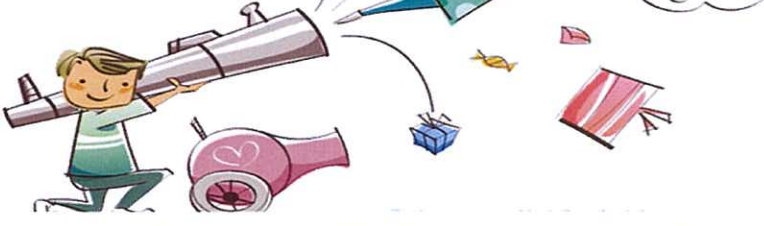
好「義」事一欄



先知先覺擔當義工的過程中，我了解到MCI長者做認知練習及玩認知遊戲時往往會遇到困難。我嘗試耐心與他們溝通，多讚賞，給予肯定，讓他們可以輕鬆愉快地學習。

義工：柯麗卿



星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		30/10 九月廿二 9:30 手帶計劃,第4次旅行 2:00 護老新知:關注耆老-護老者篇(明愛宿舍) 2:30 長者學苑-醒腦桌面遊戲(明愛) 	31/10 九月廿三 3:00 先知先覺 - 自選小組(明愛) 	1/11 九月廿四 9:30 社區回收(立) 9:30 布偶製作(明愛宿舍) 10:00 社區飯堂 - 早、午及晚餐票售賣 2:30 義工聊天室(明愛宿舍) 3:00 先知先覺 - 認知小組(振華道體育館) 	2/11 九月廿五 	3/11 九月廿六 9:30 護士諮詢站(立) 
4/11 九月廿七	5/11 九月廿八 9:30 護士諮詢站(立) 2:00 長者學苑-長幼樂相聚(福中) 3:00 先知先覺 - 運動小組(振華道體育館) (時間待定)布偶話劇訓練工作坊(賢老) 	6/11 九月廿九 9:30 例會(樂華社區會堂) 2:00 環保樂華在郊區(輝/展)戶外旅行報名(1) 2:30 長者學苑-醒腦桌面遊戲(明愛) 	7/11 九月三十 9:30 免費健康檢查(立) 10:00 環保樂華在郊區(喜/敏)戶外旅行報名(2) 2:00 環保樂華在郊區(安/奧)戶外旅行報名(3) 3:00 先知先覺 - 自選小組(明愛) (時間待定)布偶話劇訓練工作坊(賢老)	8/11 十月初一 9:30 社區回收(立) 10:00 環保樂華在郊區(輝/展/喜/敏/安/奧)戶外旅行報名(4) 10:00 護老新知-滋養幸福快樂人生(明愛宿舍) 2:00 流感疫苗注射(立) 3:00 先知先覺 - 認知小組(振華道體育館) 	9/11 十月初二 10:00 認識登革熱及日本腦炎及其預防方法教育講座(明愛宿舍) 2:00 流感疫苗注射(立)	10/11 十月初三 9:30 免費健康檢查(立) 
11/11 十月初四	12/11 十月初五 10:00 樂相聚-肩周炎(明愛) 2:30 護老鬆一鬆(5)(明愛宿舍) 3:00 先知先覺 - 運動小組(振華道體育館) (時間待定)布偶話劇訓練工作坊(賢老) 	13/11 十月初六 9:30 環保樂華在郊區(1車)集合(立) 2:30 長者學苑-醒腦桌面遊戲(明愛) 	14/11 十月初七 10:00 太極入門(三)(振華道)新1 10:00 個人、食物及環境衛生教育講座(明愛宿舍) 11:00 中國功夫扇(三)(振華道)新1 3:00 先知先覺 - 自選小組(明愛) (時間待定)布偶話劇訓練工作坊(賢老) 	15/11 十月初八 9:30 環保樂華在郊區(2車)集合(立) 9:30 社區回收(立) 10:00 社區飯堂 - 早、午及晚餐票售賣 2:30 先知先覺 義工訓練(明愛) 3:00 先知先覺 - 認知小組(振華道體育館) 	16/11 十月初九 10:00 認識長者糖尿病(明愛宿舍) 2:30 長者日2018(明愛宿舍) 	17/11 十月初十 9:30 護士諮詢站(立) 
18/11 十月十一	19/11 十月十二 9:30 護士諮詢站(立) 3:00 先知先覺 - 運動小組(振華道體育館) (時間待定)布偶話劇訓練工作坊(賢老)	20/11 十月十三 9:30 環保樂華在郊區(3車)集合(立) 2:30 長者學苑-醒腦桌面遊戲(明愛)	21/11 十月十四 10:00 太極入門(三)(振華道)2 10:00 護老者聚會(6)(明愛宿舍) 11:00 中國功夫扇(三)(振華道)2 3:00 先知先覺 - 自選小組(明愛) 	22/11 十月十五 9:30 社區回收(立) 9:30 環保樂華在郊區(4車)集合(立) 3:00 先知先覺 - 認知小組(振華道體育館) 4:30 長者學苑-智能電話應用班(福建中學)	23/11 十月十六 2:30 中心代表會(明愛宿舍)	24/11 十月十七 9:30 免費健康檢查(立) 
25/11 十月十八	26/11 十月十九 3:00 先知先覺 - 運動小組(振華道體育館) (時間待定)布偶話劇訓練工作坊(賢老) 	27/11 十月二十 10:00 護老新知-規劃完滿人生(2) 2:30 長者學苑-醒腦桌面遊戲(明愛) 2:30 暖意速遞(輝) 3:00 滋補美食(輝)	28/11 十月廿一 9:30 免費健康檢查(立) 10:00 護老相聚(2)(明愛宿舍) 3:00 先知先覺 - 自選小組(明愛)	29/11 十月廿二 9:30 社區回收(立) 9:30 普義編織工作坊(輝) 10:00 社區飯堂 - 早、午及晚餐票售賣 2:00 長者健體計劃-外展活動(振華道體育館) 3:00 先知先覺 - 認知小組(振華道體育館) 4:30 長者學苑-智能電話應用班(福建中學)	30/11 十月廿三 	1/12 十月廿四 
2/12 十月廿五	3/12 十月廿六 3:00 先知先覺 - 運動小組(振華道體育館) 	4/12 十月廿七 9:30 例會(樂華社區會堂) 				



義工網絡



i. 地區安老探訪之冬至

內容：與樂華邨長者進行探訪，為他們送上祝福。

報名：於義工聊天室活動內或向梁姑娘報名

負責職員：梁姑娘



	探訪(1)	探訪(2)
形式：	上戶探訪	協助帶領製作手工及遊戲活動
日期：	12月8日(星期六)	
時間：	上午9:15-中午12:00	下午2:30-4:30
地點：	樂華邨	輝華樓中心
名額：	不限	10人
備註：	此活動與土木工程拓展署合辦	

ii. 義工聊天室

題目：「低碳生活」之護膚心得

內容：最新義工活動介紹

日期：11月1日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：明愛宿舍

集合時間：下午2:15

集合地點：明愛宿舍門口

費用：免費

名額：30人

報名日期：即時

負責職員：梁姑娘

備註：自備砂糖



iii. 暖意速遞

內容：老友記愛心探訪，為有需要長者送上愛心湯水。

日期：11月27日(星期二)

時間：下午2:30

地點：樂華邨長者家中

集合地點：輝華樓中心

費用：免費

名額：10人

報名日期：於義工聊天室活動內或向梁姑娘報名

負責職員：梁姑娘





義工網絡 溫馨提示



1. 登記領取迪士尼賞義工行動

義工必須由本年4月1日始服務超過10小時，可透過中心登記向有關機構申請免費領取迪士尼門票。

申請資格：

- 已成為本中心的義工及
- 在2018年內未曾向任何機構取得迪士尼賞義工行動及
- 帶備《義工運動》之義工服務記錄冊及身份證
- 須親臨登記
- 門票不可轉讓/作非法售賣

備註：由於今年限領取門票數量，如該登記期超額，即以抽籤方法領取門票。

登記日期：於《義工聊天室》活動內進行登記

負責職員：梁姑娘

2. 《耆義編織工作坊》

日期：11月29日(四)

時間：上午9:45-11:30

地點：輝華樓中心

負責職員：梁姑娘



3. 中心自務小組(小U)會議

日期：12月15日(六)

時間：上午9:30

地點：輝華樓中心

負責職員：梁姑娘

請自務小組成員準時出席



《義工運動》之義工服務記錄冊

領取義工服務記錄冊

曾參與由本中心舉辦之義工服務，可於《義工聊天室》活動親臨本中心直接向職員梁姑娘索取。

負責職員：梁姑娘



溫馨提示



i. 流感疫苗注射

已報名參與流感疫苗之長者或社區人士，請依照獲分配的日期及時間到中心注射疫苗

日期：11月8日(四)或11月9日(五)

時間：當天下午2:00起，各參加者請依照提示紙的時間到達中心

地點：立華樓中心



ii. 中心代表會

日期：11月23日(五)

時間：下午2:30

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：下午2:25

集合地點：輝華樓中心門口



保良局劉陳小寶耆暉中心 協辦

環保樂華在郊區

內容：「黃金海岸」沙灘簡易學習垃圾分類知識，參觀新生互動農場，製造有機香草浴鹽及大自然T-恤工作坊，體驗低碳生活。

戶外旅行

車號	日期	時間	集合地點	集合時間	名額
 1車	11月13日(二)	上午9:30 - 下午4:30	立華樓中心	上午9:30	48名
 2車	11月15日(四)	上午9:30 - 下午4:30	立華樓中心	上午9:30	48名
 3車	11月20日(二)	上午9:30 - 下午4:30	立華樓中心	上午9:30	48名
 4車	11月22日(四)	上午9:30 - 下午4:30	立華樓中心	上午9:30	48名

對象 只限居於樂華南邨之住戶

費用 全免 (額滿即止)

- 報名日期及時間**
1. 11月6日(二)下午2:00-4:00 (只限居於輝華樓/展華樓之住戶)
 2. 11月7日(三)上午10:00-12:00 (只限居於喜華樓/敏華樓之住戶)
 3. 11月7日(三)下午2:00-4:00 (只限居於安華樓/奐華樓之住戶)
 4. 11月8日(四)上午10:00 起 (輝華樓/展華樓/喜華樓/敏華樓/安華樓/奐華樓)

報名地點 立華樓中心

備注 報名時請帶備屋證

中心地址：觀塘樂華北邨立華樓地下101-102，105-108室

電話：2796 1129 / 2755 5073

電郵：lauchan.nec@poleungkuk.org.hk

負責職員：吳麗琴姑娘



體適能信箱



體適能教練
余sir

O型腳

除會影響外觀，亦有機會引發痛症。足科矯形師指出，O型腳人士因雙腿向外彎曲，令膝關節內側受壓，隨時因長期磨擦而出現勞損及退化。O型腳雖無法完全根治，扭轉外觀，但可透過肌力訓練、護膝及專門鞋子，減輕膝關節壓力，改善痛楚，亦建議輕微O型腳患者訓練臀部肌力，或可略為改善O型腳的外觀。

足科矯形師表示，O型腳是指大腿及小腿骨骼弧度向外，當雙腳合攏及兩腳的腳跟貼實，兩膝距離多於半吋至一吋空間，便屬於O型腳。患者初時上下樓梯，又或蹲下再站起時會出現痛楚，嚴重可能無法伸直及屈曲膝關節。

O型腳有多種成因，除先天遺傳影響外，後天如姿態不良，經常進行日式跪坐，又或入睡時曲膝俯臥，均有機會引致O型腳，尤其兒童骨骼正在生長，容易受姿態不良影響，極需糾正姿勢。此外，若本身已有輕微O型腳，再經常跳躍及提取重物，又或女性更年期荷爾蒙分泌失衡，令骨質密度減少，年老後O型腳便有機會越來越嚴重。

因為O型腳引致膝痛的人，膝關節可能有發炎、腫痛、水腫及退化問題，一般需服食止痛及消炎藥減痛。現時除手術治療外，若想令O型腳問題減輕，可以練力帶訓練股內旋肌，加強臀部肌力，減輕膝關節內側壓力，從而改善輕微O型腳問題及引致的疼痛，長者則可以儀器輔助訓練肌力。



蘋果日報

將練力帶綁成圈並套在腳板上，身體仰臥，雙腳向外拉開，腳尖再向外轉，約停3至5秒後放鬆，共做15至30下。

資料來源：蘋果日報



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/立華接待處，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：_____

溫馨提示:

社區飯堂服務

為配合立華樓及輝華樓中心的裝修工程，由8月2日開始，社區飯堂服務之購票及取餐安排如下：

購買方法

1. 所有參加者於星期四購票，請按已安排的時間及日期前往立華樓中心購票
2. 每次購票，將購買兩星期飯票，購票時間及日期如下：

11月購票時間表

日期	11月1日(四)	11月15日(四)	11月29日(四)		
時間	第一組 上午 10:00-11:00	第二組 上午 11:00-12:00	第三組 下午 2:00-3:00	第四組 下午 3:00-4:00	第五組 下午 4:00-5:00
訂購日期	11月12日至11月24日 (兩星期)	11月26日至12月8日 (兩星期)	12月10日至12月22日(兩星期)		

3. 如未能於指定日子購票，可於同一星期六前到立華樓中心購買
4. 如有需要，參加者可同時為自己及代一人購票

取餐詳情

取餐時間: 早餐-上午9:15；午餐-中午12:30；晚餐-下午5:15

取餐地點: 立華樓中心

取餐方法:

1. 各人自備環保袋
2. 參加者自行到立華樓中心取餐；如未能取餐，務必告假
3. 為確保食物衛生，各參加者請於開餐後30分鐘內取餐，愈時不候
4. 如因特別原因未能自行取餐，需要他人代取，必須預先告知職員，而代領者於取餐時，請出示購買者的會員証及收據
5. 用餐後，請自行清洗餐盒後，並於下次取餐交還飯盒



護老園地



1. 「護老者好幫手」義工服務

□000409

內容：由中心「護老好拍檔」畢業學員向老友記提供護老服務，陪同長者前往診所或醫院覆診及陪伴長者外出購物等。

服務時間：星期一至六，上午9:00-下午5:00

申請資格：60歲以上長者

行政費用：1. 每月首十次的服務收費為港幣10元一次
2. 第十一次起的服務收費為港幣50元一次
3. 四小時內為一次服務
4. 參加者同時需支付義工進行服務期間之車費

報名：即日起向陳姑娘登記

備註：1. 參加者需於兩星期前登記
2. 服務登記後需等待中心職員回覆確實
3. 不提供推輪椅服務
4. 來回必須乘坐的士

負責職員：陳姑娘

護老



2. 護老新知

題目：滋養幸福快樂人生

內容：由衛生署長者健康外展隊職員講解長者掌握幸福快樂的要訣。

日期：11月8日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午9:55

集合地點：輝華樓中心門口

費用：全免 名額：30名

報名日期：11月6日(二)例會時段

合辦機構：衛生署

負責職員：陳姑娘

護老

□000445

3. 護老相聚(2)

護老

內容：與護老者分享護老服務資訊，提升護老者對服務的認識。

日期：11月28日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午9:55

集合地點：輝華樓中心門口

費用：全免 名額：30名

報名日期：11月6日(二)，請直接向陳姑娘登記

備註：此活動只限本年度未曾參加過護老者活動的護老者參加。

負責職員：陳姑娘

□000451



4. 護老鬆一鬆(5)

內容：透過分享及學習不同的減壓方法，從而達到舒緩的效果。

日期：11月12日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：下午2:25

集合地點：輝華樓中心門口

名額：20名 費用：全免

報名：11月6日(二)例會時段

負責職員：陳姑娘



護老

□000452

5. 護老者聚會(6)

內容：護老者分享護老經驗及互相交流訊息，加強護老者的支援網絡。

日期：11月21日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午9:55

集合地點：輝華樓中心門口

費用：全免 名額：30名

報名日期：11月6日(二)例會時段

負責職員：陳姑娘

□000447

護老



護老園地



6. 護老新知

題目：規劃完滿人生(2)

內容：由衛生署長者健康外展隊職員講解死亡的人生課題，讓長者能好好準備他日之需。

日期：11月27日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午9:55

集合地點：輝華樓中心門口

費用：全免 名額：30名

報名日期：11月6日(二)例會時段

合辦機構：衛生署

負責職員：陳姑娘

☐000448

護老



笑一笑吧!

曾經很多人都讚過我的樣子，我有自知之明，我不是美女，其實大家所讚我的是我的笑容，尤其我在癌症醫院工作的時候，病人很喜歡問我：「姑娘！為何時常見你都笑容滿面呢？戴着口罩也見到你的眼在笑，病房因你變得開朗些。」，我便會回答說：「笑亦要做，人亦要做(某電視劇主題曲歌詞)，為何不開心呢！」。

加上很多研究報告指出，當人長期抑鬱、壓力大及情緒不穩定，會增加患上疾病及癌症的風險。所以別讓自己不開心！

大家可以參考以下10個增加正面能量的方法：

1. 保持笑容，即使是一個勉強擠出來的笑容，一樣可以讓沮喪的自己變得開心。
2. 足夠的睡眠。
3. 仔細思考自己想要什麼，做自己想做的事才能發自內心地快樂起來。
4. 和樂觀的人做朋友。
5. 正面的思考。
6. 運動會產生腦內啡，腦內啡會讓你變得開心。
7. 試著耐心、集中注意力，體會萬物的美好，不知不覺就會把快樂指數往上升。
8. 不要期望生活是容易的，不要避開問題和困難，而是試著去解決。
9. 不要抱怨，樣樣事沒一定稱心如意，不能改變事情那就改變你的態度吧。
10. 不要想太多，想太多也會讓你精神崩潰，解決不了的話，轉移注意力到你可以掌握的事情上。

希望我的正面能量也能感染你，當你每日對着鏡刷牙或洗面的時候，嘗試一下，笑一笑吧！

