



全城認知無障礙大行動

社會福利署在2018年9月開展一個為期三年的「全城『認知無障礙』大行動(Dementia Friendly Community Campaign)」公眾教育活動，以建立一個對認知障礙症患者及其家人友善的社區。

據了解在香港每10名70歲或以上長者，便有1名患者，85歲以上長者患病率更高達三分之一。估計於2039年，患病人數將遞增至少三倍，預計增至約33萬人。針對上述情況，推行一系列社區教育及針對認知障礙症長者及其照顧者的活動，希望大家踴躍參與，共同締造一個認知友善的社區。

資料來源：社會福利署

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		一月 例會	日期：2月12日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00			時間：上午9:30
	星期日及公眾假期休息			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

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。



抽籤活動



抽籤日期：1月10日(四)

落籤時間：上午8:45-9:30

抽籤時間：上午9:30

抽籤地點：輝華樓及立華樓中心進行抽籤。

溫馨提示：請帶備會員証

一. 舞動嘉年華(二)

000509

內容：由銀老師教授長者簡易舞蹈。

日期：1月16日(三)

時間：上午10:00-12:00

地點：振華道運動場

費用：全免

名額：15名(輝華樓8名、立華樓7名)

備註：由「銀」老師陳麗芳主教

負責職員：大吳姑娘



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. 歡樂年年

內容：與長者一同玩遊戲及製作新年小飾物，歡渡新年。

日期：2月11日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：\$10

報名：第一階段 1月10日(四)下午2:15-
曾參飯堂服務之長者
第二階段 1月14日(一)上午9:30-
中心會員



負責職員：佩雯姑娘 000516

2. 「禦寒有法」

內容：由講者講解冬日保健小貼士，平安過冬。

日期：1月15日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：全免

報名：1月10日(四)下午2:15

合辦機構：長者安居協會

負責職員：陳姑娘 000527



3. 健康檢查

000511

日期：1月22日(二)

時間：上午9:15-11:30

地點：輝華樓中心

名額：血糖45名 其他40名

費用：驗血糖(\$10)、驗小便(\$1)
量血壓及磅重(免費)

報名日期：1月10日(四)下午2:15

截止日期：1月19日(六)下午4:00

負責職員：媚姑娘



4. 滋補美食

當日美食：淮山杞子螺片煲雞湯

日期：1月22日(二)

時間：下午3:00-3:30

地點：輝華樓中心

費用：\$5

名額：20名

報名日期：1月10日下午2:15

截止日期：1月17日下午3:00止

負責職員：媚姑娘 000506



5. 「老友記唔易呃」

內容：由講者講解最新防騙資訊及騙案方法，做個醒目老友記。

日期：1月25日(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：全免

報名：1月10日(四)下午2:15

合辦機構：長者安居協會

負責職員：陳姑娘 000528



6. 「認知障礙，及早認識」

內容：由講者介紹認知障礙之十大警號及健腦有法。

日期：1月29日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：全免

報名：1月10日(四)下午2:15

合辦機構：長者安居協會

負責職員：陳姑娘 000529





預先報名活動



7. 滅蟲大行動

內容：由滅蟲公司講解蟲的形成、禍害和處理方法，提升各長者對蟲患的認識。

日期：1月11日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：免費

報名：1月8日(二)下午2:15

合辦機構：滅蟲百科

負責職員：佩雯姑娘 □000517



8. 認知障礙症—改善家居環境

內容：由職業治療師講解改善家居環境的方法。

日期：1月30日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：全免

報名：1月10日(四)下午2:15

合辦機構：衛生署

負責職員：陳姑娘 □000534



9. 「耆樂·棋趣嘉年華」

內容：透過嘉年華及棋藝攤位，提升參加者對認知障礙症的關注及認識。

日期：1月12日(六)

時間：下午2:00-4:00

地點：香港基督教服務處

樂暉長者地區中心

集合時間：下午1:30(逾時不候)

集合地點：輝華樓中心

名額：40名 費用：全免

報名：1月8日(二)下午2:15

備註：凡報名出席的參加者可獲精美禮物一份

合辦機構：香港基督教服務處

樂暉長者地區中心

負責職員：陳姑娘 □000539



10. 「好相聚」義工茶會 □000531

內容：透過聚會，促進義工之間的認識及溝通，凝聚義工力量及提升服務質素。

日期：1月17日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免


名額：30名

報名日期：1月10日(四)下午2:15

備註：只限有「里」相伴社區支援服務計劃的義工參加

負責職員：陳姑娘



 老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

溫馨提示

i. 中心迎新會

內容：向新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。

日期：1月14日(一) 時間：下午2:00

地點：輝華樓中心 費用：全免

對象：2018年7-12月入會會員

負責職員：細吳姑娘

ii. 中心代表會

日期：1月8日(二)

時間：下午2:00

地點：輝華樓中心

負責職員：楊姑娘





即場參加活動



i. 樂相聚

- 題目：1) 慎防跌倒 000507
2) 長者保健運動-運動樂頤年 000508
- 內容：1) 認識長者跌倒的嚴重後果及預防。
2) 運動的目的及其重要性；
運動時須注意的事項及基本運動技巧。
- 日期：1) 1月7日(一)
2) 1月21日(一)
- 時間：上午10:00-11:00 地點：輝華樓中心
- 對象：半年以上沒有參加中心活動的會員優先
- 費用：全免
- 名額：50人
- 報名：活動即場參加，額滿即止
- 合辦機構：衛生署長者健康外展隊
- 溫馨提示：如會員成功邀請一個半年以上沒有參加過中心活動的會員參加此活動，可獲精美禮物一份。
- 負責職員：媚姑娘



ii. 水墨畫展 000509

- 內容：展示會員水墨畫。
- 日期：1月8日(二)
- 時間：上午9:00-10:30
- 地點：例會時段
- 備註：歡迎各會員蒞臨欣賞
- 負責職員：大吳姑娘



iii. 1月社區飯堂會議

- 內容：歡迎社區飯堂服務使用者，分享對飯堂服務的意見。
- 日期：1月29日(二)
- 時間：上午10:45-11:40
- 地點：輝華樓中心
- 名額：50名
- 對象：社區飯堂服務使用者



iv. 生活百科講座

- 題目：長者飲食營健大道
- 內容：由講者講解長者飲食問題的成因及其與健康的關係，如何實踐健康飲食的原則。
- 日期：1月22日(二)
- 時間：上午10:00-11:00
- 地點：輝華樓中心
- 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



社區飯堂服務

類別	用膳時間	購票時段
早餐	(輝華)星期一至五 上午8:45-9:15 星期六 上午9:00-9:30	80歲以上會員 隔星期二 下午2:15 80歲以下會員 隔星期三 上午9:30
	(立華)星期一至五 上午9:00-9:30	
午餐 及 湯水	(輝華)星期一至六 下午12:00-1:00	
	(立華)星期一至五 下午12:45-1:30 星期六 下午12:00-1:00	
晚餐 及 水果	(輝華)星期一至六 下午5:15-6:00	
	(立華)星期一至五 下午5:00-5:45 星期六 下午5:15-6:00	

每次於購票時段，可購買2星期餐票
請各參加者依照用膳時間前往中心用膳

~~如有任何問題，歡迎向中心職員查詢~~

奶粉抽籤

三花奶粉售賣

□000504

抽籤日期：1月8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：1月24日(四)
時 間：上午9:45-11:00
地 點：輝華樓中心-耆樂軒
名 額：180名
溫馨提示：(1)請帶備會員證
(2)會員須親身抽籤

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告
抽籤日期：2月12日(二)
抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
加營素奶粉購買日期：2月19日(二)
(會員單號碼)

三花柏齡高鈣
健心奶粉

800克
售價 \$75

請按時購買：藍色紙 #1-90
紫色紙 #91-180

時間：上午9:45
時間：上午10:15

- 備註：(1) 會員請自備環保袋
(2) 每位會員上限購買4罐
(3) 若抽籤時段剩餘的名額，可於1月8日下午4:00
往中心登記，額滿即止
(4) 1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





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. 「先知先覺」畢業派對暨好「義事」義工嘉許禮

內容：總結過往一年服務成果、義工嘉許

日期：1月23日

時間：下午12:30-5:30

集合時間：下午12:30

集合地點：輝華樓中心

對象：先知先覺義工及參加者

名額：23

地點：保良局 梁王培芳堂



2. 長者活動

醒腦八式運動

□000497

內容：教授「醒腦八式」運動操

日期：1月7日至1月28日（星期一）

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

敲擊樂班

□000499

內容：由Music seeds garden導師教授環保敲擊樂

日期：1月3日至1月31日（逢星期四）

時間：上午10:45-11:45

地點：輝華樓中心

玩具圖書閣

□ 000498

內容：進行認知遊戲及練習，以減慢認知功能衰退

日期：1月2、9、16、30日（星期三）、1月25日（星期五）

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

好「義」事一欄

我自己十分注意健康，謝謝「先知先覺計劃」給我機會教參加者做「十巧手」及「醒腦八式」運動，讓我分享個人興趣。除此之外，我覺得做先知先覺的義工能讓我放慢心急的個性，加強耐性及細心度，逐步指導參加者完成練習及認知遊戲。看見參加者玩得開心，我都覺得很開心，我希望繼續參與，幫人又幫到自己。



李萍



7

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	31/12 十一 月 廿 五 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(一)A(立) 新(1) 10:30 識字班(一)B(立) 新(1) 2:00 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣(80歲以上)(輝)(立)	1/1 十一 月 廿 六 元旦 	2/1 十一 月 廿 七 9:30 健而樂 9:30 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣(80歲以下)(輝)(立) 9:45 粵語長片	3/1 十一 月 廿 八 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:45 粵語長片 10:00 木偶劇練習 10:45 先知先覺 - 敲擊樂班 (輝) 2:30 義工聊天室	4/1 十一 月 廿 九 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 2:30 基礎書法班(一)(2)	5/1 十一 月 三十 9:30 粵語長片
6/1 十二 月 初 一	7/1 十二 月 初 二 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(一)A(立) (2) 10:00 樂相聚-慎防跌倒 10:00 先知先覺 - 運動小組(輝) 10:30 識字班(一)B(立) (2)	8/1 十二 月 初 三 9:30 例會(樂華社區會堂) 9:30 水墨畫展例會時刻 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 2:00 中心代表會(輝) 2:30 水墨畫班(一)新(1) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	9/1 十二 月 初 四 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 先知先覺 - 玩具圖書館(輝) 11:30 「關懷長者心」地區安老- 企業連繫暨新春茶聚2018/19	10/1 十二 月 初 五 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:45 粵語長片 10:00 護老新知-健康小食 10:45 先知先覺 - 敲擊樂班 (輝) 2:15 活動報名	11/1 十二 月 初 六 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 10:00 滅蟲大行動 2:30 基礎書法班(一)(3)	12/1 十二 月 初 七 9:30 粵語長片 10:00 耆者家友站之減壓訓練(1) 1:30 「耆樂·棋趣嘉年華」
13/1 十二 月 初 八	14/1 十二 月 初 九 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(一)A(立) (3) 10:00 先知先覺 - 醒腦八式(輝) 10:30 識字班(一)B(立) (3) 2:00 中心迎新會	15/1 十二 月 初 十 9:30 清晨樂 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 10:00 禦寒有法 2:00 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣(80歲以上)(輝)(立) 2:30 水墨畫班(一)(2) 2:30 護老者好幫手茶聚(4) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	16/1 十二 月 初 十一 9:30 健而樂 9:30 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣(80歲以下)(輝)(立) 9:45 粵語長片 10:00 舞動嘉年華(二) 振華道運動場 10:00 先知先覺 - 玩具圖書館(輝) 4:30 第二期敬老生日會暨團年宴18/19(荖港酒家)	17/1 十二 月 初 十二 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:45 粵語長片 10:00 木偶劇練習 10:45 先知先覺 - 敲擊樂班 (輝) 2:30 「好相聚」義工茶會 	18/1 十二 月 初 十三 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 10:00 地區安老探訪之農曆新年 2:30 地區安老探訪之農曆新年 2:30 基礎書法班(一)(4)完	19/1 十二 月 初 十四 9:30 粵語長片
20/1 十二 月 初 十五	21/1 十二 月 初 十六 9:30 健而樂 9:45 識字班(一)A(立) (4)完 9:45 笑笑星期一 10:00 先知先覺 - 醒腦八式(輝) 10:00 樂相聚-長者保健運動 10:30 識字班(一)B(立) (4)完	22/1 十二 月 初 十七 9:15 健康檢查 10:00 生活百科講座-長者飲食營健大道 10:00 經典名片 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 2:30 護老鬆一鬆(7) 2:30 水墨畫班(一)(3) 2:30 暖意速遞 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	23/1 十二 月 初 十八 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 護老相聚(3) 10:00 太極入門(三) 振華道運動場(5) 11:00 中國功夫扇(三) 振華道運動場(5) 1:30 「先知先覺」畢業派對暨「義事」義工嘉許禮	24/1 十二 月 初 十九 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:45 粵語長片 9:45 三花奶粉售賣 10:45 先知先覺 - 敲擊樂班 (輝)	25/1 十二 月 初 二十 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 10:00 先知先覺 - 玩具圖書館(輝) 2:30 老友記唔易哋 	26/1 十二 月 初 廿 一 9:30 粵語長片
27/1 十二 月 初 廿 二 保良局 慈善跑	28/1 十二 月 初 廿 三 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 10:00 先知先覺 - 醒腦八式(輝) 	29/1 十二 月 初 廿 四 10:00 認知障礙,及早認識 10:45 1月社區飯堂會議 2:00 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣(80歲以上)(輝)(立) 2:30 水墨畫班(一)(4)完	30/1 十二 月 初 廿 五 9:30 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣(80歲以下)(輝)(立) 10:00 先知先覺 - 玩具圖書館(輝) 10:00 認知障礙症-改善家居環境 10:00 太極入門(三) 振華道運動場(6) 11:00 中國功夫扇(三) 振華道運動場(6)	31/1 十二 月 初 廿 六 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:45 粵語長片 10:45 先知先覺 - 敲擊樂班 (輝) 2:30 護老者節日慶祝活動-送犬迎「豬」賀新年	1/2 十二 月 初 廿 七 9:30 清晨樂 10:00 經典名片	2/2 十二 月 初 廿 八 9:30 粵語長片
3/2 十二 月 初 廿 九	4/2 十二 月 初 三十 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 10:00 先知先覺 - 醒腦八式(輝)	5/2 正 月 初 一 年初一 	6/2 正 月 初 二 年初二 	7/2 正 月 初 三 年初三 	8/2 正 月 初 四 9:30 清晨樂 10:00 經典名片	9/2 正 月 初 五 9:30 粵語長片
10/2 正 月 初 六	11/2 正 月 初 七 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 10:00 先知先覺 - 醒腦八式(輝) 2:30 歡樂年年	12/2 正 月 初 八 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)				



義工網絡



1. 地區安老探訪之農曆新年

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：	協助帶領製作手工及遊戲活動	上戶探訪
日期：	1月18日(星期五)	
時間：	上午10:00至11:30	下午2:30-5:00
地點：	輝華樓中心	
名額：	10人	不限
備註：	此活動與香港上海匯豐銀行合辦	

2. 義工聊天室

題目：低碳生活之生活百科

內容：最新義工活動介紹

日期：1月3日(四)

時間：下午2:30-4:00

地點：輝華樓中心

費用：免費

名額：不限

報名日期：即時

負責職員：梁姑娘



3. 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：1月22日(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



《義工運動》之義工服務記錄冊

義工運動2018年義工服務記錄截算及申領義工服務嘉許狀

於2018年1至12月期間，個人義工服務達致以下時數可申領相關嘉許狀：

申領方法：1. 為本中心義工及

2. 須於2019年1月2日下午5:00前交回《義工運動》之義工服務記錄冊予接待處或梁姑娘。**注意：逾時將不獲接受申請。**

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2019年1月3日《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



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

成為一個快樂的人

作為一個活在這世上的人，每個人都會為生活瑣事和繁雜學習搞得頭昏腦漲。每個人都希望成為一個快樂的人，說起來簡單，但做起來卻很難。

知足常樂—當自己覺得生活滿足不了自己的慾望時，便會覺得不快樂，會想方法得到，這個過程就是折磨自己的過程。其實不要要求那些不切實際的幻想，把握現在，珍惜當下就是最大的快樂。

忘掉煩惱—煩惱和憂愁是快樂的天敵，即使我們不能徹底的忘記痛苦，但學會敞開心扉，轉移注意力，不要讓不開心的事情再次發生，痛苦的記憶會慢慢的讓時間抹平，要相信自己會快樂起來的。

相信沒有什麼煩惱和困難可以打敗自己，在通往快樂的路上排除一切艱難險阻。多一點自信和憧憬沒有什麼不好的，相信自己快樂才是真正的快樂。



人事動向



我很喜歡這裡的老友記，你們總是很和諧，又十分投入參與每一個活動。我很享受與你們有商有量的時光。每次教授知識的同時，你們亦令我有裨益，豐富經驗。不經不覺，我在劉老已工作五年了，日後工作上會有新發展，要離開保良局了！雖然十分不捨，但天下無不散之筵席，有緣千里能相會！希望各位保重身體，身心安康，繼續笑口常開！



黃朗琦姑娘



「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。



護老園地



1. 「護老者好幫手」義工服務

□000536

內容：由中心「護老好拍擋」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：健康小食

內容：由衛生署長者健康外展隊職員講解如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式。

日期：1月10日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：30名

報名日期：1月8日(二)下午2:15

合辦機構：衛生署

負責職員：陳姑娘

□000525

護老



3. 護老相聚(3)

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：1月23日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：30名

報名：1月10日(四)下午2:15

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

□000532

護老

4. 護老者好幫手茶聚(4)

內容：中心護老員義工一同茶聚、聊天、分享護老服務資訊。

日期：1月15日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：15名

報名日期：1月10日(四)下午2:15

備註：只限「護老好拍擋」畢業學員參加

負責職員：陳姑娘

□000530

護老





護老園地



5. 護老鬆一鬆(7)

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：1月22日

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

名額：20名

費用：全免

報名：1月10日(四)下午2:15

負責職員：陳姑娘 000533



護老

6. 護老者節日慶祝活動——送犬迎「豬」賀新年

內容：與護老者玩遊戲，唱賀年歌及分享節日美食，慶賀「豬」年。

日期：1月31日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：\$10

報名：1月10日(四)下午2:15

備註：此活動只限護老者參加

負責職員：陳姑娘 000535

護老

溫馨提示

一. 第二期敬老生日會暨團年宴18/19

日期：1月16日(三)

時間：下午4:30

地點：樂華邨茗港酒家

*** 請帶備收據及準時出席 ***

二. 識字班(一)

A及B班上堂日期：2018年12月31日

2019年1月7、14、21日

(逢星期一)

A班上堂時間：上午9:45-10:15

B班上堂時間：上午10:30-11:15

地點：立華樓中心

三. 水墨畫班(一)

上堂日期：1月8、15、22、29日(二)

上堂時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

四. 基礎書法班(一)

上堂日期：2018年12月28日、

2019年1月4、11、18日(五)

上堂時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

五. 「關懷長者心」地區安老—企業連繫暨新春茶聚2018/19

日期：1月9日(三)

集合時間：上午11:30

集合地點：立華樓中心

活動地點：香港富豪機場酒店

負責職員：媚姑娘

請已報名的會員準時出席



六. 保良局慈善跑

日期：1月27日(日)

起點：保良局賽馬會北潭涌渡假營

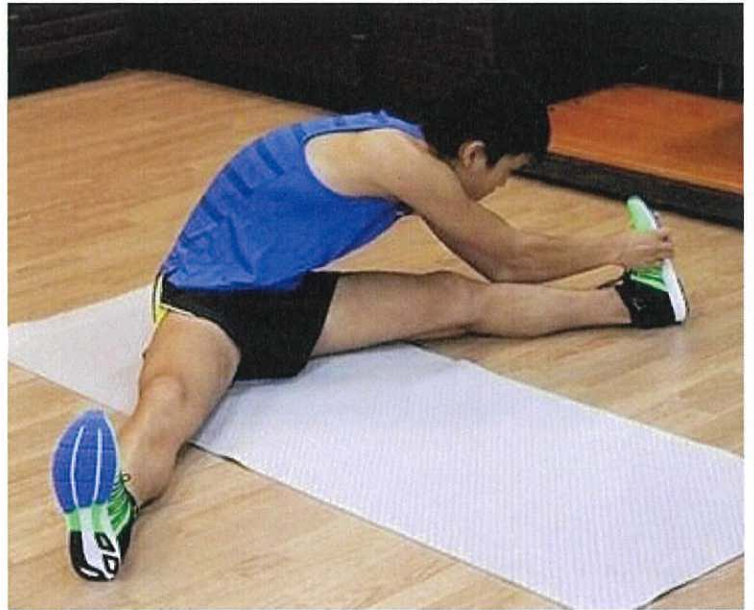


跑步後伸展

資料來源：每日頭條

馬拉松的季節來了，要和大家分享跑步後的伸展動作，有助放鬆跑步後緊繃的肌肉，每一次跑步後進行伸展，隔天身體的恢復狀況會更好，酸痛或鐵腿狀況也會減輕。

坐姿，雙腳往外左右兩側打開，深呼吸，雙手握住腳底，將腳底微微地拉向自己，可同步伸展腿後肌群與足底筋膜，左右腿交替伸展10秒，重覆3次。也許你的腿在伸展時無法完全伸直，或是手碰不到腳底，可用毛巾幫助伸展，略有繃緊感覺即可，切勿勉強拉伸，以免造成腿後肌肉拉傷。



雙腳腳掌相對，手輕握腳掌，身體前傾以伸展大腿內側肌肉，膝蓋應放鬆不要用力，前傾的越多伸展的強度也越大，動作範圍至略有繃緊感覺即可維持10秒，休息，重覆3次。



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：_____



恆常活動



笑笑星期一

開心喜劇、好戲連場、提升會員正面能量、快樂過每一天。

日期：逢星期一

時間：上午9:45-10:45

地點：輝華樓中心 聚首軒



日期	戲名
1月14日	開心到鎮
1月21日	鬼馬雙星
1月28日	鐵板燒
2月4日	打工皇帝

免費量血壓、血氧檢查

內容：義工為長者提供免費量血壓、血氧檢查。

日期：1月8、15、22、29(二)

時間：上午10:00-11:00及
下午3:00-4:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：每節25名

負責職員：李姑娘、媚姑娘

保良局社區回收站

內容：回收可循環再造廢物及兌換禮物。

日期：逢星期四設回收攤位

時間：上午9:30-12:30

地點：立華樓中心

回收物品：塑膠(清潔)、玻璃樽(清潔)、
小型家電

備註：任何人士可於中心開放時間在立華樓中心回收物品，但只限於回收攤位開放時間內回收的物品才能兌換禮物。

負責職員：李姑娘

粵語長片

時間：逢星期三、四、六 上午9:45

地點：輝華樓中心 聚首軒

日期	戲名
1月9日(三)	新不了情
1月10日(四)	父子
1月12日(六)	十八羅漢收大鵬
1月16日(三)	七彩金葉菊
1月17日(四)	龍鳳爭掛帥
1月19日(六)	金鳳斬蛟龍
1月23日(三)	血洗蝴蝶鏢
1月24日(四)	七彩胭脂將
1月26日(六)	危城金粉
1月30日(三)	王寶釧
1月31日(四)	小紅娘
2月2日(六)	豪華世家

<費用全免，歡迎會員蒞臨欣賞>

電視經典名片

播放劇集：施公奇案 II

日期：逢星期二、五

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心