



長者牙科服務資助

關愛基金「長者牙科服務資助」第四階段擴展項目於二月一日（星期五）推出，項目受惠資格將擴展至涵蓋六十五歲或以上正領取「長者生活津貼」的長者，目的是讓更多經濟上有困難但沒有申領綜合社會保障援助的長者獲得免費鑲活動假牙和其他相關牙科診療服務。

「長者牙科服務資助」項目透過約190間分布於全港各區的地區服務單位，包括長者中心、社區中心和直接接受申請的牙科診所，處理申請和為合資格長者安排首次牙科診期。

長者在完成所需的服務後，負責推行項目的香港牙醫學會會透過其轄下的項目辦公室直接向提供診療服務的牙醫發放資助，牙醫不會向參與項目的長者索取任何費用。

合資格的六十五歲或以上長者可帶同所需文件，親身前往地區服務單位辦理申請手續。

如有查詢，可致電項目熱線2525 8198或向本中心職員查詢及辦理申請手續。

資料來源：<https://www.info.gov.hk>

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



四月
例會

日期：4月2日(二)
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



抽籤活動



抽籤日期：3月7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，名額各一半。

溫馨提示：請帶備會員証

一. 2019花展遊

日期：3月19日(二)

集合時間：上午9:00(逾時不候)

集合地點：立華樓中心

內容：上午到維園參觀一年一度香港花卉展覽。
午膳於九龍灣喜善享用豐富美味粵菜，
下午前往啟德跑道公園參觀「捷流41」
定翼飛機展覽。

費用：會員\$120

非會員長者(親友) \$125

名額：46名

備註：活動與樂天旅遊合辦，並由旅行社為參加者提供港幣十萬元
平安保險年歲由0-100歲，85歲以上保險減半。

負責職員：大吳姑娘

溫馨提示：帶中心帽及會員證

□000601

香滑椰汁糕	絲苗白飯	攪菜肉碎炒白菜仔	砂窩菜膽雲吞雞	冬菜蒸海上鮮	留香蓮藕球	田園蔬炒鳳片花姿	西湖純菜海鮮羹	脆皮燒腩仔拼海蜇	白灼生中蝦	喜善中菜廳餐單
-------	------	----------	---------	--------	-------	----------	---------	----------	-------	---------



二選一活動



二. 長幼愛心樂歡聚

內容：與長者遊戲、唱歌跳舞、
魔術表演和做小手工。

日期：3月29日(五)

時間：下午2:00-3:00

地點：立華樓中心

名額：35名

費用：全免

備註：活動與樂善楊仲明學校合辦

負責職員：大吳姑娘

□000598



三. 耆青樂融融

內容：中學生表演、唱歌及與長者玩遊戲。

日期：3月12日(二)

時間：下午4:00-5:00

地點：輝華樓中心

名額：40名

費用：全免

合辦機構：循道衛理觀塘社會服務處

牛頭角青少年綜合服務中心

負責職員：陳姑娘

□000609



預先報名活動



1. 樂也融融之喜慶花牌仔製作活動

內容：宣傳健康資訊、鬆弛減壓練習及合作性手工製作活動
日期：3月16日(六)
時間：上午10:00-11:30
地點：立華樓中心
費用：全免
名額：25名
報名日期：



第一階段	即日起至3月9日(六)下午4:00	照顧者 (社工個別甄選)
第二階段	3月11日(一)下午2:00	護老者

合辦機構：佛教慧因法師紀念中學
負責職員：佩雯姑娘

☐000611

2. 「心」「情」對話

☐000612

內容：認識不同的情緒，情緒的來源，並製作情緒瓶用以舒緩情緒
日期：3月11日(一)
時間：下午2:30-3:30
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：10名
報名日期：



第一階段	即日起至3月6日(三)下午5:00	照顧者 (社工個別甄選)
第二階段	3月7日(四)下午2:15	護老者

負責職員：佩雯姑娘

3. 認知障礙症—處理行為問題

內容：由職業治療師講解構成患者行為問題的原因及處理方法。
日期：3月29日(五)
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：3月7日(四)下午2:15
合辦機構：衛生署
負責職員：陳姑娘



☐000610



預先報名活動



4. 「你」好嗎?

□000613

內容：認識抑鬱症(如：徵狀、來源及處理方法)，並一同製作歡樂秘笈。
日期：3月27日(三)
時間：上午10:00-11:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：10名
報名日期：



第一階段	即日起至3月19日(二)下午5:00	照顧者 (社工個別甄選)
第二階段	3月20日(三)下午2:15	護老者

負責職員：佩雯姑娘

5. 滋補美食

當日美食：粉葛祛濕湯
日期：3月21日(四)
時間：下午3:00-3:30
地點：輝華樓中心
費用：\$5
名額：20人

報名日期：3月7日下午2:15

截止日期：3月18日下午5:00止

負責職員：媚姑娘 □000596



6. 健康檢查

□000614

日期：3月28日(四)

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：3月7日(四)下午2:15

截止日期：3月25日下午5:00止

負責職員：余先生



7. 生活共同睇 - 智趣樂園

內容：透過遊戲活動，讓參加者與同事能互相了解、相處及分享生活點滴。

日期：3月15日(五)

時間：下午2:30-3:30

對象：中心會員

費用：免費

名額：30人

地點：輝華樓中心

報名：3月7日(四)下午2:15

負責職員：錢姑娘，珍姐



□000483



即場參加活動



I. 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	3月1日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	30人，額滿即止
2	3月8日(五)			
3	3月13日(三)			
4	3月18日(一)	上午9:30-11:30		
5	3月29日(五)	下午2:00-4:00		

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

II. 生活百科講座

題目：長者認識肝炎

內容：由講者講解肝炎常見的類型及其傳播途徑，認識防治及處理方法。

日期：3月18日(一)

時間：上午10:00-11:00 名額：30名

地點：明愛樂華宿舍 費用：全免

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



III. 3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：3月12日(二)

時間：下午3:00-4:00

地點：輝華樓中心

名額：50名

對象：社區飯堂服務使用者

IV. 樂相聚

題目：處理壓力-壓力和健康生活模式

內容：飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係。

日期：3月11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

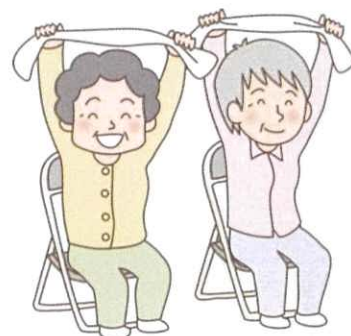
費用：全免 名額：30人

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





資助



保良局安老服務 主辦



環保基金-長幼齊識「碳」 「綠趣耆想」攝影比賽



保良局長幼齊識「碳」
Facebook

攝影主題：「低碳生活」——

低消耗及低碳排放的生活貼士

獎項：1. 至LIKE大獎 2. 創意大獎 3. 至識「碳」大獎



獎品：以上各獎項均設有冠、亞、季軍(合共9個獎項)



冠軍
800元超市禮券
連獎狀



亞軍
500元超市禮券
連獎狀



季軍
200元超市禮券
連獎狀

參加比賽方法及投稿途徑：

拍攝四張最能表達比賽主題的相片，並合併成一張作品，連同不多於50字描述，從以下途徑遞交

1. Facebook

- Like & Share<保良局長幼齊識「碳」> Facebook專頁(下稱「本專頁」)
- 於「本專頁」的「綠趣耆想」攝影比賽帖子留言欄
- 加上hashtag #綠趣耆想攝影比賽，並於作品內tag三位朋友

2. Whatsapp: 60342787

3. 電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk

作品投稿詳情及結果公佈：

1. 投稿期：

即日起至2019年3月31日(星期日)

2. 至Like大獎投票截止日期：

2019年5月13日(星期一)

3. 所有經Whatsapp及電郵投稿的作品，將會收到確認訊息並上載至「本專頁」

4. 得獎結果將在2019年5月下旬於「本專頁」公佈，得獎者會有專人通知

查詢電話：2242 2827 李先生

SQS 標準 14 - 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者的私隱和保密的權利。

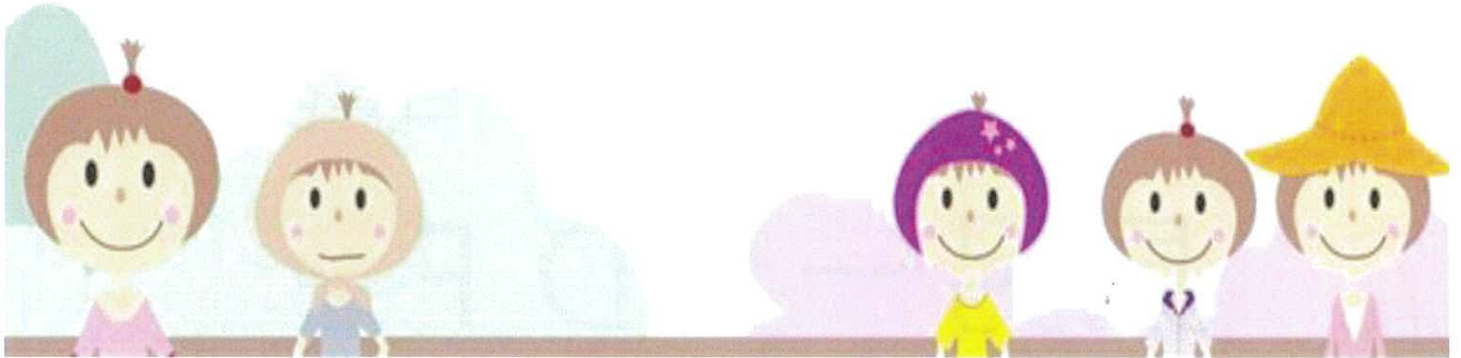
SQS 標準 15 - 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

SQS 標準 16 - 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

- 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。



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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		26/2 正 月 廿 二 9:30 敬老賀新春 10:00 經典名片 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 2:15 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣 (80歲以上)(輝)(立) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	27/2 正 月 廿 三 8:45 太陽館科學體驗日營 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 2:30 「先知先覺」運動班(立)	28/2 正 月 廿 四 9:00 木偶劇巡迴演出 9:30 健而樂 9:30 健康檢查 9:30 社區回收(立) 9:45 粵語長片 10:00 護老相聚(5) 2:00 輪椅及助行器具講座 2:30 暖意速遞(輝) 3:00 滋補美食-蠔豉蓮藕瘦肉湯 	1/3 正 月 廿 五 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 2:00 護士諮詢站 2:30 基礎書法班(二)(2)	2/3 正 月 廿 六 9:30 粵語長片 
3/3 正 月 廿 七	4/3 正 月 廿 八 9:30 健而樂 9:30 識字班(二)A(立) (3) 9:45 笑笑星期一 10:30 識字班(二)B(立) (3)	5/3 正 月 廿 九 9:30 例會(樂華社區會堂) 9:30 清晨樂 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 2:30 水墨畫班(二)(3) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	6/3 正 月 三 十 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 「先知先覺」-玩具圖書閣	7/3 二 月 初 一 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 10:00 護老新知-關注虐老(護老者篇) 2:30 「先知先覺」-運動班(立) 2:30 義工聊天室	8/3 二 月 初 二 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 2:00 護士諮詢站 2:30 基礎書法班(二)(3)	9/3 二 月 初 三 9:30 粵語長片 
10/3 二 月 初 四	11/3 二 月 初 五 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:30 識字班(二)A(立) (4)完 10:00 樂相聚-處理壓力-壓力和健康生活模式 10:30 識字班(二)B(立) (4)完 2:30 「心」「情」對話	12/3 二 月 初 六 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 護老者聚會(9) 12:30 安老服務第四屆聯合義工嘉許禮 2:15 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(二)(4)完 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 3:00 3月社區飯堂會議 4:00 耆耆融融	13/3 二 月 初 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 10:00 「先知先覺」-玩具圖書閣 10:00 太極入門(四)(立)(8)完 11:00 中國功夫扇(四)(立)(8)完 2:00 護士諮詢站 	14/3 二 月 初 八 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:45 粵語長片 2:30 「先知先覺」-運動班	15/3 二 月 初 九 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 2:30 基礎書法班(二)(4)完 2:30 生活共同睇-智趣樂園 	16/3 二 月 初 十 9:30 粵語長片 10:00 樂也融融之喜慶花牌仔製作活動(立) 10:00 小U會議
17/3 二 月 十 一	18/3 二 月 十 二 9:30 健而樂 9:30 護士諮詢站 9:45 笑笑星期一 10:00 生活百科講座-長者認識肝炎(明愛樂華宿舍)	19/3 二 月 十 三 9:15 2019花展遊(立) 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	20/3 二 月 十 四 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 「先知先覺」-玩具圖書閣 	21/3 二 月 十 五 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:45 三花奶粉售賣 9:45 粵語長片 2:30 「先知先覺」-運動班(立) 2:30 護老相聚(6) 2:30 暖意速遞(輝) 3:00 滋補美食	22/3 二 月 十 六 9:30 清晨樂 10:00 經典名片	23/3 二 月 十 七 9:30 粵語長片 
24/3 二 月 十 八	25/3 二 月 十 九 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 	26/3 二 月 十 十 9:30 清晨樂 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 2:15 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣 (80歲以上)(輝)(立)(只做登記, 不收費) 2:30 護老鬆一鬆(9) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	27/3 二 月 廿 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)(只做登記, 不收費) 9:45 粵語長片 10:00 「你」好嗎? 10:00 「先知先覺」-玩具圖書閣	28/3 二 月 廿 二 9:15 健康檢查 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 2:30 「先知先覺」-運動班	29/3 二 月 廿 三 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 10:00 認知障礙症-處理行為問題 2:00 長幼愛心樂歡聚(立) 2:00 護士諮詢站 2:30 護老者家友站之減壓訓練(2) 2:30 護老者意見交流會	30/3 二 月 廿 四 9:30 粵語長片
31/3 二 月 廿 五	1/4 二 月 廿 六 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一	2/4 二 月 廿 七 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)				



符合資格並通過批核的受惠人士將獲得該年度 **港幣500元** 的一次性電費資助

計劃內容2019

資格：

1. 年滿65歲或以上
2. 獨居 或 雙老長者
3. 領取綜援 或 長者生活津貼 或 傷殘津貼

請帶備以下文件：

1. 身份證
2. 屋證
3. 綜援 或 長者生活津貼 或 傷殘津貼 文件
4. 近期中電電費單

請致電2796 1129 或 前往本中心輝華樓聯絡余先生登記。



肌不可失



此計劃由著名運動教練雷雄德博士策劃。活動為期2年，每星期跟教練指導，進行不同運動練習，部份運動需前往指定場地進行。

現招募60-68歲喜歡運動的會員，不論男女。

有興趣人士，請於3月8日前向中心體適能教練余sir登記。

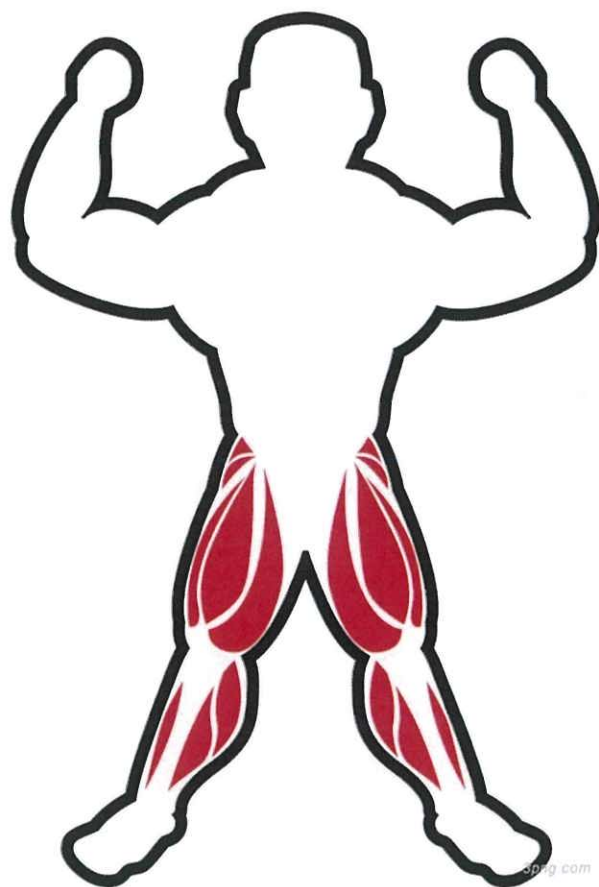


紅肌肉 白肌肉

紅肌比例多的人擅長耐力，白肌比例多的人擅長力量。

人體肌肉中紅、白肌纖維的比例受遺傳因素的影響，由於遺傳的作用，每個人的肌肉中肌纖維的數目，以及紅、白肌纖維的比例，從出生五個月時就已確定，一年後形成。肌纖維的數目以及紅、白肌纖維的比例，通過後天鍛煉也無法改變。

也就是說，如果你自身的紅肌纖維比例數多，你有成為優秀長跑運動員的潛力；如果你自身的白肌纖維比例數多，你有成為優秀舉重運動員或短跑運動員的潛力。這就是天賦。



資料來源：每日頭條



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：



義工網絡



1. 安老服務第四屆聯合義工嘉許禮

內容：遊戲、義工嘉許及午膳

日期：3月19日(二)

時間：下午12:30至2:30

地點：百樂金宴(九龍灣宏光道39號宏天廣場地下)

集合時間：待定

集合地點：輝華樓中心

費用：\$60(包旅遊巴及膳食費)

名額：36人

報名日期：

對象	報名日期
創藝同行導師(本中心)	即日報名
本中心義工	3月7日下午2:45(只限輝華樓中心)

負責職員：梁姑娘

□000602

2. 義工聊天室

題目：小手工製作

內容：最新義工活動介紹

日期：3月7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：3月21日(四)

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



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3月至2019年4月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



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
	(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	80歲以下會員 隔星期三 上午9:30
	(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

□000600

抽籤日期：3月5日(二)

落籤時間：上午9:00-9:30截籤

抽籤地點：樂華社區禮堂

購買日期：3月21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：4月2日(二)例會時段

抽籤時間：上午9:45-9:30 截籤

加營素奶粉購買日期：4月16日(二)

(會員雙號碼)

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

三花柏齡高鈣
健心奶粉

800克
售價 \$75

(3)若抽籤時段剩餘的名額，可於**3月5日下午4:00**起到中心登記。〈只供未登記的會員〉，額滿即止

(4)3月15日下午5:00截止登記，其後不設後備

負責職員：大吳姑娘



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. 護老相聚(6)

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：3月21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：3月7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 □000606

護老

3. 護老者意見交流會

內容：與護老者回顧過往一年的活動服務，並對服務成效、內容等作意見交流。

日期：3月29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：3月7日(四)下午2:15

負責職員：陳姑娘 □000607



護老

4. 護老鬆一鬆(9)

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：3月26日(二)

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：3月7日(四)下午2:15

負責職員：陳姑娘 □000605



護老

5. 護老者聚會(9)

內容：與中心護老者一同分享及交流護老資訊，加強護老者的支援網絡。

日期：3月12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：3月7日(四)下午2:15

負責職員：陳姑娘 □000608



護老



護老園地



6. 護老者家友站之減壓訓練(2)

目的：護老者常感到身心疲累，容易忽略照顧自己。透過減壓鬆弛方法，在過程中達到治愈心靈的效果，保持身心健康，才能有效照顧患者。

內容：減壓呼吸法及伸展方法

日期：3月29日(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

對象：個案護老者/中心護老者

費用：免費

名額：12名

報名日期：3月7日

負責職員：梁姑娘



7. 護老新知

題目：關注虐老（護老者篇）

內容：由衛生署長者健康外展隊職員講解處理長者情緒困擾的技巧。

日期：3月7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：3月5日(二)下午2:15

合辦機構：衛生署

負責職員：陳姑娘 000603



「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。





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



日期	戲名
3月11日	望夫成龍
3月18日	家有喜事
3月25日	全家福
4月1日	神探朱古力

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：3月5、12、19、26日（二）

時間：上午10:00-11:00及
下午2:00-3:00

地點：立華樓中心

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：大吳姑娘

粵語長片

時間：逢星期三、四、六 上午9:45

地點：輝華樓中心

日期	戲名
3月6日(三)	春花日日紅
3月7日(四)	三東紮腳穆桂英
3月9日(六)	天生一對
3月13日(三)	血染楚王宮
3月14日(四)	魂斷望夫山
3月16日(六)	蘇乞兒
3月20日(三)	紅菱巧破無頭案
3月21日(四)	阿福對錯馬票
3月23日(六)	倚天屠龍記之魔教教主
3月27日(三)	正德皇海角尋香
3月28日(四)	天倫鏡
3月30日(六)	新流星蝴蝶劍

<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