



保良局劉陳小寶耆暉中心

2019年6月份通訊

(19/20 第三期)

印製數量：900份



慎防受騙



近日有長者表示收到電訊公司來電表示，其電訊服務將於短時間內終止，長者再作了解後，對方表示代表北京公安局聯絡長者並要求長者提供個人資料，幸好長者醒目，未有受騙。在此再次呼籲各位，如收到不明來歷電話。自稱來自速遞公司、銀行、電訊公司、政府機構等，需要倍加警惕，不可透露個人資料，並告知家人或朋友，以防受騙。

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



七月
例會

日期：7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：6月6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

金曲慶祝父親節

□000079

內容：與會員慶祝節日，有懷舊金曲、舞蹈表演及禮物派發。

日期：6月15日(六)

時間：下午1:00-3:30

地點：立華樓中心

名額：70名

費用：\$10

報名日期：6月6日(四)

報名時間：上午9:30 抽籤

備註：1)活動與甘詠潮班同學會合辦

2)活動當日請出示收據。

父親節
親見節
happy





預先報名活動



一. 耆樂無窮：立體相架工作坊

□000087

內容：由職員教授長者製作立體相架。

日期：6月20日(四)

時間：上午10:00-11:30

地點：輝華樓中心

名額：25名

費用：全免

對象：已確診為認知障礙症的長者及其照顧者

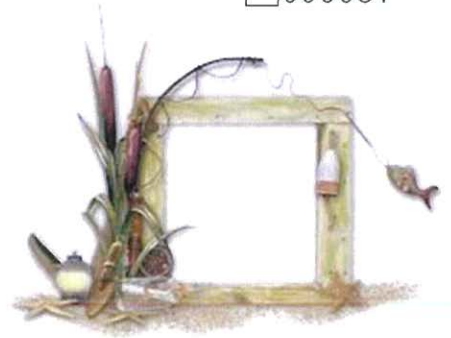
報名：6月6日(四)下午2:15，請直接向陳姑娘查詢及報名

備註：1. 此活動只限已確診為認知障礙症的長者及其照顧者參加

2. 由社工個別甄選

合辦機構：孫中山紀念館

負責職員：陳姑娘



二. 滋補美食

□00084

當日美食：老黃瓜赤小豆瘦肉湯

日期：6月20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：6月6日下午2:15

截止日期：6月19日

負責職員：媚姑娘



三. 健康檢查

□000082

日期：6月25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：6月6日(四)下午2:15

截止日期：6月20日(四)下午5:00

負責職員：李姑娘





預先報名活動



四. 「懷舊 • 時光工作坊」(二)

□000088

內容：由義工協助長者參與懷舊活動，一同製作如意吊飾，藉此向長者表達關懷。

日期：6月22日(六)

時間：下午3:00-4:00

地點：立華樓中心

名額：20名

費用：全免

報名：6月6日(四)下午2:15

備註：曾參加5月4日(六)舉辦的懷舊時光工作坊(一)的長者則不可再參加此活動

合辦機構：UA Finance

負責職員：陳姑娘



五. 香薰體驗工作坊

□000075

內容：講解精油的特性、植物油及純露的應用。

日期：6月19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：6月6日(四)下午2:15

負責職員：張姑娘



六. 社區服務知多D-和悅會

□000100

內容：參觀和悅會，了解它們提供的社區照顧服務，如：服務對象、服務形式、收費或申請方法等，讓有需要之長者接觸服務，解決生活的難題。

日期：6月14日(五)

集合地點：輝華樓中心

集合時間：上午9:30

活動地點：九龍觀塘振華道70號樂華商場地下122及124舖(和悅會)

活動時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：15名

對象：第一階段-由6月4日(二)下午2:15→確診患有認知障礙症之長者及家人

第二階段-由6月11日(二)下午10:00→中心會員

負責職員：佩雯姑娘



即場參加活動



1. 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	6月08日(六)	上午9:30-11:30	輝華樓中心	30人
2	6月14日(五)	下午2:00-4:00		30人
3	6月21日(五)	下午2:00-4:00		30人

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、蔡姑娘



2. 生活百科講座

題目：長者足部平安

日期：6月21日(五)

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：余先生



3. 食物、環境及個人衛生講座

日期：6月27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：活動即場參加，額滿即止

合辦機構：食物環境衛生署

負責職員：余先生



4. 樂相聚

題目：排便可以好輕鬆

內容：便秘的成因、影響及防治方法；腸癌的徵兆以便及早延醫診治。

日期：6月17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名

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



SQS 標準 4 - 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均清楚界定。

- 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



I. 水墨畫班(二)

□000080

內容：教授基礎水墨畫技巧。

日期：6月18、25、7月2、9、16、23、30及8月6日（逢星期二）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：輝華樓中心

費用：\$120 / 8堂(包材料)

名額：8名

報名：6月6日下午2:15

備註：(i) 由『銀』老師姜榮好教授
(ii) 提供宣紙、筆、水彩等

負責職員：大吳姑娘



II. 簡易絲襪花(一)

□000078

內容：教授彩雲花、美人花、玫瑰花、百合花、鬱金香、杯底花製作等。

日期：6月14、21、28、7月5、12、19、26及8月2日（逢星期五）

時間：下午3:00 - 4:30

地點：輝華樓中心

費用：\$80 / 8堂（不包材料）

名額：10名

報名：6月6日下午2:15

備註：(i) 由『銀』老師何得運教授
(ii) 材料、工具自備

負責職員：大吳姑娘



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

加營素奶粉售賣(只限單數會員號碼)

□000077

抽籤日期：6月4日(二)

落籤時間：上午9:00-9:30截籤

抽籤時間：例會時段

抽籤地點：樂華社區禮堂

購買日期：6月18日(二)

時間：上午9:45-11:30

地點：輝華樓中心-耆樂軒

名額：250名

溫馨提示：請帶備會員證

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：7月2日(二)例會時段

抽籤時間：上午8:45-9:30 截籤

三花奶粉購買日期：7月25日(四)



請按時購買：

紅色紙	#1-70	時間：上午9:45 - 10:15
黃色紙	#71-140	時間：上午10:15 - 10:45
綠色紙	#141-210	時間：上午10:45 - 11:15
橙色紙	#210-250	時間：上午11:15 - 11:30

備註：(1) 會員請自備環保袋

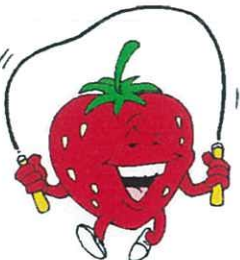
(2) 每位會員上限購買4罐

(3) 抽籤時段有剩餘的名額，可於6月4日下午4:00起到中心登記，額滿即止。

(4) 6月14日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。

負責職員：大吳姑娘

加營素	怡保康 (低糖)
900克 售價 \$163	850克(新裝) 售價 \$205.5

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
26/5 四月廿二	27/5 四月廿三 	28/5 四月廿四 9:30 清晨樂 9:30 2019.05筋巾計數健體班 跑動班(立) 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 10:45 2019.05筋巾計數健體班 輕鬆班(立) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	29/5 四月廿五 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 	30/5 四月廿六 9:15 人人樂動 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 2:00 慶祝生日會(4月、5月)(立) 2:00 開心跳跳舞(一)6 	31/5 四月廿七 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 2:15 基礎書法班(一)3 	1/6 四月廿八 9:45 粵語長片 2:30 地區安老探訪之端午節 
2/6 四月廿九	3/6 五月初一 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(一)3 	4/6 五月初二 9:30 例會(樂華社區會堂) 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) 2:30 九型人格講座 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 	5/6 五月初三 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 	6/6 五月初四 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:30 活動抽籤(輝)(立) 9:45 粵語長片 10:00 歡樂賀端陽 10:00 護老新知-駕馭憤怒 2:15 預先報名活動報名(輝)(立) 2:00 開心跳跳舞(一)7 2:30 義工聊天室	7/6 五月初五 公眾假期 端午節 	8/6 五月初六 9:45 粵語長片 9:30 護士諮詢站 
9/6 五月初七	10/6 五月初八 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 	11/6 五月初九 9:30 清晨樂 9:30 2019.05筋巾計數健體班 跑動班(立) 10:00 經典名片 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:45 2019.05筋巾計數健體班 輕鬆班(立) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	12/6 五月初十 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 9:45 太極入門(一)5 10:45 中國功夫扇(一)5 	13/6 五月十一 9:15 人人樂動 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 知藥用藥好重要 2:00 開心跳跳舞(一)8完 	14/6 五月十二 9:30 清晨樂 9:30 社區服務知多D-和悅會 10:00 經典名片 2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(一)4 3:00 簡易絲襪花(一)(新) 	15/6 五月十三 9:45 粵語長片 1:00 金曲慶祝父親節(立) 
16/6 五月十四	17/6 五月十五 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 10:00 樂相聚-排便可以好輕鬆 	18/6 五月十六 9:45 加營養素(單) 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) 2:30 水墨畫班(二)(新) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 	19/6 五月十七 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 9:45 太極入門(一)6 10:00 香薰體驗工作坊 10:45 中國功夫扇(一)6 2:30 護老鬆一鬆(2) 	20/6 五月十八 9:15 人人樂動 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 耆樂無窮：立體相架工作坊 2:30 暖意速遞 3:00 滋補美食-老黃瓜赤小豆瘦肉湯 	21/6 五月十九 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 10:00 生活百科講座-長者足部平安(明愛宿舍) 2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(一)5 3:00 簡易絲襪花(一)(2) 	22/6 五月二十 9:45 粵語長片 3:00 懷舊時光工作坊(二)(立) 
23/6 五月廿一	24/6 五月廿二 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 	25/6 五月廿三 9:15 健康檢查 9:30 2019.05筋巾計數健體班 跑動班(立) 9:30 清晨樂 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 10:45 2019.05筋巾計數健體班 輕鬆班(立) 2:30 水墨畫班(二)(2) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 	26/6 五月廿四 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 護老環游記-韓國篇 	27/6 五月廿五 9:15 人人樂動 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 食物、環境及個人衛生講座 	28/6 五月廿六 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 2:15 基礎書法班(一)6 3:00 簡易絲襪花(一)(3) 	29/6 五月廿七 9:45 粵語長片 
30/6 五月廿八	1/7 五月廿九 公眾假期 回歸日翌日 	2/7 五月三十 9:30 例會(樂華社區會堂) 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) 2:30 水墨畫班(二)(3) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)				



計劃內容2019

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

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。



溫馨提示



九型人格講座

日期：6月4日(二)

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：活動即場參加，額滿即止

負責職員：余先生



人人樂動

機械人陪大家做運動。

日期：4-6月逢星期四

(抽籤日暫停)

時間：上午9:15

地點：輝華樓中心

即場參加，不用報名。



什麼是棍網球？

草地棍網球

棍網球是一種團體運動。每一位球員手中都配備一支連網長棍。球員可以用棍盛著棍網球來做出傳球，接球和運球的動作。而目標只有一個，就是要把球射入對方龍門得分。棍網球的棍可以用來打擊對方的棍來防止對方射門。男子比賽會有比較多身體碰撞，因此需要配備多一些保護裝備，而女子比賽則不需要太多的身體碰撞。

室內棍網球

室內棍網球一般在未覆蓋冰的冰上曲棍球場地進行比賽。比賽由兩支球隊各 6 位選手（包括守門員）上場，龍門比草地棍網球小，守門員亦需佩戴較大的保護裝備，比賽亦設有 30 秒進攻計時。由於比賽在室內進行，球很少會被打到球場以外，不斷的運球及傳球使得比賽節奏十分明快。球員在較細小的比賽場地進行緊湊的比賽，一般帶有頻繁的肢體接觸及射門，有效協助球員訓練技術以及棍網球智商，因此亦令到比賽的觀賞價值提升。



資料來源：香港棍網球總會



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：_____

「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。



義工網絡



一. 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：6月20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佩雯姑娘報名

負責職員：佩雯姑娘



二. 義工聊天室

題目：溝通之道

內容：最新義工活動介紹

日期：6月6日(四)

時間：下午2:30-3:30

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：佩雯姑娘





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：佩雯姑娘

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：佩雯姑娘



地區安老探訪之端午節

	探訪(2)
形式：	上戶探訪
日期：	6月1日(六)
時間：	下午2:30-5:00
地點：	樂華邨
名額：	不限
備註：	此活動與香港上海匯豐銀行合辦



負責職員：佩雯姑娘

備註：已參與活之義工，請預留日期及時間出席活動



護老園地



1. 知藥用藥好重要

□000093

內容：了解藥物儲存的方法及服食藥物的時間分配，教授忘記服藥應如何處理。

日期：6月13日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：50名

報名日期：6月6日(四)下午2:15

負責職員：敏姑娘

護老



2. 護老鬆一鬆(2)

□000095

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：6月19日(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

名額：20名

費用：全免

報名日期：6月6日(四)下午2:15

負責職員：敏姑娘

護老



3. 護老環遊記-韓國篇

□000094

內容：透過分享及體驗韓國之文化及生活習俗。

日期：6月26日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：\$10

名額：30名

報名日期：6月6日(四)下午2:15

負責職員：敏姑娘

護老





護老園地



4. 護老新知

題目	駕馭憤怒 □000091	滋養幸福快樂人生 □000092
日期	6月6日	7月11日

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：6月6日(四)下午2:15

合辦機構：衛生署健康外展隊

負責職員：敏姑娘

護老



有「里」相伴社區支援服務計劃—《好鄰里》長者伴行服務

內容：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

□000587

對象：居住在樂華邨的長者(60歲以上)

時間：中心開放時間

費用：參加者需支付服務期間之車費(的士)

報名：如有興趣參加，請向陳姑娘查詢及登記。

- 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

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





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
6月10日	動物世界
6月17日	阿笨又嚟料
6月24日	雙龍出海

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：6月4、11、18、25日（二）

時間：上午10:00-11:00及
下午3:00-4:00

地點：立華樓中心

費用：全免

名額：每節25名

負責職員：媚姑娘，李姑娘

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

日期	戲名
6月5日（三）	白蛇傳之斷橋產子
6月6日（四）	桃花仙子
6月8日（六）	楊宗保招親
6月12日（三）	呂布搶貂蟬
6月13日（四）	十二欄杆十二釵
6月15日（六）	烈女雪沉冤
6月19日（三）	人間有情
6月20日（四）	代代扭紋柴
6月22日（六）	李香君
6月26日（三）	月下奇逢
6月27日（四）	花開富貴錦城春
6月29日（六）	四郎探母

<費用全免，歡迎會員蒞臨欣賞>

電視經典名片

播放劇集：壹號皇庭III

日期：逢星期二、五

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心