



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶耆暉中心 2019年8月份通訊

(19/20 第五期)印製數量：900份



## 慎防中暑

在酷熱的環境下，人體溫度上升，身體會自然地作出一些生理調節，例如增加排汗和呼吸來降低體溫。可是，在炎熱而潮濕的環境下，如未能補充足夠的水份，影響排汗功能，體溫因而過高，便會產生中暑。各位老友記一定要做足準備。

以下為大家提供預防中暑小貼士：

- 打開窗戶、風扇或冷氣，保持室內通爽涼快。
- 在炎熱的日子或正午時份，應盡量留在室內陰涼的地方，減少戶外活動。
- 盡量在早上或黃昏後出外，並且帶備太陽傘。
- 穿著鬆身、輕便、淺色的棉質衣服。
- 多喝開水，避免喝濃茶、咖啡或酒類飲品。
- 如遇不適需盡快就醫。

資料參考：衛生署長者健康服務網站



## 『惡劣天氣下中心服務安排』



暴雨警告或熱帶氣旋警告	戶外活動	室內活動	中心開放	
黃色暴雨或一號熱帶氣旋	✓	✓	✓	✓ 開放/照常
紅色暴雨或三號強風	✗	✓	✓	✗
黑色暴雨或八號及以上烈風或暴風	✗	✗	✗	✗ 關閉/取消/延期

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		九 月 例 會	日期：9月3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：楊軀玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃佩雯、馮楚媛、周芷瑩、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



# 人事動向



## 新社工 周芷瑩

各位老友記大家好！我是新入職既社工，大家可以叫我周姑娘。好開心可以黎到中心同大家一齊相處，大家多多指教，黎緊我會搞唔同活動，歡迎大家隨時黎同我傾下計，好期待認識大家！

## 實習社工學生 簡煒杰

各位樂華邨的老友記好！我是來自明愛專上的實習社工「簡SIR / 簡生」，不經不覺已經在中心實習了兩個多月了，這段時間很高興能夠認識到各位老友記，與你地相處、交談，都令我獲益良多；此外，我亦十分感謝中心每一位老友記對我的支持和鼓勵，令我能夠在這兩個多月的實習旅途中茁壯成長。

而接下來的8月13日，將會是我完成實習離開中心、返回學院繼續學習的日子，這段美好的實習時光將會一直留在我的心裡；在此祝大家身體健康、事事順意！



## 實習社工學生 莫巧茵

時光飛逝，不經不覺茵茵姑娘已經在中心實習了2個月了！在這段日子，茵茵姑娘十分感激老友記對我的信任，與我共渡不少快樂時光，亦十分感激同事對我的協助，讓我從什麼都不懂的「小薯仔」成長了很多，讓我能夠在歡樂中渡過這次的實習！能夠服務大家是我的榮幸啊~

8月13日將會是我最後一天在中心，離開中心後，我便會繼續返回明愛專上學院繼續修讀社工的課程。

離開中心難免會感到不捨，但天下無不散之筵席，相信未來的日子總有機會能夠再次相聚~接下來的日子，我會繼續努力，謝謝大家！





# 預先報名活動



## 1. 「耳鳴」你明？

內容：講解何謂耳鳴，如何減低耳鳴對生活的影響，出現耳鳴後的護理。

日期：8月14日(三)

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心

對象：中心會員

報名日期：8月8日(四)下午2:15

協作機構：香港聾人福利促進會

負責職員：蔡姑娘



## 2. 健康檢查

□000167

日期：8月22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：8月8日(四)下午2:15

截止日期：8月20日(二)下午5:00

負責職員：李姑娘

## 3. 滋補美食

□000177

當日美食：清補涼瘦肉湯

日期：8月20日(二)

時間：下午3:00-3:30

地點：輝華樓中心

費用：\$8

名額：20人

報名日期：8月8日(四)下午2:15

截止日期：8月19日

負責職員：媚姑娘



## 4. 認知遊樂小組

□000158

內容：透過小組，提升護老者與認知障礙症患者的溝通技巧。

日期：8月14、21、28日(逢星期三)及9月5日(星期四)

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：8月8日(四)下午2:15起，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

負責職員：陳姑娘





# 預先報名活動



## 5. 慶祝生日會(8月、9月)

000165

內容：慶祝生辰、玩遊戲、表演、拍生日照、小禮物等。

日期：9月12日(四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：立華樓中心

費用：\$20

名額：40名

報名：8月7日上午9:30

備註：(i) 只限 8月、9月會員壽星者參加

(ii) 享用小食和飲品

負責職員：大吳姑娘



## 6. 生活共同睇之知多一點點

000187

內容：姑娘生活問答以及一起製作「彩色蔬菜餃」

日期：8月16日(五)

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：8月8日(四)下午2:15

負責職員：周姑娘



## 7. 認知障礙智多星

000183

內容：1)增加參加者對認知障礙症的認識  
2)學習面對症狀時的心態和方法

日期：8月5、12、19、26日(逢星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：免費

名額：10人

報名日期：7月30日(二)下午2:15起，請直接向佩雯姑娘查詢及報名

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

負責職員：佩雯姑娘





# 即場參加活動



## 一. 預防跌倒及緊急處理技巧

內容：由中心護士講解預防跌倒方法及緊急處理技巧。

日期：8月23日(五)

時間：上午10:00-11:00

收費：全免

名額：50人

地點：輝華樓中心

報名：活動即場參加，額滿即止

負責職員：錢姑娘



## 二. 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	8月3日(六)	上午9:30-11:30	輝華樓中心	30人
2	8月9日(五)	下午2:00-4:00		30人
3	8月16日(五)	下午2:00-4:00		30人
4	8月23日(五)	下午2:00-4:00		30人
5	8月31日(六)	上午9:30-11:30		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



## 三. 與認知障礙患者溝通妙法

目的：透過學習認識與患認知障礙症長者的溝通方法，

讓參加者能與被照顧患者保持良好關係。

日期：8月6日(二)

時間：上午9:30-10:00

地點：樂華社區禮堂

對象：不限

費用：免費

名額：不限

報名：活動即場參加，額滿即止

負責職員：梁姑娘





# 即場參加活動



## 四. 保腦有法

內容：講座中會詳述認知障礙症的初期警號，不同階段的病徵，預防認知障礙症的方法和檢測/求診途徑。

日期：8月21日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：40人

報名：活動即場參加，額滿即止

合辦機構：基督教靈實協會

負責職員：吳佩芝姑娘



## 五. 生活百科講座

題目：壓力處理-認識長者精神壓力。

日期：8月9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

## 六. 食環署講座

題目：蔬果中的天然毒素及食物安全焦點。

日期：8月29日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

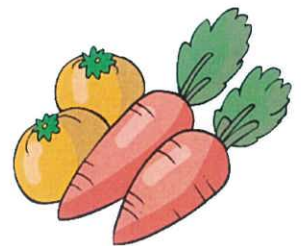
費用：全免

名額：30名

報名：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



## 七. 樂相聚

題目：中風護理知多少

內容：護理中風病人的技巧，預防及護理褥瘡。

日期：8月5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

負責職員：媚姑娘



# 「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。



## 興趣/學習班



### I. 識字班(二) □000166

內容：教授簡單生字及唐詩。

日期：9月9、16日、10月14、21、28日、  
11月4、11及18日(星期一)

時間：上午9:45 - 10:45

地點：立華樓中心

費用：\$32 / 8堂

名額：40名

報名：8月7日上午9:30

負責職員：大吳姑娘



油點百合

羅漢松



### II. 水耕種

□000168

內容：教授水耕種植物有油點百合、羅漢松的栽種過程。

日期：8月22日(四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：輝華樓中心

費用：\$20(包材料)

名額：8名

報名：8月7日上午9:30
































備註：1. 由「銀」老師姜榮好主教  
2. 完成課堂送2盆栽

負責職員：大吳姑娘

# 保良局劉陳小寶耆暉中心

# 活動時間表

# 2019年8月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
28/7 六月廿六	29/7 六月廿七 	30/7 六月廿八 	31/7 六月廿九	1/8 七月初一 	2/8 七月初二 	3/8 七月初三 
4/8 七月初四	5/8 七月初五 	6/8 七月初六 	7/8 七月初七 	8/8 七月初八 	9/8 七月初九 	10/8 七月初十 
11/8 七月十一	12/8 七月十二 	13/8 七月十三 	14/8 七月十四 	15/8 七月十五 	16/8 七月十六 	17/8 七月十七 
18/8 七月十八	19/8 七月十九 	20/8 七月二十 	21/8 七月廿一 	22/8 七月廿二 	23/8 七月廿三 	24/8 七月廿四 
25/8 七月廿五	26/8 七月廿六 	27/8 七月廿七 	28/8 七月廿八 	29/8 七月廿九 	30/8 八月初一 	31/8 八月初二 
1/9 八月初三	2/9 八月初四 	3/9 八月初五 				





# 奶粉抽籤



加營養奶粉售賣(只限雙數會員號碼)

□000164

抽籤日期：8月6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：8月20日(二)

時間：上午9:45 - 11:30

地點：輝華樓中心

名額：250名

溫馨提示：請帶備會員證

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8月6日下午4:00起到中心登記，額滿即止。

(4) 8月16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

**溫馨提示：**  
 下期奶粉購買日期預告  
 抽籤日期：9月3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：9月26日(四)

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



## 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	
	(立華)星期一至五 下午12:45-1:30 星期六 下午12:00-1:00	
	(輝華)星期一至六 下午5:15-6:00	80歲以下會員 隔星期三 上午9:30
(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\*\*

**10** ~~如有任何問題，歡迎向中心職員查詢~~



# 義工網絡



## 一. 地區安老探訪之中秋節

	探訪(1)	探訪(2)
形式：	上戶探訪	上戶探訪
日期：	8月31日(星期六)(待定)	9月7日(星期六)
時間：	下午2:15-5:00	上午9:15-中午12:00
地點：	樂華邨	樂華邨
名額：	不限	不限
備註：	此活動與香港上海匯豐銀行合辦	此活動與土木工程拓展署合辦

負責職員：佩雯姑娘

備註：1)已參與活動之義工，請預留日期及時間出席活動；

2)如未報名，欲參與之義工，請於義工聊天室活動內或向佩雯姑娘報名

## 二. 義工聊天室

題目：減壓有妙法  
 內容：最新義工活動介紹  
 日期：8月1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



## 三. 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：8月20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佩雯姑娘報名

負責職員：佩雯姑娘



## 四. 招募保良局賣旗義工

內容：透過賣旗為保良局籌募善款。

日期：8月28日(三)

售賣時段：1)上午8:00至上午9:00 或  
2)上午9:00至上午10:00 或  
3)上午10:00-11:00

地點：樂華邨/樂雅苑

對象：中心會員或義工

報名：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



保良局賣旗籌款日將於8月28日(三)上午8:00開始舉行，請各位鼎力支持，共襄善舉！



## 義工網絡溫馨提示



### 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佩雯姑娘索取。

負責職員：佩雯姑娘



### 飛鏢神射手-訓練班

內容：教授義工飛鏢的知識  
日期：8月2日(五)、8日(四)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：輝華樓中心  
負責職員：佩雯姑娘

### 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

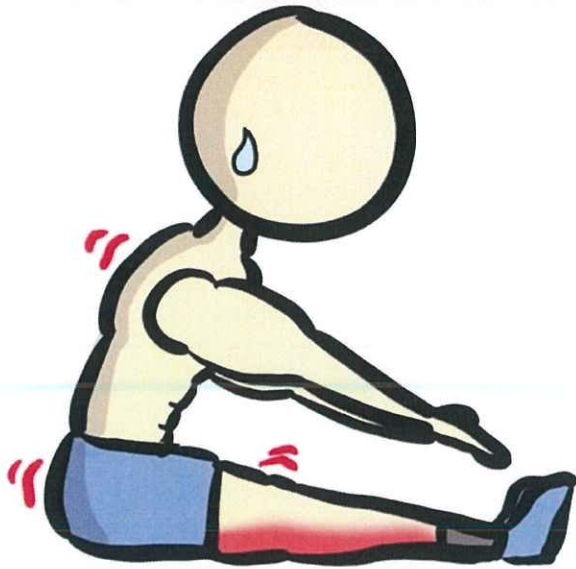
備註：由於今年限領取門票數量，如該登記期超額，即以抽籤方法領取門票。

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



## 肌肉酸痛



相信不少人都試過做完運動後的晚上或是翌日起床時感到肌肉酸痛，肌肉酸痛的程度多數會在運動後24至48小時之內逐漸增加。肌肉酸痛有可能是由於輕度肌肉拉傷，令極少的肌肉纖維撕裂，從而產生疼痛感。其實這些輕微的疼痛感是表示你的肌肉正在適應你的運動習慣，是一種正常現象。想減輕酸痛的情況，這裡有 6 個方法可以幫到你。

### 1. 多活動身體

最先要學會的是要經常活動自己的身體，離開坐著的電腦椅，多外出散步，令長期繃緊的肌肉放鬆。而且人的身體活動時也會增加氧氣和血流量，有助人體的乳酸分解，消除疲勞。

### 2. 熱身

每次運動前都需要做適量的熱身，讓你的肌肉和肌腱做好準備，預防受傷。

### 3. 拉筋

習慣為各組肌肉拉筋，並每個動作保持20至30秒，注意姿勢要保持穩定。

### 4. 按摩

按摩是減輕肌肉酸痛最經濟有效的方法。你還可以配合按摩滾筒，刺激肌肉的結締組織，幫助癒合創傷。

### 5. 冰敷

當你的肌肉和雙腳過於疲憊、酸痛時，敷冰10分鐘（想更凍的話還可以試試在冰水中加入兩勺鹽）能夠減輕痛楚，亦能消炎和加速癒合，有助於肌肉恢復得更快。

### 6. 多喝水

沒有水，你的身體就無法正常工作。脫水甚至會導致抽筋，令疼痛加劇，所以一定要確保你運動後補充足夠的水份。

運動後會肌肉酸痛是一種正常現象，普通人平時若很少做運動，突然進行大量鍛鍊後，都會出現肌肉酸痛。記住上述 6 招，幫自己舒緩肌肉酸痛的症狀吧。

資料來源：體路專欄



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：\_\_\_\_\_

## SQS 標準 7 - 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

- 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。



# 防火資訊



### 火警逃生三寶

999 /  
消防處

手機

毛巾

門匙



- 煙霧更加致命。
- 煙往上升，俯伏地面離開險境，有助呼吸和視物。



如衣服著火，可雙手掩面，在地上翻滾來滅火。



14



熟悉大廈平面圖  
和逃生路線。

### 需要幫助？

可與親友或大廈管理人員  
商量走火路線，  
如有查詢，請撥電  
2723 8787  
或與就近消防局聯絡。  
遇到緊急情況，打999。

EXIT 出口



資料來源：消防署網站

# 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

□000102

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



## 護老園地



### 護老新知

題目	精明使用長者醫療券	如何處理緊張和憂慮
內容	由衛生署長者健康外展隊職員講解醫療券的用途以及使用方法。	由衛生署長者健康外展隊職員講解過分焦慮的表現和不良後果、怎樣處理自己的焦慮和如何協助過分焦慮的長者。
日期	8月2日(五)	8月15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. 活動即場參加，額滿即止  
2. 護老者優先

合辦機構：衛生署

負責職員：周姑娘

護老



# 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
8月12日	動物世界
8月19日	富貴再三逼人
8月26日	八喜臨門
9月2日	無敵幸運星

## 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：8月6、13、20、27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：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

日期	戲名
8月7日(三)	龍翔鳳舞慶新春
8月8日(四)	錯燒龍鳳燭
8月10日(六)	我為情
8月14日(三)	有仔萬事足
8月15日(四)	楊門女將告御狀
8月17日(六)	難為了家嫂
8月21日(三)	盧花河會母
8月22日(四)	好仔不如好新抱
8月24日(六)	金麒麟五福臨門
8月28日(三)	鍾無艷掛帥征西
8月29日(四)	胡不歸
8月31日(六)	歌唱十二釵

<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

