



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2019年11月份通訊

(19/20 第八期)印製數量：900份

2019長者日主題-『全城護老』

自一九七九年開始，為了推動敬老愛老的精神及促進社會人士關懷長者的需要，於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」，並按每年主題籌辦多項慶祝活動。

至一九九三年，政府確定了「老人節」的重要性，將「老人節」重新定名為「長者日」，藉以宣揚長者對社會的貢獻，並提倡積極晚年、老年所為等訊息，以洗脫長者的負面形象。

長者日更以金百合作為象徵，意思是燦爛、豐盛、知足、感恩，這正意味著長者仍可以繼續積極參與社會、貢獻社會，更重要的是長者晚年生活是可以多姿多采、非常豐盛的。

香港即將迎接人口高齡化的挑戰。本年度的「長者日」以「全城護老」為主題，表達出社會大眾都可在各自的家庭及社會上，尊敬及愛護長者。希望透過不同活動，促進建立長者友善社區，提高市民擔當護老者的意識，關愛長者。

中心亦於當日舉安排特備節目與大家一同慶祝，希望大家踴躍參與。

資料來源：香港社會服務聯會

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



十二
月
例
會

日期：12月3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、周芷瑩、黃詩妮、梁伊婷、姜嘉浩、錢建茵、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、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 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。



人事動向



各位老友記大家好，我是剛入職既社工，大家可以叫我姜生，好開心有機會黎到呢度認識大家。我10月尾開始係中心工作，可能有好多老友記未必認識我。希望大家有時間，不妨同我傾多兩句，互相認識一下，期望見到大家。日後都希望可以係不同既活動上同大家一齊開心心咁參與，多多支持我地中心既服務。

社工 姜嘉浩



各位老友記你們好，我是十月份新入職的社工同事梁伊婷姑娘，大家可以叫我做伊婷姑娘。好開心能夠加入這個團隊服務大家，期待於未來的活動及小組逐一認識你們，及談天說地，細聽你們每一位的生活點滴。

社工 梁伊婷





抽籤活動



抽籤日期：11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

1. 文化館中藥園之旅

□000338

日期：11月28日(四)

集合時間：上午9:00(逾時不候)

集合地點：立華樓中心

內容：上午遊覽全新尖沙咀星光大道，

午膳於九龍旺角泉章居酒家享用豐富美味特色粵菜，

下午參觀荔枝角饒宗頤文化館及東涌中藥園展覽館。

費用：會員\$135 非會員 \$140

名額：48名(輝華及立華名額各一半)

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



泉章居酒家餐單

絲苗白飯	黃金龍利柳	牛柳扒菜苗	番茄炒滑蛋	欖菜四季豆	咖哩焗豬扒	金牌鹽焗雞	酸甜生炒骨	粟米魚肚羹
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

2. 歡星同樂長者

□000328

內容：為長者獻唱粵曲小曲和派發小禮物。

日期：11月13日(三)

時間：下午1:45 - 4:45

地點：立華樓中心

費用：\$5

名額：70名(輝華及立華名額各一半)

合辦機構：頌歡聲歌團合辦

負責職員：大吳姑娘





預先報名活動



一. 樂齡科技博覽展 ☐000323

內容：讓長者認識世界各地在家居照顧方面的創新科技產品。

日期：11月21日(四)

時間：下午2:00-5:00

集合時間：下午1:40

集合地點：輝華樓中心(包旅遊巴)

名額：30人

費用：全免

報名日期：11月7日(四)下午2:15

負責職員：媚姑娘

溫馨提示：逾時十分鐘將由後備人士補上

二. 滋補美食 ☐000324

當日美食：蘋果雪梨雪耳瘦肉湯

日期：11月28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：11月7日(四)下午2:15

截止日期：11月27日

負責職員：媚姑娘



三. 長「腦」知識 ☐000341

內容：讓參加者了解認知障礙症特徵及學習健腦方法

日期：11月20日(三)

時間：下午2:30至3:30

地點：輝華樓中心

對象：中心會員/社區人士

費用：全免

名額：30人

報名日期：11月7日(四)下午2:15

負責職員：梁姑娘



四. 健康檢查 ☐000322

日期：11月19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：11月7日(四)下午2:15

截止日期：11月15日(五)下午5:00

負責職員：李姑娘



五. 長者健體計劃-外展活動 ☐000318

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14日(四)

時間：下午2:00-4:00

集合時間：下午1:45

集合地點：振華道體育館

名額：25人

費用：全免

報名日期：11月7日(四)下午2:15

合辦機構：康樂及文化事務署

觀塘區康樂事務辦事處

負責職員：媚姑娘

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」





預先報名活動



六. 飲食習慣與認知障礙症的關係

□000337

內 容：食物與認知障礙有親密關係，講座教授長者如何改善不良飲食習慣及注重營養的吸收，有助你遠離認知障礙症。

日 期：11月7日(四)

時 間：10:00-11:00

地 點：輝華樓中心

費 用：全免

名 額：40名

報名日期：即日起

合辦機構：基督教靈實協會

負責職員：吳佩芝姑娘

損腦飲食少食為佳



七. 長者日之「語」愛同行

□000342

目 的：推廣及鼓勵長者們以愛及正能量表達，發放互愛訊息。

內 容：遊戲、手部美容及拍照

日 期：11月15日(五)

時 間：下午2:15-3:15

地 點：輝華樓中心

對 象：會員及親友

費 用：全免

名 額：20人

報名日期：11月8日(五)上午9:30

負責職員：梁姑娘



溫馨提示

I. 慶祝生日會(10月、11月)

內容：慶祝生辰、玩遊戲、表演、拍生日照、小禮物等。

日期：11月15日(五)

時間：下午2:30-4:00

名額：40名

地點：立華樓中心



II. 中心代表會

日 期：11月26日(二)

時 間：下午2:30-3:30

地 點：輝華樓中心

負責職員：楊主任





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。

日期及時間：

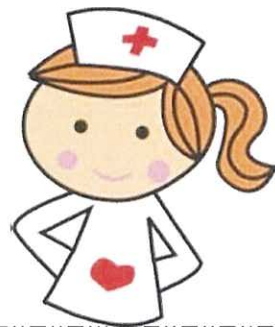
	日期	時間	地點	名額
1	11月02日(六)	上午9:30-11:30	輝華樓中心	30人
2	11月07日(四)	上午9:30-11:30		30人
3	11月22日(五)	下午2:00-4:00		30人
4	11月29日(四)	上午9:30-11:30		30人

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



ii. 樂相聚

題目：1) 認識糖尿病 ☐000319

2) 長者保健運動 ☐000320

內容：1) 糖尿病的成因、徵狀、預防及治療的原則。

2) 認識運動的目的及其重要性，運動時注意事項及技巧。

日期：1) 11月4日(一)

2) 11月25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

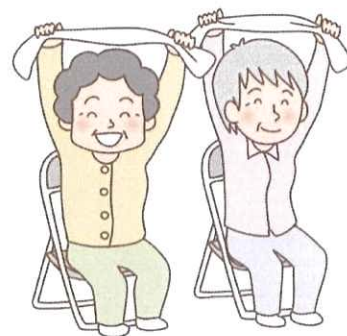
費用：全免

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

負責職員：媚姑娘





即場參加活動



iii. 災難講座

內容：講解災難應變措施，包括火警、極端天氣應變方法、介紹逃生包種類。

日期：11月27日(三)

時間：上午10:00-11:00

名額：30名

地點：輝華樓中心

費用：全免

報名日期：活動即場參加，額滿即止

合辦機構：香港紅十字會

負責職員：余先生



iv. 生活百科講座

題目：長者低溫症。

日期：11月15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



v. 三花講座防跌健骨飲食要訣

內容：預防跌倒及健骨飲食要訣。

日期：11月22日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：全免

報名日期：活動即場參加，額滿即止

合辦機構：雀巢香港有限公司

負責職員：大吳姑娘



vi. 11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：11月20日(三)

時間：上午11:00-12:00

地點：輝華樓中心

名額：50名

對象：社區飯堂服務使用者

負責職員：細吳姑娘



vii. 大腦健康講座

內容：應對認知障礙症，預防勝於治療。是次講座將會講解保持大腦健康的技巧及預防認知障礙症的方法。

日期：11月21日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

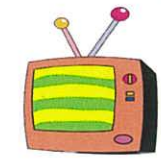
名額：30名

報名日期：活動即場參加，額滿即止

協辦機構：聖雅各福群會-賽馬會高錕腦伴同行流動車服務

負責職員：黃姑娘



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
27/10 九 月 廿 九	28/10 十 月 初 一 	29/10 十 月 初 二 	30/10 十 月 初 三 	31/10 十 月 初 四 	1/11 十 月 初 五 	2/11 十 月 初 六 
3/11 十 月 初 七	4/11 十 月 初 八 	5/11 十 月 初 九 	6/11 十 月 初 十 	7/11 十 月 十 一 	8/11 十 月 十 二 	9/11 十 月 十 三 
10/11 十 月 十 四	11/11 十 月 十 五 	12/11 十 月 十 六 	13/11 十 月 十 七 	14/11 十 月 十 八 	15/11 十 月 十 九 	16/11 十 月 二 十 
17/11 十 月 廿 一	18/11 十 月 廿 二 	19/11 十 月 廿 三 	20/11 十 月 廿 四 	21/11 十 月 廿 五 	22/11 十 月 廿 六 	23/11 十 月 廿 七 
24/11 十 月 廿 八	25/11 十 月 廿 九 	26/11 十 月 初 一 	27/11 十 月 初 二 	28/11 十 月 初 三 	29/11 十 月 初 四 	30/11 十 月 初 五 
1/12 十 一 月 初 六	2/12 十 一 月 初 七 	3/12 十 一 月 初 八 				

「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，但如果还有其他協助，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。



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；

□000102

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(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

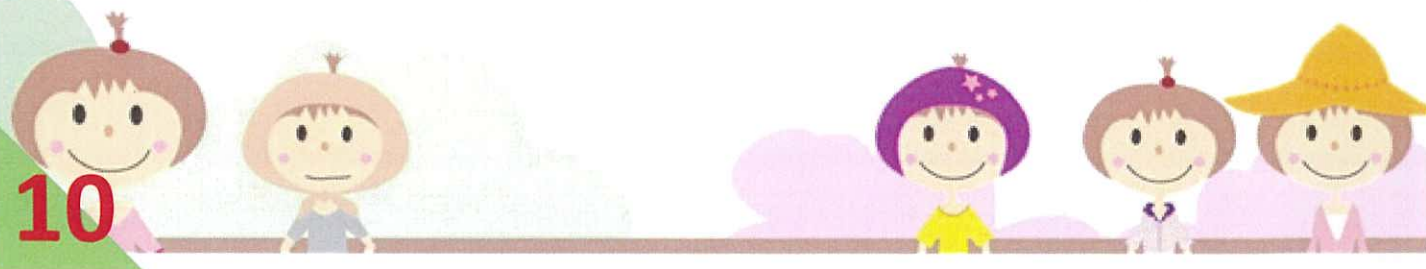
合辦機構：社會福利署「老有所為活動計劃」

負責職員：陳姑娘



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□000333

抽籤日期：11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：11月21日(四)
 時間：上午9:45-11:00
 地點：輝華樓中心
 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：12月3日(二)例會時段
 抽籤時間：上午9:00-9:30 截籤
 加營素奶粉購買日期：12月17日(二)
 (會員雙號碼)



請按時購買：藍色紙 #1-90 時間：上午9:45
 紫色紙 #91-180 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**11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)**11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

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~~

11



義工網絡



1. 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28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：全免

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



2. 義工聊天室

題目：長者友善社區知多點

內容：最新義工活動介紹。

日期：11月6日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：不限

報名日期：即時

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



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：梁姑娘





興趣/學習班



i. 太極入門(三)

□000335

內容：學習楊家基本招式

日期：11月20、27、12月11、18日
2020年1月15、2月19、26日
及3月11日(星期三)

時間：上午9:45-10:45

地點：立華樓中心

名額：15名

費用：\$32/8堂

報名：11月7日(四)下午2:15

負責職員：大吳姑娘



ii. 中國功夫扇(三)

□000336

內容：學習功夫扇招式

日期：11月20、27、12月11、18日
2020年1月15、2月19、26日
及3月11日(星期三)

時間：上午10:45-11:45

地點：立華樓中心

名額：12名

費用：\$32/8堂

報名：11月7日(四)下午2:15

負責職員：大吳姑娘



iii. @長者學苑-電腦課程(11月)

□000344

內容：由導師及學生義工一對一教授電腦基本知識。

日期：11月12、19、21、28日

時間：下午4:30-5:30

地點：福建中學

名額：15人

費用：全免

報名：11月7日(四)下午2:15

負責職員：蔡姑娘



護老園地



1. 鬆一鬆 護老者和諧粉彩

□000317

內容：和諧粉彩是簡單的療愈藝術，用手指將柔和的粉彩塗於畫紙創作。
你不需要有繪畫天分或訓練，只需要放鬆心情、專注當下，隨自己的心意作畫。

日期：11月22日(五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：15人

對象：有需要護老者及被照顧者

報名日期：11月7日(四)下午2:15

協辦機構：聖雅各福群會-賽馬會高錕腦伴同行流動車服務

負責職員：黃姑娘





護老園地



2. 護老新知

題目：預設照顧計劃
內容：了解如何預設醫療指示、認識善終之福、回顧人生及尋找人生意義
日期：11月21日(四)
時間：上午10:00-11:00
地點：立華樓中心
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：衛生署長者健康外展隊
負責職員：周姑娘



3. 3D體驗大嶼

內容：足不出戶都可以行遍整個大嶼山，透過ARVR科技安坐中心感受大嶼山。
日期：11月8日(五)
時間：上午10:00-11:30
地點：立華樓中心
費用：全免
名額：10名會員
10名個案護老者及其被照顧者
報名日期：即日開始
合辦機構：環保促進會
負責職員：周姑娘 □000316



4. 護老環遊記—摩洛哥篇

內容：介紹摩洛哥的文化及特色食物
日期：11月11日(一)
時間：上午10:00-11:00
地點：輝華樓中心
費用：\$5
名額：20
報名日期：即日開始
負責職員：周姑娘 □000327



5. 十一月護老者聚會

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：11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：11月7日(四)下午2:15
負責職員：周姑娘 □000330



6. 智能實驗室試試看

內容：一起到實驗室參觀，實驗室透過現代智能家居科技，成功減少包括因長者在煮食時忘記爐火、浴室浸水等引致的家居意外。
日期：11月26日(二)
集合時間：下午1:30
時間：下午1:30-5:00
集合地點：立華樓中心
費用：\$10
名額：40名
報名日期：即日開始
合辦機構：一線通平安鐘
負責職員：周姑娘



□000331



傍晚六點之後 唔食澱粉質減磅真係有效？

坊間流傳的減肥方法五花八門，有人更指傍晚六點後，或晚上不吃澱粉質可減肥。註冊營養師林詩敏表示，要控制體重，需視乎全日總熱量的收入和支出，進食時間不是關鍵，最重要是進食量及食物的選擇。

若晚上不吃澱粉質(粥粉麵飯、薯仔)，如只吃蔬菜或肉類，有機會引致身體能量不足，出現易飢及低血糖等問題，會拖慢整體的新陳代謝，影響減磅成效。一般人採用健康的方法，配合運動減肥，落磅初期，流失的磅數多為水份，待身體適應後，即約減肥1至2星期後，才會開始減去脂肪。



營養師建議減肥人士可採用脂肪磅定期磅重，例如每2星期至1個月磅一次，最好在黃昏的時候，因為早上磅重可能會受到起床後的脫水現象影響，令身體的脂肪比例變多，建議黃昏磅重最好。另外，可同時計算體重指標(BMI)，並量度腰圍及臀圍等，了解減肥成效。

減肥新手尤其為食的人，可以重整飲食細節，去改變胃口，例如用冰格冷藏了的西瓜或香蕉取代雪糕甜品，吃較低脂的焗蔬菜片取代香口的薯片，揀選焗水果片或果麥條，取代薯片、朱古力等零食，一般需時約21日便可改變飲食口味和習慣。

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：



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
11月11日	動物世界
11月18日	火燭鬼
11月25日	板仔阿笨
12月2日	小狗尋熊歷險之旅

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：11月5、12、26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
11月6日(三)	望娘灘
11月7日(四)	血淚種情花
11月9日(六)	萬里琵琶關外月
11月13日(三)	仕林祭塔
11月14日(四)	花木蘭
11月16日(六)	桃姐
11月20日(三)	歡樂滿華堂
11月21日(四)	巧鳳試郎心
11月23日(六)	龍虎笙歌戲鳳凰
11月27日(三)	小偷捉賊記
11月28日(四)	壯元巧破蜜蜂計
11月30日(六)	星月爭輝

<費用全免，歡迎會員蒞臨欣賞>

電視經典名片

播放劇集：書劍恩仇錄

日期：逢星期二、五

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心

