



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2020年7月份通訊

(20/21 第四期)印製數量：600份

現金發放計劃

現金發放計劃是2020/21年度《財政預算案》提出的措施，向每名年滿18歲的香港永久性居民發放港幣10,000元。

登記日期：2020年6月21日至2021年12月31日。

每名合資格市民須以個人名義登記，並只可就計劃登記一次。



現金發放計劃登記方法

網上登記

(經銀行網站或電子銀行服務登記)

登記日期	預計收款日期
6月21至30日	7月8日起
7月1日起	登記日起 一星期左右

書面表格

(經銀行或香港郵政登記)

出生日記	開始登記日期	預計收款或領取支票通知日期
1955年或以前	6月21日	7月20日起
1956至1970年	7月5日	8月3日起

溫馨提示：慎防受騙，切勿向陌生人透露個人資料：包括姓名、身份證號碼、銀行戶口號碼、網上銀行帳戶及密碼。如遇到有人自稱銀行職員或政府機構職員，以不同理由指示交出個人資料及財產，應該主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份。

如對上述資料有任何查詢或需協助，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源：<https://www.cashpayout.gov.hk>

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



例
會
日
期

本月例會：取消
下期例會：8月4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、劉浣珊、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、湯煥娥、姚亞珍、陳德洁、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



各位老友記大家好，我是新入職的保健員同事劉浣珊姑娘，大家可以叫我做珊姑娘。好開心能夠加入這個團隊服務大家，好高興有緣同咁多位老友記共聚，期待於未來的活動認識大家，同時非常希望我跟大家能成為好朋友。



預先報名活動

1. 滋補美食

當日美食：老黃瓜赤小豆瘦肉湯
日期：7月30日
時間：下午3:00-3:30
地點：立華樓中心
費用：\$8
名額：10人
報名日期：7月9日下午2:15
截止日期：7月29日
負責職員：媚姑娘 000146



2. 香薰體驗工作坊

內容：講解精油的特性、植物油及純露的應用。
日期：7月16日(四)
時間：上午10:00-11:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：7名
報名日期：7月9日(四)下午2:15
負責職員：張姑娘 000141



3. 長「腦」「智」識(1)-溝通篇

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。
內容：簡述何為認知障礙症、觀看微電影及討論、有效建議溝通方法
日期：7月11日(星期六)
時間：上午10:00-11:30
地點：輝華樓中心
對象：中心個案照顧者
費用：全免
名額：8名
報名方法：須經社工甄選
負責職員：梁敏薇姑娘





預先報名活動



4. 智趣樂園(1)及(2)

	智趣樂園(1)	智趣樂園(2)
日期：	7月17日(星期五)	7月30日(星期四)
時間：	上午10:30至11:30	上午10:30至11:30

目的：透過各種有趣的活動，以訓練不同的大腦認知功能，包括記憶力、專注力、問題解決能力、運算及排序能力等，讓照顧者可於家中與患者進行練習。

內容：簡介及進行健腦遊戲

地點：輝華樓中心

對象：中心個案照顧者

費用：全免

名額：8名

報名方法：須經社工甄選

負責職員：陳艷艷姑娘



5. 健康檢查

日期：7月29日(三)

時間：上午9:15-11:30

地點：輝華樓中心

名額：血糖20名

費用：驗血糖(\$10)、
量血壓及磅重(免費)

報名日期：7月3日(五)下午2:15

截止日期：7月25日(六)下午4:00

負責職員：李姑娘 □000144



6. 認知障礙症與香薰治療

內容：透過香薰改善認知障礙症患者的情緒問題。

日期：7月23日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

對象：曾參與「先知先覺」
參加者及其家屬

費用：全免

名額：7名

報名：7月9日(四)下午2:15

負責職員：張姑娘 □000143



7. 香薰減壓工作坊

內容：講解如何透過香薰紓緩壓力及提昇情緒。

日期：7月21日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：7名

對象：護老者

費用：全免

備註：此活動只限有需要的護老者參加

報名：7月9日(四)下午2:15

負責職員：張姑娘 □000142





預先報名活動



8. 智活無限(7-9月)

□000098

內容：齊玩認知遊戲，透過刺激訓練參加者的大腦，令長者更健康靈活地在社區生活。

7至9月智活無限時間表					
	7月		8月		9月
1	7月16日(四)	1	8月06日(四)	1	9月03日(四)
2	7月23日(四)	2	8月13日(四)	2	9月10日(四)
		3	8月20日(四)	3	9月17日(四)
		4	8月27日(四)	4	9月24日(四)

時間：上午10:00至11:30

地點：輝華樓中心

名額：10人

對象：中心會員

費用：免費

報名：第一階段：曾參加先知先覺小組的會員7月9日下午2:15

第二階段：所有會員7月10日

負責職員：蔡姑娘



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。

SQS 標準 8 - 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

- 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。



即場報名活動



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	7月10日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	30人
2	7月24日(五)	下午2:00-4:00		30人

對象：中心會員

費用：免費

備註：1)如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。

2)因應疫情，活動名額及方式可能有變能，敬請留意職員安排。

負責職員：錢姑娘，蔡姑娘



ii. 雀巢佳膳健康講座及奶粉售賣

內容：1)健康講座
2)佳膳奶粉即場售賣。

日期：7月22日(三)

時間：上午10:00-11:00

名額：20名

地點：輝華樓中心

費用：如需購買奶粉，請帶備現金

報名：即場參加，額滿即止。

備註：如有需要購買佳膳奶粉，請自備購物袋直接向供應商購買。

負責職員：蔡姑娘



溫馨提示

一. 靜心舒壓禪繞畫班

日期：7月6、13、20、27日
8月3、10、17、24日(逢星期一)

時間：上午11:00-12:00

地點：立華樓中心

備註：已報名會員，請準時出席

二. 中心代表會

日期：7月7日(二)

時間：下午2:00

地點：輝華樓中心

負責職員：楊主任





保良局
PO LEUNG KUK

招募「芳療大使」 學習香薰按摩療法



紓緩長者痛症

「芳療大使」到安老服務單位為長者
進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

如對計劃有任何查詢，可與本中心梁敏薇姑娘聯絡
計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

因疫情關係，
活動有機會延遲推行。

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士
歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員梁伊婷姑娘聯絡。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
28/6 五月初八	29/6 五月初九 	30/6 五月初十 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(二) 	1/7 五月十一 香港特別行政區成立紀念日	2/7 五月十二 2:30 義工聊天室 	3/7 五月十三 	4/7 五月十四 2:00 長者學苑-小吉他班(2)(福建中學) 
5/7 五月十五	6/7 五月十六 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(立)新 	7/7 五月十七 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(二) 2:00 中心代表會 2:30 水墨畫班(一)新 	8/7 五月十八 10:00 11b 街坊知多少 11:00 護老樂華歷史知多點 	9/7 五月十九 10:00 護老友善設施你要知 11:00 11b 設施是什麼 	10/7 五月二十 2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(一)新 	11/7 五月廿一 10:00 長「腦」「智」識(1)-溝通篇 2:00 長者學苑-小吉他班(3)(福建中學) 
12/7 五月廿二	13/7 五月廿三 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(立)2 2:30 護老防疫真真假假 	14/7 五月廿四 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(二) 10:00 繽紛護老記 2:30 水墨畫班(一)2 	15/7 五月廿五 10:00 護老者聚會 11:00 護老者歡聚 	16/7 五月廿六 10:00 智活無限(7-9) 10:00 香薰體驗工作坊 2:00 護老新知--退化性膝關節炎(立) 2:30 11b 齊來畫畫 2:30 義工訓練-新奇遊戲體驗() 	17/7 五月廿七 10:30 智趣樂園(1) 2:15 基礎書法班(一)2 	18/7 五月廿八 2:00 長者學苑-小吉他班(4)(福建中學) 
19/7 五月廿九	20/7 五月三十 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(立)3 	21/7 六月初一 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(二) 10:00 香薰減壓工作坊 10:00 義工訓-Zoom視像教學 2:30 水墨畫班(一)3 	22/7 六月初二 10:00 雀巢佳膳健康講座及奶粉售賣 	23/7 六月初三 10:00 智活無限(7-9) 10:00 護老動腦筋 2:30 認知障礙症與香薰治療 	24/7 六月初四 2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(一)3 	25/7 六月初五 2:00 長者學苑-小吉他班(5) 福建中學 
26/7 六月初六	27/7 六月初七 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(立)4 	28/7 六月初八 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(二) 2:30 水墨畫班(一)4 	29/7 六月初九 9:15 健康檢查 10:00 護老新科技 11:00 護老新玩具 	30/7 六月初十 10:00 智活無限(7-9) 10:30 智趣樂園(2) 2:30 暖意速遞(立) 3:00 滋補美食(立) 	31/7 六月十一 2:15 基礎書法班(一)4 	1/8 六月十二 2:00 長者學苑-小吉他班(6) 福建中學 
2/8 六月十三	3/8 六月十四 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(立)5 	4/8 六月十五 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(二) 2:30 水墨畫班(一)5 				

「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



「護老者好幫手」義工服務

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：即日起向伊婷姑娘登記

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：伊婷姑娘

☐000109



護老園地



抽籤活動

有興趣報名以下活動的會員，請填妥抽籤紙並於7月3日下午五點前投入抽籤箱。

中心將於7月4日下午二時進行抽籤，結果將於當日三時公佈，負責職員亦為依次序致電給中籤會員。

為了讓更多的老友記能參加護老園地活動，每名中籤的老友記只能從護老活動 4-13 當中選擇一項活動報名，謝謝！

抽籤紙

會員姓名：

會員編號：

1. 11b 街坊知多少

內容：透過知識問答遊戲，來加強有需要的護老者對周圍環境的認識。
日期：7月8日(三)
時間：上午10:00-10:45
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：8名
對象：有需要的護老者
報名方法：須經社工甄選
負責職員：周姑娘 000104



2. 11b 設施是什麼

內容：讓需要的護老者認識香港政府在設計設施上如何有考慮不同人士的需要。
日期：7月9日(四)
時間：上午11:00-11:45
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：8名
對象：有需要的護老者
報名方法：須經社工甄選
負責職員：周姑娘 000107





護老園地



3. 11b 齊來畫畫

內容：與需要的護老者一起畫畫，減低壓力。

日期：7月16日(四)
時間：下午2:30-3:15
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：8名
對象：有需要的護老者
報名方法：須經社工甄選



負責職員：周姑娘

000112

4. 護老樂華歷史知多點

內容：透過有關樂華村的小問答，來加強護老者對樂華村的認識。

日期：7月8日(三)
時間：上午11:00-11:45
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：8名
對象：護老者



負責職員：周姑娘

000105

5. 護老友善設施你要知

內容：讓護老者透過圖片及影片來知道什麼是環境友善設施。

日期：7月9日(四)
時間：上午10:00-10:45
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：8名
對象：護老者
負責職員：周姑娘



000106

6. 護老防疫真真假假

內容：與護老者一起分清坊間防疫資訊的真假

日期：7月13日(一)
時間：下午2:30-3:15
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：8名
對象：護老者
負責職員：周姑娘



000108

7. 繽紛護老記

內容：與護老者一起製作輕鬆、創意的手工創作。

日期：7月14日(二)
時間：上午10:00-11:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：8名
對象：護老者
負責職員：周姑娘

000110





護老園地



8. 護老者聚會

內容：為護老者提供定期聚會作有關護老知識的交流及認識。

日期：7月15日(三)

時間：上午10:00-10:45

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：8名

對象：護老者

負責職員：周姑娘



☐000113

9. 護老動腦筋

內容：與護老者一起透過玩遊戲來動腦筋。

日期：7月23日(四)

時間：上午10:00-10:45

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：8名

對象：護老者

負責職員：周姑娘



☐000115

10. 護老者歡聚

內容：護老者提供平台，讓護老者能夠互相認識同路人以加強支援。

日期：7月15日(三)

時間：上午11:00-11:45

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：8名

對象：護老者

負責職員：周姑娘



☐000114

11. 護老新科技

內容：讓護老者透過一起玩遊戲來減輕壓力。

日期：7月29日(三)

時間：上午10:00-10:45

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：8名

對象：護老者

負責職員：周姑娘



☐000116

12. 護老新玩具

內容：讓護老者認識及試玩中心在今年度添置的新玩具。

日期：7月29日(三)

時間：上午11:00-11:45

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：8名

對象：護老者

負責職員：周姑娘



☐000117

13. 護老新知-退化性膝關節炎

內容：膝部退化性關節炎的成因及處理方法，關節保護守則及解決因關節而引起的日常生活困難的方法。

日期：7月16日(四)

時間：下午2:00-3:00

地點：立華樓中心

費用：全免

名額：20個

對象：護老者

負責職員：周姑娘



☐000149



義工網絡



i. 義工聊天室

題目：長者精神健康
內容：最新義工活動介紹。
日期：7月2日(星期四)
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
報名方式：向姜先生報名
負責職員：姜先生



ii. 義工訓練 - 新奇遊戲體驗(一)

內容：義工試玩中心最新的桌上遊戲。
日期：7月16日(四)
時間：下午2:30-3:30
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：8名
報名日期：即日起或於義工聊天室內報名
負責職員：姜先生 000127



iii. 電話傳愛天使

內容：透過電話每兩星期慰問中心有需要長者一次，了解他們的生活日常，送上關懷。
日期：7月
地點：長者家中
名額：5名
報名日期：即日起，或於義工聊天室內報名
負責職員：姜先生 000125



iv. 義工訓練 - Zoom視像教學

內容：教授長者義工使用zoom視像軟件，並可透過zoom與其他會員聯繫。
日期：7月21日(星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：8人
報名日期：於義工聊天室活動內或向姜先生報名
備註：參加者須自備智能手機或平板電腦
負責職員：姜先生 000126



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姜先生索取。
負責職員：姜先生



義工網絡



V. 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：7月30日(星期四)
 時間：下午2:30
 地點：樂華邨長者家中 集合地點：立華樓中心
 費用：全免 名額：10人
 報名日期：即日起，或於義工聊天室活動內或向姜先生報名
 負責職員：姜先生 000128



興趣班



1. 基礎書法班(一)

000122

內容：教授基礎書法以點、橫、撇、捺等筆法練習過程，進而學習寫行書。

日期：7月10、17、24、31、8月7、14、21及28日(逢星期五)

時間：下午2:15 - 3:45

地點：輝華樓中心

費用：\$120 / 8堂(包材料)

名額：8名

報名：7月2日

導師簡介：林番賢老師

於香港中文大學專業進修學院中國書法文憑課程畢業

現任：翰藝書學會會長

備註：(i) 提供九宮格紙、筆、墨等

(ii) 課堂導師採用實物投影教學

負責職員：大吳姑娘



2. 水墨畫班(一)

000123

內容：教授基礎水墨畫技巧、及畫作水底動物水墨畫。

日期：7月14、21、28、8月4、11、18、25及9月1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：7月2日

備註：(i) 由「銀」老師姜榮好教授

(ii) 提供宣紙、筆、水彩等

(iii) 課堂導師採用實物投影教學

負責職員：大吳姑娘





池水會播毒？

康文署轄下的公眾游泳池和泳灘重開。池水會否成為另一傳播新冠肺炎（COVID-19）媒介？到訪泳池又有什麼注意事項？



人數是風險指標

一般來說，為了消除在池水中的各種病毒，如腺病毒、腸病毒，游泳池會添加氯去保護大眾。美國疾病管制與預防中心指，目前沒有證據表明，新冠肺炎病毒可以通過水池，熱水浴池，水療中心傳播給人們，只要這些設施正確維護（包括用氯和溴消毒），在含氯池水中，新冠肺炎病毒的活性很低。

基於池水中不太可能有新冠肺炎病毒存在，耶魯健康研究所主任 Saad Omer 指出，到任何一個沒有人群的地方，就可安心運動，亦即說明了運動人數才是風險的高低指標。

醫生：更衣室更高危

家庭醫生莫昆洋補充，新冠病毒雖不會透過加了氯的游泳池水傳播，但如果更衣室有感染者進出，甚至近距離咳嗽、打噴嚏，也會令門柄、水喉開關等物件表面沾上病毒。反而要留意的是飛沫傳播，畢竟游泳是眾多運動中，最不可能戴口罩的，泳客之間沒有戴口罩地交談，受感染的機會便會增加。

至於泳灘不像泳池有氯氣消毒，風險又如何？莫醫生指，雖然海水沒有氯氣，但流量大，有病菌也稀釋到難以感染，因此和泳池一樣，水並不是一個需要過分擔心的媒介，最重要的仍是保持和其他人的社交距離。

資料來源：香港01



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：_____.

16 會員姓名：_____ 聯絡電話：_____.