



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2020年10月份通訊

(20/21 第七期)印製數量：300份

2020／21年度「疫苗資助計劃」

2020-21年度北半球流感季節採用的四價流感疫苗病毒株包括：

- 類甲型/廣東茂南/SWL1536/2019(H1N1)pdm-09病毒
- 類甲型/香港/2671/2019(H3N2)病毒
- 類乙型/華盛頓/02/2019病毒
- 類乙型/布吉/3073/2013病毒



衛生署衛生防護中心（八月二十四日）宣布，2020／21年度「疫苗資助計劃」及「政府防疫注射計劃」分別於十月八日及二十二日展開，分階段為合資格人士提供資助或免費季節性流感和肺炎球菌疫苗接種。

在新一年度「政府防疫注射計劃」（免費接種）及「疫苗資助計劃」（資助接種）下，接種流感疫苗的合資格群組將新增涵蓋正獲發綜合社會保障援助計劃標準金額類別為「殘疾程度達100%」或「需要經常護理」的人士（詳情見附件一和二）。就「疫苗資助計劃」，向參與醫生提供每劑疫苗的資助額由210元提高至240元。另外，在院舍防疫注射計劃下，到診註冊醫生的資助額仍為每劑疫苗100元。

發言人強調：「流感可於高危人士引致嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於流感疫苗安全有效，所有年滿六個月或以上人士，除有已知禁忌症外，均應接種流感疫苗，保障個人健康。根據過往流行病學情況，冬季流感季節一般會在每年一月初開始，但來臨的確實時間不能預測。由於人體在接種疫苗後需約兩星期產生抗體，市民應及早接種流感疫苗，預防季節性流感。」

市民如欲了解更多詳情，可致電衛生防護中心電話（2125 2125）或參閱[疫苗接種計劃專頁](#)。

中心將於10月30日安排流感注射服務，為保障個人健康，請大家踴躍參與，詳情請見內文。

資料來源：衛生署

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：10月取消 下期例會：11月3日(二) 時間：上午9:30 地點：樂華邨社區禮堂
中心職員：楊嫻玲、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



保良局
PO LEUNG KUK

劉陳小寶耆暉中心

流感疫苗注射

內容：由中心醫護人員為有需要之長者及社區人士注射流感疫苗，免受病毒的侵害。

日期：10月30日(五)

時間：當天下午2:00起，各參加者請依照提示紙的時間到達

地點：輝華樓中心

報名日期及時間：由10月5日(一)上午9:30

報名地點：輝華樓及立華樓中心

合辦機構：保良局康復一站通

中心提供之疫苗由gsk藥廠提供

2020-21年度北半球流感季節採用的四價流感疫苗病毒株包括：

-
-類甲型/廣東茂南
/SWL1536/2019(H1N1)pdm-09病毒
-類甲型/香港/2671/2019(H3N2)病毒
-類乙型/華盛頓/02/2019病毒
-類乙型/布吉/3073/2013病毒

	流感疫苗
年滿50歲或以上的會員	費用:全免 名額:110名(合共)
10歲至49歲的會員及非會員	費用:\$180 名額:5名

**如當日不能出席疫苗注射，不設退款

注射疫苗之人士，需注意以下事項：

- 1.疫苗數量有限，額滿即止
- 2.以下人士不宜接受疫苗注射：
i對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人
ii在注射當日身體不適或有發熱症狀的人
3. 流感疫苗的保護可維持一年，每年只需注射一次
4. 建議服用薄血丸或亞士匹靈人士在醫院注射疫苗

報名及注射疫苗時，

- 1.必需親身到中心報名及注射疫苗
- 3.必需出示**身份証正本**及會員証
- 4.如有藥物敏感紀錄卡及針卡，請一同出示

注射疫苗時，

- 1.請依照提示紙的時間到達中心注射疫苗
- 2.當天，如有參加者退出，才有後備名額

2

****當日完成注射人士均可獲發**禮物**乙份****

****如有進一步查詢，歡迎與中心職員聯絡，電話:27961129****





預先報名活動

一. 安裝手機八段錦 APP (Zoom)

□000318

內容：協助參加者安裝手機八段錦程式，
讓參加者可自行練習八段錦。

日期：10月9日(五)

時間：下午2:30 - 3:10

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：10名

報名：請向劉姑娘報名

備註：參加者須自備智能手機

負責職員：劉姑娘



二. 示範手機八段錦體驗 (Zoom)

□000316

內容：透過本程式，智能師傅會逐步
教授每式八段錦及示範。

日期：10月9日(五)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：10名

負責職員：大吳姑娘

三. 10D 認知加油站(小組)

□000351

內容：讓疫情期間，認知障礙症患者能
保持訓練及讓照顧者有對更多認
知障礙症的認識及相處的技巧。

日期：10月21、22日、10月28、29日
(星期三及四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

對象：認知障礙症患者及其照顧者

名額：4個 (須經社工甄選)

報名日期：即日起

負責職員：姜先生



四. 秋季滋潤湯水 (ZOOM)

內容：分享秋季適宜飲用的滋潤湯水

日期：10月7日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：20人

報名：即日起，額滿即止

負責職員：媚姑娘





預先報名活動



五. 智活無限(10-12月)

□000321

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。

10至12月智活無限時間表					
	10月		11月		12月
1	10月15日(四)	1	11月05日(四)	1	12月03日(四)
2	10月22日(四)	2	11月12日(四)	2	12月10日(四)
3	10月29日(四)	3	11月19日(四)	3	12月17日(四)
4		4	11月26日(四)	4	12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10月8日下午2:15

第二階段：所有會員10月10日

負責職員：蔡姑娘



六. 11B 扶抱技巧及正確使用助行器具(ZOOM)

內容：講解扶抱技巧、助行器具使用及注意，
讓護老者及長者更能在生活上學以致用。

日期：10月16日(五)

時間：上午10:00-11:00

收費：全免

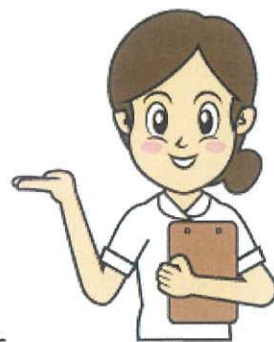
名額：10人

對象：護老者

地點：在家使用智能手機或平板電腦，透過視像進行

備註：參加者須自備智能手機或平板電腦

負責職員：錢姑娘





預先報名活動



七. 長者學苑-[安健家居, 急救有法]

長者培訓工作坊

□000328

內容：1.急救基本概念。
2.家居意外預防及處理。
3.包紮技巧。

日期：11月3、10、17、24日(星期二)

時間：上午9:30-11:30

名額：25名

地點：輝華樓中心

費用：全免

報名：10月8日(四)下午2:15起

備註：中心義工優先報名。

負責職員：蔡姑娘



八. 健康檢查

□000343

日期：10月19日(一)

時間：上午9:15-11:30

地點：輝華樓中心

名額：血糖40名

費用：驗血糖(\$10)

報名日期：10月7日(三)上午9:00

截止日期：10月16日(五)下午5:00

負責職員：李姑娘

九. 「耆歷旅程」互助小組

目的：為長期病患照顧者建立互助平台，分享資訊及情緒支援，藉以讓照顧者紓緩壓力。

內容：透過藝術方法表遠，探討壓力來源及紓緩

日期：10月5日至10月21日(逢星期一及三)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

對象：中心個案照顧者/中心護老者

費用：全免

名額：6人

報名方法：須經社工甄選

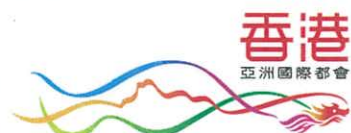
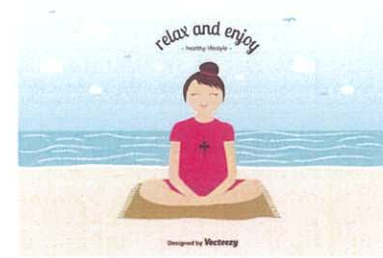
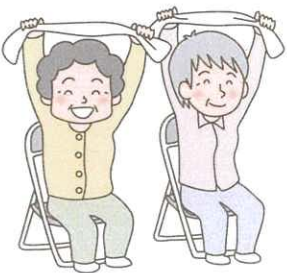
負責職員：梁敏薇姑娘



SQS 標準 11 - 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)

- 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。

星期日	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		
27/9 八月十一	28/9 八月十二		30/9 八月十四		1/10 八月十五	國慶日		2/10 八月十六	中秋節翌日		3/10 八月十七		
4/10 八月十八	5/10 八月十九	11:00 靜心舒壓禪繞畫 (3) 2:30 「耆歷旅程」互助小組 	6/10 八月廿十	2:30 水墨畫班(一)(2) 	7/10 八月廿一	9:30 居家運動ZOOM—ZOOM 2020.10 10:15 護老本地遊 2:30 義工估估下 2:30 護老玩樂消息一點通 2:30 「耆歷旅程」互助小組 	8/10 八月廿二		9/10 八月廿三	2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(一)(3) 2:30 安裝手機八段錦App 3:00 示範手機八段錦體驗 	10/10 八月廿四		
11/10 八月廿五	12/10 八月廿六	11:00 靜心舒壓禪繞畫 (4) 2:30 「耆歷旅程」互助小組	13/10 八月廿七	9:30長者學苑-水墨畫高級班 10:15 護老特色食品齊齊講 2:30 水墨畫班(一)(3) 	14/10 八月廿八	9:30 居家運動ZOOM—ZOOM 2020.10 10:15 護老養身健心之道 11:00 護老壓力可放鬆 2:30 義工樂相聚 2:30 「耆歷旅程」互助小組	15/10 八月廿九	10:00 智活無限 	16/10 八月三十	10:00 扶抱技巧及正確使用助行器具(ZOOM) 2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(一)(4) 	17/10 九月初一		
18/10 九月初二	19/10 九月初三	9:15 健康檢查 11:00 靜心舒壓禪繞畫 (5) 2:30 「耆歷旅程」互助小組 	20/10 九月初四	9:30長者學苑-水墨畫高級班 2:30 水墨畫班(一)(4) 	21/10 九月初五	9:30 居家運動ZOOM—ZOOM 2020.10 10:00 雀巢佳膳健康講座及奶粉售賣 2:30 認知加油站 (小組) 2:30 「耆歷旅程」互助小組 	22/10 九月初六	10:00 智活無限 2:30 認知加油站 (小組) 	23/10 九月初七	2:15 基礎書法班(一)(5) 3:00 告別失眠小組 	24/10 九月初八		
25/10 九月初九	26/10 九月初十	重陽節 翌日		27/10 九月十一	9:30長者學苑-水墨畫高級班 2:30 水墨畫班(一)(5) 	28/10 九月十二	9:30 居家運動ZOOM—ZOOM 2020.10 2:30 認知加油站 (小組) 	29/10 九月十三	10:00 智活無限 2:30 認知加油站 (小組) 	30/10 九月十四	2:00 流感疫苗注射 2:15 基礎書法班(一)(6) 3:00 告別失眠小組 	31/10 九月十五	
1/11 九月十六	2/11 九月十七			3/11 九月十八		4/11 九月十九		5/11 九月二十		6/11 九月廿一		7/11 九月廿二	



即場報名活動



I. 雀巢佳膳健康講座及奶粉售賣

□000323

內容：1)健康講座
2)即場試飲。
3)佳膳奶粉即場售賣。

日期：10月月21日(三)

時間：上午10:00-11:00

名額：30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



II. 護士諮詢站

□000322

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	10月09日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	10人
2	10月16日(五)	下午2:00-4:00		10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

III. 居家運動ZOOM一ZOOM 2020.10

內容：由體適能教練以ZOOM型式帶領長者在家中做運動，讓長者疫情期間仍可保持健康體魄。

日期：10月7、14、21、28日，11月4、11、18、25日(三)

時間：上午9:30

費用：免費

報名：即場參加，額滿即止。

備註：透過視像進行，參加者請自備器材。

活動前5分鐘以 whats app 發放 ZOOM 連結，請於活動前加入中心 whats app 群組。

負責職員：余sir



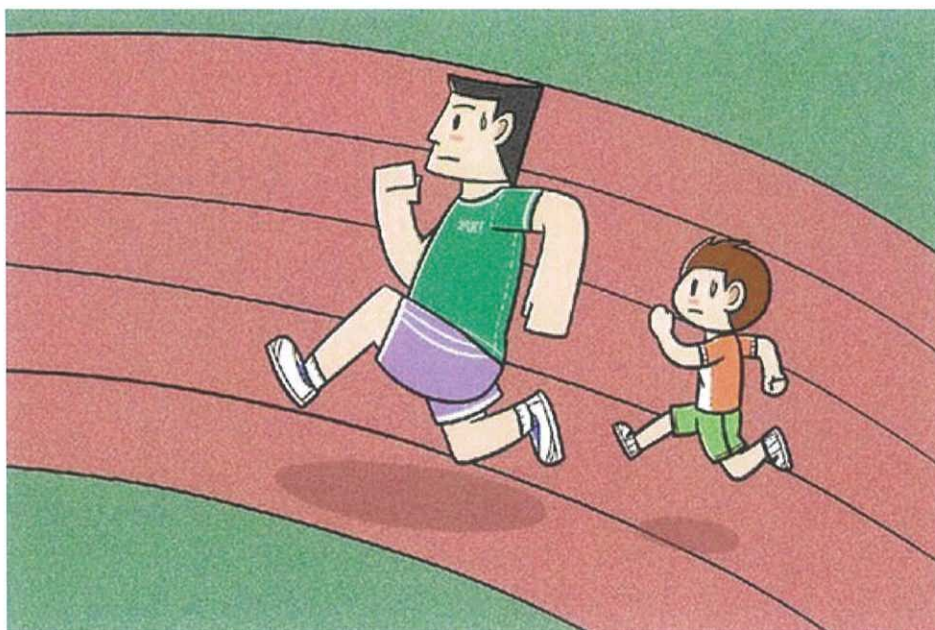
運動場要逆時針跑？

運動場跑步個陣係沿着逆時針方向跑，點解呢？其實係關個腦事嫁～

人既腦都有分左腦同右腦。右腦控制左邊身體；左腦控制右邊身體。個腦更係唔單止負責控制身體啦，左腦會同時進行高級思維活動，所以左腦既負擔係比右腦大。

不過為左維持平衡全身，大腦加強右腦支配的左腿的功能，所以左腿比右腿有力量。

按逆時針跑彎路，因為左腿比較有力，會較易克服身體既離心力，保持身體的平衡穩定，避免向內側傾斜而跌倒。如果按順時針跑，因為右腿力量比左腿細，身體就會感覺不穩，保持唔到身體平衡而跌倒啦。



資料來源：sportential_hk



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：_____。



護老園地



1. 護老本地遊

□000344

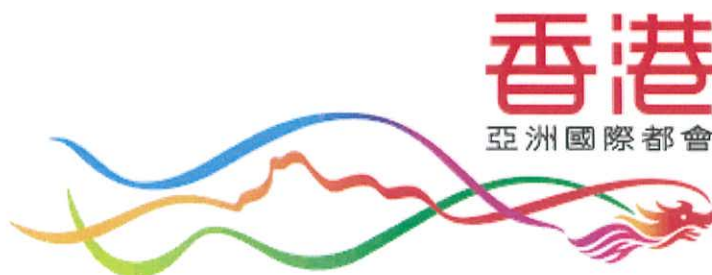
內 容：介紹香港的好去處，讓護老者在中心也能以眼睛看香港。
日 期：10月7日(三)
時 間：上午10:15-11:00
地 點：輝華樓中心
費 用：全免
名 額：4人
對 象：護老者
負責職員：周姑娘



2. 護老玩樂消息一點通

□000345

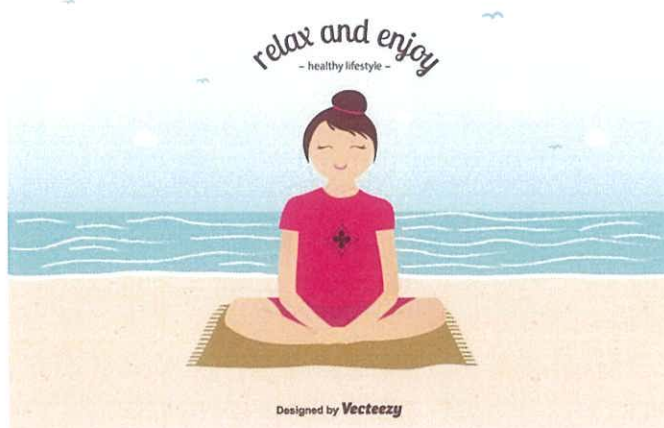
內 容：分享香港地方的設施適合長者去看看。
日 期：10月7日(三)
時 間：下午2:30-3:15
地 點：輝華樓中心
費 用：全免
名 額：4人
對 象：護老者
負責職員：周姑娘



3. 護老壓力可放鬆

□000346

內 容：分享照顧長者的技巧及放鬆心情的方法。
日 期：10月14日(三)
時 間：上午11:00-11:45
地 點：輝華樓中心
費 用：全免
名 額：4人
對 象：護老者
負責職員：周姑娘



Designed by Vecteezy



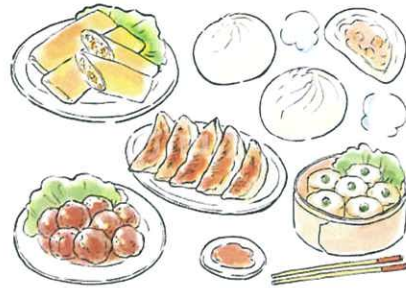
護老園地



4. 護老特色食品齊齊講

□000347

內容：講解傳統特色食品的起源、做法及在什麼地方還可以購買。
日期：10月13日(二)
時間：上午10:15-11:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：4人
對象：護老者
負責職員：周姑娘



5. 護老養身健心之道

□000348

內容：分享天氣開始轉冷時需特別注意的事項。
日期：10月14日(三)
時間：上午10:15-11:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：4人
對象：護老者
負責職員：周姑娘



6. 告別失眠小組

□000320

在照顧伴侶或長者的漫長路上，
很容易會受到失眠的困擾。
有多久沒有好好睡一覺，照顧久違了的自己？
從科學性的角度了解導致失眠的原因，
並從改變生活習慣做起，改善睡眠質素！

內容：1) 失眠的原因
2) 改善睡前習慣
3) 放鬆自己的方法
4) 食療方法
日期：10月23日至11月20日(逢星期五，共四節)
時間：下午3:00-4:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：4人
對象：有需要的護老者
報名日期：即日起向伊婷姑娘登記
負責職員：伊婷姑娘





義工網絡



一.義工聊天室

內容：最新義工活動介紹。
日期：10月5-9日
時間：下午2:30-3:30
地點：長者家中
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



二.義工估估下

□000352

內容：讓義工一起動動腦筋，舒緩壓力。
日期：10月7日(三)
時間：下午2:30-3:15
地點：透過視像進行，參加者請自備器材
費用：全免
名額：4-8人
報名日期：即日起，或於義工聊天室內報名
負責職員：姜先生

三.義工樂相聚

□000353

內容：透過輕鬆的小遊戲及義工互相分享，讓義工保持輕鬆好心情。
日期：10月14日(三)
時間：下午2:30-3:15
地點：透過視像進行，參加者請自備器材
費用：全免
名額：4-8人
報名日期：於義工聊天室活動內或向姜先生報名
負責職員：姜先生



四.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：10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



活動日期及時間或有調動，
請留意最新消息或與姜先生聯絡查詢。

「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。



智能手仗試用計劃（優仗）



跌倒通報

智能通報

來電震動

智能光控

智能暖手

對象：
使用拐杖及正
使用智能手機
的會員

如有興趣，
請向周姑娘
查詢

費用：全免



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