



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2020年12月份通訊

(20/21 第九期)印製數量：500份

「回港易計劃」

政府於十一月十一日公布，推出「回港易計劃」，讓合資格香港居民自十一月二十三日（星期一）開始，可免去返港須接受14天強制檢疫的安排。

計劃實施初期將會有配額制度，控制過關人數：深圳灣口岸的名額為每天3 000個，而港珠澳大橋香港口岸則為每天2 000個。

擬回港的香港居民，須先透過回港易計劃的網上系統預約名額。預約系統將會逢星期三上午九時至星期五下午六時開放，接受下一個星期一至星期日的七天期間的預約。首批名額將於十一月十八日至十一月二十日接受預約，讓成功取得名額並符合其他指明條件的香港居民最早可於十一月二十三日從廣東省或澳門回港時，獲豁免14天強制檢疫安排。

任何年滿18歲的香港居民，可在上述預約系統開放的時間進行預約。申請時，需提供香港身份證號碼，以及指明的回港日期及口岸，亦可最多為三名同行的香港居民提出申請。名額以先到先得形式分配。

有關詳情，可瀏覽「2019冠狀病毒病專題網站」（網址：return2hk.gov.hk/回港易.政府.香港）或致電回港易計劃熱線3142 2330查詢。

資料來源：www.info.gov.hk

如對上述資料有任何查詢或需協助，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



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、陳德潔、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



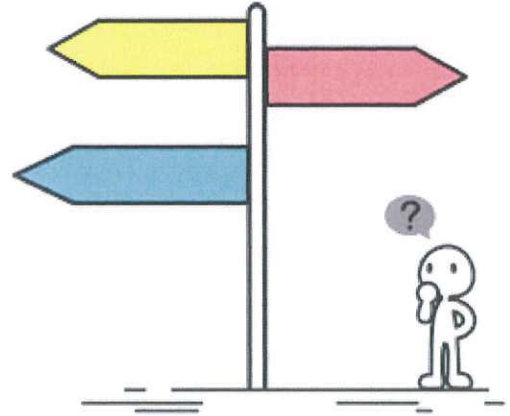
預先報名活動



1. 感情探測站

目的：透過遊戲及畫畫方式，讓護老者及被照顧者初探正負情緒，從而讓參加者認知自己的情感，學習接納及擁抱自己及各人的獨特想法。

內容：認識情緒遊戲及畫畫
日期：12月19日(六)
時間：下午2:30-3:30
地點：輝華樓中心
對象：個案護老者及被照顧者
費用：全免
名額：3對(6人)
報名日期：須經社工甄選
負責職員：梁敏薇姑娘



2. 傳遞愛意

□000451

日期：12月18日(五)
時間：下午2:00-3:00
目的：讓長者知道要珍惜生命和用心去愛身邊的人有多重要，要努力地活出無憾的一生，並將心意及人生智慧傳遞給親朋摯友。
內容：邀請長者分享人生經驗或智慧，以及製作心意卡向親友表達情感。
地點：輝華樓中心
對象：中心會員
費用：全免
名額：6-8人
報名方法：須經社工甄選
負責職員：陳艷艷姑娘



3. 11b 減壓有法

□000450

日期：12月11日(五)
時間：下午2:00-3:00
目的：讓護老者了解自己的需要，認識壓力的來源及學習減壓的方法，明白照顧好自己才可以照顧好身邊的長者。
內容：與護老者探討壓力的來源及舒緩的方法，學習漸進式肌肉鬆弛練習，放鬆身心。
地點：輝華樓中心
對象：有需要的護老者
費用：全免
名額：6-8人
報名方法：須經社工甄選
負責職員：陳艷艷姑娘





預先報名活動



4. 健康檢查

000437

日期：12月14日(一)
 時間：上午9:15-11:30
 地點：輝華樓中心
 名額：30名(驗血糖)
 費用：\$10
 報名日期：12月2日(三)
 截止日期：12月11日(五)下午5:00
 負責職員：李姑娘



5. 冬季變髮展心思(2020)

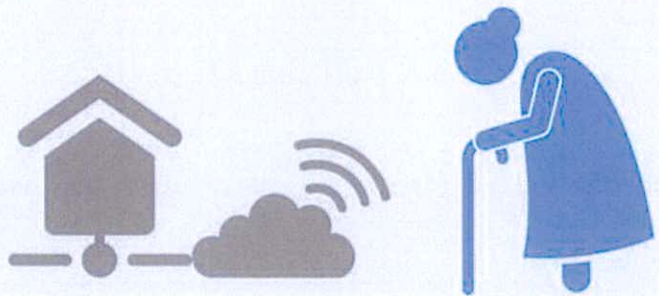
內容：由新創建義工協助剪髮
 日期：12月9日(三)
 時間：上午9:30-11:00
 地點：輝華樓中心
 名額：18名
 費用：\$5
 報名日期：11月4日
 備註：參加者請於活動前自行洗髮
 負責職員：李姑娘 000383



6. 樂齡科技

000426

內容：介紹一系列適合長者的電子科技產品，以推動科技的應用及以創新的方式提升長者在社區和院舍的生活質素。
 日期：12月4日(五)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：輝華樓中心
 費用：全免
 名額：15名
 報名日期：即日起
 負責職員：劉姑娘



7. 樂相聚

題目：1) 認知障礙症 000439
 2) 長者常見眼疾及護眼之道 000440
 內容：1) 認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。
 2) 長者常見眼疾及出現毛病時的徵兆，正確使用眼藥及護理眼鏡須知。
 日期：1) 12月21日(一)
 2) 12月28日(一)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：輝華樓中心
 費用：全免
 名額：15人
 報名：即日起，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





預先報名活動



8. 「綠在觀塘」DIY潤手霜

□000415

內容：讓參加者自行製作出成份天然的潤手霜，能在乾燥的天氣下，為雙手皮膚保持滋潤舒適狀態。

日期：12月2日(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：立華樓中心

費用：全免

名額：20名

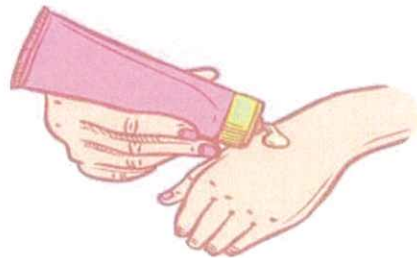
報名日期：即日起

報名：請向劉姑娘報名

備註：請參加者自備一個50ml-100ml已清潔的有蓋容器，如面霜瓶或果醬瓶。

合辦機構：基督教家庭服務中心 - 綠在觀塘

負責職員：劉姑娘



9. 長者健體計劃-外展活動(二)

□000438

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：12月10日(四)

時間：下午2:00-4:00

集合時間：下午1:50

集合地點：振華道體育館

名額：15人

費用：全免

報名日期：即日起，額滿即止。

合辦機構：康樂及文化事務署觀塘區康樂事務辦事處

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」

負責職員：媚姑娘



10. 運動員與你齊齊玩

內容：由香港運動員分享奧林匹克精神及玩互動遊戲。

日期：12月9日(三)

時間：上午10:00-11:00

名額：15名

地點：輝華樓中心

費用：全免

報名：即日起

負責職員：蔡姑娘



□000458

11. 開心迎聖誕

□000466

內容：遊戲、表演歡度聖誕節。

日期：12月24日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：立華樓中心

費用：\$15

名額：15名

報名：即日起

負責職員：大吳姑娘





預先報名活動



12. 10b 認知障礙症-照顧技巧

□000441

內容：講解及分享認知障礙症的病徵、階段、對身體的影響及照顧技巧。
 日期：12月10日(四)
 時間：上午10:00-11:00
 收費：全免
 名額：15人
 地點：輝華樓中心
 報名方式：請先向錢姑娘報名
 負責職員：錢姑娘



13. 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	12月04日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	8人
2	12月11日(五)	下午2:00-4:00		8人

對象：中心會員

費用：免費

報名：即日起

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)因疫情關係，活動方式及程序敬請留意職員安排。

負責職員：錢姑娘，蔡姑娘



14. 聖誕小擺設幸福水晶球

□000463

內容：DIY-玻璃球-太陽花發揮會員才能
 日期：12月23日(三)
 時間：上午9:30-10:30
 地點：輝華樓中心
 費用：全免
 名額：8人
 報名日期：12月2日起
 負責職員：李姑娘

15. 長者的安全飲食講座

□000462

內容：由言語治療師講解長者的安全飲食注意事項。
 日期：12月31日(四)
 時間：上午10:30-11:30
 地點：輝華樓中心
 費用：全免
 名額：10名
 報名日期：即日起
 合辦機構：明愛樂華宿舍
 負責職員：余先生

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2020年12月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
29/11 十月十五	30/11 十月十六 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)(2)	1/12 十月十七 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(三)	2/12 十月十八 9:15 早晨操一操 9:30 笑笑星期三 2:30-4:00 「綠在觀塘」DIY潤手霜(立) 2:00 2020.12 筋巾計數 	3/12 十月十九 10:00 智活無限(10-12) 10:00 長者詠春班(立) 	4/12 十月二十 2:00 護士諮詢站 2:30-3:30 樂齡科技 	5/12 十月廿一 
6/12 十月廿二	7/12 十月廿三 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)(3)	8/12 十月廿四 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(三) 	9/12 十月廿五 9:15 早晨操一操 9:30 笑笑星期三 9:30 太極入門(一)(立)(新) 9:30 冬季髮髮展心思(2020) 10:00 運動員與你齊齊玩 10:30 中國功夫扇(一)(立)(4) 2:30 長者學苑-柔力球班(二)(立) 2:00 2020.12 筋巾計數	10/12 十月廿六 10:00 智活無限(10-12) 10:00 長者詠春班(立) 10:00 認知障礙症-照顧技巧 2:00 長者健體計劃-外展活動(振華道體育館) 	11/12 十月廿七 2:00 護士諮詢站 2:00 11b減壓有法 2:15 基礎書法班(二)(新) 	12/12 十月廿八 
13/12 十月廿九	14/12 十月三十 9:15 健康檢查(12月) 9:30 識字班(一)(立)(新) 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)(4) 	15/12 十一月初一 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(三)	16/12 十一月初二 9:15 早晨操一操 9:30 笑笑星期三 9:30 太極入門(一)(立)(2) 9:30 護老婦女防癌講座 10:30 護老身體檢查 10:30 中國功夫扇(一)(立)(5) 2:00 2020.12 筋巾計數 2:30 長者學苑-柔力球班(二)(立)	17/12 十一月初三 10:00 護老生命想多點(Zoom活動) 10:00 智活無限(10-12) 	18/12 十一月初四 2:00 傳遞愛意 2:15 基礎書法班(二)(2) 	19/12 十一月初五 2:30 感情探測站 
20/12 十一月初六	21/12 十一月初七 9:30 識字班(一)(立)(2) 10:00 樂相聚-認知障礙症 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)(5) 	22/12 十一月初八 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(三)	23/12 十一月初九 9:15 早晨操一操 9:30 太極入門(一)(立)(3) 9:30 笑笑星期三 9:30 聖誕小擺設幸福水晶球 10:00 護老新知-認識抑鬱症 10:30 中國功夫扇(一)(立)(6) 2:30 長者學苑-柔力球班(二)(立) 2:00 2020.12 筋巾計數	24/12 十一月初十 10:00 智活無限(10-12) 10:00 開心迎聖誕(立) 2:00 開心跳跳舞(一)(新) 	25/12 十一月十一 聖誕節 	26/12 十一月十二 聖誕節 
27/12 十一月十三	28/12 十一月十四 9:30 識字班(一)(立)(3) 10:00 樂相聚-長者常見眼疾及護眼之道 11:00 靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)(6) 2:30 智能手仗試用計劃	29/12 十一月十五 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(三) 2:30 初級粉彩畫班(新) 	30/31 十一月十六 9:15 早晨操一操 9:30 太極入門(一)(立)(4) 9:30 笑笑星期三 10:30 中國功夫扇(一)(立)(7) 2:30 長者學苑-柔力球班(二)(立) 2:00 2020.12 筋巾計數	31/12 十一月十七 10:30 長者的安全飲食講座 2:00 開心跳跳舞(一)(2) 	1/1 十一月十八 元旦 	2/1 十一月十九 
3/1 十一月二十	4/1 十一月廿一	5/1 十一月廿二				

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：_____



體適能信箱

體適能教練
余sir



長者跳繩注意事項

跳繩是一項很好的全身運動，但加重了膝關節的負擔。長者膝關節退化較常見，其功能可維持日常生活需要及適度的運動，如果超過了膝關節的耐受限度，便會加劇膝關節的損傷。一般地說，患有冠心病、心功能不全、中度以上高血壓、動脈硬化、慢性支氣管炎、肺氣腫、類風濕關節炎、中度以上骨質疏鬆的人，均不宜進行跳繩運動。

中年人以及少數長期從事不劇烈運動的長者，在跳繩時應採取簡單的慢跳方式，並且還要注意以下事項：

(1) 跳繩時應穿質地軟、重量輕的高筒鞋，避免腳踝部受傷。

(2) 選擇軟硬適中的草坪、木質地板和泥土地的場地較好，切莫在硬性水泥地上跳繩，以免損傷關節。

(3) 胖人和中年婦女宜採用雙腳同時起落。同時，上躍也不要太高，以防止單腳跳時關節因過於負重而受傷。

資料來源：健康第一網

筋中計數 2020.12

□000464

內容：由體適能教練教授伸展動作及輕鬆運動。

日期：2020年12月2、9、16、23、30日，2021年1月6、13、20日(三)

時間：下午2:00-3:00

地點：輝華樓中心

費用：\$40 / 8堂

名額：8人

報名：即日起。

備註：面對面型式授課，上課時必須戴口罩。

負責職員：余sir



SQS 標準 13 - 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

- 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。



護老園地



一. 護老婦女防癌講座

□000432

- 內 容：與護老者講解婦女癌症，包括乳癌、子宮頸癌及子宮體癌。
日 期：12月16日(三)
時 間：上午9:30-10:30
地 點：輝華樓中心
費 用：全免
名 額：15人
對 象：護老者
報 名：即日起
合辦機構：香港防癌會
備 注：需與身體檢查一同報名
負責職員：周姑娘



二. 護老身體檢查

- 內 容：為護老者量度體重指標、體脂及作內臟脂肪評估。
日 期：12月16日(三)
時 間：上午10:30-11:30
地 點：輝華樓中心
費 用：全免
名 額：15人
對 象：護老者
報 名：即日起
合辦機構：香港防癌會
備 注：需與防癌講座一同報名 (將按會員證的號碼順序依次序接受身體檢查)
負責職員：周姑娘



護老園地



三. 護老生命想多點(Zoom活動)

□000434

內容：透過Zoom播放原創微電影「劉掌櫃穿越記」、製作中國傳統小手工、一起玩熱身遊戲、義工分享、正向生命教育講座。

日期：12月17日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：在家

費用：全免

名額：10

對象：護老者

報名：即日起

合辦機構：仁濟醫院吳王依雯長者鄰舍中心

備註：參加者須自備智能手機；以及使用手機流動數據或 WiFi 參與活動

負責職員：周姑娘



四. 護老新知-認識抑鬱症

□000435

題目：由衛生署長者健康外展隊職員到中心與護老者分享疾病資訊。

內容：由護士講解抑鬱症的徵狀及成因及處理抑鬱傾向的方法。

日期：12月23日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：20

對象：護老者

報名：即日起

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

負責職員：周姑娘



五. 智能手仗試用計劃

□000436

內容：講解如何使用智能手仗亦會教授簡易長者運動。

日期：12月28日(一)

時間：下午2:30-4:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：須經社工甄選，請聯絡周姑娘

對象：使用拐杖及正使用智能手機的會員

合辦機構：必靈科技有限公司

備註：參加者須自備智能手機；以及能使用手機流動數據參與活動

如有疑問，請與周姑娘聯絡

負責職員：周姑娘



義工網絡



I. 義工聊天室

內容：最新義工活動介紹。

日期：12月3日

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：8人



報名日期：即日起

報名方式：請先向姜先生報名

負責職員：姜先生

II. 耆義聖誕探訪

000455

內容：透過遊戲、義工探訪與長者慶祝聖誕。

日期：12月12日(六)

時間：上午09:30-11:00

地點：立華樓中心

費用：全免

名額：10人

報名日期：即日起，或於義工聊天室內報名

合辦機構：土木工程拓展署

負責職員：姜先生

III. 電話傳愛天使

000456

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：12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



「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



人事動向



Hello! 我係珍姐，唔經唔覺已經係中心工作有五年多，在這段時日，好開心認識咗一班同事和老友記，大家相處好像一個大家庭咁。我今年要退休啦，好多謝大家一路以來對我嘅關懷和愛護，衷心多謝大家，祝大家身體健康！



興趣/學習班



1. 太極入門(一)

內容：學習楊家基本招式
 日期：2020年12月9、16、23、30、
 2021年1月6、13、20及27日(三)
 時間：上午9:30-上午10:30
 地點：立華樓中心
 名額：8名
 費用：\$32 / 8堂
 報名：即日起
 負責職員：大吳姑娘

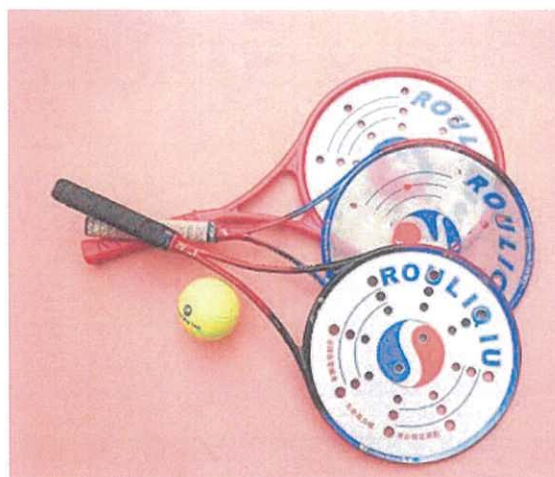
□000446



2. 長者學苑-柔力球班(二)

內容：由專業教練教授參加者學習柔力球。
 日期：2020年12月09, 16, 23, 30日
 2021年01月06, 13, 20, 27日
 2021年02月03, 10日(三)
 時間：下午2:30-3:30
 名額：10名
 地點：立華樓中心
 費用：全免
 報名：即日起
 備注：曾參加柔力球班的舊生優先報名
 合辦機構：福建中學
 負責職員：蔡姑娘

□000459





興趣/學習班



3. 開心跳跳舞(一) 000447

內容：教授基本集體排排舞。

日期：2020年12月24、31、
2021年1月7、14、21、28及
2月18、25日(四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：輝華樓中心

費用：\$40 / 8堂

名額：8名

報名：即日起

備註：由『銀』老師何珍教授

負責職員：大吳姑娘

4. 識字班(一) 000448

內容：教授簡單生字及唐詩。

日期：2020年12月14、21、28日
2021年1月4、11、18、25及
2月1日(一)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：立華樓中心

費用：\$32 / 8堂

名額：15名

報名：即日起

負責職員：大吳姑娘

5. 基礎書法班(二) 000445

內容：教授基礎書法以點、橫、撇、捺等筆法練習過程，進而學習寫手行書。

日期：2020年12月11、18
2021年1月8、15、22、29日及2月5、19日(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：即日起

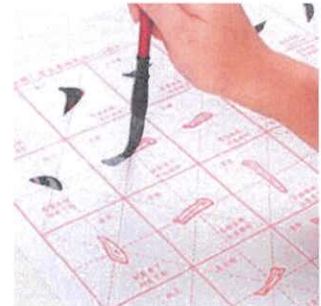
導師簡介：林番賢老師

於香港中文大學專業進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

負責職員：大吳姑娘



6. 初級粉彩畫班 000449

內容：教授用粉彩顏色，簡易畫出不同圖畫。

日期：2020年12月29、
2021年1月、5、12、19日(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：輝華樓中心

費用：\$40/4堂(包材料)

名額：8名

報名：即日起

備註：(i) 由『銀』老師姜榮好教授

(ii) 提供紙、粉彩顏料等

負責職員：大吳姑娘

