



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶耆暉中心 2021年1月份通訊

(20/21 第十期)印製數量：500份

## 施政報告

行政長官林鄭月娥任內第四份施政報告於11月25日正式公布，其中有關民生及長者福利的措施內容簡述如下：

### 優化社會保障安全網

- 由2021年8月起把「短期食物援助服務計劃」恆常化。

### 紓緩交通費負擔

- 延長「公共交通費用補貼計劃」下每月公共交通開支水平由400元放寬至200元的臨時特別措施六個月至2021年6月30日。
- 港鐵將延長原定於今年年底結束的車費八折優惠三個月至2021年3月。

### 醫療衛生

- 擴大「關愛基金」長者牙科服務資助範圍，包括資助移除牙橋或牙冠和杜牙根服務；及為參加計劃最少五年並年滿75歲的長者提供第二次免費鑲配活動假牙及相關診療服務。
- 為紓緩需要長期用藥病人的財政壓力，進一步完善經濟審查機制，擴大「撒瑪利亞基金」及「關愛基金」醫療援助項目涵蓋的藥物類別，以及建立不常見疾病資料庫及資訊平台。

如對上述資料有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源：<https://www.policyaddress.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



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

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](mailto: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. 行山樂趣多(Zoom)

內容：視像分享行山路過程，沿途風景。

日期：1月16日(六)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：8名

報名：即日起

負責職員：大吳姑娘



000488

## 2. 快樂點滴(Zoom)

內容：用視像會議，與參加者一起探討快樂的含義，如何保持愉快的心境，將獲得的喜悅繼續傳播。

日期：1月16日(六)

時間：下午2:00-2:40

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：10名

報名日期：即日起

報名：請向劉姑娘報名

備註：參加者需要使用智能手機參加

負責職員：劉姑娘



000493

## 3. 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：1月20日(三)

時間：上午10:00-11:00

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：4名

報名：即日起

負責職員：張姑娘

000484

## 4. 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：1月19日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：4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：即日起

負責職員：張姑娘



000486



# 預先報名活動



## 5. 雀巢佳膳健康講座及奶粉售賣

☐000480

內容：1)健康講座-腦退化症面面觀  
2)佳膳奶粉即場售賣。

日期：1月20日(三)

時間：上午10:00-11:00

名額：10名

地點：輝華樓中心

費用：如需購買奶粉，請帶備現金

報名：即日起

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



## 6. 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：1月13日(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：4名

報名日期：即日起

負責職員：張姑娘



☐000485

## 7. 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	1月08日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	10人
2	1月15日(五)	下午2:00-4:00		10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





# 預先報名活動



## 8. 智活無限(1-3月)

□000481

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。

1至3月智活無限時間表					
	1月		2月		3月
1	1月14日(四)	1	2月04日(四)	1	3月04日(四)
2	1月21日(四)	2	2月11日(四)	2	3月11日(四)
3	1月28日(四)	3	2月18日(四)	3	3月18日(四)
		4	2月25日(四)		

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：5名

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1月5日下午2:15

第二階段：所有會員1月7日

負責職員：蔡姑娘



# 即場參加活動



## 一. 精選武俠電影

內容：武俠電影、好戲連場、提升會員正面能量、快樂過每一天。

日期：1月6、13、20、27日(三)

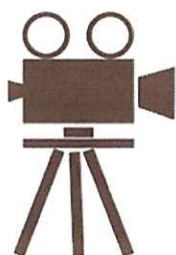
時間：上午9:30 - 10:45

地點：輝華樓-樂聚閣

名額：5名

費用：全免

負責職員：李姑娘



日期	戲名
1月6日(三)	新流星蝴蝶劍
1月13日(三)	射鵰英雄傳之東成西就
1月20日(三)	西遊記之大鬧天宮
1月27日(三)	倚天屠龍記魔教教主



# 即場參加活動



## 二. 齊聽齊講：

### 聽聽情緒心聲講座

內容：由專業精神科護士教授長者認識情緒，有助長者了解自己及身邊人的情緒狀態，當有情緒問題困擾，可及早求助。

日期：1月7日(四)

時間：上午10:30-11:30

費用：全免

名額：10名

備註：以 ZOOM 型式進行，活動前5分鐘於中心 whats app 群組發放連結網址。

合辦機構：明愛樂華宿舍

負責職員：余先生

## 三. 早晨操一操(1月)

內容：培養會員做運動習慣，增強健康體魄。

日期：1月6、13、20、27日(三)

時間：上午9:15 - 9:30

地點：輝華樓-樂聚閣

名額：5名

費用：全免

負責職員：李姑娘



## 四. 長者簡易保健運動講座

內容：多做運動可強身健體。是次講座介紹運動的益處及指導長者基本的運動技巧，體弱長者也適合參與。

日期：1月12日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：10名

備註：以 ZOOM 型式進行，活動前5分鐘於中心 whats app 群組發放連結網址。

合辦機構：一線通平安鐘

負責職員：余先生



## 五. 家居安全零意外講座

內容：因疫情影響，留在家時間長了，但有無考慮到屋企其實都潛藏危機！透過講座讓參加者了解各種家居陷阱及改善方法，令參加者家居生活更安全稱心。

日期：1月6日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：10名

備註：以 ZOOM 型式進行，活動前5分鐘於中心 whats app 群組發放連結網址。

合辦機構：一線通平安鐘

負責職員：余先生



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
27/12 十一月十三	28/12 十一月十四 	29/12 十一月十五 	30/12 十一月十六 	31/12 十一月十七 	1/1 十一月十八 	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 	6/1 十一月廿三 	7/1 十一月廿四 	8/1 十一月廿五 	9/1 十一月廿六 
10/1 十一月廿七	11/1 十一月廿八 	12/1 十一月廿九 	13/1 十二月初一 	14/1 十二月初二 	15/1 十二月初三 	16/1 十二月初四 
17/1 十二月初五	18/1 十二月初六 	19/1 十二月初七 	20/1 十二月初八 	21/1 十二月初九 	22/1 十二月初十 	23/1 十二月十一 
24/1 十二月十二	25/1 十二月十三 	26/1 十二月十四 	27/1 十二月十五 	28/1 十二月十六 	29/1 十二月十七 	30/1 十二月十八 
31/1 十二月十九	1/2 十二月二十 	2/2 十二月廿一				



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。

 : \_\_\_\_\_.

會員姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_.

## 簡易上肢肌力訓練幫助長者復康

運動對於長者而言，可以增強免疫力及強健肌肉能力。針對長期臥床的長者，適時進行復康運動更是維持身體機能的不二法門。對於行動不便的長者，身邊家人可如何幫助他們呢？透過簡易肌力訓練，協助臥床長者「被動運動」，找回健康肌力。今期體適能信箱先介紹上肢肌力訓練：



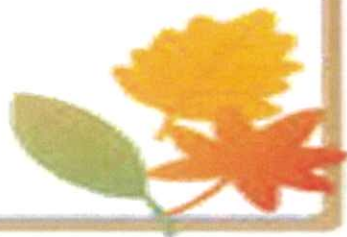
1. 將毛巾對摺，使厚度加厚。
2. 雙手握住毛巾兩端。
3. 如同日常擰毛巾般，運用手腕與手掌的力量，扭轉毛巾。
4. 扭轉至最大力時，維持此動作三至五秒。
5. 視情況重複扭毛巾的動作十至十五次。

透過這個動作可以幫助長者增加上肢的肌力與手腕關節的靈活度。

## SQS 標準 14 - 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者的私隱和保密的權利。

- 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



### 1. 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：1月18日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：8人

對象：護老者

合辦機構：香港防癌會

負責職員：周姑娘

備注：需與身體檢查一同報名



### 2. 護老身體檢查

□000433

內容：為護老者量度體重指標、體脂及作內臟脂肪評估。

日期：1月18日(一)

時間：下午3:30-4:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：8人

對象：護老者

合辦機構：香港防癌會

負責職員：周姑娘

備注：需與防癌講座一同報名（將按會員編號而按次序接受檢查）





# 護老園地



## 3. 護老動起來(Zoom活動)

□000496

- 內容：與護老者一起做運動、保持身心健康。  
日期：1月25日(一)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：在家  
費用：全免  
名額：10人  
對象：護老者  
合辦機構：香港紅十字會  
負責職員：周姑娘  
備註：請穿著輕便服飾；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



## 4. 護老做運動

□000431

- 內容：與護老者分享運動技巧。  
日期：1月15日(五)  
時間：上午10:00-10:45(A班)  
上午10:45-11:30(B班)  
地點：輝華樓中心  
費用：全免  
名額：8人  
對象：護老者  
合辦機構：香港傷健協會悅齡展翅薈舍  
負責職員：周姑娘  
備註：請穿著輕便服飾



## 5. 護老愛心之旅(Zoom活動)

- 內容：透過Zoom與可銘學校的學生義工一起玩遊戲、享受週末。  
日期：1月30日(六)  
時間：上午10:30-11:30  
地點：在家  
費用：全免  
名額：5人  
對象：護老者  
合辦機構：香港國際社會服務社  
負責職員：周姑娘  
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



## 6. 智樂社區-製作人生故事

- 內容：講解認知障礙症及教導製作人生故事相簿。  
日期：1月22日(五)  
時間：下午2:00-3:00 (A班)  
下午3:00-4:00 (B班)  
地點：輝華樓中心  
費用：全免  
名額：9人  
合辦機構：仁愛堂歐雪明腦伴同行中心  
負責職員：周姑娘  
備註：參加者需自備兩至三張相片參與。

□000497

□000391



# 義工網絡



## I. 義工聊天室

- 內容：最新義工活動介紹。  
日期：1月4-8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



## II. 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：1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



## III. 義工鈕扣相架製作

□000498

- 內容：義工學習製作鈕扣相架。  
日期：1月15日  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：輝華樓中心  
名額：4名  
費用：全免  
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