



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2021年3月份通訊

(20/21 第十二期)印製數量：300份

安心抗疫： 面對新型冠狀病毒病疫情的心理調適

在這個時期，除了保障身體健康，免受病毒感染之外，我們更須要調節自己的心理狀態，保持內心的平靜去對抗疫症。以下為大家送上抗疫小貼士。

1. 學習防疫方法 - 從可信賴的機構如衛生署衛生防護中心和世界衛生組織等，獲取關於病毒及防疫方法的正確資訊。
2. 適量接收資訊 - 如非必要，避免不斷接收有關疫情的資訊或新聞。只於特定的時間查看消息，並限制次數到一日1-2次，以減少不安或焦慮。
3. 維持健康生活 - 確保作息有序、均衡飲食及充足休息。
4. 平靜不安的心 - 接納自己的情緒反應：不壓抑、不逃避、不抗拒。
5. 共同面對難關 - 提醒自己並不是孤身作戰，身邊的家人、親友和鄰居也一樣共同抗疫。
6. 樂觀態度應對 - 以正面的心態去面對疫情，多留意令人鼓舞的報導，例如患者康復出院的消息等。
7. 專業人士協助 - 如果發覺情緒持續不穩達兩週或以上，並嚴重影響日常生活，便要儘快尋求醫護人員的協助。

如對上述資料有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源：衛生署長者健康服務網站

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

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：認識情緒互動遊戲及畫畫

日期：3月6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：2對(4人)

報名日期：須經社工甄選

負責職員：梁敏薇姑娘



2. 中心迎新會

☐000555

內容：向本年10月至2月份之新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。

日期：3月19日(五)

時間：下午2:00

地點：輝華樓中心 / Zoom 同步

對象：2020年10-2021年2月入會會員

報名：請向吳社工報名

費用：全免

負責職員：吳佩芝姑娘



3. 中心代表會

日期：3月2日(二)

時間：下午2:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

負責職員：楊主任



4. 社區飯堂會議

☐000337

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：3月17日(三)

時間：上午11:00-12:00

地點：輝華樓中心

名額：4名

對象：社區飯堂服務使用者

負責職員：陳姑娘





預先報名活動



5. 樂相聚

- 題目：1) 認識肝炎 000562
 2) 滋養幸福快樂人生 000563
- 內容：1) 認識肝炎常見的類型、傳播途徑及預防。
 2) 幸福快樂真義、益處及培養幸福快樂人生的途徑。
- 日期：1) 3月1日(一)
 2) 3月8日(一)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：全免
- 名額：15人
- 報名：即日起，額滿即止。
- 備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。
- 合辦機構：衛生署長者健康外展隊
- 負責職員：媚姑娘



「新春行大運」 慈善步行

- 內容：「保良局慈善步行」是每年一度重點大型籌款節目，本年度以「遠足健步行」，一起強身健體，舒展身心，行出牛年大運來歡度新春佳節之餘，同時集腋成裘，以步行籌款來支援社會上更多弱勢社群，實踐運動行善。
- 日期：3月2日(二)
- 集合時間：上午10:30
- 集合地點：輝華樓中心
- 步行地點：樂華邨步行往返彩榮路岩石公園
- 名額：4名
- 費用：全免
- 報名日期：2月23日(二)上午10:00-中午12:00致電中心聯絡余sir登記及評估體能。
- 抽籤日期：2月23日(二)下午2:15以 zoom 視像型式進行抽籤。
- 備註：參加者需於活動當日交回籌款表格及善款。
- 負責職員：余sir



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
21/2 正月 初十	22/2 正月 十一 9:30 防疫運動十式 2:30 護老動起來	23/2 正月 十二 9:30 防疫運動十式 2:00 中心代表會 	24/2 正月 十三 9:00 中國功夫扇(一)(立)(7) 9:15 新春健而樂 9:30 防疫運動十式 9:30 新春賀歲片 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)(4) 2:30 居家運動ZOOM-ZOOM	25/2 正月 十四 9:30 防疫運動十式 10:00 智活無限(1-3) 2:00 「唱」好金牛迎元宵 	26/2 正月 十五 9:30 防疫運動十式	27/2 正月 十六 9:30 防疫運動十式 2:30 義工元宵燈謎慶團圓 
28/2 正月 十七	1/3 正月 十八 9:30 防疫運動十式 10:00 認識肝炎 	2/3 正月 十九 9:30 防疫運動十式 10:00 護老輕整天(ZOOM活動) 10:30 「新春行大運」慈善步行 2:00 中心代表會 	3/3 正月 二十 9:00 中國功夫扇(一)(立)(8)完 9:15 快快樂樂做運動 9:30 防疫運動十式 9:30 粵語長片(3) 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)(5) 2:30 紅十字會防災講座 	4/3 正月 廿一 9:30 防疫運動十式 10:00 護老新知-記憶與您(ZOOM活動) 10:00 智活無限(1-3) 2:30 義工訓練 - 長者友善社區多面睇 	5/3 正月 廿二 9:30 防疫運動十式	6/3 正月 廿三 9:30 防疫運動十式 2:30 感情探測站 
7/3 正月 廿四	8/3 正月 廿五 9:30 防疫運動十式 10:00 滋養幸福快樂人生	9/3 正月 廿六 9:30 防疫運動十式 	10/3 正月 廿七 9:15 快快樂樂做運動 9:30 粵語長片(3) 9:30 防疫運動十式	11/3 正月 廿八 9:30 防疫運動十式 10:00 智活無限(1-3) 	12/3 正月 廿九 9:30 防疫運動十式 2:30 義工心意傳遞愛 	13/3 二月初一 9:30 防疫運動十式 
14/3 二月初二	15/3 二月初三 9:30 防疫運動十式 	16/3 二月初四 9:30 防疫運動十式	17/3 二月初五 9:15 快快樂樂做運動 9:30 粵語長片(3) 9:30 防疫運動十式 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)(6) 11:00 社區飯堂會議 2:30 義工訓練 - 長者情緒健康知多點	18/3 二月初六 9:30 防疫運動十式 10:00 智活無限(1-3) 	19/3 二月初七 9:30 防疫運動十式 2:00 中心迎新會 2:30 10c醒腦門一番	20/3 二月初八 9:30 防疫運動十式 
21/3 二月初九	22/3 二月初十 9:30 防疫運動十式 10:00 生活百科,長者保健運動講座 	23/3 二月十一 9:30 防疫運動十式 	24/3 二月十二 9:15 快快樂樂做運動 9:30 粵語長片(3) 9:30 防疫運動十式 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)(7)	25/3 二月十三 9:30 防疫運動十式 2:00 復活節的冷知識 	26/3 二月十四 9:30 防疫運動十式 	27/3 二月十五 9:30 防疫運動十式 
28/3 二月十六	29/3 二月十七 9:30 防疫運動十式 	30/3 二月十八 9:30 防疫運動十式 	31/3 二月十九 9:15 快快樂樂做運動 9:30 粵語長片(3) 9:30 防疫運動十式 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)(8)(完)	1/4 二月二十 9:30 防疫運動十式 	2/4 二月廿一 耶穌受難節 	3/4 二月廿二 耶穌受難節翌日
4/4 二月廿三	5/4 二月廿四 清明節翌日	6/4 二月廿五 復活節假期 				



即場參加活動



一.粵語長片(3)

內容：播放古裝影片、提升會員正面能量、快樂過每一天

日期：3月3、10、17、24、31日(三)

時間：上午9:30-11:00

地點：輝華樓-樂聚閣

名額：4名/每節

費用：全免

負責職員：李姑娘



日期	戲名
03-3-2021	信陵君窃符救趙
10-3-2021	神女會襄王
17-3-2021	血染楚王宮
24-3-2021	山東紮腳穆桂英
31-3-2021	武松血濺獅子樓

二.防疫運動十式(ZOOM)

內容：鼓勵長者在安全環境下多做運動，鍛鍊身體不同部位。

日期：3月1日至3月31日(一至六)

時間：上午9:30

備註：在家中請穿著輕便服飾，活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

負責職員：李姑娘

三.快快樂樂做運動

內容：培養會員做運動習慣，增強健康體魄。

日期：3月3、10、17、24、31日(三)

時間：上午9:15

地點：輝華樓

費用：全免

名額：4人(每節)

報名：即日報名

負責職員：李姑娘



四.生活百科.長者保健運動講座

日期：3月22日(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：免費

名額：10人

合辦機構：明愛樂華宿舍

負責職員：余先生





即場參加活動



五.紅十字會防災講座

內容：邀請紅十字會講解急救學原則、教授簡單急救知識及介紹逃生包內物品，讓參加者能在危難事故發生前，備有基礎知識及應變能力，可減低受傷風險。

日期：3月3日(三)

時間：下午2:30

費用：免費

講者：香港紅十字會

型式：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

職員：余先生



六.復活節的冷知識

內容：介紹五個有關復活節的冷知識及世界各地的有趣復活節習俗。

日期：3月25日(四)

時間：下午2:00-3:00

費用：免費

型式：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

負責職員：媚姑娘

認知障礙支援服務

10c 醒腦鬥一番

☐000554

內容：一起玩樂平板電視的遊戲，以訓練思維及腦袋反應。

日期：3月19日(五)

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

名額：4名(須經社工甄選)

報名日期：即日起

負責職員：伊婷姑娘



SQS 標準 16 - 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

- 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。



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。

 : _____.

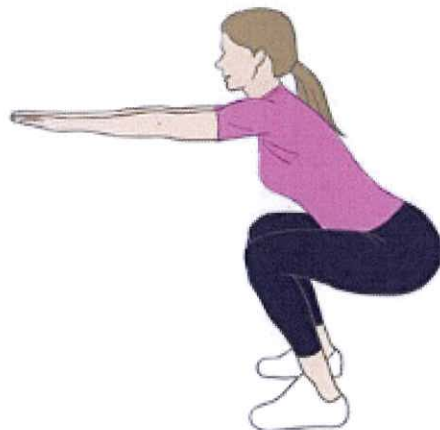
會員姓名：_____ 聯絡電話：_____.

認識「閉鎖性動力鍊運動」

閉鎖性動力鍊運動 (Closed Kinetic Chain 簡稱CKC) 的定義是：當運動時四肢的遠端是固定的狀態。

在其中一關節運動時，會伴隨其他關節同時作用。這一類的運動是比較實用的，這些運動的好處是可以多關節並包含多組肌群參與運動來完成一個多平面的動作，與大多數的身體活動、運動動作較為相似，包括伏地挺身(上肢)、深蹲(下肢)、從坐著到站起來的動作。

閉鎖性運動鍊的動作通常需要承重，因此更能刺激到關節附近的肌肉收縮，可增加關節附近的穩定性。





護老園地



1. 護老輕鬆天(Zoom活動)

□000561

- 內 容：與護老者玩遊戲，分享減壓小技巧及互相關心。
日 期：3月2日(二)
時 間：上午10:00-10:45
地 點：輝華樓中心
費 用：全免
名 額：8人
對 象：護老者
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



2. 護老新知-記憶與您(Zoom活動)

□000564

- 內 容：讓護老者了解影響長者日常記憶的因素及處理記憶問題的有效方法。
日 期：3月4日(四)
時 間：上午10:00-10:45
地 點：在家
費 用：全免
名 額：10人
對 象：護老者
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
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



義工網絡



一. 義工心意傳遞愛

- 內 容：義工一同製作心意卡，將關懷透過心意卡傳遞予不同長者。
日 期：3月12日(五)
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





義工網絡



二. 義工訓練 - 長者友善社區多面睇

- 內容：講解及分享樂華邨的友善社區設施。
日期：3月4日(四)
時間：下午2:30 - 3:30
名額：8名
費用：全免
備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。
- 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. 義工訓練 - 長者情緒健康知多點

- 內容：講解及分享都市常見的情緒問題，及預防情緒問題的小貼士。
日期：3月17日(三)
時間：下午2:30 - 3:30
名額：8名
費用：全免
備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。
- 報名日期：即日起，或於義工聊天室內報名
負責職員：姜先生



四. 義工聊天室

- 內容：最新義工活動介紹。
日期：3月1-5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



五. 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：3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

