



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2021年4月份通訊

(21/22 第一期)印製數量：300份

觀塘新公共運輸交匯處

重建局規模最大的重建項目，行政總監韋志成於網誌指出，位於新落成的“裕民坊YM²”商場內的公共運輸交匯處預期在4月2日正式運作。

原本設於裕民坊和觀塘道的8條巴士線和22條小巴線，將會搬到新的公共運輸設施，接載乘客，大幅減少需要在路旁停車上落客的公共車輛數量。

商場內一樓的24小時全天候行人通道，會提前在3月30日啟用，提供共10個出入口，連接裕民坊、協和街和物華街。



請各位留意上述安排，有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源:HK01

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、嚴羨玉、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



人事動向

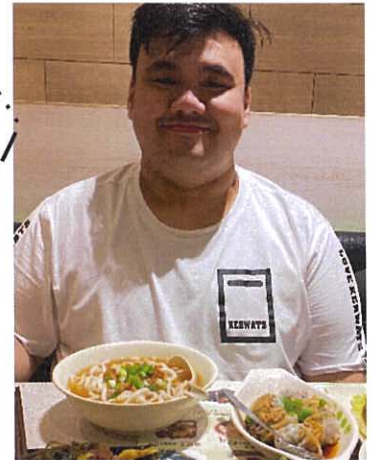


大家好！我是余先生。唔經唔覺，在中心工作了差不多九年，到了要說再見的時候。

係呢段日子，同大家一齊經歷大小活動，由大家面對面參與活動，轉到在螢光幕前節目，大家都踴躍參與，多謝各位支持，余先生先有咁多新嘗試。

未來日子，余先生前往進修、向不同方向發展，衷心祝願各位老友記健康、平安。

各位老友記，短短一年多的時間，很開心能認識咁多位老友記，雖然與大家相處時間很短，但亦與大家有很多很多開心既回憶，過去上門探訪、在中心活動的記憶猶在。尤其是感謝一眾義工的幫忙、包容及協助。雖然我即將離開中心，但希望大家繼續踴躍參與中心的活動及義工服務，祝大家身體健康開開心心。



Hello!!大家好，我叫嚴羨玉，大家可以叫我嚴姑娘，我係新到職嘅資訊科技助理，我平時比較喜歡攝影，大家可以交流下。我即將舉辦很多有關資訊科技的活動，請大家踴躍參與，多多指教。



預先報名活動



一. 智活無限(4-6月)

□000002

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。

4至6月智活無限時間表					
	4月		5月		6月
1	4月15日(四)	1	5月06日(四)	1	6月03日(四)
2	4月22日(四)	2	5月13日(四)	2	6月10日(四)
3	4月29日(四)	3	5月20日(四)	3	6月17日(四)
		4	5月27日(四)	4	6月24日(四)

時間：上午10:00-11:00
 地點：輝華樓中心
 名額：8人
 對象：中心會員
 費用：免費
 報名：4月1日
 負責職員：蔡姑娘



二. 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	4月09日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	10人
2	4月23日(五)	下午2:00-4:00		10人

對象：中心會員
 費用：免費
 報名：4月1日，歡迎致電預約
 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



三. 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：4月24日(六)
- 時間：下午2:15-3:15
- 地點：輝華樓中心
- 對象：中心個案照顧者
- 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



四. 樂相聚

- 題目：1) 長者的口腔健康 000012
2) 長者保健運動 000013
- 內容：1) 糾正長者對口腔健康的錯誤觀念，了解蛀牙、牙周病的原因，定期檢查牙齒的重要性，以及正確清潔牙齒及假牙托的方法；
2) 認識運動的重要性及運動的基本技巧。
- 日期：1) 4月12日(一)
2) 4月19日(一)
- 時間：上午10:00-11:00
- 地點：透過視像進行(ZOOM)
- 費用：全免
- 報名：4月1日起
- 合辦機構：衛生署長者健康外展隊
- 負責職員：媚姑娘



五. 小小復活蛋

- 內容：自製復活蛋，齊來紀念耶穌復活。
- 日期：4月7日(三)
- 時間：下午2:00-3:00
- 地點：輝華樓中心
- 費用：全免
- 名額：4人
- 報名：4月1日起
- 負責職員：媚姑娘 000027



六. 包羅萬有2122

- 內容：每月郵寄中心月訊到會員家中。
- 活動日期：2021年4月至2022年3月
- 報名日期：4月1日起
- 報名地點：輝華樓中心
- 名額：15名
- 費用：\$25
- 負責職員：媚姑娘
- 備註：以上費用已包括全年12期月訊及郵費 000017





預先報名活動



七. 家居安全防意外

□000018

內容：講解家居安全、危機、原因、注意事項、預防意外方法及發生意外之處理方法。

日期：4月19日(一)
時間：下午2:30-3:30

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

負責職員：錢姑娘

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



八. 認知知多D

□000019

內容：講解及分享認知障礙症的病徵、階段及診斷方法，當有病徵時應如何協助處理。

日期：4月23日(五)
時間：上午10:00-11:00

收費：全免

名額：20人

地點：在家使用智能手機或平板電腦，透過視像進行

負責職員：錢姑娘

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



九. 普拉提環初體驗

內容：由香港傷健協會「悅齡導師」教授普拉提環。

日期：4月21日(三)
時間：下午2:00-4:00

名額：7人

地點：立華樓中心

報名：4月1日

協辦機構：香港傷健協會

負責職員：蔡姑娘

□000008

十. 智齡遊戲

內容：為有需要的照顧者提供暫托服務，同時讓參加者參與智能互動娛樂遊戲。

日期：4月24日(六)
時間：下午2:15-3:15

地點：輝華樓中心

對象：中心個案

費用：全免

名額：6人

報名方法：須經社工甄選

負責職員：劉姑娘



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
28/3 二月十六	29/3 二月十七 9:30 防疫運動十式 2:00 智樂天地-歷奇班 	30/3 二月十八 9:30 防疫運動十式 2:00 智樂天地-飛標班 	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 靜心靜壓禪繞畫班(一)(立)(8)(完)	1/4 二月二十 9:30 防疫運動十式 2:00 ZOOM應用工作坊(ZOOM活動) 2:00 智樂天地-自選班 3:00 為何要恆水(Zoom活動) 	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 	7/4 二月廿六 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 民間傳奇 2:00 小小復活蛋 2:30 智樂天地-軟握力球班 	8/4 二月廿七 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 護老新知-睡眠健康(Zoom活動) 2:00 智樂天地-自選班 	9/4 二月廿八 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 藥到病除 2:00 護士諮詢站 	10/4 二月廿九 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 五色保健 
11/4 二月三十	12/4 三月初一 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 長者的口腔健康 	13/4 三月初二 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 民間傳奇 10:00 智樂天地-小食製作班 	14/4 三月初三 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 民間傳奇 10:00 認識退化性關節炎(Zoom活動) 11:00 如何選擇安老院舍(Zoom活動) 2:30 智樂天地-軟握力球班	15/4 三月初四 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 智活無限(4-6) 2:00 智樂天地-自選班 	16/4 三月初五 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 認識儲物症講座 2:30 義工學新「橋」 	17/4 三月初六 9:30 防疫運動十式(一) 
18/4 三月初七	19/4 三月初八 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 長者保健運動 2:30 家居安全防意外 	20/4 三月初九 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 民間傳奇 10:00 智樂天地-小食製作班 	21/4 三月初十 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 民間傳奇 2:00 普拉提環初體驗(立) 2:30 義工「花」心思 2:30 智樂天地-軟握力球班 	22/4 三月十一 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 智活無限(4-6) 10:00 護老新知-安全使用藥物 (Zoom活動) 2:00 智樂天地-自選班 	23/4 三月十二 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 認知知多D 2:00 護士諮詢站 2:30 「認知友善好友」簡介會 	24/4 三月十三 9:30 防疫運動十式(一) 2:15 長「腦」「智」識(1)-溝通篇 2:15 智齡遊戲 
25/4 三月十四	26/4 三月十五 9:30 防疫運動十式(一) 	27/4 三月十六 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 民間傳奇 10:00 智樂天地-小食製作班 	28/4 三月十七 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 民間傳奇 2:30 智樂天地-軟握力球班 	29/4 三月十八 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 智活無限(4-6) 2:00 智樂天地-自選班 	30/4 三月十九 9:30 防疫運動十式(一) 	1/5 三月二十 勞動節
2/5 三月廿一	3/5 三月廿二 9:30 防疫運動十式(一) 	4/5 三月廿三 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 智樂天地-小食製作班 				



即場參加活動



1. 民間傳奇-西廂記，金葉菊

內容：播放懷舊劇集，另增加會員不同角度思考能力。

時間：上午9:30
地點：輝華樓中心
名額：4名
費用：全免
負責職員：李姑娘



日期	戲名
4月7、13、14日	西廂記
4月20、21、27、28日	金葉菊

2. 防疫運動十式(一)(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：4、5月(逢星期一至六)
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

3. 健而樂(一)

內容：透過十巧手，基本拉筋等等，培養會員做運動習慣。

日期：4月(逢星期二，三)
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



4. 為何要慳水(Zoom)

內容：透過視像的方式向長者介紹現有水資源的分佈及氣候變化的水資源的影響，及珍惜水資源。

日期：4月1日(四)
時間：下午3:00-4:00
名額：不限
地點：輝華樓中心/長者家中
報名：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放活動連結。



負責職員：蔡姑娘

□000003

5. 藥到病除

內容：講解不同藥物的服用方法，如正確服用時間、存放藥物方法等。亦會介紹幫助病人用藥之工具。

日期：4月9日(五)
時間：上午10:00-10:40
費用：全免
名額：不限
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。



負責職員：劉姑娘



即場參加活動



6. 五色保健

內容：介紹不同顏色的食物對身體的益處，若均衡地進食五色食物，可保養身體各個器官，亦可吸收不同的營養素。

日期：4月10日(六)

時間：上午10:00-10:40

費用：全免

名額：不限

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。

負責職員：劉姑娘



7. 認識儲物症講座

日期：4月16日(五)

時間：上午10:00

費用：免費

合辦機構：明愛樂華宿舍

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。

負責職員：劉姑娘



「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，但如果还有其他協助，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。

SQS 標準 1 - 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和服務的形式，隨時讓公眾索閱。

- 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。

認知障礙支援服務

一. 「認知友善好友」簡介會(Zoom活動)

內容：報名參與「認知友善好友」簡介會，了解更多有關認知障礙症的知識，以實際行動，關心和支支持認知障礙症患者及其家人。登記成為「認知友善好友」吧！

日期：4月23日(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：在長者家中以Zoom形式進行

費用：全免

名額：10人

對象：未登記成為認知友善好友的會員

報名日期：即日起向伊婷姑娘登記

負責職員：伊婷姑娘

□000007



護老園地



1. 護老新知-睡眠健康(Zoom活動)

□000021

內容：與護老者講解長期失眠的成因、影響及如何建立健康睡眠習慣的方法。

日期：4月8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

負責職員：周姑娘

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

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





護老園地



2. 認識退化性關節炎(Zoom活動)

000022

- 內容：透過講座讓護老者知道關節炎的處理和預防方法。
日期：4月14日(三)
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：香港老年學會
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



3. 如何選擇安老院舍(Zoom活動)

000023

- 內容：與護老者分享應該如何選擇安老院舍。
日期：4月14日(三)
時間：上午11:00-11:45
地點：在家
費用：全免
名額：10人
對象：護老者
合辦機構：香港老年學會
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



4. 護老新知-安全使用藥物 (Zoom活動)

000024

- 內容：讓護老者知悉身體不適，看醫生，到藥房取藥，及服藥的過程，及就診時應提供什麼資料給醫生。
日期：4月22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
負責職員：周姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
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



1. 義工聊天室

內容：最新義工活動介紹。
日期：4月7-10日
時間：下午2:30-4:00
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



2. 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：4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



3. 義工學新「橋」

內容：與義工一同試玩新版魔力橋，日後有需要時可協助其他會員使用。
日期：4月16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：4月1日起，或於義工聊天室內報名
負責職員：姜先生



4. 義工「花」心思

內容：與義工一同製作不織布太陽花，透過手製太陽花將關懷傳遞予不同長者。
日期：4月21日(三)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：輝華樓中心
名額：4-6名
費用：全免
報名日期：4月1日起，或於義工聊天室內報名
負責職員：姜先生

