



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶耆暉中心 2021年5月份通訊

(21/22 第二期)印製數量：300份

## 5000元電子消費券



政府於四月十一日表示，正密鑼緊鼓籌備消費券計劃，並已甄選支付寶香港、八達通、Tap & Go拍住賞及WeChat Pay HK協助推行計劃。

財政司司長於2021至22年度《財政預算案》公布，向每名合資格的18歲或以上香港永久性居民及新來港人士，分期發放總額5000元的電子消費券。詳細流程等，會盡快公布，目標是在暑假期間開始接受登記。

如有進一步消息，將會再向各位介紹。大家如有任何問題，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源：晴報



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：楊楓玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、周芷瑩、黃詩妮、梁伊婷、錢建茵、劉浣珊、嚴羨玉、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



不經不覺在保良局工作已7年10個月，記得由中學畢業後，我隨即就讀2年護士學校，1997年成為正式登記護士，曾到過醫院、護老院、日間中心及現在的保良局安老服務工作，護士生涯工作共24年，也經歷及學習很多，是時候開展人生另一階段及新生活，當然亦有不捨得，人生中感恩能與大家有緣相遇，未來我將專注照顧兒子及家庭為主，在此祝願各位身體健康、平安是福。



各位會員大家好，今天要跟大家說再見了。雖然在中心只工作了短短一年半的時間，但很高興認識很多老友記、義工朋友及好同事，特別是智樂天地的老友記及義工朋友，大家總是投入活動當中，義工們亦義不容辭到中心協助活動，對我來說，是一個非常珍貴的回憶。亦再次感謝各位老友記對我的愛和包容，希望大家繼續支持中心的各種活動，日後有機會再跟大家相聚。在此祝大家身體健康！事事順心！

## SQS 標準 2 - 政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

- 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。



# 預先報名活動

## 1. 健康諮詢站

內 容：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	5月07日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	10人
2	5月21日(五)	下午2:00-4:00		10人

對 象：中心會員

費 用：免費

報 名：5月3日

備 註：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



## 2. 長者學苑-日本和諧粉彩畫班

□000052

內 容：由導師教授日本和諧粉彩畫，用手指創作自己的畫作。

日 期：5月14日，5月21日，5月28日，6月11日（五）

時 間：下午2:30-3:30

地 點：輝華樓中心

名 額：8人

對 象：中心會員

費 用：\$20(包材料)

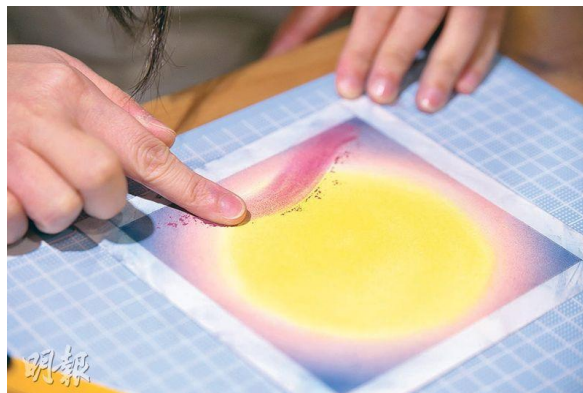
報 名：5月3日(需向蔡姑娘報名)

協辦機構：福建中學

備 註：1. 無需經驗

2. 長者學苑學員優先報名

負責職員：蔡姑娘



## 3. DIY鈕扣紙相架

□000055

內 容：鈕扣貼相架，又環保可重用，可發揮會員手工技藝及創作思維能力。

日 期：5月7日(五)

時 間：上午10:00

地 點：輝華樓中心

費 用：全免

名 額：4人

報 名：5月3日

備 註：會員先自行預備相片

負責職員：李姑娘



星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
25/4 三月十四	26/4 三月十五 	27/4 三月十六	28/4 三月十七	29/4 三月十八 	30/4 三月十九	1/5 三月二十 <b>勞動節</b>
2/5 三月廿一	3/5 三月廿二 	4/5 三月廿三	5/5 三月廿四	6/5 三月廿五	7/5 三月廿六	8/5 三月廿七 
9/5 三月廿八 	10/5 三月廿九	11/5 三月三十 	12/5 四月初一	13/5 四月初二	14/5 四月初三	15/5 四月初四 
16/5 四月初五	17/5 四月初六 	18/5 四月初七	19/5 四月初八 <b>佛誕</b>	20/5 四月初九 	21/5 四月初十	22/5 四月十一
23/5 四月十二	24/5 四月十三	25/5 四月十四	26/5 四月十五 	27/5 四月十六	28/5 四月十七	29/5 四月十八 
30/5 四月十九 <b>4</b>	31/5 四月二十	1/6 四月廿一 				

# 預先報名活動

## 4. 「如何與長期病患長者溝通」講座

□000056

內 容：了解患病長者的身心狀態、影響長者溝通的因素、有效的溝通技巧、舒緩有情緒的長者。

日 期：5月7日(五)

時 間：下午2:00-4:00

地 點：輝華樓中心

費 用：全免

名 額：8人

對 象：特別需要的護老者

合辦機構：撒瑪利亞會(星伴流金護老關愛計劃)

報名日期：即日起向伊婷姑娘登記

負責職員：伊婷姑娘



## 5. 安裝門診預約程式

內 容：介紹醫管局的手機程式，以用作預約政府普通科門診服務。

日 期：5月5日(三)

時 間：上午10:00 - 11:00

地 點：輝華樓中心

費 用：全免

名 額：6人

報 名：請向劉姑娘報名

負責職員：劉姑娘

備 註：參加者須自備智能手機

□000070

## 6. 微信支付

內 容：教導參加者使用電子錢包及使用電子賬單繳費功能，代替現金付款。

日 期：5月15日(六)

時 間：上午10:00 - 11:00

地 點：輝華樓中心

費 用：全免

名 額：6人

報 名：請向劉姑娘報名

負責職員：劉姑娘

備 註：參加者須自備智能手機

□000071

## 7. 愛的傳承

內 容：緬懷母親的養育照顧，同時回顧作為母親的點滴，透過遊戲、唱歌一起歡度母親節。

日 期：5月7日(五)

時 間：上午10:00-11:00

地 點：輝華樓中心

費 用：全免

名 額：8人

報 名：5月4日

負責職員：媚姑娘

□000058

## 8. 耆樂園地(一)

內 容：透過平板電腦借用，瀏覽新聞、玩遊戲、看電影、聽音樂等，增添生活樂趣。

日 期：5月3至6月30(逢一、三、五)

時 間：上午10:00-11:30

地 點：輝華樓中心

費 用：全免

名 額：每節4人

報 名：請致電中心登記

備 註：如需播放聲音，請自備耳機。

負責職員：媚姑娘

□000013

# 預先報名活動

## 9. 識字班A(一)

內容：教授簡單生字及唐詩。  
日期：5月10日、5月24日、6月7日、  
6月28日、7月5日、7月12、  
7月19日及7月26日(星期一)  
時間：上午9:00 - 10:00  
地點：立華樓中心  
費用：\$32 / 8堂  
名額：10人  
報名：5月4日  
負責職員：大吳姑娘

□000050

## 10. 識字班B(一)

內容：教授簡單生字及唐詩。  
日期：5月10日、5月24日、6月7日、  
6月28日、7月5日、7月12、  
7月19日及7月26日(星期一)  
時間：上午10:30 - 11:30  
地點：立華樓中心  
費用：\$32 / 8堂  
名額：10人  
報名：5月4日  
負責職員：大吳姑娘

□000051

## 11. 長「腦」「智」識(2)-遊玩篇

目的：透過照顧者學習與患認知障礙症長者進行有認知訓練小遊戲及健腦運動，藉以建立良好關係、培養興趣和嗜好。  
內容：學習認知訓練小遊戲及健腦運動  
日期：5月7日(五)  
時間：下午2:15-3:30  
地點：輝華樓中心  
對象：中心個案照顧者及被照顧者  
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



## 12. 「愛」表達

目的：推廣及鼓勵長者們以愛及正能量表達，發放互愛訊息。以鼓勵參加者珍惜生命和以愛豐富人生。  
內容：1)簡述如何以行動/語言向親友表達愛  
2)互動遊戲 3)手工藝製作  
日期：5月29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





# 即場參加活動



## 一. 溫情電影

內容：播放懷舊電影、另會員回想昔日的歡樂時光。

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
5月4日	黛玉葬花
5月5日	十年割肉養金龍
5月11日	佛前燈照狀元紅
5月12日	慈母頌
5月18日	母子碑前鵝鱗淚
5月25日	阿福對錯馬票
5月26日	金鑾教子認生娘

## 二. 防疫運動十式(五月)

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：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

## 三. 優閒做運動(五月)

內容：重溫十巧手，基本拉筋等等，培養會員做運動習慣。

日期：5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



## 四. 樂相聚-血壓量度知多少

內容：認識量度血壓的程序及技巧

日期：5月3日(一)

時間：上午10:00-11:00

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

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

負責職員：媚姑娘



## 五. 生活百科. 慎防食物中毒

內容：食物中毒的種類及預防方法

日期：5月14日(五)

時間：上午10:00-11:00

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

合辦機構：明愛樂華宿舍

負責職員：媚姑娘

# 資訊科技活動

## 一. 「升級大腦」

內容：了解及接觸更多資訊科技產品。

日期：5月6、13、20、27日(四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：每節4人

報名：即日起向嚴姑娘登記

負責職員：嚴姑娘



□000045

## 二. 護老智FUN手機資訊站

內容：為會員進行智能電話諮詢，解答種種手機問題。

日期：5月11、25日(二)

時間：(每人20分鐘時間諮詢)

下午2:00 - 4:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：6人

負責職員：嚴姑娘

備註：請先致電中心向負責職員預約時間

□000046



## 溫馨提示

### 中心代表會

日期：5月4日(二)

時間：下午2:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

負責職員：楊主任



## 護老園地

### 1. 護老與小朋友有約

□000059

內容：小學生與護老者玩遊戲、聊天及分享防疫小貼士。

日期：5月7日(五)

時間：下午3:30-4:30

地點：在家

費用：全免

名額：4人

對象：護老者

負責職員：周姑娘

合辦機構：香港國際社會服務社

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，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. 護老皮膚護理

000060

內容：護老者皮膚容易乾燥脫皮，與護老者分享應該如何護理皮膚。  
日期：5月12日(三)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：輝華樓中心  
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



## 3. 護老新知-排便可以好輕鬆

000061

內容：透過講座讓護老者知道便秘的處理和預防方法。  
日期：5月13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：衛生署長者外展隊  
負責職員：周姑娘  
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，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. 護老動動手

內容：與護老者一起製作手工，以手工放鬆。  
日期：5月18日(二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：輝華樓中心  
費用：免費  
名額：6  
對象：護老者  
負責職員：周姑娘



000062

## 5. 護老路路平安

內容：馬路如虎口，懂得保護自己最重要，與護老者分享安全資訊。  
日期：5月25日(二)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：輝華樓中心  
費用：免費  
名額：10  
對象：護老者  
負責職員：周姑娘  
合辦機構：一線通平安鐘

000063