



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2021年6月份通訊

(21/22 第三期)印製數量：300份

出行無障礙

無障礙設施可鼓勵和方便長者出外活動。「People of Fortitude堅毅忍者」在全港調查了三萬多個場地項目，將有關無障礙設施和環境的詳情放到網站，開放予公眾人士查閱。

這些場所包括各工商大廈、寫字樓、購物中心、住宅及其他社區設施。其中觀塘區網頁介紹大約190個公共設施。長者和行動不便人士到各類場地前便可以預先瞭解環境作出準備。詳情請參閱以下網址：<http://pof.org.hk/accessibility-search.php>

各位如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源：齡活觀塘(第6期)

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、黃詩妮、周芷瑩、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



不經不覺已經在中心度過了差不多兩年的時間，自我剛剛畢業，便在這工作，實在捨不得大家，謝謝各位老友記大力支持我的活動，這段時間的一切對我來說也是個特別而珍貴的回憶，接下來中心的活動也需要大家繼續支持，祝大家身體健康，開開心心，謝謝大家。

在短短兩個月和大家的相處很愉快，要跟大家說再見了。很高興認識很多老友記及好同事。希望有機會再教大家智能科技。在此祝大家身體健康！事事如意！



預先報名活動



1. 如何減低走失風險講座暨守護蹤登記日

□000098

內容：1) 講解認知障礙症患者走失的原因及常見的走失措施；
2) 說明及登記使用守護蹤裝置。

日期：6月3日(四)

時間：上午9:30-11:30

費用：全免

名額：15人

對象：認知障礙症患者的照顧者

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起向陳姑娘登記

合辦機構：賽馬會耆智園

負責職員：陳姑娘





預先報名活動



2. 電子支付

□000088

內容：教導參加者使用支付寶的收/付款、繳費服務、乘車碼等功能，以電子代替現金支付。

日期：6月23日(三)

時間：下午2:15-3:15

費用：免費

名額：8人

地點：輝華樓中心

報名日期：6月2日起

負責職員：媚姑娘



3. 親親爸爸

□000084

內容：內容包括懷舊金曲、遊戲、抽獎，一同慶祝父親節。

日期：6月17日(四)

時間：下午2:00 - 3:30

費用：\$20

名額：20名

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：6月2日起

負責職員：大吳姑娘



4. 長幼樂融融

□000089

內容：幼稚園小朋友與長者一起玩遊戲、聊天、表演。

日期：6月18日(五)

時間：下午2:30-3:15

費用：免費

名額：中心8人/ZOOM 20人

地點：輝華樓中心/在家中

報名日期：6月2日起

合辦機構：沙崙堂幼稚園

負責職員：媚姑娘

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。



5. 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	6月03日(四)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	10人
2	6月17日(四)	下午2:00-4:00		10人

對象：中心會員

費用：免費

報名日期：6月2日起

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：劉姑娘，蔡姑娘





預先報名活動



6. 芳療照護服務計劃

內容：芳療大使為參加者提供香薰油手部撫觸按摩。
 日期：6月18、25日及7月2、9、16及23日(逢星期五)
 時間：上午9:30-10:30/11:00-12:00/下午2:15-3:15/下午3:45-4:45
 地點：輝華樓中心
 對象：經評估後合資格者
 費用：全免
 名額：20人
 報名方法：直接向負責職員報名
 負責職員：梁敏薇姑娘



7. 長者學苑-身心舒壓椅子瑜珈體驗

□000102

內容：椅子瑜珈是改良版的瑜珈，把原有的動作簡化，就連較少運動或行動不便者也能藉助椅子練習，強化身心。
 日期：6月25日(五)
 時間：下午2:00-4:00
 地點：立華樓中心
 對象：中心會員
 名額：10人
 費用：免費
 報名日期：6月2日起(需向蔡姑娘報名)
 合辦機構：福建中學
 負責職員：蔡姑娘
 備註：1. 無需經驗
 2. 長者學苑學員優先報名



8. 靜心舒壓禪繞畫班(二)

□000078

內容：學習簡單圖案畫作，在專注繪畫過程中達至身心靈平衡的效果，獲得成功感及滿足感。
 日期：6月30日、7月7日、7月14日、7月21日、7月28日、8月4日、8月11日及8月18日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 費用：\$50/8堂
 名額：8名
 對象：中心會員
 地點：輝華樓中心
 報名日期：6月2日起
 負責職員：大吳姑娘
 備註：(i) 由「銀」老師蘇菲教授
 (ii) 不懂繪畫都可以參加





預先報名活動



9. 扭氣球興趣班(一)

☐000075

- 內 容：教授簡單扭氣球技巧，提供多款氣球造型教學，(如劍、刀、槍、花及狗仔等)
- 日 期：6月8日、6月15日、6月22日及6月29日(二)
- 時 間：下午2:15 - 3:15
- 費 用：\$20/4堂(包材料)
- 名 額：6名
- 對 象：中心會員
- 地 點：輝華樓中心
- 報名日期：6月2日起
- 負責職員：大吳姑娘
- 備 註：(i) 由義工鄭玉英、陳慧秋、馮彩鳳教授
(ii) 中心提供氣球及泵



10. 初級粉彩畫班(二)

☐000076

- 內 容：教授用粉彩顏色，簡易畫出不同圖畫。
- 日 期：6月15日、6月22日、6月29日及7月6日(二)
- 時 間：下午2:30 - 3:30
- 費 用：\$40/4堂(包材料)
- 名 額：6名
- 對 象：中心會員
- 地 點：輝華樓中心
- 報名日期：6月2日起
- 負責職員：大吳姑娘
- 備 註：(i) 由『銀』老師姜榮好教授
(ii) 提供紙、粉彩顏料等



11. 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：6月1、7、15日
- 時 間：下午2:00 - 4:00(每人20分鐘時間諮詢)
- 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



星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
23/5 四 月 十二	24/5 四 月 十三 三 	25/5 四 月 十四 四 	26/5 四 月 十五 五 	27/5 四 月 十六 六 	28/5 四 月 十七 七 	29/5 四 月 十八 八 
30/5 四 月 十九	31/5 四 月 二十 十 	1/6 四 月 廿一 一 	2/6 四 月 廿二 二 	3/6 四 月 廿三 三 	4/6 四 月 廿四 四 	5/6 四 月 廿五 五 
6/6 四 月 廿六	7/6 四 月 廿七 七 	8/6 四 月 廿八 八 	9/6 四 月 廿九 九 	10/6 五 月 初一 一 	11/6 五 月 初二 二 	12/6 五 月 初三 三 
13/6 五 月 初四	14/6 五 月 初五 五 	15/6 五 月 初六 六 	16/6 五 月 初七 七 	17/6 五 月 初八 八 	18/6 五 月 初九 九 	19/6 五 月 初十 十 
20/6 五 月 十一	21/6 五 月 十二 二 	22/6 五 月 十三 三 	23/6 五 月 十四 四 	24/6 五 月 十五 五 	25/6 五 月 十六 六 	26/6 五 月 十七 七 
27/6 五 月 十八	28/6 五 月 十九 九 	29/6 五 月 二十 十 	30/6 五 月 廿一 一 	1/7 五 月 廿二 二 	2/7 五 月 廿三 三 	3/7 五 月 廿四 四 
4/7 五 月 廿五	5/7 五 月 廿六 六 	6/7 五 月 廿七 七 				

SQS 標準 3 - 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

- 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。



即場參加活動



i. 溫情電影

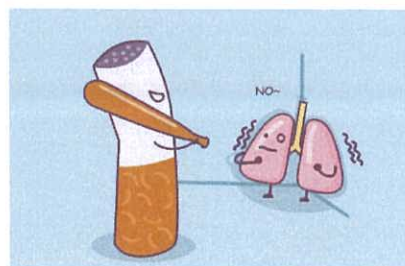
- 內容：播放任姐戲寶，讓會員回想昔日的歡樂時光。
- 日期：6月(逢星期二，三)
- 時間：上午9:30
- 名額：6人(每節)
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓中心
- 負責職員：李姑娘



日期	戲名
1/6(二)	神女會襄王
2/6(三)	銀含太子乞米告御狀
8/6(二)	唐伯虎點秋香
9/6(三)	一枝紅艷露凝香
15/6(二)	蝶影紅梨記
16/6(三)	百行孝為先
22/6(二)	枇杷巷口故人來
23/6(三)	月下奇逢
29/6(二)	春風得意鳳和鳴
30/6(三)	桃花仙子

ii. 無煙老友記

- 內容：透過生動有趣的方式向長者介紹吸煙，二手煙，三手煙對身體的禍害及分享戒煙資訊等等。
- 日期：6月8日(二)
- 時間：下午2:30-3:30
- 地點：輝華樓中心
- 對象：中心會員
- 費用：全免
- 名額：不限
- 協作機構：香港吸煙與健康委員會
- 負責職員：蔡姑娘
- 備註：參加者可獲贈無煙紀念品乙份；



活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



即場參加活動



iii. 認識心臟病

內容：講解心臟病及心血管疾病的成因與症狀，讓參加者提高警覺，及早預防疾病發生。

日期：6月21日(一)

時間：下午2:30

費用：全免

負責職員：劉姑娘

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。



iv. 智醒不倒翁

內容：為參加者推介各種防跌工具，以提高長者的防跌意識。

日期：6月11日(五)

時間：上午10:00

費用：全免

負責職員：劉姑娘

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。



v. 樂相聚-退化性膝關節炎

內容：治療及護理膝關節炎的方法及膝關節的保健運動。

日期：6月21日(一)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

負責職員：媚姑娘

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。



vi. 生活百科-中暑

內容：預防中暑及正確處理方法

日期：6月30日(三)

時間：上午10:00

費用：全免

負責職員：李姑娘

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。



vii. 優閒做運動(六月)

內容：重溫十巧手，基本拉筋運動等，培養會員日日做運動習慣。

日期：6月(逢星期二，三)

時間：上午9:15

名額：6人(每節)

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘



viii. 防疫運動十式(六月)

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：6月(逢星期一至六)

時間：上午9:30

負責職員：李姑娘

備註：1. 請穿著輕便服飾在家中；
2. 活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。





護老園地



1. 護老聽覺要健康

□000092

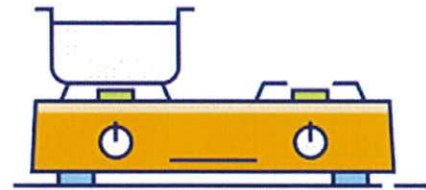
- 內容：透過講座讓護老者知道如何保護耳朵及聽力。
日期：6月3日(四)
時間：上午10:00-11:00
地點：在家
費用：全免
名額：不限
對象：護老者
負責職員：周姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
備註：活動以ZOOM型式進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址，參加者須自備智能手機；以及使用手機流動數據或 WiFi 參與活動。



2. 護老安全使用煤氣

□000093

- 內容：透過講座讓護老者知道煮食時應該如何正確使用煤氣爐。
日期：6月16日(三)
時間：下午2:00-3:00
地點：在家
費用：全免
名額：不限
對象：護老者
合辦機構：煤氣公司
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。



3. 護老優仗應用課

□000094

- 內容：透過講座讓護老者知道如何正確使用優仗。
日期：6月4日(五)
時間：上午10:00-11:30
地點：輝華樓
費用：全免
名額：15人
對象：優仗使用者
合辦機構：優杖B-NET公司
負責職員：周姑娘
備註：請參加者帶備優仗參與活動
工作人員會致電給曾在中心領取優仗的長者參加此活動。





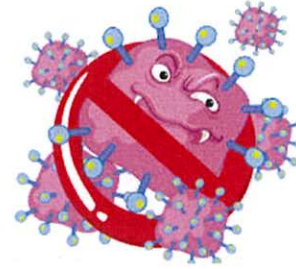
護老園地



4. 護老預防新型冠狀病毒2019

□000095

- 內容：透過講座讓護老者知道新型冠狀病毒2019的處理和預防方法。
日期：6月24日(四)
時間：上午10:00-11:00
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：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。



5. 護老夜夜好眠

□000096

- 內容：與護老者講解如何可以預防失眠及維持精神。
日期：6月29日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：輝華樓中心
費用：免費
名額：12人
對象：護老者
合辦機構：平安鐘一線通
負責職員：周姑娘



6. 護老輪椅正確使用講座

□000097

- 內容：講解輪椅正確使用的方法及如何選擇適合自己的輪椅。
日期：7月5日(一)
時間：下午2:00-5:00
地點：輝華樓中心
費用：免費
名額：15人
對象：護老者
負責職員：周姑娘
合辦機構：香港輪椅輔助隊



義工網絡

義工聊天室

- 內容：講解及分享長者友善社區；
最新義工活動介紹
- 日期：5月31日(一)及6月19日(六)
- 時間：下午2:30-3:30及上午9:30至10:30
- 地點：輝華樓中心
- 對象：義工/有興趣加入義工人士
- 費用：全免
- 名額：各15人
- 報名方法：向梁敏薇姑娘報名
- 負責職員：梁敏薇姑娘



「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。