



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心

2021年10月份通訊

(21/22 第七期)印製數量：500份



## 2021/22年度流感疫苗

衛生署衛生防護中心宣布，將於十月六日展開，為合資格人士提供資助或免費季節性流感疫苗接種，市民請踴躍接種。

衛生防護中心發言人強調：「接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。同時患上流感與2019冠狀病毒病會有較大機會出現嚴重疾病及死亡，接種流感疫苗可減少入院留醫的機會和住院時間。接種流感疫苗與新冠疫苗同樣重要。基於流感疫苗安全有效，所有年滿六個月或以上人士，除有已知禁忌症外，均應接種流感疫苗，保障個人健康。根據過往流行病學情況，冬季流感季節一般會在每年一月初開始，但來臨的確實時間不能預測。由於人體在接種疫苗後需約兩星期產生抗體，市民應及早接種流感疫苗，預防季節性流感。季節性流感疫苗與2019冠狀病毒病疫苗（復必泰或克爾來福）的建議接種間隔時間為最少14天。」

市民如欲了解更多詳情，可致電衛生防護中心電話（2125 2125）或參閱[疫苗接種計劃專頁](#)。

中心將於**10月22日**安排流感注射服務，為保障個人健康，請大家踴躍參與，詳情請見內文。

資料來源:香港特別行政區政府新聞公報

各位如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

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

十  
一  
月  
例  
會

日期：11月2日(二)  
時間：上午9:30  
地點：樂華社區會堂  
名額：100人

(請預先登記，額滿即止)

中心職員：楊幗玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃詩妮、朱景麟、林嘉盈、吳麗琴、蔡素文、劉浣珊、張靜雯、李展萍、張鳳媚、劉璋達、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



# 流感疫苗注射

內容：由本局醫護人員為有需要之長者及社區人士注射流感疫苗，免受病毒的侵害。

日期：10月22日(五)

時間：當天下午2:00起，各參加者請依照提示紙的時間到達

地點：輝華樓中心

報名日期及時間：由9月20日(一)上午9:00

報名地點：輝華樓及立華樓中心

合辦機構：保良局一站照護

中心提供之疫苗由gsk藥廠提供  
**2021-22年度北半球流感季節採用的四價流感疫苗病毒株包括：**

- 類甲型/維多利亞/2570/2019 (H1N1)pdm-09病毒
- 類甲型 / 柬埔寨 / e0826360/2020(H3N2) 病毒
- 類乙型/華盛頓/02/2019病毒
- 類乙型/布吉/3073/2013病毒

	流感疫苗
年滿50歲或以上的會員	費用:全免 名額:100名(合共) *名額有限，額滿即止*
10歲至49歲人士 **如當日不能出席疫苗注射，不設退款	費用:\$190 名額:5名

## 注射疫苗之人士，需注意以下事項:

1. 疫苗數量有限，額滿即止
2. 以下人士不宜接受疫苗注射:
  - i. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人
  - ii. 在注射當日身體不適或有發熱症狀的人
3. 流感疫苗的保護可維持一年，每年只需注射一次
4. 建議服用薄血丸或亞士匹靈人士在醫院注射疫苗
5. 根據香港疫苗可預防疾病科學委員會(SCVDPD)建議，接種新冠疫苗與其他疫苗之間應 **最少相隔14天**。

## 報名及注射疫苗時，

1. 必需親身到中心報名及注射疫苗
2. 必需出示**身份証正本**及會員証
3. 如有藥物敏感紀錄卡及針卡，請一同出示

## 注射疫苗時，

1. 請依照提示紙的時間到達中心注射疫苗
2. 當天，如有參加者退出，才有後備名額

\*\*當日完成注射人士均可獲發 **口罩一盒**\*\*

**2** \*\*如有進一步查詢，歡迎與中心職員聯絡，電話:27961129\*\*





# 人事動向



福利工作人員 林嘉盈

大家好！我係新入職的福利工作人員，大家平時可以叫我嘉盈。我平時最鍾意行山做運動同埋研究小手作。喜歡做運動或者扮靚靚嘅老友記都可以搵我傾下計分享下～期待日後同大家見面！

實習社工 杜翠婷



大家好，我是新來的實習社工同學，大家可以叫做杜姑娘。好高興可以來到這裏認識你們。你們有空的時候，可以隨時與我聊天，與我分享你生活的點滴或是其他你想分享的所有事情^\_^。我日後會舉辦一些活動，希望你們可以過來捧捧場^^。在中心可以能夠經常與你們見面、相識、一起參與活動^o^。



實習社工 郭俊彥



大家好，我是新到中心的實習社工，大家可以叫我郭生。好高興有機會認識大家，樂華邨這名字經常聽到卻很少接觸，對這個社區不是很熟識，希望大家多點來中心和我分享樂華邨有甚麼美食、值得去探索的地方或故事。9月至12月，逢星期一、二、五，期待大家到中心同我傾下講下！



# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 1. 醒腦有辦法小組

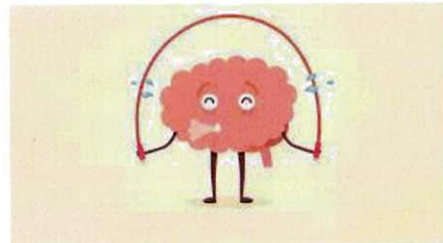
內容：讓患者及照顧者從多角度認識認知障礙症，並學習有效的處理方法。  
日期：10月21及28日，11月4及11日(逢星期四)  
時間：下午2:30-3:30  
費用：免費  
名額：6人  
對象：認知障礙症患者/照顧者  
地點：輝華樓中心  
報名日期：10月2日起(需向陳姑娘報名)  
負責職員：陳姑娘  
備註：參加者需經社工甄選



## 2. U3A醒腦健身班

□000303

內容：教授簡易穴位拍打操及健腦操。  
日期：10月6日、13日及20日(逢星期三，共3堂)  
時間：上午9:30-10:30  
費用：全免  
名額：6人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓中心  
報名日期：即日起  
負責職員：梁姑娘  
備註：由「U3A成員」教授



## 3. 環境衛生

□000302

內容：由護士講述感染控制的最新資訊及防疫知識，保持環境衛生。  
日期：10月7日(四)  
時間：下午4:00-5:30  
費用：免費  
名額：15  
對象：中心會員  
地點：立華樓中心  
報名日期：即日起  
合辦機構：香港老年學會  
負責職員：劉姑娘

## 4. 社區防疫工作坊

□000317

內容：社區防疫資訊、  
手部衛生及穿卸保護衣  
日期：10月13日(三)  
時間：下午4:00-5:30  
費用：全免  
名額：15人  
負責職員：媚姑娘  
地點：立華樓中心  
報名日期：10月6日起  
合辦機構：香港老年學會  
負責職員：媚姑娘



# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 5.中醫講座-湯水與體質

內容：中醫如何看待人體的「寒」、「熱」、「燥」、「濕」、秋冬的飲食注意及調養。

日期：10月26日(二)

時間：下午3:00-4:00

費用：全免

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：10月6日起

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：東華東院



□000288

## 6.洪拳體驗班

內容：由香港精英運動員教授洪拳。

日期：10月6日,10月13日,10月20日,10月27日(三)

時間：下午2:30-3:30

費用：全免

名額：8人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：即日(不曾參加過詠春班及雙截棍班的會員優先報名)

負責職員：林姑娘

合辦機構：傑青武術暨音樂藝術中心



□000289

## 7.手語歌班(一)

內容：教授簡單日常生活手語及、手語歌等

日期：11月4日、11月11日、  
11月18日及11月25日(四)

時間：上午10:30 - 11:30

費用：\$50/4堂

名額：12人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：10月6日起

負責職員：大吳姑娘

備註：義工導師黃惠蘭姑娘教授



## 8.齊學手語歌

內容：教授簡單手語及手語歌。

日期：10月28日(四)

時間：上午10:30 - 11:30

費用：\$10

名額：15人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：10月6日起

負責職員：大吳姑娘

備註：義工導師黃惠蘭姑娘教授





保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2021年10月份

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
26/9 八月二十	27/9 八月廿一 10:00 肩頸痛症按摩工作坊 2:30 樂玩機械人	28/9 八月廿二 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 2:30 香港城市遊1.0 2:30 扭氣球興趣班(二)4完 2:30 腦友「智」樂趣	29/9 八月廿三 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 靜心舒壓禪繞畫(三)(立)3	30/9 八月廿四 9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 	1/10 八月廿五 國慶日	2/10 八月廿六 9:15 健而樂(二) 
3/10 八月廿七	4/10 八月廿八 10:00 如何處理焦慮 10:00 升級大腦 2:30 義工聊天室	5/10 八月廿九 9:30 中心例會(樂華社區會堂)	6/10 九月初一 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 9:30 U3A醒腦健身班(1) 10:00 助行器具及輪椅 2:30 洪拳體驗班(立)	7/10 九月初二 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 智活無限(10-12) 10:00 長者學苑-認識流行性感冒 4:00 環境衛生	8/10 九月初三 2:30 護老智FUN資訊站 	9/10 九月初四 9:15 健而樂(二) 
10/10 九月初五	11/10 九月初六 10:00 認識精神壓力 	12/10 九月初七 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 10:00 香港樂郊遊(立) 	13/10 九月初八 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 9:30 U3A醒腦健身班(2) 2:15 「生命祈願」小組(1) 2:30 洪拳體驗班(立) 4:00 社區防疫講座(立)	14/10 九月初九 重陽節 	15/10 九月初十 10:00 生活百科.精神健康初探 	16/10 九月十一 10:00 升級大腦 2:30 護老智FUN資訊站 
17/10 九月十二	18/10 九月十三 10:00 傳遞愛心好簡單 	19/10 九月十四 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 	20/10 九月十五 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 9:30 長者學苑-急救工作坊 9:30 U3A醒腦健身班(3) 2:15 「生命祈願」小組(2) 2:30 洪拳體驗班(立)	21/10 九月十六 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 智活無限(10-12) 10:00 長者保健運動 2:00 長者健體計劃-外展活動 2:30 醒腦有辦法(1)口	22/10 九月十七 2:00 21-2022流感疫苗注射 	23/10 九月十八 10:00 升級大腦 2:30 護老智FUN資訊站 
24/10 九月十九	25/10 九月二十 2:00 護老者的定期喘息 	26/10 九月廿一 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 3:00 中醫講座-湯水與體質	27/10 九月廿二 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 2:15 「生命祈願」小組(3) 2:30 洪拳體驗班(立) 	28/10 九月廿三 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 智活無限(10-12) 10:30 齊學手語歌 2:30 醒腦有辦法(2) 	29/10 九月廿四 2:30 初級水墨畫班(一)新	30/10 九月廿五 10:00 升級大腦 2:30 護老智FUN資訊站 
31/10 九月廿六 6	1/11 九月廿七 9:15 健而樂(二) 	2/11 九月廿八 9:30 中心例會(樂華社區會堂)				

# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 9. 智活無限(10-12月)

□000287

內 容：桌面遊戲、飛鏢訓練等等。  
時 間：上午10:00-11:00  
費 用：全免  
名 額：8人  
對 象：中心會員  
地 點：輝華樓中心  
報名日期：即日起  
負責職員：蔡姑娘



10至12月智活無限時間表					
10月		11月		12月	
1	10月07日(四)	1	11月04日(四)	1	12月02日(四)
2	10月21日(四)	2	11月11日(四)	2	12月09日(四)
3	10月28日(四)	3	11月18日(四)	3	12月23日(四)
		4	11月25日(四)		

## 10. 長者健體計劃-外展活動

□000316

內 容：康樂及文化事務署健體教練帶領長者學習健體操  
日 期：10月21日(四)  
時 間：下午2:00-4:00  
集合時間：下午1:50  
費 用：全免  
名 額：15人  
對 象：中心會員  
活動地點：振華道體育館  
報名日期：10月6日起  
負責職員：媚姑娘  
合辦機構：康樂及文化事務署、觀塘區康樂事務辦事處  
備 註：1)當日活動在振華道體育館舉行  
2)活動當日請穿著輕便衣履  
3)參加者需填寫「體能活動適應能力問卷」





# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 11.初級水墨畫班(一)

□000275

內 容：教授基礎水墨畫技巧、畫作有一籃壽桃、熊貓、火球花和簡單山水畫。

日 期：10月19日、10月26日、11月2日及11月9日(二)

時 間：下午2:30 – 3:30

費 用：\$60/4堂

名 額：6人

對 象：中心會員

地 點：輝華樓中心

報名日期：10月6日起

負責職員：大吳姑娘

備 註：(i) 由「銀」老師姜榮好教授  
(ii) 提供宣紙、筆、水彩等



## 12.護老智FUN資訊站

內 容：教授智能手機的使用方法及幫助解決資訊科技的問題。

日 期：10月8,16,23,30日

時 間：下午2:30-4:30

費 用：全免

名 額：24人(每節6人)

對 象：中心會員

地 點：輝華樓中心

報名日期：即日起

負責職員：達Sir

備 註：每次諮詢時間為20分鐘



## 13.生活百科.精神健康初探

□000318

內 容：探討精神健康問題。

日 期：10月15日(五)

時 間：上午10:00-11:00

費 用：免費

名 額：輝華樓中心15人/zoom

地 點：輝華樓中心/zoom

報名日期：10月6日起

合辦機構：明愛樂華宿舍

負責職員：林姑娘

備 註：活動前5分鐘在WhatsApp 群組發放連結網址





# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 14. 樂相聚

- 題目：1) 如何處理焦慮 000309  
2) 認識精神壓力 000310
- 內容：1) 學習怎樣處理自己的焦慮及如何協助過分焦慮的長者。  
2) 認識長期壓力對身、心和社交健康的影響，找出壓力的源頭，辨識有效的減壓方法。
- 日期：1) 10月4日(一)  
2) 10月11日(一)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：免費
- 名額：輝華樓中心15人/zoom
- 地點：輝華樓中心/zoom
- 報名日期：即日起
- 合辦機構：衛生署長者健康外展隊
- 負責職員：媚姑娘
- 備註：活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址



# 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

## i. 粵語長片(二)

- 內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。
- 日期：10月(逢星期三)
- 時間：上午9:30
- 名額：8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
6/10(三)	天倫鏡
13/10(三)	豪華世家
20/10(三)	小紅娘
27/10(三)	十八羅漢收大鵬

## ii. 笑笑星期四(二)

- 內容：開心喜劇、好戲連場、提升會員正能量、快樂過每一天。
- 日期：10月(逢星期四)
- 時間：上午9:30
- 名額：8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
7/10(四)	動物世界
21/10(四)	特務阿笨之驕子
28/10(四)	喜劇之王



# 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

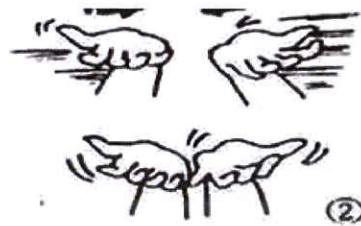
## iii. 電視經典名片(二)

內容：播放劇集 - 神鵬俠侶  
日期：10-12月(逢星期二)  
時間：上午9:30  
名額：8人(每節)  
對象：中心會員  
地點：輝華樓中心  
負責職員：李姑娘  
備註：如當日例會將暫停一次



## iv. 健而樂(二)

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：10-12月(逢星期二、三、四)  
時間：上午9:15  
名額：8人(每節)  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：李姑娘  
備註：如當日例會將暫停一次



## v. 長者學苑-認識流行性感冒

內容：講解流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法。  
日期：10月7日(四)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：全免  
對象：中心長者  
名額：15名  
地點：輝華樓中心  
合辦機構：衛生署長者健康外展隊  
負責職員：蔡姑娘



## vi. 升級大腦

內容：手機遊戲教學及手機繪圖遊戲教學。  
日期：10月4,16,23,30日  
時間：上午10:00-11:00  
費用：全免  
名額：45人(每節5人)  
對象：中心會員  
地點：輝華樓中心  
負責職員：達Sir



BRIGHT  
IDEAS



## SQS 標準 7 – 財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

- 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。

# 義工網絡

## 1. 義工聊天室

- 內容：手機程式應用、分享社會時事; 最新義工活動介紹
- 日期：10月4日(一)
- 時間：下午2:30-3:30
- 費用：全免
- 對象：義工/有興趣加入義工人士
- 名額：25人
- 地點：立華樓中心
- 報名日期：即日起(需向負責職員報名)
- 負責職員：梁敏薇姑娘



## 溫馨提示

### 電話傳愛天使

- 請於2021年10月25日前交回紀錄表
- 地點：輝華樓中心
- 負責職員：梁敏薇姑娘



## 影片分享



### 【老友記快打疫苗保護自己】

87歲嘅羅蘭姐已經打咗新冠疫苗，今次就同各位老友記詳細分享佢決定打針理由。佢明白長者驚打針有副作用，但佢認為更加要驚嘅係無打針而染病，病情可以好嚴重！為咗令自己同家人安心，羅蘭姐呼籲各位老友記唔好再猶豫，快啲打疫苗保護自己！



【老友記快打疫苗保護自己】- 羅蘭

<https://www.youtube.com/watch?v=VCoMpC76yPI>

了解疫苗資訊，可參閱2019冠狀病毒疫苗接種計劃網頁：

<https://www.covidvaccine.gov.hk>





# 護老園地

活動名額有限，  
額滿即止

## 1. 11a 「生命祈願」小組

- 內容：透過藝術創作(包括: 盆栽設計、繪畫等)及分享，從而探討對生命和死亡的反思，從而重新看待死亡想法，並且提昇接觸生死教育的資訊。
- 日期：10月13、20、27日及11月3、10、17日(逢星期三，共6堂)
- 時間：下午2:15至3:45
- 費用：全免
- 名額：6人
- 對象：有需要護老者
- 地點：輝華樓中心
- 報名日期：即日起(需向負責職員報名)
- 負責職員：梁敏薇姑娘
- 備註：參加者需經社工甄選



## 2. 助行器具及輪椅

- 內容：介紹助行器具及輪椅的種類、設計、選擇原則、及維修之社區資源
- 日期：10月6日(三)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：全免
- 名額：15人
- 對象：護老者
- 地點：輝華樓
- 報名日期：即日起
- 合辦機構：衛生署長者外展隊
- 負責職員：朱先生



## 3. 長者保健運動

- 內容：講解運動的益處，建議如何選擇合適長者之運動和應注意事項及基本運動
- 日期：10月21日(四)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：全免
- 名額：15人
- 對象：護老者
- 地點：輝華樓
- 報名日期：10月6日起
- 合辦機構：衛生署長者外展隊
- 負責職員：朱先生





# 護老園地

活動名額有限，  
額滿即止

## 4. 香港樂郊遊

內容：過介紹香港這個石屎森林中有趣，新穎和無障礙設施較齊備的郊遊地點予參與者，提升他們接觸郊區的機會，從而緩和他們在照顧上的壓力。

日期：10月12日(二)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：全免  
名額：12人  
對象：護老者  
地點：立華樓  
報名日期：10月6日起  
負責職員：朱先生



## 5. 傳遞愛心好簡單

內容：透過製作動態電子感謝卡，在過程中協助護老者數算和回味愉快的經歷，鼓勵他們常存感激的心，促使他們尋找快樂而有意義的人生。

日期：10月18日(一)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：全免  
名額：6人  
對象：護老者  
地點：輝華樓  
報名日期：10月6日起  
負責職員：朱先生



## 6. 護老者的定期喘息

內容：分享恒常和簡易的放鬆減壓練習，提醒照顧者定期喘息，為自己的身心健康作出儲備，以應付長期的照顧工作。

日期：10月25日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
費用：全免  
名額：15人  
對象：護老者  
地點：輝華樓  
報名日期：10月6日起  
合辦機構：家福會  
負責職員：朱先生

