



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶耆暉中心

## 2022年4月份通訊



### 新一輪消費券計劃

#### 第一階段消費券2022-去年成功登記毋須再登記

- 不可轉換平台，只可以在同平台更新帳號資料
- 去年已成功在4個平台登記的市民最快於4月收到\$5,000元電子消費券，毋須任何手續
- 除外八達通平台外，第一階段消費券使用到期日至2022年10月31日。

#### 八達通首階段5,000分2次發放

- ◆ 4月份先發放\$4,000(第一期)，市民使用完後，可於下月16日再拍卡領取餘下的\$1000(第二期)。舉例，若5月底消費滿4,000元，最快會在6月16日發放，而最遲可於11月16日，開始領取第二期1,000元消費券。
- ◆ 由於八達通卡有儲值限額(現時一般為3,000元)，市民可因應其八達通卡的儲值額，在領取期限(2022年12月31日)前分開多次拍卡領取已發放的消費券。

#### 查詢電話：

- 消費券計劃秘書處 (電話：18 5000)
- 八達通(電話：2969 5500)
- 支付寶香港(電話：2245 3201)
- Tap & Go「拍住賞」(電話：2888 0000)
- WeChat Pay HK(電話：3929 1666)

資料來源：消費券計劃秘書處

中心 開放 時間	星期一至五：上午8:45至下午5:00	每月 例會	日期：四月例會－4月6日(三)
	星期六：上午9:00至下午4:00		五月例會－5月3日(二)
	星期日及公眾假期休息		時間：上午9:30
			地點：以ZOOM進行
			備註：活動開始前5分鐘將以 whatsapp發送連結。

中心職員：楊嫻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃詩妮、朱景麟、黃潔雯、余洛瑤、李嘉汝、劉浣珊、鄭素芳、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、劉瑋達、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

(22/23 第一期)印製數量：200份

# 人事動向



大家好，我係新入職嘅護士李姑娘，以前都有長者服務既經驗，如有護理問題，歡迎大家交流意見！現疫情嚴峻，請記得要勤洗手，好好保護自己，祝福大家身體健康！

—護士 李嘉汝姑娘

大家好，我係新到職嘅福利工作員鄭姑娘，過去四年間在保良局另一安老服務單位工作。嚟到新單位，希望可以早日與大家見面、認識，祝願各位長者身體健康、疫情快快消退！

—福利工作員 鄭素芳姑娘



# 電話報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 1. 包羅萬有(2223)

內 容：每月郵寄中心月訊到會員家中。

日 期：2022年4月至2023年3月

報名日期：4月1日起

報名方法：致電到中心

名 額：15名

費 用：\$25（包括全年12期月訊及郵費）

負責職員：媚姑娘

□000005

# 電話報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 2. 樂齡科技有嘢玩ZOOM

內容：以網上視像帶領大家參觀-樂齡科技清潔及保養服務中心，及教授環保酵素製作。

日期：4月27日(三)  
時間：上午9:30-11:15

費用：全免

名額：20人

對象：中心會員

地點：ZOOM

報名日期：即日起

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：樂齡科技清潔及保養服務中心

備註：環保酵素材料需自備

請準備材料：

1)水樽一個(300-750ML)

2)橙皮2-3個

3)黃糖一包

4)水

5)剪刀一把

□000012

## 3. 疫下照顧「腦」友記小貼士 (ZOOM)

內容：在活動中分享在疫情下照顧認知障礙症患者需留意的地方，以協助照顧者及患者應對疫情。

日期：4月22日(五)  
時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：15人

對象：認知障礙症患者及其照顧者

地點：輝華樓中心/ZOOM視像

報名日期：即日起(需向負責職員報名)

負責職員：余姑娘

備註：活動前5分鐘在Whatsapp群組發放連結網址。



□000013

## 4. 義工聊天室 (Zoom)

內容：分享社會時事、手語分享、最新義工活動介紹。

日期：4月6日(三)

時間：下午2:30 - 3:30

費用：免費

名額：25人

對象：義工/有興趣加入義工人士

地點：Zoom

報名日期：即日起(需向負責職員報名)

負責職員：黃潔雯姑娘

備註：活動前5分鐘在Whatsapp群組發放連結網址。



# 保良局劉陳小寶耆暉中心

# 活動時間表

# 2022年4月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
27/3 二月廿五	28/3 二月廿六 9:30 健而樂(ZOOM) 10:00 認識肝炎(ZOOM) 2:30 長者學苑-網上伸展運動班 3:00 公共交通工具apps(ZOOM)	29/3 二月廿七 9:30 健而樂(ZOOM) 2:30 義工加油站	30/3 二月廿八 9:30 健而樂(ZOOM) 	31/3 二月廿九 9:30 健而樂(ZOOM) 	1/4 三月初一 2:30 疫情下的居家生活	2/4 三月初二 
3/4 三月初三	4/4 三月初四 2:30 長者學苑-網上伸展運動班	5/4 三月初五 <b>清明節</b>	6/4 三月初六 9:30 例會 2:30 義工聊天室	7/4 三月初七 9:15 健而樂 10:00 長者的口腔健康(ZOOM) 2:30 長者學苑-生活英語ABC	8/4 三月初八 10:00 平安鐘保平安(ZOOM)	9/4 三月初九 2:30 手機地圖知多啲 
10/4 三月初十	11/4 三月十一 2:30 長者學苑-網上伸展運動班	12/4 三月十二 9:15 健而樂 	13/4 三月十三 9:15 健而樂 	14/4 三月十四 9:15 健而樂 10:30 長者退休後醫療保障(ZOOM) 2:30 長者學苑-生活英語ABC	15/4 三月十五 <b>耶穌受難節</b>	16/4 三月十六 <b>耶穌受難節翌日</b>
17/4 三月十七	18/4 三月十八 <b>復活節</b>	19/4 三月十九 9:15 健而樂 	20/4 三月二十 9:15 健而樂	21/4 三月廿一 9:15 健而樂 2:30 長者學苑-生活英語ABC 	22/4 三月廿二 10:00 長者常見皮膚問題的護理(ZOOM) 2:30 疫下照顧「腦」友記小貼士(ZOOM) 3:30 護幼紛-Fun(ZOOM) 	23/4 三月廿三 9:15 健而樂 
24/4 三月廿四	25/4 三月廿五 10:00 樂相聚-外用藥物使用巡禮 2:30 長者學苑-網上伸展運動班 	26/4 三月廿六 9:15 健而樂 3:00 健身氣功八段錦簡介(ZOOM) 	27/4 三月廿七 9:15 健而樂 9:30 樂齡科技-有嘢玩	28/4 三月廿八 9:15 健而樂 2:30 長者學苑-生活英語ABC	29/4 三月廿九 2:30 護老好心情之手作時光 	30/4 三月三十 2:30 手機小功能應用 
1/5 四月初一	2/5 四月初二 <b>勞動節翌日</b>	3/5 四月初三 9:30 例會				

# 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

## i. 健而樂(一)

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。

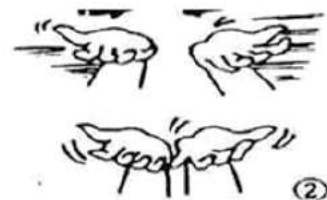
日 期：4-6月(逢星期二，三，四)

日 時：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。



## ii. 樂相聚-外用藥物使用巡禮 ( ZOOM )

□000006

內 容：外用藥物，如眼藥膏、滴眼、滴耳及滴鼻藥水、肛門等藥物的使用原則及方法。

日 期：4月25日(一)

日 時：上午10:00-11:00

費 用：免費

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。

## iii. 平安鐘保平安(ZOOM)

內 容：講解平安鐘的用處，及各款新型的平安鐘設備。

日 期：4月8日(五)

日 時：上午10:00 - 11:00

費 用：免費

名 額：15人

對 象：中心會員

報 名 日 期：即日起

負責職員：劉姑娘

備 註：活動前五分鐘在WhatsApp發放連結網址。



## iv. 健身氣功八段錦簡介ZOOM

內 容：簡介八段錦是一種在中國古代發明的健身方法，由八種肢體動作組成，包括肢體運動和氣息調理、示範動作。

日 期：4月26日(二)

日 時：下午3:00-4:00

對 象：中心會員

辦 機 構：東華東院

負責職員：蔡姑娘

備 註：活動前五分鐘在WhatsApp發放連結網址。

費 用：全免  
名 額：不限



# 公立醫院專科門診應診安排

因應近期新型冠狀病毒的感染風險以及公立醫院啟動「緊急應變級別」措施，專科門診診所的病人可能對應否如期到診所覆診或做檢查有疑慮。醫院管理局十分理解病人的擔憂，所以會作出彈性安排，公眾可參考以下資訊。

## 覆診疑惑問與答

**問1)：如果擔心感染病毒，無去或唔想去覆診，可以點算？**

**答1)：你**可以在覆診紙上找到醫院/診所電話，致電尋求協助。醫院職員會因應實際情況，協助安排另一個覆診期。

**問2)：藥即將食完，等唔到重新安排覆診日，可以點算？**

**答2)：當**職員幫你重新安排覆診日時，如果你知道唔夠藥食到被安排之覆診日，請告知職員，職員會按照你的情況，可能安排你到藥房領取部份藥物，又或者安排你提早見醫生。

**問3)：如果已經約咗日期去搵藥，可以搵人代我搵嗎？**

**答3)：可以**由家人/家傭帶備覆診紙及病人身份證正本/副本到診所前往取藥。

**問4)：原本約咗去照X光同做物理治療，可以打電話去改期嗎？**

**答4)：如果**有任何擔心而去唔到醫院/診所做檢查，例如照X光、物理治療、職業治療或係見營養師等，可以致電醫院/診所，職員都會因應實際情況，提供合適建議。

**問5)：不改期照覆診可以嗎？**

**答5)：可以。**如果覆診的話，建議先自行量度體溫及監察健康狀況，進入與離開醫院前都要徹底清潔雙手，及謹記佩戴口罩。為咗集中人手應付新型冠狀病毒感染相關病症，在覆診當天，專科門診診所可能會因應具體情況先安排你取藥，再安排下一個覆診期讓你見醫生。

如有需要，請聯絡衛生署(電話：2125 1133)尋求協助。

資料來源：衛生署、醫院管理局

# 普通科門診特別安排

## 醫院管理局 2019 冠狀病毒病確診個案指定診所相應之藥物補充診所

地區	指定診所		藥物補充診所	
	診所名稱	診所名稱	地址	電話
觀塘區	九龍灣健康中心普通科門診診所	九龍灣健康中心普通科門診診所	九龍灣啟仁街9號一樓	2117 1549
	藍田分科診所普通科門診診所	牛頭角賽馬會普通科門診診所	牛頭角定安街60號	2497 8109
黃大仙區	柏立基普通科門診診所	伍若瑜普通科門診診所	慈雲山雙鳳街55號	2325 5221
	東九龍普通科門診診所	香港佛教醫院普通科門診診所	樂富杏林街10號香港佛教醫院A座低層	2339 6117
	橫頭磡賽馬會普通科門診診所	聖母醫院家庭醫學診所	黃大仙沙田坳道118號聖母醫院門診大樓地下	2354 2267

## 暫時停止服務的普通科門診診所及相應之藥物補充診所

地區	暫時停止服務的普通科門診診所		藥物補充診所		
	診所名稱	地址	診所名稱	地址	電話
觀塘區	順利普通科門診診所	觀塘順利邨利富樓地下	觀塘社區健康中心	觀塘協和街60號地下高層	2389 0331

資料來源：醫院管理局

資料日期：2022年3月15日起

\*以上資料只供參考，以醫院管理局最後更新為準。

# 護老園地

活動名額有限，  
額滿即止

## 1. 長者的口腔健康(ZOOM)

內容：透過講座讓一眾護老者了解口腔健康方面的資訊  
日期：4月7日(四)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：免費  
名額：15人  
對象：護老者  
報名日期：4月6日(三)例會後向朱生報名  
負責職員：朱生  
合辦機構：衛生署長者外展隊  
備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結



□000001

## 2. 長者退休後醫療保障(ZOOM)

內容：透過公眾講座讓一眾護老者了解退休後的醫療保障方面的政策。  
日期：4月14日(四)  
時間：上午10:30-11:30  
費用：免費  
名額：15人  
對象：有需要護老者  
報名日期：4月6日(三)例會後向朱生報名  
負責職員：朱生  
備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結



□000002

## 3. 長者常見皮膚問題的護理(ZOOM)

內容：長者常見皮膚問題的護理  
日期：4月22日(五)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：免費  
名額：15人  
對象：護老者  
報名日期：4月6日(三)例會後向朱生報名  
負責職員：朱生  
合辦機構：衛生署長者外展隊  
備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結



□000003



# 護老園地

活動名額有限，  
額滿即止

## 4. 護老好心情之手作時光

內容：藉著製作天然舒壓香膏或香薰蠟燭（2選1），喚醒視、聽、嗅、味、觸五感，培養內在的平靜和專注，達致減壓放鬆。

日期：4月29日(五)  
時間：下午2:30-4:00

費用：免費

名額：20人

對象：護老者

地點：輝華樓

報名日期：4月6日(三)例會後向朱生報名

負責職員：朱生

合辦機構：家福會

備註：如疫情限制，活動將會取消



□000004

## 5. 護幼紛一Fun(ZOOM)

內容：疫情期間，一眾的小主持希望透過Zoom與中心的護老者交流一下，會帶領不同的小遊戲。

日期：4月22日(五)  
時間：下午3:30-4:30

費用：免費

名額：8人

對象：護老者

報名日期：4月6日(三)例會後向朱生報名

負責職員：朱生

合辦機構：遊樂場協會

備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結



□000007

## 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、目標和提供服務的形式，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。