



## 抗疫下的購物及儲糧安全攻略

在2019冠狀病毒大流行之際，不少家庭會在家準備一定份量的食品，以備不時之需。以下有小貼士供大家參考：

1. 購買食物時，留意食物包裝上的食用日期。
2. 食物的種類方面，儲備中建議包括肉類、蔬菜、水果、奶類、麵或米等。
3. 盡可能選擇全穀物食品，例如未加工的燕麥、藜麥、蕎麥麵、全麥麵包和糙米。
4. 減少選購有餡的麵包或餅乾如雞尾包、曲奇餅、威化餅等。而麥包、豬仔包、梳打餅等，則是較健康的選擇。
5. 奶類製品中，應選擇低脂或脫脂牛奶或奶類製品。
6. 罐頭食物應選擇不添加鹽和糖的蔬菜類。
7. 小食可選擇粟米、車厘茄、新鮮水果和無添加糖/鹽果仁。
8. 可選用較健康的植物油，如橄欖油、芥花籽油或粟米油等。
9. 採取“先入先出”的原則定期調動食物存貨，可用標記辨識不同時間收取的食物。
10. 如貯存在同一雪櫃內，未煮的食物須放在即食食物的下一格。
11. 解凍食物時應把食物放在攝氏0-4度的雪櫃或解凍櫃；放在流動的凍自來水中；或利用微波爐解凍。
12. 剩下的食物或罐頭應以清潔的容器盛載及蓋好，放進雪櫃內，並須在一至兩天內食用，進食前要徹底翻熱。
13. 徹底煮熟食物或翻熱剩餘的食物時，應確保食物的中心煮熟至最少攝氏75度。

資料來源：[www.redcross.org.hk](http://www.redcross.org.hk)

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

**每月  
例會**  
日期：八月例會－8月2日(二)  
          九月例會－9月6日(二)  
時間：上午9:30  
地點：輝華樓中心  
          (18人現場/Zoom不限)

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、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](mailto:lauchan.nec@poleungkuk.org.hk)

歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀

(22/23 第五期)印製數量：800份

# 抽籤活動

活動名額有限，  
額滿即止

抽籤日期：8月11日(四)

落籤時間：下午1:00-2:15

抽籤時間：下午2:15

抽籤地點：輝華樓及立華樓中心進行抽籤，名額各一半。

溫馨提示：請帶備會員証

## 1. 金曲迎中秋

內容：懷舊金曲、禮物大抽獎等，齊賀中秋節。

日期：9月7日(三)

時間：中午12:00-1:30 (第一場)  000214

下午2:00-3:30 (第二場)  000215

費用：\$20

名額：每場名額24名

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘

合辦機構：開心義工組

備註：1.每人只可參加一場。



## 「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



2

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。

# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

抽籤日期：8月3日(三)

落籤時間：下午1:00-2:15

抽籤時間：下午2:15

抽籤地點：輝華樓及立華樓中心進行抽籤，名額各一半。

溫馨提示：請帶備會員証

## 1. 護士諮詢站(8月)

內容：由中心護士為長者量度血壓，提供簡單的健康諮詢服務。如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。

日期	時間	地點	名額
8月11日(四)	上午10:00-12:00 (每節10分鐘)	輝華樓	12人
8月25日(四)	上午10:00-12:00 (每節10分鐘)	輝華樓	12人

費用：免費

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘，蔡姑娘

備註：每人限報一節，每節十分鐘。

000229



## 2. 賽馬會「智」享生活計劃 -- 【生·腦·病·點?】

內容：提升長者和其護老者對認知障礙症的認識，學習如何透過多元生活方式介入，延緩衰退的速度。

日期：8月8日(一)

時間：上午9:30-11:00

費用：免費

名額：15人(現場)/ ZOOM(不限)

對象：有興趣了解認知障礙症人士

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：余姑娘

合辦機構：聖雅各福群會

000177



# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 3.賽馬會「智」享生活計劃 -- 【平安四寶】

內容：提升長者和其護老者關注如何能規劃晚晴照顧計劃(包括財務預算、持久授權書、遺囑、醫療計劃)。

日期：8月22日(一)

時間：上午9:30-11:00

費用：免費

名額：15人(現場)/ ZOOM(不限)

對象：有興趣了解認知障礙症人士

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：余姑娘

合辦機構：聖雅各福群會



000222

## 4. 認知障礙症與香薰治療

內容：講解改善記性及情緒的精油特性。

日期：8月10日(三)

時間：上午9:30-10:30

費用：免費

名額：8人

對象：有興趣了解認知障礙症人士

地點：輝華樓

負責職員：張姑娘



000220

## 5. 強化肌力運動及雀巢佳膳奶粉售賣

內容：1.強化肌力運動-由健體教練帶領參加者做強化肌力運動。  
2.即場佳膳奶粉售賣。

日期：8月16日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：嘉里醫藥(香港)有限公司



000223

# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 6. 安全理財好放心

內容：義工同你一齊玩遊戲、為你講解安全理財的要點，讓你更有智慧保護自己的財產。

日期：8月20日(六)

時間：下午2:00 – 3:00 (第一場) 000248

下午3:15 – 4:15 (第二場) 000249

費用：免費

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘

合辦機構：匯豐銀行義工服務



## 7. 健腦拍拍操(8月)(ZOOM)

內容：介紹拍拍操20個動作，讓長者不論在何處亦能輕鬆郁動。

日期：8月25日(四)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：10人(現場)/ZOOM(不限)

對象：中心會員

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：鄭姑娘

備註：活動以ZOOM進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

000216



## 8. 認識儲物症(ZOOM)

內容：認識儲物症的成因、病徵。透過精神科護士分享，學習斷捨離的技巧。

日期：8月31日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：15人(現場)/ZOOM(不限)

對象：中心會員

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：鄭姑娘

協作機構：明愛樂華宿舍、香港心理衛生會

備註：活動以ZOOM進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

000138



# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 9. 記憶力與你

內容：分享記憶力的作用，記憶力訓練及介紹補腦的食物與遊戲。  
日期：8月17日(三)  
時間：下午2:30-3:30  
費用：全免  
名額：15人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：李姑娘



000224

## 10. 智趣七巧板(二)

內容：與參加者一同玩七巧板，齊齊鍛鍊腦筋。  
日期：8月25日(四)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：免費  
名額：8人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：鄭姑娘



000217

## 11. 認識高血壓

內容：講解高血壓的成因，介紹改善高血壓的食療及常見藥物。  
日期：8月24日(三)  
時間：下午2:30-3:30  
費用：全免  
名額：15人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：李姑娘



000225

## 12. 適應退休

內容：講解退休後的生活轉變及調適。  
日期：8月24日(三)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：免費  
名額：15人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：鄭姑娘



000218

# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 13.內科急症及處理

內容：認識內科常見的急症反應及基本的處理知識，保障自己和家人的安全。

日期：8月17日(三)

時間：上午10:00-11:30

費用：全免

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：劉姑娘

合辦機構：香港紅十字會



000234

## 14.一線通平安鐘

內容：由「一線通平安鐘」職員介紹服務內容、登記方法及政府津助資格。

日期：8月26日(五)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：劉姑娘

合辦機構：一線通平安鐘



000235

## 15.認識卵巢癌

內容：通過健康的生活方式預防癌症，癌症預防和諮詢。

日期：8月18日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

合辦機構：香港抗癌會



000244

# 保良局劉陳小寶耆暉中心

# 活動時間表

# 2022年8月份

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
31/7 七月初三	1/8 七月初四 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(三)ZOOM 	2/8 七月初五 9:30 例會(輝華/立華/ZOOM) 	3/8 七月初六 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 生活百科講座(8月) 2:30 義工聊天室 	4/8 七月初七 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 『激』活大腦小組 10:00 認識登革熱及日本腦炎 	5/8 七月初八 9:15 活出真我小組 2:30 基礎書法班(一)5 2:30 參觀觀塘康健站 	6/8 七月初九 10:00 周末影院 
7/8 七月初十	8/8 七月十一 9:30 賽馬會「智」享生活計劃【生·腦·病·點?】 10:00 家務有妙法 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(三)ZOOM 	9/8 七月十二 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 2:30 香薰減壓工作坊 2:30 長「腦」「智」識(1)-溝通篇 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(三) 3:45 長者學苑-頌鉢體驗(二)	10/8 七月十三 9:00 拉筋養生八式A(立)(完) 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 9:30 認知障礙症與香薰治療 10:30 拉筋養生八式B(立)(完) 2:30 初級水墨畫班(二)新 2:30 「悠·藝」大使訓練	11/8 七月十四 9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 護士諮詢站 10:00 「智」叻就醫 	12/8 七月十五 9:15 活出真我小組 2:30 基礎書法班(一)6 2:30 活出好體魄 	13/8 七月十六 10:00 周末影院 
14/8 七月十七	15/8 七月十八 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)新 10:00 樂相聚-正視肩膊痛 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)新 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(三)ZOOM 2:30 如何選擇老人院?	16/8 七月十九 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 10:00 強化肌力運動及雀巢佳膳奶粉售賣 2:30 初級水墨畫班(二)2 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(四)	17/8 七月二十 9:00 識字班A(一)(立)新 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 內科急症及處理 10:30 識字班B(一)(立)新 2:30 記憶力與你	18/8 七月廿一 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 卵巢癌講座 10:30 粉出護老人 	19/8 七月廿二 9:15 活出真我小組 2:30 基礎書法班(一)7 3:00 糖尿病之眼疾及視網膜病變ZOOM 3:30 護幼共融水晶球製作工作坊 	20/8 七月廿三 10:00 周末影院 2:00 安全理財好放心(第一場) 3:15 安全理財好放心(第二場) 
21/8 七月廿四	22/8 七月廿五 9:30 賽馬會「智」享生活計劃【平安四寶】 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)2 10:00 認識中風 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)2 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(三)ZOOM	23/8 七月廿六 9:00 加營素售賣 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(四) 2:30 初級水墨畫班(二)3	24/8 七月廿七 9:00 識字班A(一)(立)2 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 適應退休 10:30 識字班B(一)(立)2 2:30 認識高血壓 	25/8 七月廿八 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 智趣七巧板(二) 10:00 護士諮詢站 2:30 健腦拍拍操(8月)	26/8 七月廿九 9:15 活出真我小組 10:00 一線通平安鐘 2:30 基礎書法班(一)完 2:30 退而不休 	27/8 八月初一 10:00 周末影院 
28/8 八月初二	29/8 八月初三 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)3 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)3 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(三)ZOOM 	30/8 八月初四 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 2:30 初級水墨畫班(二)完 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(四)	31/8 八月初五 9:00 識字班A(一)(立)3 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 認識儲物症 10:30 識字班B(一)(立)3	1/9 八月初六 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(一) 	2/9 八月初七 9:15 活出真我小組 	3/9 八月初八 10:00 周末影院 
4/9 八月初九	5/9 八月初十 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)4 10:00 樂相聚-如何處理長期患病的壓力 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)4 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(三)ZOOM	6/9 八月十一 9:30 例會(輝華/立華/ZOOM)				



# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 16. 靜心舒壓禪繞畫班(二)

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：8月15日、8月22日、8月29日、9月5日、9月19日、9月26日、  
10月3日及10月10日(一)

時間：(初階班) 上午9:30 – 10:30 000212  
(進階班) 上午10:45 – 11:45 000213

費用：\$60/8堂

名額：8人

對象：中心會員

地點：立華樓

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



## 17. 識字班

內容：教授簡單生字及唐詩。

日期：8月17日、8月24日、8月31日；  
9月21日、9月28日；10月12日、10月19日、10月26日(三)

時間：(A班) 上午9:00 – 10:00 000208  
(B班) 上午10:30 – 11:30 000209

費用：\$32 / 8堂

名額：每班名額10名

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘



## 18. 初級水墨畫班(一)

內容：教授基礎水墨畫技巧、畫作有佛手瓜、西瓜、牽牛花和山水畫。

日期：8月10日(三)、  
8月16日、8月23日及8月30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

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



000211

# 特別活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 1. 長「腦」「智」識(1)- 溝通篇

內容：簡述何為認知障礙症、觀看微電影及討論及認識有效建議相處方法

日期：8月9日(二)  
時間：下午2:30-3:30

費用：全免

名額：8人

對象：會員/護老者

地點：輝華樓

報名方法：即日向負責職員報名

負責職員：梁姑娘



## 2. 「悠·藝」大使訓練

內容：培訓義工創作藝術技巧，並完成培訓後，為患認知障礙症長者進行服務。

主題：和諧粉彩畫

日期：8月10日(三)

時間：下午2:30-3:30

費用：全免

名額：8人

對象：義工/有興加入義工人士

地點：輝華樓

報名方法：即日向負責職員報名

負責職員：梁姑娘



## 3. 如何選擇老人院？

內容：簡介老人院的種類、如何挑選老人院及申請手續。

日期：8月15日(一)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：10人

對象：有需要護老者

地點：輝華樓

報名方法：即日向負責職員報名（需經社工甄選）。

負責職員：黃姑娘



## 4. 香薰減壓工作坊

內容：講解紓緩壓力及提昇心情的精油特性及配搭。

日期：8月9日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：8人

對象：有需要護老者

地點：輝華樓

報名日期：即日向負責職員報名

負責職員：張姑娘



## 5. 退而不休

內容：透過活動，讓長者了解自己的需要，從而計劃自己想過的退休生活。

日期：8月26日(五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

報名日期：即日向負責職員報名

負責職員：陳姑娘



# 特別活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 6. 「智」叻就醫

內容：學習使用醫管局HA GO及醫健通應用程式。只需智能手機在手，覆診詳情、預約新症、疫苗記錄都隨手可得！省卻現場輪候，擺脫數不清的覆診紙！

日期：8月11日(四)

時間：上午10:00 – 11:00

費用：免費

名額：6人

對象：有需要護老者

地點：輝華樓

報名日期：即日向負責職員報名（需經社工甄選），已開通醫健通護老者優先。

負責職員：黃姑娘



## 7. 長者學苑-頌鉢體驗(二)

內容：認識什麼是頌鉢，感覺頌鉢帶給身體的微妙旅程。

日期：8月9日(二)

時間：下午3:45-4:45

費用：全免

名額：8人

對象：7月已留後備名單會員優先

地點：立華樓

報名日期：即日向蔡姑娘報名

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：福建中學

備註：課程由(長者學苑發展基金)贊助



## 8. 長者學苑-雙截棍練習班(四)

內容：帶領參加者練習雙截棍，強身健體。

日期：8月16日，8月23日，8月30日，9月06日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：全免

名額：8人

對象：長者學苑學員(舊生優先)

地點：立華樓

報名日期：即日向蔡姑娘報名

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：福建中學

備註：課程由(長者學苑發展基金)贊助



# 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：8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

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
3/8(三)	十年一覺揚州夢
10/8(三)	青春戀歌
17/8(三)	仙鶴神針(上)
24/8(三)	仙鶴神針(中)
31/8(三)	仙鶴神針(下)

## 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：8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

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
4/8(四)	西遊記之大鬧天宮
11/8(四)	三人世界
18/8(四)	鴻運當頭
25/8(四)	倚天屠龍記之魔教教主

## iii. 週末影院

內容：播放輕鬆、經典影片，豐富參加者生活娛樂。

時間：逢星期六上午10:00

名額：9人(每節)

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：媚姑娘

日期	是日放映
6/8(六)	絕代雙嬌
13/8(六)	賭聖3-無名小子
20/8(六)	人海孤鴻
27/8(六)	愛的逃兵

## 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：8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：媚姑娘



## v. 電視經典名片(二)

內容：播放劇集－河東獅吼

日期：8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

負責職員：媚姑娘

備註：如當日例會將暫停一次



# 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

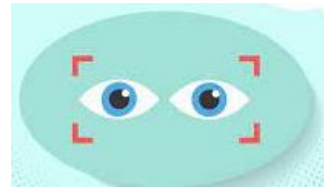
## vi. 樂相聚

- 題目：1) 正視肩膊痛  
2) 如何處理長期患病的壓力
- 內容：1) 介紹肩部的護理、減低關節僵硬的方法，及示範肩部運動。  
2) 認識患上長期病的心理轉變及在適應過程中可能面對的困難，並學習如何紓緩患病的壓力。
- 日期：1) 8月15日(一)  
2) 9月5日(一)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：免費
- 名額：15人(現場)/ ZOOM(不限)
- 地點：輝華樓/ ZOOM
- 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



## vii. 糖尿病之眼疾及視網膜病變ZOOM

- 內容：講解糖尿病之眼疾及視網膜病變的徵狀、成因、如何診斷、及早預防。
- 日期：8月19日(五)
- 時間：下午3:00-4:00
- 費用：全免
- 對象：中心會員
- 名額：不限
- 地點：ZOOM
- 合辦機構：東華東院
- 負責職員：蔡姑娘
- 備註：活動以ZOOM進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



## viii. 認識登革熱及日本腦炎

- 內容：由食物環境衛生署教育組人員講解登革熱及日本腦炎的各種預防方法。
- 日期：8月4日(四)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：全免
- 對象：中心會員
- 名額：15人
- 地點：輝華樓
- 合辦機構：食物環境衛生署
- 負責職員：蔡姑娘



# 護老園地

以下活動需於8月2日(二)  
下午2:00起向朱生報名  
活動名額有限，  
額滿即止。

## 1.護幼共融水晶球製作工作坊

內 容：護老者與小朋友一起製作小手工，以提升彼此間的溝通，互相欣賞，以宣揚跨代共融。

日 期：8月19日(五)

時 間：下午3:30-4:30

費 用：免費

名 額：6人(現場)/ZOOM(不限)

對 象：護老者

地 點：立華樓/ZOOM

負責職員：朱生

合辦機構：遊樂場協會



☐000240

## 2.家務有妙法

內 容：介紹家務基本法，讓護老者可節省體力及保護關節，輕鬆及安全地完成家務。

日 期：8月8日(一)

時 間：上午10:00-11:00

費 用：免費

名 額：15人(現場)/ZOOM(不限)

對 象：護老者

地 點：立華樓/ZOOM

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

☐000236



## 3.認識中風

內 容：透過講座，中風的成因、徵狀、治療、預防及處理方法

日 期：8月22日(二)

時 間：上午10:00-11:00

費 用：免費

名 額：15人(現場)/ZOOM(不限)

對 象：護老者

地 點：立華樓/ZOOM

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

☐000239



# 護老園地

以下活動需於8月2日(二)  
下午2:00起向朱生報名  
活動名額有限，  
額滿即止。

## 4. 粉出護老人

內容：透過進行和諧粉彩活動，減輕照顧者的壓力及改善生活質素。

日期：8月18日(四)

時間：上午11:00-下午1:15

集合時間：上午10:30

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

地點：仁愛堂歐雪明腦伴同行中心

負責職員：朱生

合辦機構：仁愛堂歐雪明腦伴同行中心



000238

## 5. 視像參觀觀塘康健站(ZOOM)

內容：透過參觀活動，讓護老者提高對疾病預防的意識，增強他們自我管理健康的能力。

日期：8月5日(五)

時間：上午11:00-12:00

費用：免費

名額：15人(現場)/ ZOOM(不限)

對象：護老者

地點：立華樓/ZOOM

負責職員：朱生

合辦機構：觀塘地區康健站



000237

## SQS 標準 6-服務意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現、並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

- 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。

# 招募保良局賣旗義工

內容：透過賣旗為保良局籌募善款  
日期：8月17日(星期三)  
售賣時段：1)上午8:00 - 上午9:00 或  
2)上午9:00 - 上午10:00  
對象：中心會員或義工  
地點：樂華邨 / 樂雅苑  
報名：於義工聊天室活動內或向負責職員報名  
負責職員：黃潔雯姑娘

# 保良局 賣旗籌款

保良局賣旗籌款日將於8月17日(三)上午8:00開始舉行，  
請各位鼎力支持，共襄善舉！

## 義工網絡

活動名額有限，  
額滿即止

### 1. 義工聊天室

內容：主題 – 安全使用流動裝置  
使用平板、智能電話已是我們生活日常，究竟怎樣才可確保我們的網絡安全、防止駭客入侵呢？  
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：8月3日(三)  
時間：下午2:30 – 3:30  
費用：免費  
名額：18人  
對象：義工/有興趣加入義工人士  
地點：輝華樓  
報名日期：即日起(需向負責職員報名)  
負責職員：黃潔雯姑娘

000245

### 2. 活出好體魄

內容：由長者義工帶領參加者進行簡單的長者運動訓練，強健體魄。

日期：8月12日(五)  
時間：下午2:30-3:30  
費用：免費  
名額：8人  
對象：義工/有興趣加入義工人士  
地點：輝華樓  
報名日期：即日起向負責職員報名  
負責職員：陳姑娘

000251







# 奶粉抽籤



## 加營素售賣

抽籤日期：8月2日(二)  
 落籤時間：上午9:00 – 9:30截籤  
 抽籤時間：例會時段  
 抽籤地點：輝華樓  
 購買日期：8月23日(二)  
 時間：上午9:00-11:00  
 地點：輝華樓  
 名額：60人  
 負責職員：大吳姑娘  
 備註：溫馨提示請帶會員證

加營素	怡寶康(低糖)
900克 \$173	850克 \$215.5

### 請按時購買：

紅色紙 #1-15	時間：上午9:00 - 9:30
黃色紙 #16-30	時間：上午9:30 - 10:00
綠色紙 #31-45	時間：上午10:00 - 10:30
橙色紙 #46-60	時間：上午10:30 - 11:00

- 備註：(1) 會員請自備環保袋  
 (2) 每位會員上限購買6罐  
 (3) 抽籤時段有剩餘的名額，可於8月2日下午4:00起前往中心登記，額滿即止。  
 (4) 8月19日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。 □000207



## 腦筋轉一番



### 成語連連看

似  
 □如止 □  
 流  
 延 □ □壽  
 比  
 東 □ □北  
 □

參加辦法：填寫答案並答對問題，於指定日期及時間，親自攜帶有效會員證到中心可換領一份小禮物。

換領日期：8月18日至31日

換領時間：下午2:15-4:15

對象：中心會員

地點：輝/立華樓接待處

備註：每人只限參加一次

\*名額有限，換完即止\*

提示

西 山 益 心 年 南 水