



## 「港康碼」

系統由十二月十日上午九時起開放給市民網上申請註冊「港康碼」帳戶 ([www.healthcode.gov.hk](http://www.healthcode.gov.hk))。「安心出行」流動應用程式3.0版本亦會同步上架。「港康碼」申請人需登記個人資料如姓名、身份證明文件號碼和簽發日期、聯絡電話號碼、居住地址等資料，並上載在港住址證明。現正居於房屋委員會（房委會）轄下公屋的申請人不用提交住址證明，系統會與房委會的公屋住戶數據庫直接核實。核實住址後，申請人會獲發個人識別碼以啟動帳戶。

「港康碼」用戶成功註冊帳戶後，再配合上傳「安心出行」應用程式中的出行紀錄、網上申報健康，經系統對比其住址和過去21天出行紀錄及確診與緊密接觸者名單，而獲取由系統判定的紅、黃或綠色個人「港康碼」。

為了令申請「港康碼」工作有序推進，政府跨部門正動員力量，一方面透過安排外展隊走進社區，在全港18區屋邨、街站、港鐵站等地點，協助有需要的市民，辦理申請「港康碼」相關手續，詳情容後公布。

查詢「港康碼」，可致電熱線3142 2330。

各位如對「港康碼」及「安心出行」有任何疑問，歡迎隨時與中心職員聯絡。

資料來源: [www.info.gov.hk](http://www.info.gov.hk)

**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

**二  
月  
例  
會**

日期：2月8日(二)  
時間：上午9:30  
地點：樂華社區會堂

中心職員：楊軀玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃詩妮、朱景麟、劉浣珊、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、劉瑋達、湯煥娥、姚亞珍、陳德浩

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

# 人事動向

GOODBYE



感謝大家在短短數月帶我認識樂華邨, 更高興的是能認識各位老友記們。不過現在我要正式和大家說再見了! 在此祝願各位身體健康! 萬事如意!

福利工作員 林嘉盈

各位老友記, 不知不覺已經與你地相識了四個月, 很高興可以與你們相識。與你們相處的每一個時刻, 我都會銘記於心, 不會忘記與你們相處美好的時間。現時, 我們要與你們說一聲拜拜了, 去其他地方繼續學習。日後, 我們有機會再見吧! 祝各位健體健康!

實習社工 杜翠婷



一轉眼已在中心經歷了3個多月時間, 實習期也隨著2021年一同完結。在這段日子裡很高興認識到各位老友記, 感謝你們給我一個快樂的實習回憶。雖有不捨之情, 但天下無不散之筵席, 祝老友記身體健康, 快樂常滿。

實習社工 郭俊彥



## 預先報名活動

活動名額有限, 額滿即止

### 1. 賀歲歌曲迎新春

□000439

內容: 與長者齊齊唱賀歲歌, 玩遊戲, 迎新春。

日期: 2月4日(五)

時間: 下午2:30 - 3:30

費用: \$5

名額: 20人

對象: 中心會員

地點: 立華樓中心

報名日期: 1月5日起

負責職員: 大吳姑娘



# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 2. 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：1月7,15,21,27,31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(需向達Sir報名)

負責職員：達Sir

備註：每次諮詢時間為20分鐘



## 3. 新春皮革散銀包

□000434

內容：一齊製作紅色皮革散銀包，  
迎接新春！

日期：1月19日(三)

時間：上午10:00-11:30

費用：全免

名額：6人

對象：有需要的護老者

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起

負責職員：黃姑娘

備註：需與黃姑娘聯絡報名



## 4. 冬季變髮展心思(2022)

□000410

內容：由新創建義工協助剪髮。

日期：1月5日(三)

時間：下午2:30 -4:00

費用：\$5

名額：25名

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起

負責職員：李姑娘

備註：1)參加者請於活動前自行洗髮、全程佩戴口罩。

2)請按籌號時段出席。



## 5. 益力多腸道健康教室

□000439

內容：了解益力多的好處，探索腸道健康，教授細菌知識，  
以及了解活性乳酸菌的功能。

日期：1月18日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：15人

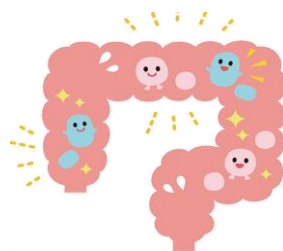
對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：1月5日起

合辦機構：香港益力多乳品有限公司

負責職員：劉姑娘



# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 6. 生命的色彩

□000442

內容：尋找生命的色彩，分享當中的點滴，從而作出「最好的預備，最壞的打算」。

日期：1月12日(三)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：1月5日起

負責職員：陳姑娘



## 7. 揮春日

□000433

內容：寫揮春迎接農曆新年。

日期：1月7日(五)

時間：下午2:30-4:00

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：1月5日起

負責職員：大吳姑娘

備註：(i) 由基礎書法班導師林番賢指導  
(ii) 只接受基礎書法班學員參與



## 8. 手語歌班(二)

□000432

內容：教授簡單日常生活手語及手語歌等。

日期：2月10日、2月17日、2月24日及3月3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：1月5日起

負責職員：大吳姑娘

備註：義工導師黃惠蘭姑娘教授



## 9. 智活無限(1-3月)

□000437

內容：桌上遊戲、飛鏢訓練等等。

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：15人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：1月5日起

負責職員：蔡姑娘

1至3月智活無限時間表

| 1至3月智活無限時間表 |          |    |          |    |          |
|-------------|----------|----|----------|----|----------|
| 1月          |          | 2月 |          | 3月 |          |
| 1           | 1月8日(六)  | 1  | 2月10日(四) | 1  | 3月03日(四) |
| 2           | 1月13日(四) | 2  | 2月17日(四) | 2  | 3月10日(四) |
| 3           | 1月20日(四) | 3  | 2月24日(四) | 3  | 3月17日(四) |
| 4           | 1月27日(四) |    |          | 4  | 3月24日(四) |

# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 10.春節掛飾DIY

內容：相聚一起手作春節掛飾，  
為家居增添節日色彩，  
開開心心迎新春。

日期：1月29日(六)  
時間：上午10:00-11:00  
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：1月5日起  
負責職員：媚姑娘



□000443

## 11. 樂相聚-滋養幸福快樂人生

內容：思考何謂幸福快樂真義及其益處，  
認識培養幸福快樂人生的途徑。

日期：1月24日(一)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：免費  
名額：20人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓中心  
報名日期：1月5日  
合辦機構：衛生署長者健康外展隊  
負責職員：媚姑娘

□000423

## 12.長者學苑-小吉他班(1月)

□000436

內容：學習小吉他彈奏。  
日期：1月7日,14日,21日,28日(二)  
時間：下午3:30-4:30  
費用：全免  
名額：10人  
對象：長者(55歲以上)  
地點：立華樓中心  
報名日期：舊生優先(需向蔡姑娘報名)  
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



## 13.長者學苑-雙截棍練習班(二)

□000438

內容：帶領參加者練習雙截棍，強身健體。  
日期：1月4日,11日,18日,25日(二)  
時間：下午2:30-3:30  
費用：全免  
名額：10人  
對象：長者(55歲以上)  
地點：立華樓中心  
報名日期：即日起(需向蔡姑娘報名)  
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



# 保良局劉陳小寶耆暉中心

# 活動時間表

# 2022年1月份

| 星期日            | 星期一   | 星期二  | 星期三  | 星期四  | 星期五  | 星期六   |
|----------------|---|--|--|--|--|---|
| 26/12<br>十一月廿三 | 27/12<br>十一月廿四<br><b>聖誕節</b><br>   | 28/12<br>十一月廿五<br>9:00 加營素售賣(雙數)<br>9:15 健而樂(二)<br>9:30 電視經典名片(二)<br>9:30 長者學苑-寫意水墨畫班(一)<br>2:30 初級水墨畫班(二)新<br>2:30 雙截棍練習(立)                           | 29/12<br>十一月廿六<br>9:00 太極入門(一)(立)5<br>9:15 健而樂(二)<br>9:30 粵語長片(二)<br>10:00 升級大腦<br>10:00 輕鬆入睡<br>10:30 中國功夫扇(一)(立)5  | 30/12<br>十一月廿七<br>9:15 健而樂(二)<br>9:30 笑笑星期四(二)   | 31/12<br>十一月廿八<br>2:30 浸大中醫天灸義診<br>2:30 基礎書法班(四)新<br>2:30 11a藝旅程 - 多元藝術小組<br>2:30 護老智FUN手機資訊站<br>2:30 除夕歡樂迎新年(立)   | 1/1<br>十一月廿九<br><b>元旦</b><br>                      |
| 2/1<br>十一月三十   | 3/1<br>十二月初一<br>2:00 小事大意義(立)<br>  | 4/1<br>十二月初二<br>9:30 中心例會(樂華社區會堂)<br>9:30 長者學苑-寫意水墨畫班(一)<br>2:30 初級水墨畫班(二)<br>2:30 長者學苑-雙截棍練習班(二)立   | 5/1<br>十二月初三<br>9:15 健而樂(三)<br>9:30 粵語長片(三)<br>2:30 U3A 播導員頻道-籌備會議(立)<br>2:30 冬季變髮展心思(2022)<br>           | 6/1<br>十二月初四<br>9:15 健而樂(三)<br>9:30 笑笑星期四(三)<br>10:00 長者簡易保健運動<br>2:30 義工訓練-智能手機應用之<br>賀咭製作坊<br>                | 7/1<br>十二月初五<br>10:00 升級大腦<br>10:00 義工聊天室(立)<br>2:30 基礎書法班(四)<br>2:30 護老智FUN資訊站<br>2:30 U3A 播導員頻道-籌備會議(立)<br>2:30 揮春日<br>2:30 浸大中醫天灸義診<br>3:30 長者學苑-小吉他班(1月)立                                      | 8/1<br>十二月初六<br>10:00 智活無限(立)<br>                  |
| 9/1<br>十二月初七   | 10/1<br>十二月初八<br>9:30 識字班A(三)(立)3<br>10:30 識字班B(三)(立)3<br>                    | 11/1<br>十二月初九<br>9:15 健而樂(三)<br>9:30 電視經典名片(三)<br>9:30 長者學苑-寫意水墨畫班(一)<br>2:30 初級水墨畫班(二)<br>2:30 長者學苑-雙截棍練習班(二)立  | 12/1<br>十二月初十<br>9:15 健而樂(三)<br>9:30 粵語長片(三)<br>2:30 生命的色彩<br>   | 13/1<br>十二月十一<br>9:15 健而樂(三)<br>9:30 笑笑星期四(三)<br>10:00 智活無限(立)<br>   | 14/1<br>十二月十二<br>2:30 基礎書法班(四)<br>2:30 浸大中醫天灸義診<br>3:30 長者學苑-小吉他班(1月)立   | 15/1<br>十二月十三<br>10:00 升級大腦<br>2:30 護老智FUN資訊站<br> |
| 16/1<br>十二月十四  | 17/1<br>十二月十五<br>9:30 識字班A(三)(立)4<br>10:30 識字班B(三)(立)4<br>2:30 義工訓練-當值之星  | 18/1<br>十二月十六<br>9:15 健而樂(三)<br>9:30 電視經典名片(三)<br>9:30 長者學苑-寫意水墨畫班(一)<br>2:00 「覺察好心晴」之護老靜心<br>2:30 初級水墨畫班(二)<br>2:30 益力多腸道健康教室<br>2:30 長者學苑-雙截棍練習班(二)立 | 19/1<br>十二月十七<br>9:15 健而樂(三)<br>9:30 粵語長片(三)<br>10:00 小U聯誼活動(半天遊)<br>10:00 新春皮革銀包<br>11:30 消防處-防火講座<br> | 20/1<br>十二月十八<br>9:15 健而樂(三)<br>9:30 笑笑星期四(三)<br>10:00 護老者之甜夢睡眠<br>10:00 智活無限(立)<br>3:00 退化性膝關節炎:日常生活篇(立)<br> | 21/1<br>十二月十九<br>10:00 一團和氣之新春椅子舞<br>10:00 升級大腦<br>2:30 基礎書法班(四)<br>2:30 護老智FUN資訊站<br>3:30 長者學苑-小吉他班(1月)立<br> | 22/1<br>十二月二十<br>10:00 U3A元宵燈籠製作-籌備會議<br>        |
| 23/1<br>十二月廿一  | 24/1<br>十二月廿二<br>9:30 識字班A(三)(立)5<br>10:00 滋養幸福快樂人生<br>10:30 識字班B(三)(立)5<br> | 25/1<br>十二月廿三<br>9:15 健而樂(三)<br>9:30 電視經典名片(三)<br>9:30 長者學苑-寫意水墨畫班(一)<br>2:30 長者學苑-雙截棍練習班(二)立  | 26/1<br>十二月廿四<br>9:15 健而樂(三)<br>9:30 粵語長片(三)<br>10:00 升級大腦   | 27/1<br>十二月廿五<br>9:00 三花奶粉售賣<br>9:15 健而樂(三)<br>9:30 笑笑星期四(三)<br>10:00 智活無限(立)<br>2:30 護老智FUN資訊站  | 28/1<br>十二月廿六<br>2:30 基礎書法班(四)<br>3:30 長者學苑-小吉他班(1月)立<br>   | 29/1<br>十二月廿七<br>10:00 春節掛飾DIY(立)<br>            |
| 30/1<br>十二月廿八  | 31/1<br>十二月廿九<br>10:00 升級大腦<br>2:30 護老智FUN資訊站<br>                            | 1/2<br>正月初一<br><b>年初一</b><br>                                       | 2/2<br>正月初二<br><b>年初二</b><br>   | 3/2<br>正月初三<br><b>年初三</b><br>   | 4/2<br>正月初四<br>2:30 賀歲歌曲迎新春(立)<br>  | 5/2<br>正月初五<br>2:30 虎虎生威迎新歲<br>                  |



# 奶粉抽籤



## 三花奶粉售賣

抽籤日期：1月4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：樂華社區禮堂



購買日期：1月27日(四)  
 時間：上午9:00-11:00  
 地點：輝華樓中心  
 名額：60人  
 負責職員：大吳姑娘  
 備註：溫馨提示請帶會員證

|                 |
|-----------------|
| 三花柏齡高鈣<br>健心奶粉  |
| 800克<br>售價 \$75 |

### 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1月4日下午**4:00起**前往中心登記，額滿即止。  
 (4) 1月24日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。 □000431

## 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

### i. 消防處-防火講座

內容：講解家居防火守則，小心防火保障財物及生命。  
 日期：1月19日(三)  
 時間：上午11:30-12:30  
 費用：全免  
 對象：中心會員  
 名額：25人  
 地點：輝華樓中心  
 合辦機構：香港消防處  
 負責職員：蔡姑娘



# 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

## ii. 粵語長片(三)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。  
日期：1月(逢星期三)  
時間：上午9:30  
對象：8人(每節)  
地點：輝華樓中心  
負責職員：李姑娘

| 日期       | 戲名   |
|----------|------|
| 5/1 (三)  | 出谷黃鶯 |
| 12/1 (三) | 金玉滿堂 |
| 19/1 (三) | 摩登大妗 |
| 26/1 (三) | 一帆風順 |

## iii. 笑笑星期四(三)

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：1月(逢星期四)  
時間：上午9:30  
對象：中心會員  
名額：8人(每節)  
地點：輝華樓中心  
負責職員：李姑娘

| 日期       | 戲名       |
|----------|----------|
| 6/1 (四)  | 動物世界     |
| 13/1 (四) | 72家租客    |
| 20/1 (四) | 家有囍事2009 |
| 27/1 (四) | 老夫子與大蕃薯  |

## iv. 電視經典名片(三)

內容：播放劇集 - 神鵬俠侶、河東獅吼  
日期：1月(逢星期二)  
時間：上午9:30  
對象：中心會員  
名額：8人(每節)  
地點：輝華樓中心  
負責職員：李姑娘  
備註：如當日是例會將暫停一次



## v. 健而樂(三)

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：1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：輝華樓中心  
負責職員：李姑娘  
備註：如當日是例會將暫停一次





## 1. 義工訓練- 智能手機應用之賀咭製作坊

內容：簡單教授節日拍攝技巧，  
學習製作電子賀卡、應節GIF  
動畫及Whatsapp貼紙

日期：1月6日(四)

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：20人

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起(需向負責職員報名)

合辦機構：長者安居協會

負責職員：梁敏薇姑娘

備註：參加者須自備智能手機

## 3. 義工訓練-當值之星

內容：說話技巧訓練及講解當值注意  
事項。完成訓練後，於中心簽  
到處當值，協助會員登記簽到。

日期：1月17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：12人

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

## 2. 義工聊天室

內容：紓緩情緒及壓力管理、分享  
社會時事; 最新義工活動介紹

日期：1月7日(五)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

對象：義工/有興趣加入義工人士

名額：20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

## 4. U3A元宵燈籠製作

□000412

內容：教授製作利是封燈籠。

日期：2月12日(六)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：12人

對象：中心義工

地點：輝華樓中心

報名日期：於1月7日《義工聊天室》內  
進行報名

負責職員：梁敏薇姑娘

備註：由U3A成員(包括:刁玉蘭、  
梁銀玉、湯月明、張玉意、  
顏玉英)教授



## 溫馨提示

### 小U聯誼活動(半天遊)

日期：1月19日

集合時間：上午10:00

集合地點：將軍澳港鐵站A2出口

負責職員：梁敏薇姑娘



### U3A 播導員頻道-籌備會議

日期：1月5及7日

時間：下午2:30-3:30

地點：立華樓中心

負責職員：梁敏薇姑娘



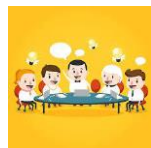
### U3A元宵燈籠製作-籌備會議

日期：1月22日

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心

負責職員：梁敏薇姑娘



# 護老園地

活動名額有限，  
額滿即止

## 1. 長者簡易保健運動

□000427

內 容：讓護老者認識簡單的保健運動，建立健康的生活模式，  
以保持長者身心健康。

日 期：1月6日(四)

時 間：上午10:00-11:00

費 用：全免

名 額：15人/ZOOM不限人數

對 象：護老者

地 點：立華樓

報名日期：即日起(需向朱生報名)

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



## 2. 「覺察好心晴」之護老靜心

□000428

內 容：透過進行靜心和五感的體驗，協助護老者覺察當刻感受，  
學習好好愛自己，從而舒緩照顧上的壓力。

日 期：1月18日(二)

時 間：下午2:00-3:30

費 用：全免

名 額：20人

對 象：護老者

地 點：輝華樓

報名日期：1月4日起

負責職員：朱生

合辦機構：家福會



## 3. 護老者之甜夢睡眠

□000425

內 容：向護老者灌輸與睡眠有關的正確知識和提升他們對於失眠問題的關注。

日 期：1月20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：1月4日起

負責職員：朱生



## 4.退化性膝關節炎：日常生活篇

□000426

內 容：讓一眾護老者認識膝關節炎預防方法和保健方法  
日 期：1月20日(四)  
時 間：下午3:00- 4:00  
費 用：全免  
名 額：15人  
對 象：護老者  
地 點：立華樓中心15人/ZOOM不限人數  
報名日期：1月4日起  
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



## 5.一團和氣之新春椅子舞

□000429

內 容：透過音樂帶動，寓運動於娛樂，從而協助護老者建立愉快的情緒，舒緩照顧上的壓力。此外，訓練其四肢協調、手握力、平衡力和肌力，保持四肢活動力。  
日 期：1月21日(五)  
時 間：上午10:00-11:00  
費 用：全免  
名 額：10人  
對 象：護老者  
地 點：輝華樓  
報名日期：1月4日起  
負責職員：朱生



### SQS 標準 10 –申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

### SQS 標準 11 –評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

- 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。