



九月二十六日起郵費調整

香港郵政表示「是次調整各項郵費的幅度，大致反映自二〇一八年一月收費調整至二〇二二年九月的累計通脹。總體而言，約八成本地郵件的郵費加幅在三角之內；約八成空郵郵件和九成平郵郵件的郵費加幅在五角之內。」

在投遞信件方面，有關基本級別郵費調整大致如下：

本地信件：30克或以下的郵費由現時2.0元調整至2.2元；

空郵信件：20克或以下寄往內地和台灣的郵費由現時3.4元調整至3.7元，而寄往其他地區的郵費由3.7至5.0元調整至4.0至5.5元不等；以及

平郵信件：20克或以下寄往內地、澳門和台灣的郵費由現時2.6元調整至2.8元，而寄往其他地區的郵費由3.2至4.8元調整至3.5至5.3元不等。

有關郵費調整的可瀏覽香港郵政網頁

(www.hongkongpost.hk)了解，或向中心職員查詢。

資料來源：

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202208/24/P2022082200470.htm>

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：十月例會－10月11日(二)
十一月例會－11月1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

歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀

(22/23 第七期)印製數量：500份

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

抽籤日期：10月12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. 體脂及內臟脂肪量評估

內容：量度高度、計算體重指標、體脂及內臟脂肪量。

日期：10月20日(四)

時間：上午9:30 – 10:30

費用：全免

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘

合辦機構：香港防癌會



□000334

2. 生活百科講座

主題：認識抑鬱症

內容：講解抑鬱症的徵狀、成因及處理抑鬱傾向的方法，探討香港的老人自殺問題及如何處理自殺危機。

日期：10月13日(四)

時間：下午2:00-3:00

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

合辦機構：明愛樂華宿舍

備註：活動連結網址會於活動前5分鐘在Whatsapp群組發放。



□000298

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

3. 認識皮膚癌

- 內容：害怕色斑變成癌症？齊來認識皮膚癌成因，及預防方法。
日期：10月26日(三)
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：香港防癌會



□000335

4. 「與你尋人」計劃簡介會

- 內容：透過講座介紹「與你尋人」計劃，了解如何使用定位裝置去尋回走失的長者。
日期：10月15日(六)
時間：下午2:30-3:30
費用：全免
名額：6人
對象：照顧認知障礙症患者的家屬
地點：輝華樓
負責職員：余姑娘
合辦機構：東九龍失蹤人口調查組
備註：須經社工甄選。如參加者有需要，合辦機構會派發一個定位裝置。



□000343

5. 老友運動齊起“動”

- 內容：由專業教練講解運動的重要性，介紹針對各肌肉的家居運動及防跌資訊，講座完結後，有簡單身體檢查。
日期：10月18日(二)
時間：上午 10:00 – 11:30
費用：全免
名額：18人
對象：中心會員
地點：輝華樓
合辦機構：香港紅十字會
負責職員：李姑娘



□000320

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

6.長者健體計劃-外展活動

- 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20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12日
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
備注：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」



□000351

「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。

特別活動

活動名額有限，
額滿即止

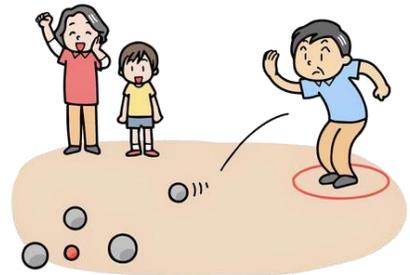
1.長者學苑-雙截棍練習班(六)

內容：帶領參加者練習雙截棍，強身健體。
日期：10月25日，11月1日，
11日8日，11月15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)舊生優先
地點：立華樓
報名日期：即日(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



2.長者學苑：法式滾球班

內容：介紹法式滾球玩法，讓長者體驗法式滾球的樂趣。並透過體驗法式滾球，訓練手眼協調及四肢運動。
日期：11月2、9、16及30日
12月7、14、21及28日(逢三，共8堂)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：12人
對象：長者學苑學員優先
地點：立華樓
報名日期：即日(需向鄭姑娘報名)
負責職員：鄭姑娘
合辦機構：福建中學
備註：1) 課程由(長者學苑發展基金)贊助
2) 需穿著運動鞋



SQS 標準 9-安全環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

- 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。

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2022年10月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10
	9:30 早晨醒腦操(2022年10月) 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)6 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)6 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(四)	重陽節 	9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三) 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)7 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)7	9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 10:00 城市尋寶 2:30 義工聊天室 <input type="checkbox"/> 345	10:00 認識胰臟癌 10:00 中風(二)中風護理知多少(立) 2:30 基礎書法班(二)3 3:30 無憂照顧「腦」友記	10:00 週末影院(立) 2:00 運動防骨鬆(立)
9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10
	9:30 早晨醒腦操(2022年10月) 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)完 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)完 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(四) 2:30 芬蘭木柱體驗班(立)1	9:30 例會(輝華/ZOOM) 10:00 護士諮詢站 2:00 與「腦」同行 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(五)立 2:30 初級水墨畫班(三)3	9:00 識字班A(一)立6 9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三) 10:30 識字班B(一)立6	9:15 健而樂(三) 2:00 生活百科講座(10月) <input type="checkbox"/> 298	10:00 世界趣聞(二) 2:30 基礎書法班(二)4	10:00 週末影院(立) 2:30 「與你尋人」計劃簡介會 <input type="checkbox"/> 343 2:30 「家」家在心之護老先鋒 <input type="checkbox"/> 338
16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10
	9:30 早晨醒腦操(2022年10月) 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(四) 2:30 芬蘭木柱體驗班(立)完	9:15 健而樂(三) 9:30 電視經典名片(三) 10:00 老友運動齊起”動” <input type="checkbox"/> 320 2:00 與「腦」同行 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(五) 2:30 初級水墨畫班(三)完	9:00 識字班A(一)立7 9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三) 10:30 識字班B(一)立7 2:00 「樂悠咭」義工服務站 3:00 中醫養生保健食療ZOOM	9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 9:30 體脂及內臟脂肪量評估(立) <input type="checkbox"/> 334 2:00 長者健體計劃-外展運動 <input type="checkbox"/> 351	10:00 如何處理焦慮 <input type="checkbox"/> 341 2:30 基礎書法班(二)5 2:30 家居安全·住得放心(立) <input type="checkbox"/> 337 3:30 無憂照顧「腦」友記	10:00 週末影院(立) 2:00 運動防骨鬆(立)
23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10
	9:30 早晨醒腦操(2022年10月) 2:00 流感疫苗注射 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(四)	9:00 加營養素售賣 <input type="checkbox"/> 333 9:15 健而樂(三) 9:30 電視經典名片(三) 10:00 護士諮詢站 2:00 與「腦」同行 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(六)	9:00 識字班A(一)立完 9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三) 10:00 認識皮膚癌 <input type="checkbox"/> 335 10:30 識字班B(一)立完 2:30 冷靜瓶製作工作坊(立)	9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 11:00 護老者情緒健康支援計劃 <input type="checkbox"/> 342 2:00 「樂悠咭」義工服務站	2:30 基礎書法班(二)6 3:30 無憂照顧「腦」友記	10:00 週末影院(立)
30/10	31/10	1/11				
	9:30 早晨醒腦操(2022年10月) 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(四)	9:30 例會(輝華/ZOOM) 2:00 與「腦」同行 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(六)				

1. 義工聊天室(2022年10月)

內容：主題 – 網上申請樂悠咭

教你如何使用八達通應用程式申請樂悠咭

常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：10月6日(四)

時間：下午2:30 – 4:00

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)

備註：同場加映 – 朱生同潔姑娘教你如何使用抑鬱量表辨別抑鬱高危人士，讓他們及早得到支援。

負責職員：黃潔雯姑娘

□000345



奶粉抽籤



加營素售賣

抽籤日期：10月11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：10月25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

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**10月11日**下午**4:00起**前往中心登記，額滿即止。

(4) 10月21日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。

□000333

加營素	怡寶康(低糖)
900克 \$173	850克 \$215.5



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

i. 粵語長片(三)

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

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
5/10(三)	狄青
12/10(三)	天賜福星
19/10(三)	戀姑爺
26/10(三)	神火破天門

ii. 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：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

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
6/10(四)	金玉滿堂
13/10(四)	百福酒店
20/10(四)	食神
27/10(四)	天生一對

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
8/10(六)	愛您愛到殺死您
15/10(六)	雙雄
22/10(六)	大城小事
29/10(六)	賭神3之少年賭神

iv. 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：10月(逢星期二、三、四)

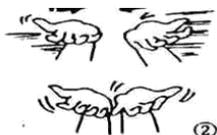
時間：上午9:15

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(三)

內容：播放劇集－河東獅吼

日期：10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. 護士諮詢站(10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：10月11、25日(二)
- 時間：上午10:00-中午12:00
- 費用：全免
- 對象：中心會員
- 名額：每日24人(即場派籌，額滿即止)
- 地點：輝華樓
- 負責職員：李姑娘，蔡姑娘



vii. 中醫養生保健食療ZOOM

- 內容：由東華東院中醫師分享：五臟的四季飲食保健及香港地區的食療注意事項。
- 日期：10月19日(三)
- 時間：下午3:00-4:00
- 費用：全免
- 對象：中心會員
- 合辦機構：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



viii. 認識胰臟癌

- 內容：由專業資深護士講解癌症的成因，了解防癌的方法。
- 日期：10月7日(五)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：全免
- 名額：18人
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓
- 合辦機構：香港防癌會
- 負責職員：李姑娘



ix. 中風 (二) 中風護理知多少

- 內容：透過講座提高護老者對中風護理認知，增強他們自我管理健康的能力
- 日期：10月7日(五)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：免費
- 名額：12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：長者健康外展隊
- 備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結



護老園地

以下活動需於10月11日(二)
下午2:00起向負責職員報名
活動名額有限，
額滿即止。

1. 冷靜瓶製作工作坊

內容：在活動中製作自己喜愛的浮游花冷靜瓶，享受身心療癒的時刻。亦可以學習靜觀的技巧，以紓緩照顧長者的壓力。

日期：10月26日(三)
時間：下午2:30-3:30
費用：全免
名額：5人
對象：有需要護老者
地點：立華樓
負責職員：余姑娘
備註：須經社工甄選



2. 家居安全。住得放心

內容：透過講座提升護老者對於家居安全的定義，如運用樂齡科技等。

日期：10月21日(五)
時間：下午2:30-4:00
費用：免費
名額：12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：九龍東醫院聯網



□000337

3. 護老者情緒健康支援計劃

內容：提升護老者處理情緒的能力、照顧雙方共建正面生活

日期：10月27日(四)
時間：上午11:00-12:00
費用：免費
名額：18人(現場)/ZOOM(不限)
對象：護老者
地點：輝華樓/ZOOM
負責職員：朱生
合辦機構：家福會



□000342

4. 「家」家在心之護老先鋒

內容：透過講座介紹家居安全的資訊予護老者

日期：10月15日(六)
時間：下午2:30-4:00
費用：免費
名額：8人(現場)/ZOOM(不限)
對象：護老者
地點：輝華樓/ZOOM
負責職員：朱生
合辦機構：九龍東醫院聯網健康資源中心



□000338

護老園地

以下活動需於10月11日(二)
下午2:00起向負責職員報名
活動名額有限，
額滿即止。

5.如何處理焦慮

內容：透過講座提高護老者對焦慮症的認識。

日期：10月21日(五)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：12人(現場)/ZOOM(不限)

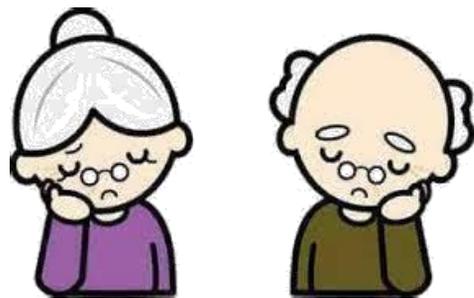
對象：護老者

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：朱生

合辦機構：長者健康外展隊

備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結



☐000341

消費券八達通卡領取安排及時間

在消費券發放當日，你可於收到政府的短訊通知後，使用已登記消費券計劃的八達通卡，透過不同途徑以八達通卡拍卡領取或以手機八達通卡於八達通App一按即取。

第二階段領取日期及所獲發消費券金額

獲發放5,000元消費券的客戶

2022年8月7日

第一期 - \$2,000

2022年10月1日

第二期 - \$2,000

2022年12月16日

第三期 - \$1,000

只要「合資格消費」累積總額在指定日期之前累積不少於4,000元，你便可在達標後下一個月16日起拍卡領取尾期1,000元消費券。



資料來源: <https://voucher.octopus.com.hk/tc/index.html>