



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心
2022年2月份通訊



福虎迎新歲

新春大吉 身體健康
笑口常開 心想事成



二月例會

日期：2月8日(二)
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 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

三月 例會

日期：3月8日(二)
時間：上午9:30
地點：樂華社區會堂
或以ZOOM進行

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、
劉浣珊、吳麗琴、蔡素文、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

(21/22 第十一期)印製數量：200份

人事動向



大家好！我是新入職的社工，大家可以叫我潔姑娘(哈哈，因為有兩個黃姑娘)。我好鍾意做手工同埋各種小手作，祈盼疫情快些過去，可以同大家多見面多交流。

祝各位老友記身體健康！平安快樂！

社工 黃潔雯

大家好！我是新入職的社工余姑娘，很高興能夠加入保良局劉陳小寶耆暉中心認識大家。歡迎大家到中心與我聊天哦！祝大家新年快樂、身體健康！

社工 余洛瑤



單位因疫情的特別安排

社會福利署一月二十四日宣布，其資助的福利服務及轄下服務於一月二十五日起會採取特別安排。

中心只維持有限度服務（以派發飯盒方式提供膳食服務，並勸喻長者盡量避免在中心內聚集進食、為有需要的長者進行安老服務統一評估等）。中心的小組活動可以網上形式進行，而大型活動及偶到服務則不在此階段提供。

為有效預防病毒散播，服務使用者進入中心，**必須佩戴口罩，使用酒精搓手液潔淨雙手和接受體溫檢測，使用「安心出行」流動應用程式或登記個人資料。**

如對上述資料有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

【老友記快打疫苗保護自己💕】

電話報名活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 認知無障礙 (ZOOM)

內容：參與「認知無障礙」簡介會，了解更多有關認知障礙症的知識，以實際行動，關心和支持認知障礙症患者及其家人。

日期：2月23日

時間：下午2:30 - 3:30

費用：免費

名額：15人

對象：對認知障礙症知識有興趣的對象

地點：輝華樓中心/ZOOM

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。參與人士於完成簡介會後，更可登記成為「認知友善好友」。

2. 預防認知障礙小貼士 (ZOOM)

內容：教授不同方法預防認知障礙症。

日期：2月17日

時間：下午2:30 - 3:30

費用：免費

名額：8人

對象：認知障礙症患者及其護老者

地點：輝華樓中心/ZOOM

報名日期：即日起(需向負責職員報名)

負責職員：余姑娘

備註：活動開始前5分鐘將以whatsapp發送連結。

3. 長者學苑-生活英語ABC

內容：你想學的內容由你話事！由福建中學學生於網上視像單對單教你生活英語。

日期：待定

時間：待定

費用：全免

名額：10人

對象：長者(55歲以上)

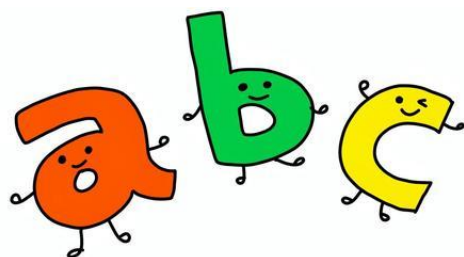
地點：ZOOM

報名日期：即日起(需向負責職員報名)

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



活動時間表

2022年2月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30/1 十二月廿八	31/1 十二月廿九 	1/2 正月初一 年初一 	2/2 正月初一 年初二 	3/2 正月初二 年初三 	4/2 正月初四 9:30 健而樂(ZOOM) 2:30 賀歲歌曲迎新春(ZOOM) 	5/2 正月初五 9:30 健而樂(ZOOM) 
6/2 正月初六	7/2 正月初七 9:30 健而樂(ZOOM) 10:00 健康小食(ZOOM) 	8/2 正月初八 9:30 健而樂(ZOOM) 9:30 中心例會(ZOOM) 	9/2 正月初六 9:30 健而樂(ZOOM) 	10/2 正月初十 9:30 健而樂(ZOOM) 2:30 義工聊天室(立) 3:30 愛意傳送-心意咭製作(電子版) 情人節(ZOOM) 	11/2 一月十一 9:30 健而樂(ZOOM) 10:00 全城起動·快打疫苗(ZOOM) 	12/2 一月十二 9:30 健而樂(ZOOM) 
13/2 一月十三	14/2 一月十四 情人 9:30 健而樂(ZOOM) 	15/2 一月十五 9:30 健而樂(ZOOM) 	16/2 一月十六 9:30 健而樂(ZOOM) 3:00 觀塘地區康健站分享會(ZOOM) 	17/2 一月十七 9:30 健而樂(ZOOM) 2:30 預防認知障礙小貼士 	18/2 一月十八 9:30 健而樂(ZOOM) 10:00 長者飲食營健大道 3:30 護幼共融ZOOM一鬆 	19/2 一月十九 9:30 健而樂(ZOOM) 2:00 記憶遊戲在家玩(ZOOM) 
20/2 一月二十	21/2 一月廿一 9:30 健而樂(ZOOM) 10:00 認識消化不良(ZOOM) 	22/2 一月廿二 9:30 健而樂(ZOOM) 10:00 見「焦」拆「焦」(ZOOM) 3:00 青光眼護理(ZOOM) 	23/2 一月廿三 9:30 健而樂(ZOOM) 10:00 健康有「營」外出飲食 ZOOM 2:30 認知無障礙(ZOOM) 	24/2 一月廿四 9:30 健而樂(ZOOM) 2:30 家居活腦有辦法(ZOOM) 	25/2 一月廿五 9:30 健而樂(ZOOM) 10:00 預防水痘與生蛇 	26/2 一月廿六 9:30 健而樂(ZOOM) 
27/2 一月廿七	28/2 一月廿八 9:30 健而樂(ZOOM) 2:00 11b煤氣安全環保講座(ZOOM) 	1/3 一月廿九 9:30 健而樂(ZOOM)	2/3 一月三十 9:30 健而樂(ZOOM) 	3/3 二月初一 9:30 健而樂(ZOOM) 2:30 家居活腦有辦法(ZOOM)	4/3 二月初一 9:30 健而樂(ZOOM)	5/3 二月初二 9:30 中心自務小組(小U)會議 9:30 健而樂(ZOOM)

電話報名活動

活動名額有限，
額滿即止

4. 家居活腦有辦法 (ZOOM)

內容：教授家居健腦操，促進腦部活動，延緩退化。
日期：2月24日、3月3日、3月10日、3月16日(星期四)
時間：下午 10:00 – 10:00
費用：免費
名額：8人
對象：認知障礙症患者及其護老者
報名日期：2月8日起(需向負責職員報名)
負責職員：潔姑娘
備註：活動前 5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



5. 記憶遊戲在家玩(ZOOM)

內容：示範並教授有趣的記憶遊戲，讓你輕輕鬆鬆提升記憶力及專注力。
日期：2月19日(星期六)
時間：下午2:00 – 3:00
費用：免費
名額：8人
對象：認知障礙症患者及其護老者
報名日期：即日起(需向負責職員報名)
負責職員：潔姑娘
備註：參加者需於活動前到中心領取遊戲物資。活動前 5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



6. 預防水痘與生蛇(ZOOM)

內容：了解生蛇階段原因及症狀。
日期：2月25日(五)
時間：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(需向負責職員報名)
合辦機構：香港紅十字
負責職員：劉姑娘
備註：活動前 5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

7. 青光眼護理(ZOOM)

內容：由東華東院醫務人員講解青光眼的護理及治療。
日期：2月22日(二)
時間：下午3:00-4:00
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
報名日期：2月9日起(需向負責職員報名)
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：東華東院
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

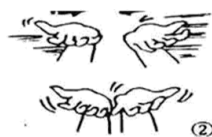
i. 健而樂(ZOOM)

內容：通過視像帶領參加者一起做防疫運動十式，培養會員日日做運動習慣，強身健體。

時間：每天上午9:30

負責職員：李姑娘

備註：活動前 5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



ii. 樂相聚 (ZOOM)

題目：1) 健康小食 000465

2) 認識消化不良 000466

內容：1) 認識如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式。
2) 身體老化對消化系統的影響，長者常見腸胃不適的原因及處理方法。

日期：1) 2月7日 (一)

2) 2月21日 (一)

時間：上午10:00-11:00

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。



iii. 長者飲食營健大道 (ZOOM)

內容：均衡飲食的原則，長者常見的飲食問題和處理方法。

日期：2月18日 (五)

時間：上午10:00-12:00

合辦機構：明愛樂華宿舍

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。



iv. 見「焦」拆「焦」 (ZOOM)

內容：認識焦慮症的症狀及治療方法。

日期：2月22日 (二)

時間：上午10:00-12:00

報名日期：2月9日

合辦機構：明愛樂華宿舍

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。



1. 義工聊天室(ZOOM)

- 內容：手機應用程式、分享社會時事; 最新義工活動介紹。
日期：2月10日(四)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
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：黃潔雯姑娘
備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結。



2. 愛意傳送-心意咭製作(電子版)情人節(ZOOM)

- 內容：透過義工使用手機應用程式製作心意電子咭，藉以向社區人士送上祝福。
日期：2月10日(四)
時間：下午3:30-4:30
費用：免費
對象：義工/有興趣加入義工人士
名額：5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：黃潔雯姑娘
備註：參加者須自備智能手機，活動前5分鐘在Whatsapp發放連結。



3. 「樂齡家居睇真D」導賞團

- 內容：透過參觀及講座，介便利不同自理能力程度的長者生活及提升安全的
嶄新科技家居產品，提高參加者對長者科技應用的認識。
日期：3月3日(四) 集合時間：下午1:00
時間：下午2:30-4:00 集合地點：立華樓中心
費用：免費(須自費交通費)
對象：義工/有興趣加入義工人士
名額：15人
地點：房協長者安居資源中心(九龍油麻地眾坊街3號駿發花園)
報名日期：於2月10日《義工聊天室》內進行報名
負責職員：黃潔雯姑娘

護老園地

活動名額有限，
額滿即止

1.11b煤氣安全環保講座(ZOOM)

□000480

內容：透過講座了解煤氣安全及爐具保養知識。
日期：2月28日(一)
時間：下午2:00-3:00
費用：免費
名額：15人
對象：護老者
負責職員：朱生
合辦機構：煤氣公司
備註：需向負責職員報名，活動前5分鐘在Whatsapp發放連結。



2.全城起動，快打疫苗(長者篇)(ZOOM)

□000485

內容：透過疫苗講座，讓一眾護老者闡明打疫苗的疑問，減少他們對於接種疫苗的不安感。
日期：2月11日(五)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
對象：護老者
負責職員：朱生
合辦機構：衛生署長者外展隊
備註：需向負責職員報名，活動前5分鐘在Whatsapp發放連結。



3.觀塘地區康健站分享會(ZOOM)

□000482

內容：讓中心護老者了解觀塘地區康健站的服務介紹及健康講座「預防中風」。
日期：2月16日(三)
時間：下午3:00-4:30
費用：免費
名額：15人
對象：護老者
報名日期：2月8日起(需向負責職員報名)
負責職員：朱生
合辦機構：觀塘地區康健站
備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結。



護老園地

活動名額有限，
額滿即止

4. 護幼共融ZOOM一鬆

□000484

內容：透過線上活動加強護幼彼此溝通，擴闊護老者和年青一代的社交圈子，跨代共融，培育長幼同心，敬老護老訊息。

日期：2月18日(五)

時間：下午3:30-4:30

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

報名日期：2月8日例會後報名(需向負責職員報名)

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。



5. 健康有「營」外出飲食 (ZOOM)

□000486

內容：透過講座，讓護老者了解外出進食是否健康，和教授他們所選擇的食物、烹調方法及所進食的食物分量是否合適他們的需要。

日期：2月23日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

對象：護老者

報名日期：2月8日例會後報名(需向負責職員報名)

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。



SQS 標準 12-知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

- 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。

SQS 標準 13-私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

- 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。

SQS 標準 14-私隱及保密

服務單位尊重服務使用者的私隱和保密的權利。

- 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。