



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心

2022年3月份通訊



財政預算案2022

財政司司長陳茂波23/2/2022發表最新一份《財政預算案》，惠民紓困措施當中包括：

-向領取社會保障金額的合資格人士，發放金額相當於半個月的綜合社會保障援助（綜援）標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，在職家庭津貼及個人交津亦作相若安排。

-向每名合資格的18歲或以上香港永久性居民及新來港人士，發放總額10,000 元的電子消費券。

-為每個合資格電力住宅用戶戶口提供一千元的電費補貼。

-將「公共交通費用補貼計劃」的門檻由400元降至200元，補貼金額會以每月500元為上限。

各位如有任何查詢,歡迎與中心職員聯絡。

資料來源:budget.gov.hk

三月例會

日期：3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

四月 例會

日期：4月12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：楊軀玲、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

(21/22 第十二期)印製數量：200份

單位因疫情的特別安排

依據社會福利署二月三日宣布：

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，服務單位內供公眾人士使用的地方（如資源角、單車機等）暫停使用，敬請知悉。

如對上述資料有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

電話報名活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 護老「智」輕鬆（ZOOM）

內容：經常擔心忘記熄火而不敢行開？覆診期太多而感覺記錄困難？聯絡朋友或家人還需要慢慢搜尋電話號碼？其實你的私人助理就在你手上！學習手機語音助理，只要你開句聲，即時幫你較鬧鐘、記錄覆診及聯絡家人，護老可以更輕鬆。還有其他實用功能，等埋你一齊探索！

日期：3月15日（二）

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：10

對象：有需要的護老者

地點：ZOOM

報名日期：即日起

負責職員：黃姑娘

備註：活動前5分鐘在Whatsapp群組發放連結網址。

☐000434



電話報名活動

活動名額有限，
額滿即止

2. 長者學苑-痛症舒緩伸展班 (ZOOM)

內 容：由專業健體教練帶領參加者以筋膜放鬆方法，有效地舒緩痛楚，更可以改善不良姿勢，從而增加活動度，改善生活質素。

日 期：03月07日,14日,21日,28日
04月04日,11日,25日及5月16日(一)

時 間：下午2:30-3:30

費 用：全免

名 額：10人

對 象：曾參加2月14日伸展班學員

地 點：ZOOM

報名日期：3月2日9:30起(需向蔡姑娘電話報名)

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



☐000505

3. 骨質疏鬆知多少 (ZOOM)

內 容：由東華東院醫務人員講解骨質疏鬆成因、預防及治療方法。主講者包括：預防跌倒科護士、骨質疏鬆科護士、物理治療師及營養師

日 期：2022年03月11日(五)

時 間：下午2:30-4:30

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：東華東院

取消

☐000504

4. 感恩有你 (ZOOM)

內 容：一起製作心意咭感謝在我們生命中曾經支持或幫助過我們的人

日 期：3月23日(三)

時 間：下午2:30 – 3:30

費 用：免費

名 額：10

對 象：中心會員

地 點：Zoom

報名日期：即日起

負責職員：潔姑娘

備 註：參加者需於活動前到中心領取手工材料，請自備剪刀。

活動前5分鐘在WhatsApp發放連結網址。

☐000503



電話報名活動

活動名額有限，
額滿即止

5. 認知無障礙(ZOOM)

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

日期：3月17日(四)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：8人

對象：對認知障礙症知識有興趣的長者

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：活動前5分鐘在Whatsapp群組發放連結網址。 000499
參與人士於完成簡介會後，更可登記成為『認知友善好友』。



6. 人生話事人(ZOOM)

內容：透過活動學習『二人三囑』，建立正面態度面對生命，學習規劃精彩人生。

日期：待定

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：6人

對象：中心會員

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。 000500



7. 『腦』友記·話當年(ZOOM)

內容：透過活動分享舊事及集體回憶，促進腦部活動，減慢衰退。

日期：3月23日(三)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：6人

對象：認知障礙症患者及其護老者

地點：輝華樓/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。 000501



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

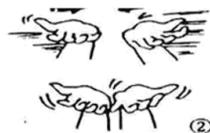
i. 健而樂 (ZOOM)

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) 長者常見皮膚問題的護理
2) 認識肝炎

000465

000479

內容：1) 長者常見皮膚問題及其治理方法。
2) 肝炎常見的的類型及其傳播途徑；甲、乙型肝炎的徵狀、防治及處理方法等。

日期：1) 3月21日 (一)

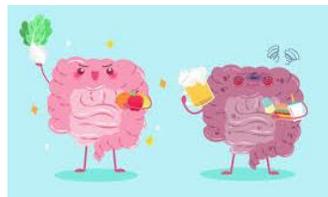
2) 3月28日 (一)

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. 認識白內障 (ZOOM)

內容：白內障之成因、徵狀、治療及處理方法。

日期：3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。



活動時間表

2022年3月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
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) 	4/3 二月初二 9:30 健而樂(ZOOM) 10:00 長者保健運動(ZOOM)	5/3 二月初三 9:30 健而樂(ZOOM)
6/3 二月初四	7/3 二月初五 9:30 健而樂(ZOOM) 2:30 長者學苑-痛症舒緩伸展班(ZOOM) 	8/3 二月初六 (婦女節) 9:30 中心例會(ZOOM)	9/3 二月初七 9:30 健而樂(ZOOM) 10:30 11b護老大使之五感初體驗(ZOOM)	10/3 二月初八 9:30 健而樂(ZOOM)	11/3 二月初九 9:30 健而樂(ZOOM) 	12/3 二月初十 9:30 健而樂(ZOOM) 
13/3 一月十一	14/3 二月十二 9:30 我的E體健 2:30 長者學苑-痛症舒緩伸展班(ZOOM) 2:30 義工聊天室(ZOOM)	15/3 二月十三 9:30 我的E體健 2:30 護老「智」輕鬆 	16/3 二月十四 9:30 健而樂(ZOOM) 10:30 11b家居五感訓練站(ZOOM) 2:30 電子貼紙傳心意(ZOOM)	17/3 二月十五 9:30 健而樂(ZOOM) 2:30 認知無障礙(ZOOM) 	18/3 二月十六 9:30 健而樂(ZOOM) 10:00 認識白內障(ZOOM) 2:30 Zoom函授課程 	19/3 二月十七 9:30 健而樂(ZOOM) 
20/3 二十八	21/3 二十九 9:30 健而樂(ZOOM) 10:00 長者常見皮膚問題的護理(ZOOM)	22/3 三十 9:30 健而樂(ZOOM)	23/3 三十一 9:30 健而樂(ZOOM) 2:30 『腦』友記-話當年(ZOOM) 	24/3 三十二 9:30 健而樂(ZOOM) 	25/3 三十三 9:30 健而樂(ZOOM)	26/3 三十四 9:30 健而樂(ZOOM) 
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-痛症舒緩伸展班(ZOOM) 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)		

義工網絡

活動名額有限，
額滿即止

1. 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：3月14日(一)

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：潔姑娘

備註：活動前5分鐘在Whatsapp群組發放連結網址。

□000416



2. 義工訓練 - Zoom函授課程

內容：透過簡易筆記、whatsapp群組及影片讓你更易掌握Zoom的使用，就算疫情期間，參加各項活動及訓練都無難度。

日期：3月18日(五)

時間：下午2:30 – 3:30

費用：免費

名額：10人

對象：義工/有興趣加入義工人士

地點：Whatsapp

報名日期：即日起(需向負責職員報名)

負責職員：潔姑娘

備註：活動開始前中心會通參加者中心取筆記
參加者於活動當天被邀請加入Whatsapp課程群組
(此群組將於課程結束後刪除)

□000508



3. 義工訓練 - 電子貼紙傳心意 (Zoom)

內容：教你自製屬於自己的個性whatsapp貼紙，讓你可輕鬆表達關懷。

日期：3月16日(三)

時間：下午2:30 – 3:30

費用：免費

名額：10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：潔姑娘

備註：活動前5分鐘在Whatsapp群組發放連結網址。

□000510



4. 活動策劃訓練-活用電子地圖 (ZOOM)

內容：教你利用電子地圖Google Map計劃行程、預計行程時間及查找可用公共交通工具。

日期：3月28日(一)

時間：下午2:00 – 3:00

費用：免費

名額：10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：潔姑娘

備註：活動前5分鐘在Whatsapp群組發放連結網址。

☐000511



5. 活動策劃訓練-公共交通工具apps (ZOOM)

內容：教你用不同公共交通工具apps協助計劃活動行程。

日期：3月28日(一)

時間：下午3:00 – 4:00

費用：免費

名額：10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：潔姑娘

備註：活動前5分鐘在Whatsapp群組發放連結網址。

☐000512



6. 義工加油站 – 舒緩肩頸膝蓋痛 (ZOOM)

內容：同你齊做家居舒緩運動，讓你在家抗疫也可保持身心健康。

日期：3月29日(二)

時間：下午2:30 – 3:30

費用：免費

名額：10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：潔姑娘

備註：活動前5分鐘在Whatsapp群組發放連結網址。

☐000513



護老園地

活動名額有限，
額滿即止

1.11b護老大使之五感初體驗 (ZOOM)

內容：運用五感寶盒，教授護老者在家也能訓練長者的五感功能，從中除了保持長者認知狀況外，也能增進彼此間的溝通，促使好的關係發展。

日期：3月9日 (三)

時間：10:30-11:30

費用：免費

名額：10人

對象：有需要護老者

報名日期：3月8日例會後向朱生報名

負責職員：朱生

備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結



☐000477

2.11b家居五感訓練站 (ZOOM)

內容：與護老者一同創造出一套適合他們照顧者的家具五感觀訓練。

日期：3月16日 (三)

時間：10:30-11:30

費用：免費

名額：10人

對象：有需要護老者

報名日期：3月8日例會後向朱生報名

負責職員：朱生

備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結



☐000483

3.長者保健運動 (ZOOM)

內容：透過簡單伸展運動，幫助長者享受愉快晚年，值此建立健康的生活模式。

日期：3月4日 (五)

時間：10:00-11:00

費用：免費

名額：15人

對象：護老者

報名日期：2月23日起向朱生報名

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



☐000427

4. 皮膚病認識真菌 (ZOOM)

- 內 容：透過健康講座讓護老者認識皮膚病。
日 期：3月23日 (三)
時 間：10:00-11:00
費 用：免費
名 額：15人
對 象：護老者
報名日期：3月8日例會後向朱生報名
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



□000495

歡迎大家踴躍參與

SQS 標準 15-申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

SQS 標準 16-免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

- 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

如何入針卡?



為了儲存疫苗接種紀錄方法,閣下需要準備以下物品:

1. 一部帶有密碼鎖,並安裝了安心出行的手機
2. 最新的疫苗接種紀錄(針紙)



儲存疫苗接種紀錄四步曲:

1 打開「安心出行」流動應用程式,按「電子疫苗接種及檢測紀錄」功能。



2 按上方的「2019 冠狀病毒病電子針卡/豁免接種疫苗證明書」圖案。



3 剔選「我已經閱讀及明白以上的免責聲明」,然後按下「同意」。

此系統只有在用戶同意下才會收集其個人資料,當中可能包括姓名、電話號碼、電郵地址、出行紀錄、身份證明文件號碼、2019冠狀病毒病疫苗接種紀錄及檢測結果及紀錄中的相關資料,或就此系統而可能提供的其他資料(統稱「有關資料」)。有關資料只會用作向流動應用程式用家發出感染風險通知,協助政府應對2019冠狀病毒病蔓延的工作及相關的用途。

詳情請參閱私隱政策及個人資料收集聲明



4 剔選「我已經閱讀及明白以上的免責聲明」,然後按下「同意」。



掃描電子針卡或驗學點免證明書二維碼