



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心

2022年6月份通訊



樂悠咭安排

政府早前宣布，將由6月1日起至明年10月底，分階段接受65歲或以上合資格香港居民申請「樂悠咭」，以繼續享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃（2元優惠計劃）的乘車優惠。

申請人可按下列時間表透過「八達通App」手機應用程式或郵寄表格，向八達通卡有限公司（八達通公司）遞交申請。八達通公司已新增「樂悠咭」申請服務專線（3147 1388），方便長者及他們的照顧者查詢。「八達通App」、網頁下載版申請表及紙本申請表派發地點的名單已載於「樂悠咭」網頁（<https://www.octopus.com.hk/joyyou>）。

在接獲填妥的申請後，八達通公司會在4星期內把「樂悠咭」郵寄至合資格申請人提供的香港通訊地址。政府會資助合資格人士首次申請「樂悠咭」的20元行政費用。申請人無需向八達通公司繳付任何申請費用。「樂悠咭」持有人須在首次使用前增值多於50元，其中50元為八達通公司的可退還按金。

政府在完成向65歲或以上的受惠人士發出「樂悠咭」後，將取消現有不記名長者八達通卡及一般個人八達通卡享用2元優惠的安排，屆時所有合資格人士必須使用「樂悠咭」才可享用2元優惠。視乎申領情況的進度，政府將於日後另行公布有關安排的生效日期。

申請日期	出生年份
2022年6月1日至30日	1956
2022年7月1日至31日	1955
2022年8月1日至31日	1954
2022年9月1日至30日	1953
2022年10月1日至31日	1952
2022年11月1日至30日	1951
2022年12月1日至31日	1950

各位如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源：星島日報

**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：六月例會－6月7日(二)
七月例會－7月5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、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

(22/23 第三期)印製數量：500份

抽籤活動

活動名額有限，
額滿即止

抽籤日期：6月8日(三)

落籤時間：上午8:45-9:30

抽籤時間：上午9:30

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

一. 金曲齊賀父親節

內容：懷舊金曲、禮物大抽獎等，慶祝父親節。

日期：6月16日(四)

時間：中午12:00-1:30 (第一場)

000115

下午2:00-3:30 (第二場)

000128

費用：\$20

名額：每場名額各24名

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘

備註：1.活動與開心義工組合辦。
2.只可參加一場。



二. 中環中區警署「大館」之旅

內容：護老者透過參與香港古蹟遊認識「大館」外，也可以籍此旅遊以舒緩日常照顧壓力。

日期：6月20日(一)

時間：上午10:00-12:30

集合時間：上午9:15

費用：免費

名額：25人

對象：護老者

集合地點：輝華樓

地點：「大館」檢閱廣場

負責職員：朱生

合辦機構：廉政公署

備註：參加者需要行動自如

000101



預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

抽籤日期：6月8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. 升級大腦(6月)

內容：通過遊玩各式各樣的電子設備，認識新科技。

日期：6月2、8、17、23、30日

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：30人(每節6人)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：達Sir

□000108



2. 護老智FUN資訊站(6月)

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：6月2、8、17、23、30日

時間：下午2:30-4:30

費用：全免

名額：30人(每節6人)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：達Sir

備註：每次諮詢時間為20分鐘

□000109



3. 認識腎衰竭

內容：認識腎衰竭及腎臟功能，保持腎臟健康的方法。

日期：6月22日(三)

時間：下午2:30

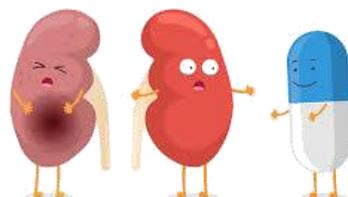
費用：免費

名額：15人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：李嘉汝姑娘



預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

4.家居蟲害

內容：夏天是昆蟲出沒的季節，不想家中蟲蟲四處亂走，齊來學識防蟲方法。

日期：6月13日(一)

時間：下午2:30-3:30

費用：全免

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：劉姑娘



□000086

5.認識健康指標

內容：認識理想體重及中央肥胖等指標，從而衡量自己的健康狀況。

日期：6月15日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

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：劉姑娘

合辦機構：香港防癆心臟及胸病協會



□000084

6.運動做對了嗎?

內容：認識何謂體能活動，例如做家務、散步等休閒式運動，及維持理想體重之法等。

日期：6月22日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

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：劉姑娘

合辦機構：香港防癆心臟及胸病協會



□000085

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

7. 「認知無障礙」簡介會 (I)

- 內容：透過講座形式，分享認知障礙症的資訊予患者及家人。
日期：6月16日(四)
時間：上午11:00-12:00
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：余姑娘
備註：參與活動後可獲得紀念品乙份。



□000095

8. 『護』您所需

- 內容：與護老者分享減壓的方法，讓其明白要保持身心健康，才能有效照顧患者。
日期：6月22日(三)
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
負責職員：陳姑娘



9. 逆齡學堂--未老不認老

- 內容：透過活動讓參加者從生理、心理角度了解自己的能力和能力，保持和延長身心靈青春。
日期：6月30日(四)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：5人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：余姑娘



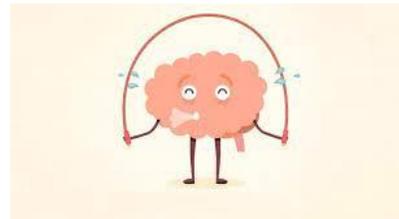
□000035

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

10.腦力全開(2)

內容：透過健腦遊戲，讓參加者透過進行思考及分析，從而鍛鍊認知能力。
日期：6月14日(二)
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照顧者
地點：輝華樓
負責職員：陳姑娘



11.簡易手部原始點

內容：簡單手部十指操，及簡易手背和手心按點方法。
日期：6月10日(五)
時間：下午2:30 - 3:30
費用：全免
名額：6人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：大吳姑娘



□000122

12.樂相聚

題目：1)家務有妙法 □000093
2)預防家居意外 □000094
內容：1)介紹家事小竅門，來提高工作效率，讓你可節省體力及保護關節，快捷、輕鬆及安全地完成家務。
2)家中一般意外，如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的原因、預防及處理方法。
日期：1)6月6日(一)
2)6月20日(一)
時間：上午10:00-11:00
費用：全免
名額：15人(現場)/Zoom(不限)
對象：中心會員
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



預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

13.初級水墨畫班(一)

內 容：教授基礎水墨畫技巧、畫作有水仙花、荔枝、神仙魚和簡易山水畫。

日 期：6月21日、6月28日及
7月5日、7月12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



□000112

14.基礎書法班(一)

內 容：教授基礎書法以點、橫、撇、捺等筆法練習過程，進而學習寫行書。

日 期：6月24日、
7月8日、7月15日、7月22日、7月29日、
8月5日、8月12日、8月19日(五)

時 間：下午2:30 – 4:00

費 用：\$120 / 8堂(包材料)

名 額：8人

對 象：中心會員

地 點：輝華樓

負責職員：大吳姑娘

導師簡介：林番賢老師

於香港中文大學專業進修學院中國書法文憑課程畢業，現任翰藝書學會會長

備 註：提供九宮格紙、筆、墨等



□000113

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2022年6月份

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
29/5 四月廿九	30/5 五月初一 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)新 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)新 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(二)	31/5 五月初二 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 3:30 長者學苑-生活英語ABC 	1/6 五月初三 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 9:30 中國功夫扇分享日(立)	2/6 五月初四 9:30 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 升級大腦 2:30 護老智FUN資訊站 	3/6 五月初五 端午節 	4/6 五月初六 10:00 周末影院(立) 
5/6 五月初七	6/6 五月初八 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)2 10:00 樂相聚-家務有妙法 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)2 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(二)	7/6 五月初九 9:30 例會 3:30 長者學苑-耆「英」幼「語」樂無窮 	8/6 五月初十 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 升級大腦 2:30 護老智FUN資訊站 2:30 義工聊天室	9/6 五月十一 9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 2:30 護老好心情之手作時光 	10/6 五月十二 2:30 簡易手部原始點 	11/6 五月十三 10:00 周末影院(立) 
12/6 五月十四	13/6 五月十五 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)3 10:00 長者安全路路通 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)3 2:30 家居蟲害 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(二)	14/6 五月十六 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 10:00 護老者之滋養心田 2:30 腦力全開(2) 3:00 視像參觀展華長者日間中心 3:30 長者學苑-生活英語ABC(完)	15/6 五月十七 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 9:30 「生命祈願」小組 10:00 認識健康指標 2:30 健腦拍拍操(6月) 	16/6 五月十八 9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 11:00 「認知無障礙」簡介會(1) 12:00 金曲齊賀父親節(立)(第一場) 1:30 金曲齊賀父親節(立)(第二場) 2:30 煤氣安全環保講座	17/6 五月十九 10:00 環保與生活(zoom) 10:00 升級大腦 2:30 護老智FUN資訊站 	18/6 五月二十 10:00 周末影院(立) 
19/6 五月廿一 父親節快樂 	20/6 五月廿二 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)4 9:30 中環中區警署「大館」之旅 10:00 樂相聚-預防家居意外 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)4 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(二)	21/6 五月廿三 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 10:00 義工加油站-防騙桌遊一齊玩 2:30 初級水墨畫班(一)新 	22/6 五月廿四 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 9:30 「生命祈願」小組 10:00 運動做對了嗎?口 2:30 認識腎衰竭(立)口 2:30 「護」您所需	23/6 五月廿五 9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 升級大腦 10:00 婦女健康行多步 2:30 護老智FUN資訊站	24/6 五月廿六 2:30 基礎書法班(一)新 	25/6 五月廿七 10:00 周末影院(立) 
26/6 五月廿八	27/6 五月廿九 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)5 10:00 生活百科講座 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)5 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(二)	28/6 五月三十 9:00 加營素售賣(單數會員) 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 2:30 初級水墨畫班(一)2 	29/6 六月初一 9:15 健而樂(一)(立) 	30/6 六月初二 9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 升級大腦 10:00 認知家居小訓練 2:30 護老智FUN資訊站 2:30 逆齡學堂--未老不認老	1/7 六月初三 香港特別行政區 成立紀念日	2/7 六月初四 10:00 周末影院(立)
3/7 六月初五	4/7 六月初六 9:30 初階靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)6 10:45 進階靜心舒壓禪繞畫班(一)(立)6 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(二)	5/7 六月初七 9:30 例會 2:30 初級水墨畫班(一)3				

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

i. 粵語長片(一)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。

日期：6月(逢星期三)

時間：上午9:30

對象：8人(每節)

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
1/6(三)	春燈會
8/6(三)	七喜臨門
15/6(三)	唐伯虎點秋香
22/6(三)	一枝紅艷露凝香

ii. 笑笑星期四(一)

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：6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
2/6(四)	動物世界
9/6(四)	百年好合
16/6(四)	嚟咕嚟咕新年財
23/6(四)	吉星拱照

iii. 電視經典名片(一)

內容：播放劇集—河東獅吼

日期：6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



iv. 健而樂(一)

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：6月(逢星期二，三，四)

時間：上午9:15

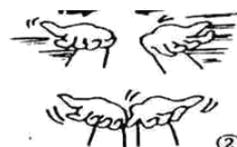
名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

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

v. 健腦拍拍操(6月)

- 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：6月15日(三)
時間：下午2:30-3:30
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
備註：活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

vi. 環保與生活

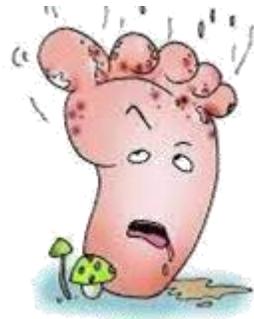
- 內容：講解環保與大家日常生活的關係。
日期：6月17日(五)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：15人(現場)/Zoom(不限)
對象：中心會員
地點：輝華樓/Zoom
負責職員：鄭姑娘
備註：活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



vii. 生活百科講座

是月主題：足部平安

- 內容：講解長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等
原因及防治方法。
日期：6月27日(一)
時間：上午10:00-11:00
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
合辦機構：明愛樂華宿舍
備註：活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



1. 義工聊天室

內容：主題 – 防騙精明眼
齊齊認清騙徒手法，提高醒覺性，做個至叻精明眼；
常設 - 分享社會時事、手語分享、最新義工活動介紹。

日期：6月8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：5月27日起(需向負責職員報名)

負責職員：黃潔雯姑娘



□000106

2. 義工加油站 – 防騙桌遊一齊玩

內容：同你一齊玩投資者及理財教育委員會（投委會）設計的桌上遊戲 – 「錢爺爺與錢嫻嫻的一天」，提高你的防騙意識。

日期：6月21日(二)

時間：上午10:00 – 11:30

費用：免費

名額：16人

對象：義工/有興趣加入義工人士

地點：輝華樓

報名日期：6月8日(三)下午2:15

負責職員：黃潔雯姑娘

□000107



『惡劣天氣下中心服務安排』



暴雨警告或熱帶氣旋警告	戶外活動	室內活動	中心開放	
黃色暴雨或一號熱帶氣旋	✓	✓	✓	✓ 開放/照常
紅色暴雨或三號強風	✗	✓	✓	✗
黑色暴雨或八號及以上烈風或暴風	✗	✗	✗	關閉/取消/延期



奶粉抽籤



加營養素售賣 (只限單數會員號碼)

抽籤日期：6月7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：6月28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6月7日下午4:00起前往中心登記，額滿即止。

(4) 6月23日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。 □000114

加營養素	怡寶康(低糖)
900克 \$173	850克 \$215.5



「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。

護老園地

活動名額有限，
額滿即止

1. 護老好心情之手作時光

內容：護老者透過簡單的手工製作來舒緩日常的照顧壓力。
日期：6月9日(四)
時間：下午2:30-4:00
費用：免費
名額：15人
對象：護老者
地點：立華樓
報名日期：6月7日(二)下午2:00
負責職員：朱生
合辦機構：家福會



□000004

2. 長者安全路路通

內容：提升護老者使用公共交通工具時的注意事項，和馬路上的安全。
日期：6月13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
報名日期：6月7日(二)下午2:00
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



□000096

3. 護老者之滋養心田

內容：透過認識植物特性提升護老者學懂適時「放手」。
日期：6月14日(二)
時間：上午10:00-12:00
費用：免費
名額：8人(現場)/Zoom(不限)
對象：護老者
地點：輝華樓/Zoom
報名日期：6月7日(二)下午2:00
負責職員：朱生
合辦機構：家福會
備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結



□000098

4.煤氣安全環保講座

內容：透過講座了解煤氣安全及爐具保養知識。
日期：6月16日(二)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：8人(現場)/Zoom(不限)
對象：護老者
地點：輝華樓/Zoom
報名日期：6月7日(二)下午2:00
負責職員：朱生
合辦機構：煤氣公司
備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結



☐000100

5.婦女健康行多步

內容：提升護老者對於婦女疾病認識。
日期：6月23日(四)
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
報名日期：6月7日(二)下午2:00
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



☐000097

6.認知家居小訓練

內容：有需護老者透過學習居家訓練認知方法，以提升他們照顧上的技巧。
日期：6月30日(四)
時間：上午10:00-11:00
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：6月7日(二)下午2:00
負責職員：朱生



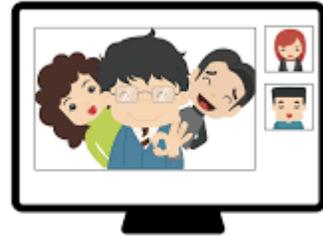
☐000010

護老園地

活動名額有限，
額滿即止

7. 視像參觀展華長者日間中心

內容：有需要護老者透過視像形式了解日間中心的運作和服務。
日期：6月14日(二)
時間：下午3:00-4:00
費用：免費
名額：8人(現場)/Zoom(不限)
對象：有需要護老者
地點：輝華樓/Zoom
報名日期：6月7日(二)下午2:00
負責職員：朱生
合辦機構：展華長者日間中心



□000103

8. 「生命祈願」小組

內容：透過藝術創作及分享，從而探討對生命，從而重新看待死亡想法，並且提昇接觸生死教育的資訊。
日期：6月15、22日及7月13、20、27日及8月3日(逢星期三，共6堂)
時間：上午9:30-10:45
費用：全免
名額：4人(護老者/被照顧者)
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
報名日期：即日(須經社工甄選)
負責職員：梁敏薇姑娘



SQS 標準 3-運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

SQS 標準 4-職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均清楚界定。

- 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。