



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2023年8月份通訊



炎炎夏日 慎防中暑

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫；可是，當環境溫度過高，生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。

經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：

- 穿着淺色和通爽的衣服。
- 帶備並補充足夠的水。
- 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品。
- 避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動。
- 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。
- 在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
- 不應留在停泊的汽車內。
- 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。

資料來源: 衛生署衛生防護中心

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：八月例會－8月1日(二)
	九月例會－9月5日(二)
	時間：上午9:30
	地點：樂華社區會堂

中心職員：楊幗玲、陳艷艷、梁敏薇、朱景麟、黃潔雯、李敏鈴、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、張鳳媚、黎紅嬰、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

(23/24 第五期)印製數量：500份

預先報名活動

以下活動需於8月2日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：8月2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.生活共同睇-思鄉情懷

內容：透過「小城故事」這個主題介紹自己的家鄉風情與面貌，
並以互動遊戲與大家彼此認識和了解。

日期：8月21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
負責職員：黎姑娘



□000178

2.認知障礙症與香薰治療

內容：講解改善記性及情緒的精油
特性。

日期：8月10日(四)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：8人
對象：有興趣了解認知障礙症人士
地點：輝華樓
負責職員：張姑娘



□000182

3.健康齊來做運動

內容：透過活動講解六種退休生活
形態及一齊做平衡運動。

日期：8月14日(一)
時間：上午9:30-10:30
費用：免費
名額：15人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：大吳姑娘



□000167

4.早晨醒腦操(23/24第三季)

內容：由義工教你一起做健腦及伸展運動，建立運動的習慣，
生活充滿活力更健康。

日期：8月11, 18, 25日及9月1, 8, 15, 22, 29日 (逢星期五)
時間：上午9:30 - 10:00
費用：免費
名額：20人
對象：會員
地點：輝華樓
負責職員：黃潔雯姑娘



□000194

預先報名活動

以下活動需於8月2日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

5.長者學苑2021-2023結業禮

內容：福中耆暉長者學苑結業禮，頒發學員2021-2023學習獎狀及長者學苑班組小吉他表演、武術表演及抽獎。

日期：8月25日(五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：30人

對象：長者學苑學員(小吉他班組成員優先)

地點：立華樓

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：福建中學



000175

6.無煙老友記(2023)

內容：認識吸煙的害處及其引致的各種疾病，闡釋二手煙對身體的影響及戒煙的好處。

日期：8月16日(三)

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

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：香港吸煙與健康委員會



000174

7.滋補美食

當日美食：1)老黃瓜赤小豆瘦肉湯
2)冰糖銀耳蓮子羹

日期：1)8月16日(三)

2)8月21日(一)

時間：下午3:00-3:30

費用：\$10

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

截止日期：活動前一天下午4:00止

負責職員：媚姑娘

備註：由娥姐/姚姐/洁姐主理



000156

8.氣球造型體驗工作坊

內容：了解氣球分類、學習各式氣球打結的方式及技巧，體驗製作各類簡易氣球造型。

日期：8月23日(三)

時間：下午2:30-4:00

費用：免費

名額：12人

對象：中心會員/義工

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘

協辦機構：樂暉長者地區中心 000197



預先報名活動

以下活動需於8月2日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

9. 皮膚彩繪體驗工作坊

內容：認識基本顏料和工具及學習基本彩繪筆法應用。

日期：8月9日(三)

時間：下午2:30-4:00

費用：免費

名額：12人

對象：中心會員/義工

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘

協辦機構：樂暉長者地區中心



☐000195

10. 雜耍體驗工作坊

內容：學習基本轉碟招式及基本扯鈴招式。

日期：8月28日(一)

時間：下午2:30-4:00

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員/義工

地點：立華樓

負責職員：黃潔雯姑娘

協辦機構：樂暉長者地區中心



☐000196



奶粉抽籤



加營素售賣

抽籤日期：8月1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：8月22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**8月1日**下午**4:00起**前往中心登記，額滿即止。

(4) 8月18日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。

☐000166

加營素	怡寶康(低糖)
900克 \$173	850克 \$215.5



溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：9月5日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:30截籤

三花奶粉購買日期：9月21日(四)

義工網絡

活動名額有限，
額滿即止

1. 義工聊天室(2023年8月)

內容：主題 – 建立默契
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：8月14日(一)
時間：下午2:30 – 3:30
費用：免費
名額：30人
對象：義工/有興趣加入義工人士
地點：立華樓
報名日期：即日起(需向負責職員報名)
負責職員：黃潔雯姑娘



2. 招募保良局賣旗義工

內容：透過賣旗為保良局籌募善款。

日期：8月16日(星期三)
售賣時段：1) 上午8:00 - 上午9:30 或
2) 上午9:30 - 上午11:00

對象：中心會員或義工
地點：樂華邨 / 樂雅苑
報名：於義工聊天室活動內 或 向負責職員報名
負責職員：黃潔雯姑娘

保良局 賣旗籌款

保良局賣旗籌款日將於當日上午8:00開始舉行，
請各位鼎力支持，共襄盛舉！



『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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
23/7	24/7	25/7	26/7	27/7	28/7	29/7	
	10:45 輕鬆禪繞畫班(二)(立)3 2:00 輪椅及助行器具講座(立)	9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 9:30 飛鏢練習場(一)(完) 9:45 護老伸展樂 	9:00 運動鬆一鬆(立)3 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(二)(立)3	9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(四)(立)	9:30 早晨醒腦操(23/24第二季) 10:00 反斗智趣站--初班(6月-7月) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(四)(立) 10:00 預防肌肉流失(立) 2:30 反斗智趣站--進階班(6月-7月) 2:30 基礎書法班(二)新	10:00 週末影院(立) 10:00 法式滾球練習場(7-9)(立) 11:00 飛鏢練習場(7-9)(立) 	
30/7	31/7 9:30 識字班(一)(立)7 10:45 輕鬆禪繞畫班(二)(立)完 	1/8 9:30 例會(樂華社區會堂)	2/8 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二)	3/8 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(四)(立)	4/8 9:30 早晨醒腦操(23/24第二季) 10:00 反斗智趣站--初班(8月-9月) 2:30 反斗智趣站--進階班(8月-9月) 2:30 基礎書法班(二)2	5/8 10:00 週末影院(立) 10:00 法式滾球練習場(7-9)(立) 11:00 飛鏢練習場(7-9)(立) 	
6/8	7/8 9:30 識字班(一)(立)完 	8/8 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 生活百科講座-認識大腸癌	9/8 9:00 運動鬆一鬆(立)4 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(二)(立)4 2:30 皮膚彩繪體驗工作坊 □195	10/8 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(四)(立) 10:00 香薰減壓工作坊 10:45 展華長者日間中心導賞之旅 2:30 認知障礙症與香薰治療 □182	11/8 9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) □194 10:00 反斗智趣站--初班(8月-9月) 2:30 反斗智趣站--進階班(8月-9月) 2:30 基礎書法班(二)3 3:00 認識眼科檢查	12/8 10:00 週末影院(立) 10:00 法式滾球練習場(7-9)(立) 11:00 飛鏢練習場(7-9)(立) 	
13/8	14/8 9:30 健康齊來做運動(立) □167 10:00 健康講座-皮膚病認識真菌 2:30 義工聊天室(立) 	15/8 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 2:30 護老者精神健康社區資源資訊站 □190 	16/8 8:00 保良局賣旗日 9:00 運動鬆一鬆(立)5 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 10:00 無煙老友記 □174 10:30 綜合太極班(二)(立)5 3:00 滋補美食-老黃瓜赤小豆瘦肉 □156	17/8 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 護老心靈繪畫工作坊 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(四)(立) 10:00 護老者精神健康與社區支援 □151	18/8 9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 反斗智趣站--初班(8月-9月) 10:00 生活百科講座-躁狂抑鬱症 2:30 基礎書法班(二)4 2:30 反斗智趣站--進階班(8月-9月)	19/8 10:00 週末影院(立) 10:00 法式滾球練習場(7-9)(立) 11:00 飛鏢練習場(7-9)(立) 	
20/8	21/8 10:00 生活共同睇-思鄉情懷 □178 2:00 中心迎新會 3:00 滋補美食-冰糖銀耳蓮子羹 □156 	22/8 9:00 加營素售賣 □166 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 2:00 健康講座-長者活動樂	23/8 9:00 運動鬆一鬆(立)6 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(二)(立)6 2:30 氣球造型體驗工作坊 □197 	24/8 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(四)(立)	25/8 9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 反斗智趣站--初班(8月-9月) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(四)(立) 2:30 長者學苑2021-2023結業禮 □175 2:30 基礎書法班(二)5 2:30 反斗智趣站--進階班(8月-9月)	26/8 10:00 週末影院(立) 10:00 法式滾球練習場(7-9)(立) 11:00 飛鏢練習場(7-9)(立) 	
27/8	28/8 10:00 護老者認知障礙知多D □191 2:30 雜耍體驗工作坊(立) □196 	29/8 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 安全使用藥物(立) □189	30/8 9:00 運動鬆一鬆(立)7 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(二)(立)7 2:00 「護」樂共融坊(1) □187	31/8 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(四)(立)	1/9 9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 反斗智趣站--初班(8月-9月) 2:30 基礎書法班(二)6 2:30 反斗智趣站--進階班(8月-9月)	2/9 10:00 週末影院(立) 10:00 法式滾球練習場(7-9)(立) 11:00 飛鏢練習場(7-9)(立) 	
3/9	4/9 9:15 健而樂(二) 	5/9 9:30 例會(樂華社區會堂)					7

特別活動

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

1. 認知能力評估

- 內容：為受記憶力困擾的長者提供初步認知評估，及早識別病症徵狀，從而及早介入以延緩腦部退化的速度。
- 日期：8月1日至12月31日
- 時間：中心開放時間
- 費用：免費
- 對象：受記憶力困擾的長者(60歲以上)
- 地點：輝華樓
- 負責職員：李姑娘
- 備註：此活動需向負責職員報名



2. 護老心靈繪畫工作坊

- 內容：透過繪畫及互相分享，讓有需要護老者認識身邊同路人，增加社交及分享照顧壓力。
- 日期：8月17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：即日起向負責職員報名
- 負責職員：盧姑娘及朱生



3. 展華長者日間中心導賞之旅

- 內容：透過參觀活動認識日間中心的運作、服務與收費，提升照顧者對於日間中心的了解。
- 日期：8月10日(四)
- 時間：上午11:00-12:45
- 集合時間：上午10:45
- 集合地點：輝華樓
- 費用：免費
- 名額：10人
- 對象：有需要護老者
- 地點：展華長者日間中心
- 報名日期：即日起向負責職員報名
- 負責職員：朱生
- 合辦機構：香港基督教服務處展華長者日間中心



特別活動

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

4. 義工數碼服務站 (2023年8月)

內容：義工幫你即時於網上申請樂悠咭，方便快捷。

日期時間：由負責職員個別通知

費用：免費

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘

報名方法：即日起(於接待處留名預約)

備註：1) 8月份接受1939年或之後出生人士申請
2) 參加者請帶備身份証及地址資料



5. 香薰減壓工作坊

內容：介紹減壓精油的種類及特性，一同製作香薰減壓軟膏。

日期：8月10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：即日起向負責職員報名

負責職員：張姑娘



中心迎新會

內容：向2023年3月至2023年7月份之新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。

日期：8月21日(一)

時間：下午2:00

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：陳姑娘

溫馨提示



SQS 標準 6-服務意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現、並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

- 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。

護老園地

以下活動需於8月2日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 「護」樂共融坊(1)

內容：透過茶聚及溝通類的遊戲，以增進護老者與受顧者間的感情，讓他們的生活更融洽愉快。

日期：8月30日(三)

時間：下午2:00-3:10

費用：\$10

名額：12人

對象：護老者/受顧者

地點：輝華樓

負責職員：朱生/胡姑娘

備註：護老者與被照顧長者一起參加活動優先

000187



2. 安全使用藥物

內容：教授安全使用藥物的方法，如眼藥膏、滴眼、滴耳及滴鼻藥水、肛門及陰道塞劑等的使用原則及方法。

日期：8月29日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：20人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

合辦機構：長者健康外展分隊



000189

3. 護老者認知障礙知多D

內容：透過小遊戲向護老者推廣認知障礙症的資訊，讓護老者在照顧上更能得心應手。

日期：8月28日(一)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：20名

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：基督家庭服務中心



000191

4. 護老者精神健康社區資源資訊站

內容：透過講座介紹社區上的精神健康護老者資源。

日期：8月15日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：20人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：香港基督教服務處 樂暉長者地區中心

000190



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

i. 粵語長片(二)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。

日期：8月(逢星期二)

時間：上午9:30

名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘

日期3	戲名
8/8(二)	恩重如山
15/8(二)	送錯禮餅煲錯薑
22/8(二)	魔龍戲孤鳳
29/8(二)	無敵楊四郎

ii. 笑笑星期四(二)

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：8月(逢星期四)

時間：上午9:30

名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘

日期	戲名
3/8(四)	搶錢夫妻
10/8(四)	少爺威威
17/8(四)	神探朱古力
24/8(四)	戲劇之王
31/8(四)	我愛醫家人

iii. 週末影院(二)

內容：播放輕鬆、經典影片，豐富參加者生活娛樂。

時間：8月(逢星期六)

時間：上午10:00

名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
5/8(六)	辣警霸王花
12/8(六)	雙龍吐珠
19/8(六)	倚天屠龍記之魔教教主
26/8(六)	極品閨蜜

iv. 健而樂(二)

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：8月(逢星期二、三、四)

時間：上午9:15

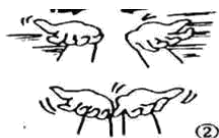
名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘

備註：如當日例會將暫停一次。



v. 電視經典名片(二)

內容：播放劇集－倚天屠龍記

日期：8月(逢星期三)

時間：上午9:30

名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

vi. 認識眼科檢查

內容：由東華東院眼科護士余姑娘分享：青光眼、眼壓過高等眼科檢查需注意事項及檢查如何檢查。

日期：8月11日(五)

時間：下午3:00-4:00

費用：免費

對象：中心會員

名額：20人/網上不限

地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘

備註：活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結



vii. 生活百科講座

主題：1) 認識大腸癌

2) 躁狂抑鬱症

內容：1) 認識大腸癌的徵狀、治療及預防。

2) 認識抑鬱症及躁鬱症的症狀、成因、治療，以及家人、照顧者及朋友與患者的相處之道。

日期：1) 8月8日(二) 上午10:00-11:00

2) 8月18日(五) 上午10:00-11:00

對象：中心會員

費用：免費

地點：輝華樓

合辦機構：明愛樂華宿舍

負責職員：媚姑娘



viii. 健康講座

題目：1) 皮膚病-認識真菌

2) 長者活動樂(社區)

內容：1) 常見的皮膚真菌感染預防及處理方法。

2) 了解參與各類型活動的益處，為自己選擇合適的活動及有效地訂立參與活動的計畫。

日期：1) 8月14日(一)上午10:00-11:00

2) 8月22日(二)下午2:00-3:00

對象：中心會員

費用：免費

地點：輝華樓

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

負責職員：媚姑娘

