



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心

2023年10月份通訊



關愛照顧者與您同行

每個人的一生都是獨一無二的旅程，從孩童到年長，我們都曾感受過不同人的照顧，或許是父母、祖父母、伴侶、子女、朋友、鄰居，亦或是外傭姐姐等等。他們的關懷與付出，讓我們的生命充滿溫暖和意義。不少照顧者長期以來承受著巨大的壓力，他們的身心健康也值得我們的關心和支持。

為了使社會更了解照顧者的重要性、需要和相關服務，並推廣社區互助，社會福利署於2023-24年度起推行為期三年的全港照顧者宣傳活動「齊撐照顧者行動」。這項宣傳活動旨在締造照顧者友善的環境，支持和鼓勵照顧者，讓他們感受到社會的支持和感激。

就此，中心舉辦一連串的活動，有關詳情可參閱本期月訊中的「護老園地」。

如果您對以上資訊有任何查詢，歡迎隨時與中心職員聯絡。

我們期待您的參與，在互相關懷下，一起同行「照顧路」。



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3日(二)
	十一月例會－11月7日(二)
	時間：上午9:45
	地點：輝華樓

中心職員：楊嫻玲、陳艷艷、梁敏薇、朱景麟、黃潔雯、李敏鈴、陳穎甜、羅啟悅、賴氣治、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、張鳳媚、黎紅嬰、湯煥娥、姚亞珍、陳德潔

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 第七期)印製數量：500份

人事動向



大家好，我是新入職的登記護士，羅姑娘。我的興趣廣泛，喜歡進行不同的活動，特別喜歡新奇有趣的事物。很高興能加入中心，期待日後跟大家有不同的互動和交流，多多指教！

護士 羅啟悅姑娘

熱烈歡迎

大家好！我是新加入的甜姑娘，大家也可以叫我「阿甜」~我十分高興能認識你們，我過來打招呼的時候大家也歡迎跟我聊天喔！祝願大家健康快樂~

社工 陳穎甜姑娘



預先報名活動

以下活動需於10月4日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：10月4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. 懷舊金曲為你唱

內容：重溫懷舊金曲、估吓歌仔，歡聚愉快一個下午。

日期：10月28日(六)

時間：下午1:30 - 4:00

費用：\$20

名額：60人

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.活動當天請出示收據。



☐ 000273

2. 滋補美食

當日美食：蘋果雪梨雪耳豬展湯

日期：10月26日(四)

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：10月17日下午4:00止

負責職員：媚姑娘

備註：由娥姐/姚姐/德洁主理

☐ 000287



預先報名活動

以下活動需於10月4日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

3.早晨醒腦操(23/24第四季)

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：10月6, 13, 20, 27 及 11月3, 10, 17, 24 (逢星期五)

時間：上午9:30 – 10:00

費用：免費

名額：25人

對象：會員

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘



□ 000298

4.長者學苑-適應退休

內容：闡釋退休後生活模式的轉變，倡導以積極的態度過退休後的生活，並糾正長者對退休的謬誤。

日期：10月16日(一)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：15人

對象：長者學苑學員優先

地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：福建中學/衛生署長者健康外展隊

備註：1)課程由(長者學苑發展基金)贊助

2)此活動可計長者學苑學習時數



□ 000276

5.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19日(四)

時間：下午2:00-4:00

集合時間：下午1:50

費用：全免

名額：20人

對象：中心會員

活動地點：振華道體育館

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

備註：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)需填寫-體能活動適應能力問卷



□ 000269

預先報名活動

以下活動需於10月4日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

6.消費權益講座

內容：講解消費者的權益與義務；各種消費陷阱。
日期：10月17日(二)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：消費者委員會



□ 000278

7.開心舞蹈班

內容：教授簡單舞蹈動作，與學員開開心心齊跳舞。
日期：10月9、16、20、27、30日及11月2、6、10、13、14日(共10堂)
時間：上午10:30 – 11:30
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
備註：1)由專業健體教練教授。
2)學員須出席所有課堂及參與表演。
3)上課日期星期一、二、四及五，敬請留意日期。
4)如報名此活動，並不能同時報名雙截棍班



□ 000270

8.雙節棍班

內容：教授雙截棍的基礎，如轉身、變身、發力、舞花及反彈等。
日期：10月9、16、30日及11月6、13、14日(共6堂)
時間：上午9:15 – 10:15
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
備註：1)由香港武術隊教練教授。
2)學員須出席所有課堂及參與表演。
3)上課時間星期一、星期二，敬請留意日期。
4)如報名此活動，並不能同時報名開心舞蹈班



□ 000263

預先報名活動

以下活動需於10月4日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

9. 秋季變髮展心思

內容：為長者提供剪髮服務，提昇參加者自我形象。

日期：11月8日(三)

時間：下午2:00-4:30

費用：免費

名額：30人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：黎姑娘

合辦機構：新創建義工隊

備註：1)請按籌號時段出席。

2)剪髮前須自行清洗頭髮。

□000252



10. 華麗巨獻-立體電影

內容：揀選經典名片，令觀眾賞心悅目。讓會員彼此增加溝通和聯絡感情。

日期：10月21日(六)

時間：上午9:30-11:30

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：黎姑娘

□000295

奶粉抽籤

加營養售賣

抽籤日期：10月3日(二)

落籤時間：上午9:00 - 9:45截籤

抽籤時間：例會時段

抽籤地點：輝華樓

購買日期：10月24日(二)

時間：上午9:00起

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(逾時不候)

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3日**下午**4:00起**前往中心登記，額滿即止。

(4) 10月20日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。

□000274



加營養

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：11月7日(二)

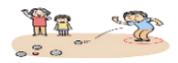
抽籤時間：上午9:00-9:30截籤

三花奶粉購買日期：11月23日(四)

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2023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
24/9	25/9	26/9	27/9	28/9	29/9	30/9
	10:00花好月圓賀中秋(立)	9:15簡易陳式太極拳(立)完 9:30健而樂(三) 10:00粵語長片(三) 10:00 如何處理長期患病的壓力 2:30 智力遊戲	9:00運動鬆一鬆(二)(立)2 9:30健而樂(三) 10:00電視經典名片(三) 10:30綜合太極班(三)(立)2	9:30健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 10:00 長者學苑-頌鉢應用分享	9:00 燈謎猜猜猜 9:30 早晨醒腦操(23/24第三季)	
1/10	2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
	國慶節翌日	9:45 例會(輝華樓)	9:30健而樂(三) 10:00電視經典名片(三)	9:30健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 10:00 小吉他彈唱班(立)3	9:30 早晨醒腦操(23/24第四季) <input type="checkbox"/> 298 2:30 基礎書法班(二)6	10:00 法式滾球練習場(10-12)立 11:00 飛鏢練習場(10-12)立
8/10	9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
	9:15 雙節棍班(立)新 <input type="checkbox"/> 263 10:00 流行性感冒 10:30 開心舞蹈班(立)新 <input type="checkbox"/> 270 2:30 義工聊天室	9:30健而樂(三) 10:00粵語長片(三)	9:30健而樂(三) 10:00電視經典名片(三) 10:30 護老者之視力講座 <input type="checkbox"/> 290	9:30健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 10:00 小吉他彈唱班(立)3 2:30 日夜香薰「自」療之軟膏工作坊 10:00 護老者之梳打飲品蠟燭工 <input type="checkbox"/> 292 工作坊	9:30 早晨醒腦操(23/24第四季) 10:00 壓力處理-壓力與健康生活模 <input type="checkbox"/> 289 2:30 基礎書法班(二)7	10:00 法式滾球練習場(10-12)立 11:00 飛鏢練習場(10-12)立 
15/10	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
	9:15 雙節棍班(立)2 <input type="checkbox"/> 276 10:00 長者學苑-適應退休 10:30 開心舞蹈班(立)2	9:30健而樂(三) 10:00粵語長片(三) 10:00 消費權益講座 <input type="checkbox"/> 278 3:00 健身氣功八段錦簡介	9:00運動鬆一鬆(二)(立)3 9:30健而樂(三) 10:00電視經典名片(三) 10:30綜合太極班(三)(立)3 <input type="checkbox"/> 287 3:00 滋補美食(立)	9:30健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 10:00 小吉他彈唱班(立)3 2:00 護老者之星球蠟燭工作坊 <input type="checkbox"/> 291 2:00 長者健體計劃-外展活動 <input type="checkbox"/> 269	9:30 早晨醒腦操(23/24第四季) 10:30 開心舞蹈班(立)3 2:30 基礎書法班(二)完	9:30 華麗巨獻(三)-立體電影(立) <input type="checkbox"/> 295 10:00 法式滾球練習場(10-12)立 10:00 照•在一起」照顧者分享會 <input type="checkbox"/> 293 11:00 飛鏢練習場(10-12)立
22/10	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10
		9:00 加營素售賣 <input type="checkbox"/> 274 9:30健而樂(三)	9:00運動鬆一鬆(二)(立)完 9:30健而樂(三) 10:00電視經典名片(三) 10:00 護老者之情緒控制 <input type="checkbox"/> 288 10:30綜合太極班(三)(立)完 2:00 2023-2024流感疫苗注射	9:30健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 10:00 小吉他彈唱班(立)3 10:00 生活百科講座 3:00 滋補美食 <input type="checkbox"/> 287	9:30 早晨醒腦操(23/24第四季) 10:30 開心舞蹈班(立)4 2:30 日夜香薰「自」療之唇膏工作坊	1:30懷舊金曲為你唱(立) <input type="checkbox"/> 273
29/10	30/10	31/10	1/11	2/11	3/11	4/11
	9:15 雙節棍班(立)3 10:30 開心舞蹈班(立)5	9:30健而樂(三) 10:00粵語長片(三)	9:30健而樂(三) 10:00電視經典名片(三)	9:30健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 9:30 鬆一鬆日營 10:00 小吉他彈唱班(立)3 10:30 開心舞蹈班(立)6	9:30 早晨醒腦操(23/24第四季)	10:00 法式滾球練習場(10-12)立 11:00 飛鏢練習場(10-12)立 
5/11	6/11	7/11				
	9:15 雙節棍班(立)4 10:30 開心舞蹈班(立)7	9:30 例會(樂華社區會堂) 				

義工網絡

活動名額有限，
額滿即止

1. 義工聊天室(2023年10月)

內容：主題同心協力，互相合作。
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：10月9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. 鬆一鬆日營

內容：走到戶外，建立團隊默契，順便享受一下大自然，充充電，再出發。

日期：11月2日(四)

時間：上午9:30 - 下午4:00

費用：\$20

名額：30人

對象：義工(本年度曾參與服務的義工)

地點：待定

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：有旅遊巴接送



護老園地

以下活動需於10月4日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 壓力處理-壓力與健康生活模式

內容：透過講座學習壓力處理方法，以減少與受顧者間的衝突。

日期：10月13日(五)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：20名

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

合辦機構：衛生署長者健康外展隊



□000289

護老園地

以下活動需於10月4日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

2. 護老者之視力講座

內容：透過講者讓護老者了解視力健康資訊，及服務建議。

日期：10月11日(三)

時間：上午10:30-11:30

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：香港盲人輔導會 □ 000290



3. 護老者之情緒控制

內容：透過講座認識如何掌握提升抗逆力的方法，面對照顧困難也能迎刃而解。

日期：10月25日(三)

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：衛生署長者健康外展隊

□ 000288

4. 護老者之梳打飲品蠟燭工作坊

內容：透過製作蠟燭手工(特飲蠟燭)減低照顧者日常照顧壓力。

日期：10月12日(四)

時間：上午10:00-11:30

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

備註：如報名此活動，並不能同時報名護老者之星球蠟燭工作坊

□ 0002927



5. 護老者之星球蠟燭工作坊

內容：透過製作蠟燭手工(星球蠟燭)以用作減低護老者日常照顧壓力。

日期：10月19日(四)

時間：下午2:00-4:00

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

備註：如報名此活動，並不能同時報名護老者之梳打飲品蠟燭工作坊

□ 000291



6. 「照•在一起」照顧者分享會暨同樂日

內容：透過參與同樂日，推廣關懷並支援照顧者的信息，提升照顧者對自身的關注，並在互相關懷下一起同行照顧路。

日期：10月21日(六)

時間：上午10:30- 下午12:30

集合時間：待定

集合地點：輝華樓

費用：免費

名額：19人

對象：護老者

地點：觀塘海濱公園

負責職員：朱生

備註：有旅遊巴接送

□ 000293



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 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：10月(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
5/10(四)	動物世界(狼)
12/10(四)	動物世界(獅子)
19/10(四)	動物世界(鯊魚)
26/10(四)	動物世界(北極熊)

2. 粵語長片(二)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。

日期：10月(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	戲名
10/10(二)	黛玉葬花
17/10(二)	信陵君窃符救趙
24/10(二)	紅伶名曲
31/10(二)	十年割肉養金龍

3. 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(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。

4. 電視經典名片(三)

內容：播放劇集－倚天屠龍記

日期：10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



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。

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

5. 流行性感冒

內容：認識流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法，闡釋一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。

日期：10月9日(一)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

對象：中心會員

名額：20

地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘

合作機構：衛生署長者健康外展隊



6. 健身氣功八段錦簡介

內容：由東華東院職業治療師分享：健身氣功的成效、將健身氣功融入生活及示範健身氣功八段錦。

日期：10月17日(二)

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

合辦機構：東華東院



7. 生活百科講座

主題：滋養幸福快樂人生

內容：思考何謂幸福快樂真義及其益處，認識培養幸福快樂人生的途徑等。

日期：10月26日(四)

時間：上午10:00-11:00

對象：中心會員

費用：全免

名額：30人

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

合辦機構：明愛樂華宿舍



8. 法式滾球練習場(10-12月)

內容：由義工帶領練習法式滾球。

日期：10月(星期六)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

對象：中心會員

名額：15人

地點：立華樓

負責職員：蔡姑娘

備註：1)活動為即場參加額滿即止
2)留意某些日子因場地有其他用途會停止此活動

9. 飛鏢練習場(10-12月)

內容：由義工帶領練習法式滾球。

日期：10月(星期六)

時間：上午11:00-12:00

費用：免費

對象：中心會員

名額：15人

地點：立華樓

負責職員：蔡姑娘

備註：1)活動為即場參加額滿即止
2)留意某些日子因場地有其他用途會停止此活動

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. 日夜香薰「自」療之軟膏工作坊

- 目的：透過了解香薰治療的多感體驗(如:聞精油、按摩等)，以減少認知障礙症患者的暴躁、焦慮或失眠情況，達致身心放鬆效果。
- 內容：1. 認識香薰治療原理及應用方法。 2. 應用及介紹常用紓緩情緒精油。
3. 學習調配香薰精油及按摩手法。 4. 製作香薰軟膏。
- 日期：10月12日(四)
時間：下午2:30-4:00
費用：全免
名額：8人
對象：認知障礙症患者及其護老者優先報名
地點：輝華樓
負責職員：梁敏薇姑娘
備註：此活動須經負責職員甄選



2. 日夜香薰「自」療之唇膏工作坊

- 目的：透過了解香薰治療的多感體驗(如:聞精油、按摩等)，以減少認知障礙症患者的暴躁、焦慮或失眠情況，達致身心放鬆效果。
- 內容：1. 認識香薰治療原理及應用方法。
2. 應用及介紹常用紓緩情緒精油。
3. 學習調配香薰精油及按摩手法。
4. 製作香薰唇膏。
- 日期：10月27日(五)
時間：下午2:30-4:00
費用：全免
名額：8人
對象：認知障礙症患者及其護老者優先報名
地點：輝華樓
負責職員：梁敏薇姑娘
備註：此活動須經負責職員甄選



3. 義工數碼服務站 (10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) 10月份接受65歲以上人士申請
2) 參加者請帶備身份証及地址資料