



## 長者醫療券獎賞先導計劃

- 由2023年11月13日起，透過發放獎賞，鼓勵65歲或以上的合資格香港長者使用醫療券，接受私營醫療服務提供者提供的健康檢查、慢性疾病診斷和管理等特定基層醫療服務，從而達致善用資源推動基層醫療的目標。
- 只要長者的主要到診原因屬指明的特定基層醫療用途，長者在該次服務所使用的醫療券金額便可累積計算以賺取獎賞，供日後用作支付該等特定基層醫療服務費用。
- 長者在同一年度累計使用至少1,000元醫療券於特定基層醫療服務，醫健通(資助)系統即會自動發放500元獎賞至其醫療券戶口。
- 長者醫療券獎賞先導計劃(「獎賞先導計劃」)為期三年，至2026年12月31日止，長者每年度最多可獲取獎賞一次，即在「獎賞先導計劃」期間最多可獲取1,500元獎賞。

資料來源: 衛生署長者醫療券獎賞先導計劃單張

各位如有任何查詢，歡迎參閱中心海報或與中心職員聯絡。

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：十二月例會－12月5日(二)  
2024年一月例會－1月2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、李敏鈴、陳穎甜、羅啟悅、賴氣治、李詠琪、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

# 人事動向

大家好呀！我係大吳姑娘，時光飛逝，已經工作20年以上，又要與大家說聲再見！

衷心感謝同事們悉心指導和幫助；想起昔日與老友記活動同樂日子，生活點滴和心聲，加深了對人生的體驗與感受，臨別在即，百感交集。

謹此向相識多年的老友記們，說聲謝謝、再見及保重。祝願大家身體健康，萬事如意、生活愉快！



福利工作人員 吳麗琴



## 預先報名活動

以下活動需於12月6日(三)  
下午2:15進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：12月6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

內容：透過活動認識新加入中心的琪琪姑娘。

日期：12月16日(六)

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：琪琪姑娘

□000378

### 2. 滋補美食

當日美食：蟲草花蓮子茨實螺頭湯

日期：12月21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：12月20日下午4:00止

負責職員：媚姑娘

備註：娥姐/姚姚/德洁主理

□000287

# 護老園地

以下活動需於12月6日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

## 1. 護老者之柔軟護膚之旅

內容：利用天然的材料與護老者製作護膚膏，並從親身體驗中讓他們學習放下生活紛擾之方法。

日期：12月19日(二)

時間：下午2:30-4:30

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱景麟

備註：如報名此活動，並不能同時報名陶藝時光：護老者的黏土冒險。

□000373



## 2. 陶藝時光：護老者的黏土冒險

內容：與護老者製作陶瓷杯紓發心中所想，並從親身體驗中讓他們學習放下生活紛擾之方法。

日期：12月21日(四)

時間：上午10:00-12:00

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱景麟

備註：如報名此活動，並不能同時報名護老者之柔軟護膚之旅。 □000375



## 3. 男士護老之夜

內容：透過運動體驗、唱K、晚吹及分享，讓男士護老者在輕鬆的氣氛下互相認識及放鬆身心。

日期：12月15日(五)

時間：下午5:30-晚上8:00

費用：免費

名額：8人

對象：男士護老者

地點：樂暉長者地區中心

負責職員：朱景麟

合辦機構：香港基督教服務處

□000384

## 4. 護老者聽覺保健知多少

內容：透過講座講解聽覺對護老者的的重要性。

日期：12月27日(三)

時間：下午2:00-3:00

費用：免費

名額：20人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱景麟

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

□000383

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2023年12月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
26/11	27/11	28/11	29/11	30/11	1/12	2/12
	10:00 生活共同睇	9:30 健而樂(三) 10:00 粵語長片(三) 3:30 頌鉢音樂-體驗(立)	9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三)	9:00 音樂椅子瑜珈(立) 9:30 健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 4:00 長者學苑 -智能電話及電腦應用班(11月)	9:30 早晨醒腦操(23/24第五季)	10:00 法式滾球練習場(10-12)立 11:00 飛鏢練習場(10-12)立 
3/12	4/12	5/12	6/12	7/12	8/12	9/12
	10:00 手部退化性關節炎	9:30 例會(樂華社區會堂) 	9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:00 護老·健腦有辦法(立)	9:00 音樂椅子瑜珈(立) 9:30 健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 10:00 長者學苑-Ukulele彈唱班(立) 2:00 義工聊天室(立) 4:00 長者學苑 -智能電話及電腦應用班(12月)	9:30 早晨醒腦操(23/24第五季) 10:00 生活百科講座-認識肝炎 10:00 冬日暖洋洋(立) 10:00 護老者認識認知障礙症(立) □382 	10:00 法式滾球練習場(10-12)立 11:00 飛鏢練習場(10-12)立
10/12	11/12	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
	10:00 健康講座：皮膚病-認識真菌	9:30 健而樂(三) 10:00 粵語長片(三) 4:00 長者學苑 -智能電話及電腦應用班(12月)	9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:00 CSL與護老之手機媒體應用 □380 	9:00 音樂椅子瑜珈(立) 9:30 健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 10:00 長者學苑-Ukulele彈唱班(立) 2:30 護老者之情緒支援 □381 4:00 長者學苑 -智能電話及電腦應用班(12月)	9:30 早晨醒腦操(23/24第五季) 5:30 男士護老之夜 □385	9:30 華麗巨獻(三)-立體電影(立) □295 10:00 法式滾球練習場(10-12)立 10:00 生活共同睇 □378 11:00 飛鏢練習場(10-12)立 11:00 小手拉大手 □379
17/12	18/12	19/12	20/12	21/12	22/12	23/12
	10:00 手作多樂趣-創意小花盆	9:00 加營素售賣 □371 9:30 健而樂(三) 10:00 粵語長片(三) 2:30 護老者之柔軟護膚之旅 □373 4:00 長者學苑 -智能電話及電腦應用班(12月)	9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三)	9:00 音樂椅子瑜珈(立) □335 9:30 健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 10:00 長者學苑-Ukulele彈唱班(立) 10:00 陶藝時光：護老者的黏土冒險 □375 3:00 滋補美食(立) □287	9:30 早晨醒腦操(23/24第五季)	10:00 法式滾球練習場(10-12)立 11:00 飛鏢練習場(10-12)立 
24/12	25/12	26/12	27/12	28/12	29/12	30/12
			9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 2:00 護老者聽覺保健知多少(立) □383 	9:00 音樂椅子瑜珈(立) □335 10:00 長者學苑-Ukulele彈唱班(立) 10:00 笑笑星期四(三)	9:30 早晨醒腦操(23/24第五季)	10:00 法式滾球練習場(10-12)立 11:00 飛鏢練習場(10-12)立
31/12	1/1	2/1				
		9:30 例會(樂華社區會堂)				 



# 護老園地

以下活動需於12月6日(三)  
下午2:15進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

## 5.CSL與護老者之手機媒體應用

內容：教授護老者如何下載手機應用程式(APP)，並學習使用熱門APP，包括九巴APP、YouTube等

日期：12月13日(三)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：免費  
名額：15人  
對象：護老者  
地點：輝華樓  
負責職員：朱景麟  
合辦機構：一線通平安鐘



□000380

## 6.護老者之情緒支援

內容：由心理衛生會社工分享護老者面對壓力時的應對方法，以提供彼此抗逆力。

日期：12月14日(四)  
時間：下午2:30-3:30  
費用：免費  
名額：20名  
對象：護老者  
地點：輝華樓  
負責職員：朱景麟  
合辦機構：心理衛生會



□000381

## 7.小手拉大手

內容：透過與護老者進行小手工及桌遊，以提升彼此間的溝通，帶出長幼共融的信息。

日期：12月16日(六)  
時間：上午11:00-12:00  
費用：免費  
名額：15人  
對象：護老者  
地點：輝華樓  
負責職員：朱景麟



合辦機構：佛教中華康山學校

□000379

## 8.護老者認識認知障礙症

內容：透過講座認識認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。

日期：12月8日(五)  
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：朱景麟  
合辦機構：衛生署長者健康外展隊

□000382



# 奶粉抽籤



## 加營養素售賣

抽籤日期：12月5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：樂華社區會堂  
 購買日期：12月19日(二)  
 時間：上午9:00-11:00  
 地點：輝華樓中心  
 名額：60人  
 負責職員：媚姑娘  
 備註：溫馨提示請帶會員證

加營養素	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：2024年1月2日(二)  
 抽籤時間：上午9:00-9:30截籤  
 三奶粉購買日期：2024年1月25日(四)

### 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**12月5日**下午**4:00起**前往中心登記，額滿即止。  
 (4) 12月15日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。

☐000371

## 義工網絡

### 1. 義工聊天室(2023年12月)

內容：主題 – 情緒溫度計  
 留意自己的情緒變化，讓你生活更稱心。  
 常設 – 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：12月7日(四)  
 時間：下午2:00 – 3:00  
 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：黃潔雯姑娘或琪琪姑娘



# 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.長者學苑-Ukulele彈唱班(一)

內容：而本課程為小吉他ukulele彈唱班，課程教授：基本樂理知識、音階、和絃及彈奏技巧。

日期：2023年12月7日·14日·21日·28日及  
2024年1月4日·11日·18日·25日(逢星期四)共8堂

時間：上午10:00-11:30

費用：免費

名額：15人

對象：具備一定小吉他彈奏基礎

地點：立華樓

報名日期：即日起向負責職員報名

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



## 2.長者學苑-智能電話及電腦應用班(12月)

內容：提供手提電話及電腦諮詢服務：如Whatsapp、微信應用、下載應用程式等。

日期：7/12(四)·12/12(二)·14/12(四)·19/12(二)·共4堂

時間：下午4:00-5:00

費用：免費

名額：20人

對象：長者

地點：福建中學

報名日期：即日起向負責職員報名

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



## 3.手部退化性關節炎

內容：手部退化性關節炎的徵狀、治療、護理及保護守則等。

日期：12月4日(一)

時間：上午10:00-11:00

對象：中心會員

費用：全免

地點：輝華樓

報名日期：即日起向負責職員報名

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

負責職員：媚姑娘



# 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 1. 護老，健腦有辦法

內容：1. 從日常生活多元化活動以延緩及預防認知障礙症。  
2. 如何協助容易走失的長者。

日期：12月6日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘

合辦機構：一線通平安鐘



## 2. 生活百科講座

內容：由姑娘講解如何誘發肝炎，分享預防肝炎的知識。

日期：12月8日(五)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：30人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：琪琪姑娘

合辦機構：衛生署長者外展隊

## 3. 冬日暖洋洋

內容：分享冬日保健方法、提早預防寒冬及提昇保障身體健康意識。

日期：12月8日(五)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：15人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：黎姑娘

合辦機構：一線通平安鐘



## 4. 健康講座

題目：皮膚病-認識真菌

內容：認識常見的皮膚真菌感染，預防及處理真菌的方法等。

日期：12月11日(一)

時間：上午10:00-11:00

對象：中心會員

費用：全免

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

## 5. 早晨醒腦操(23/24第五季)

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：12月1, 8, 15, 22, 29 及 1月5, 12, 19, 26 (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：琪琪姑娘





# 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 6. 粵語長片(三)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。

日期：12月(星期二)

時間：上午10:00

名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘

12/12 (二)

月下奇逢

19/12 (二)

彩菱艷

## 7. 笑笑星期四(三)

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：12月(星期四)

時間：上午10:00

名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘

7/12 (四)

尼羅河 (3)

14/12 (四)

潛龍活現 (1)

21/12 (四)

潛龍活現 (2)

28/12 (四)

潛龍活現 (3)

## 8. 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：12月(星期二、三、四)

時間：上午9:30

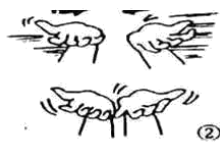
名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘

備註：如當日例會將暫停一次。



## 9. 電視經典名片(三)

內容：播放劇集－倚天屠龍記

日期：12月(逢星期三)

時間：上午10:00

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 11 – 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

- 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。