



你知道熱中暑比熱衰竭嚴重嗎？

熱衰竭和熱中暑是什麼？

熱衰竭：指在待在過熱的環境下太久，因為身體持續的流汗，而且沒有補充適當的鹽分及水分，造成全身性不舒服。

熱中暑：指在無法散發熱量的環境中，導致身體的核心體溫超過40.5°C，且同時中樞神經的功能出現障礙，有危及生命的狀況發生。

熱衰竭與熱中暑的症狀

熱衰竭的症狀：病患神智清醒。會有頭暈、盜汗、面色蒼白、噁心嘔吐、肌肉痙攣的狀況，且皮膚濕冷，無明顯高溫，脈搏跳動快但弱。

急救方法：移至陰涼處，並給予稀釋的鹽水。

熱中暑的症狀：會有頭痛、面色潮紅、沒有汗水、噁心嘔吐、肌肉無力的狀況，且皮膚乾燥、體溫高，脈搏跳動快而強，病患可能會失去意識。

急救方式：立即用冷水降低體溫移置陰涼處，除去身上過多的、有束縛的衣物，幫助身體散熱，然後立即送醫。

※如果無法判斷出病患是哪種狀況，立刻要做的事就是：把病患移到陰涼的地方，除去身上過多的、有束縛的衣物，用溫水擦拭或使用風扇幫助身體降溫、冷卻。注意不可讓病患喝冰水或全身浸泡冰水降溫，這會導致血管收縮、急救時無法電擊的困難。



資料來源: <https://heho.com.tw/archives/868>

各位如對上述資料有任何查詢，歡迎隨時與本中心職員聯絡。

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6日(二)
	九月例會－9月3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、朱景麟、李敏鈴、陳穎甜、林嘉俊、杜偉邦、郭欣、曾志堅、賴氣治、李詠琪、蔡素文、吳麗琴、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

(24/25 第五期)印製數量：600份

人事動向



「大家好，我是中心新入職的社工杜生，好開心加入保良局劉陳小寶耆暉中心，更高興認識大家。杜生動靜皆宜，喜歡四處去玩、去食、去發掘新奇有趣的新事物。請各位多多指教，期待與大家在中心見面，歡迎隨時搵我傾計！」

社工 杜偉邦先生

熱烈歡迎

大家好！我是郭姑娘，很高興可以加入耆輝中心這個大家庭。希望接下來的日子可以和大家一起創造美好的回憶，期待與大家見面及交流！

社工 郭欣小姐

熱烈歡迎

預先報名活動

以下活動需於8月7日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 靜觀藝術體驗班-星之花編織A班及B班

內容：以編織的方式創造出美麗的星形圖案，學習編織方法和技巧。

日期：8月21日(三) A班:上午9:15-10:15 000243

8月21日(三) B班:上午10:30-11:30 000244

費用：免費

名額：每班10人，共20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：賴姑娘

合辦機構：香港路德會社會服務處

備註：(1) A班及B班活動，只能二選其一；

(2) 4月份曾參加和諧粉彩、酒精畫班之會員不可報名此活動。



預先報名活動

以下活動需於8月7日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

2.中醫痛症穴位舒緩講座

內容：中醫師高永餘主講長者痛症的成因及中醫角度拆解痛症，如何利用穴位舒緩痛症。

日期：8月20日(二)
時間：上午10:00-11:30
費用：\$5
名額：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：蔡姑娘

000266

3.認知障礙症與香薰治療

內容：講解改善記性及失眠的精油特性，教授簡單的按摩手法。

日期：8月28日(三)
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

000247

4.中風風險評估及護士健康講座A班及B班

內容：透過全自動視網膜圖像分析，提供非入侵性、簡易快捷、高準確度的檢測服務。提供血壓、血氧飽和度及動脈狀況指數的健康檢測。

日期：8月30日(五) A班:下午1:00-3:00 000245
8月30日(五) B班:下午3:00-5:00 000246

費用：免費
名額：每班20人，共40人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：賴姑娘
合辦機構：香港路德會社會服務處
備註：A班及B班活動，只能二選其一。



5.自然睇真啲(8月)

內容：介紹樂華邨常見樹木及花卉植物，分享植物的外觀、生境、歷史等知識。增加大家對自己社區中常見植物的認識。

日期：8月10日(六)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：10人
對象：中心會員
地點：輝華樓、樂華邨公園
負責職員：琪琪姑娘

備註：(1)參加者需行動自如，未有使用任何輔助工具；
(2)如當天發出酷熱天氣警告，活動將會取消外出環節。

000238



預先報名活動

以下活動需於8月7日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

6.肌膚零負擔之護手霜篇(一)及護手霜篇(二)

內容：由導師教授利用天然原材料及植物油製作護手霜。
日期：8月12日(一) (一)下午:2:00-3:00 000241
8月12日(一) (二)下午:3:15-4:15 000242
費用：\$20
名額：每班10人，共20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
備註：護手霜篇(一)及護手霜篇(二)，活動只能二選其一。



7.多多益「膳」講座

內容：益力多公司以講座形式講解
消化系統及飲食健康的知識。
日期：8月14日(三)
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：琪琪姑娘
合辦機構：香港益力多乳品有限公司



000210

8.紫羅蘭知多啲

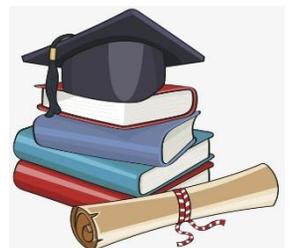
內容：分享關於紫羅蘭的知識。以
截葉移植的方式培養紫羅蘭。
日期：8月14日(三)
時間：下午2:00-4:00
費用：免費
名額：15人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
備註：完成活動可將成品帶走。



000211

9.福中耆暉長者學苑2324學年結業禮

內容：表彰2324學年的最佳學員及表演、遊戲、抽獎。
日期：8月28日(三)
時間：下午2:30-3:45
費用：免費
名額：30人
對象：2023年9月至2024年8月學年學員
地點：立華樓
負責職員：蔡姑娘



000235

預先報名活動

以下活動需於8月7日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

10. 芬蘭木棋體驗班

內容：由義工帶領練習芬蘭木棋。
日期：8月10日、24日(六)
時間：上午9:45-10:45
費用：免費
名額：10人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：林先生



000258

11. 法式滾球體驗班

內容：由義工帶領練習法式滾球。
日期：8月10日、24日(六)
時間：上午10:45-11:45
費用：免費
名額：10人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：林先生



000259

12. 滋補美食

當日美食：老黃瓜赤小豆瘦肉湯
日期：8月15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：8月14日下午4:00止
負責職員：媚姑娘
備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



000197

13. 華麗巨獻(二)

內容：揀選經典名片，令觀眾賞心悅目，
萬勿錯過！
日期：8月10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
備註：當天備美味茶點享用。



000116

義工網絡

1. 義工聊天室(2024年8月)

內容：主題-家居安全
常設-分享社會時事、最新義工活動介紹。
日期：8月17日(六)
時間：上午10:00-11:00
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(需向負責職員及中心義工群組內連結報名)
負責職員：林先生



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
28/7	29/7	30/7	31/7	1/8	2/8	3/8
	9:30 多肉護理知多少 □182 9:30 識字班(二)(立)2 2:30 長期護理服務知多啲 □214 2:30 飛鏢練習(7-9) 	9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(一)3 10:00 好戲連場(二) 3:00 驅趕蚊蟲義不容遲(2) 	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)3 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(二)(立)3 2:30(長)水彩畫初階班(一)完	9:00 (長)音樂瑜珈班(二)立完 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:15 (長)Ukulele彈唱班(三)立完 2:30(長)頌鉢聲頻體驗(7月) 	9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 反斗智趣站(7月-9月) 10:00 護老者柏金遜病(一)認識柏金遜病(立) 	10:00 (長)DIY手機袋工作坊 2:00 編織手作  
4/8	5/8	6/8	7/8	8/8	9/8	10/8
	9:30 識字班(二)(立)3 10:00 舞出健康(四) 10:45 輕鬆禪繞畫班(二)(立)新 2:30 飛鏢練習(7-9) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(二) 	9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 2:30 (長)水彩畫初階班(二) 	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 護老者認識糖尿病(立) 10:15 (長)Ukulele彈唱班(三)立完	9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 反斗智趣站(7月-9月) 2:30 (長)頌鉢聲頻體驗(8月) 	9:30 華麗巨獻(二)(立) □116 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) □258 10:45 法式滾球體驗班(立) □259 2:30 自然睇真啲(8月) □238 
11/8	12/8	13/8	14/8	15/8	16/8	17/8
	10:00 健康講座-認識中風 10:45 輕鬆禪繞畫班(二)(立)2 2:00 肌膚零負擔之護手霜篇(一) □241 2:30 飛鏢練習(7-9) 3:15 肌膚零負擔之護手霜篇(二) □242	9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(一)4 10:00 好戲連場(二) 10:00 舞出健康(四) 	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)4 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 多多益「膳」講座 □210 10:30 綜合太極班(二)(立)4 2:00 紫羅蘭知多啲 □211 2:30 (長)水彩畫初階班(二) 2:30 護老樂桌遊	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(一)立 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:15 護老者好煮意-夫妻篇 □264 10:15 (長)小吉他彈唱班(一)(立) 3:00 滋補美食(立) □197	9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 反斗智趣站(7月-9月) 10:00 展華長者日間中心導賞之旅 2:00 「香」港植物講座 	10:00 義工聊天室(立) 
18/8	19/8	20/8	21/8	22/8	23/8	24/8
	9:30 識字班(二)(立)4 10:00 健康講座-中風的護理 10:45 輕鬆禪繞畫班(二)(立)3 2:30 飛鏢練習(7-9) 	9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(一)5 10:00 好戲連場(二) 10:00 中醫痛症穴位舒緩講座 □266 	9:15 星之花編織A班 □243 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:30 星之花編織B班 □244 2:30 (長)水彩畫初階班(二) 3:00 關注糖尿病 	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(一)立 9:30 健而樂(二) 10:00 生活百科講座 10:00 世界奇觀(二) 10:15 (長)小吉他彈唱班(一)(立) 	9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 反斗智趣站(7月-9月) 2:15 護老扭蛋機 □268 	9:45 芬蘭木柱體驗班(立) 10:45 法式滾球體驗班(立) 
25/8	26/8	27/8	28/8	29/8	30/8	31/8
	9:30 識字班(二)(立)5 10:45 輕鬆禪繞畫班(二)(立)完 2:30 飛鏢練習(7-9) 	9:00 加營養售賣 □257 9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(一)6 10:00 好戲連場(二) 	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)5 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 香薰減壓工作坊 10:30 綜合太極班(二)(立)5 2:30 認知障礙症與香薰治療 □247 2:30 福中耆暉長者學苑2324學年結業禮 □235	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(一)立 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 舞出健康(四) 10:15 (長)小吉他彈唱班(一)(立) 3:00 護老者流體畫 □256	9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 反斗智趣站(7月-9月) 1:00 中風風險評估及護士健康講座A班 □245 3:00 中風風險評估及護士健康講座B班 □246 	2:30 花好月圓話中秋 
9/1	2/9	3/9				
	10:00 舞出健康(四) 2:30 飛鏢練習(7-9) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(二)				

護老園地

以下活動需於8月7日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 護老者流體畫

內容：透過流體畫的過程，護老者可以專注於畫筆在畫布上的流動，將壓力和焦慮轉化為創作能量，達到心理和情緒的平靜。

日期：8月29日(四) 或 9月5日(四)

時間：下午3:00-4:00

費用：\$10

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：基督教家庭服務中心

備註：參加者只能選擇其中一個日子上堂



000256

2. 護老扭蛋機

內容：透過製作紙造扭蛋機為護老者提供娛樂。

日期：8月23日(五)

時間：下午2:15-3:45

費用：\$10

名額：12人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生、黃姑娘



000268

3. 護老者好煮意-夫妻篇

內容：透過烹飪沙津菜過程可以為夫妻倆創造一個互相關心和關愛的環境。

日期：8月15日(四)

時間：上午10:30-11:30

費用：免費

名額：12人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：樂暉傲創

備註：活動招募護老者夫婦



000264

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. 香薰減壓工作坊

內容：介紹精油的種類及特性，一同製作減壓紓緩沐浴露。
日期：8月28日(三)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：6人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
負責職員：張姑娘



2. 長者學苑-小吉他彈唱班(一)

內容：本課程為小吉他彈唱班。教授：基本樂理知識、音階、和絃及彈奏技巧。
日期：8月15日，22日，29日，及9月5日，12日，19日，26日，及10月3日(逢星期四)，共8堂
時間：上午10:15-11:45
費用：\$100/8堂
名額：20人
對象：具備一定小吉他彈奏基礎
地點：立華樓
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. 長者學苑-頌鉢音樂瑜珈(一)

內容：放鬆身心，在瑜珈伸展同時配合頌鉢音樂療參加者心情。疏通脈輪、促進血液循環，讓身體恢復能量。
日期：8月15日，22日，29日，及9月5日，12日，19日，26日，及10月3日(逢星期四)，共8堂
時間：上午9:00-10:00
費用：\$100/8堂
名額：16人
對象：中心會員
地點：立華樓
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。



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.長者學苑-水彩畫初階班(二)

內容：教授繪畫水彩基礎技巧。如：葉子、花、簡單風景。
日期：8月7日，14日，21日，及9月4日，11日，25日，及10月2日，9日(逢星期三)，共8堂
時間：下午2:30-3:30
費用：\$100/8堂
名額：8人
對象：中心會員(舊生優先)
地點：輝華樓
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：1)課程由(長者學苑發展基金)贊助;
2)學員無需自備畫具。



5.長者學苑-頌鉢聲頻體驗(8月)

內容：本月主題:好眠。在聲頻頌鉢浴過程中得到平靜，重拾內在和諧，達致自我修復及回復平靜心情。
日期：8月9日(五)
時間：下午2:30-3:30
費用：\$20
名額：8人
對象：中心會員
地點：立華樓
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。



- 1)參加者需躺臥在瑜珈地蓆上或坐在椅子上;
- 2)參加者需帶備大浴巾及細毛巾各一條;
- 3)安裝心臟起搏器人士不適合參加此活動;
- 4)三個月內曾做過手術人士不適合參加此活動。

6.護老樂桌遊

內容：透過桌遊為護老者提供輕鬆和愉快的娛樂活動。
日期：8月14日(三)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：6人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱生、盧姑娘



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。

7. 展華長者日間中心導賞之旅

內容：透過參觀日間中心，護老者可以更加了解社區照顧的模式和理念。
日期：8月16日(五)
時間：上午10:00-11:00
集合時間：上午9:45
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
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



8. 護老者認識糖尿病

內容：透過講座向護老者提供有關糖尿病的基本知識和相關資訊。通過了解糖尿病的基本知識，護老者可以對自己或他人的病情有更清晰的認識。
日期：8月8日(四)
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分隊



9. 護老者柏金遜病(一)

內容：透過講座向護老者提供有關柏金遜病的知識和相關資訊。通過了解柏金遜病的基本知識，護老者可以對病情有更清晰的認識。
日期：8月2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：朱生
合辦機構：衛生署長者健康外展分隊





奶粉抽籤



加營素售賣

抽籤日期：8月6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

加營素(新價)	怡寶康(低糖)
900克 \$184	850克 \$215.5

購買日期：8月27日(二)
 時間：上午9:00起
 地點：輝華樓
 名額：80人
 負責職員：吳姑娘
 備註：溫馨提示請帶會員證



溫馨提示:
 下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：9月3日(二)
 抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
 三花奶粉購買日期：9月26日(四)

請按時購買：(逾時不候)

紅色紙 #1-20 時間：上午9:00 - 9:30
 黃色紙 #21-40 時間：上午9:30 - 10:00
 綠色紙 #41-60 時間：上午10:00 - 10:30
 橙色紙 #61-80 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6日**下午**4:00起**前往中心登記，額滿即止。
 (4) 8月23日下午5:00截止登記，額滿即止，其後不設後備登記。

□000257

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。

SQS標準7-財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

- 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

1. 早晨醒腦操(24/25第三季)

內容：義工策劃並教授會員一起做健腦及伸展運動，建立運動習慣，讓生活充滿活力更健康。

日期：8月(逢星期五)
時間：上午9:30-10:00
費用：免費
名額：25人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：林先生



2. 「香」港植物講座

內容：介紹香港常見的香花植物，教導大家如何辨認帶有香味的植物。

日期：8月16日(五)
時間：下午2:00-4:00
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



3. 健康講座

題目：1) 認識中風 日期：1) 8月12日(一) 上午10:00-11:00
 2) 中風的護理 2) 8月19日(一) 上午10:00-11:00

內容：1) 中風的成因、徵狀、治療、預防及處理方法。
 2) 護理中風病人的技巧，預防及護理褥瘡。

對象：中心會員
費用：免費
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



4. 關注糖尿病

內容：了解糖尿病常識，提高生活質素。

日期：8月21日(三)
時間：下午3:00-4:00
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：曾先生



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

5.生活百科講座

內容：講解影響口腔健康的因素，分享如何保持口腔健康的知識。
日期：8月22日(四)
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
合辦機構：明愛樂華宿舍
負責職員：琪琪姑娘



6.好戲連場(二)

內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。
日期：8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

日期	戲名
6/8(二)	唐白虎點秋香
13/8(二)	天倫鏡
20/8(二)	豪華世家
27/8(二)	小紅娘

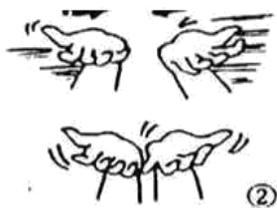
7.世界奇觀(二)

內容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。
日期：8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

日期	戲名
1/8(四)	海底之旅(二)
8/8(四)	海底之旅(三)
15/8(四)	海底之旅(四)
22/8(四)	海底之旅(五)
29/8(四)	海底之旅(六)

8.健而樂(二)

內容：重溫十巧手，基本拉筋運動
培養會員日日做運動習慣。
日期：7-9月(逢星期二，三，四)
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：如當日例會暫停一次。



9.電視經典名片(二)

內容：播放連續劇經典劇集
【溏心風暴】。
日期：7-9月(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



即場參加活動

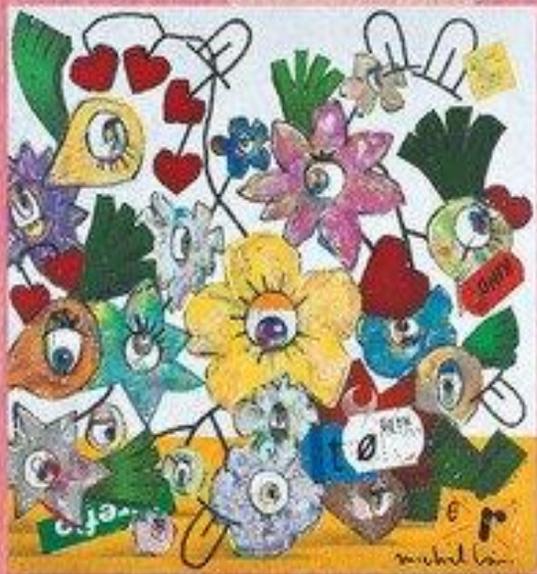
活動名額有限，
額滿即止

10.花好月圓話中秋

內容：簡介各地中秋習俗，認真刺激的問答遊戲比賽。
日期：8月31日(六)
時間：下午2:30-3:30
對象：中心會員
費用：免費
名額：20人
地點：輝華樓
負責職員：媚姑娘、琪琪姑娘



~請大家多多支持~



《擇善同行 Kinder Together》
當代藝術家 Michael Lau (劉建文)

**保良局
賣旗日
PO LEUNG KUK
FLAG DAY
14.8.2024**

**(星期三 Wednesday)
全港各區 Territory-wide**

以人為本 眾心行善
Putting people first from the start,
igniting kindness with united hearts



保良局
PO LEUNG KUK



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金



香港城市大學
City University of Hong Kong



聖方濟各大學
Saint Francis University
• CIHE • CBCC



護老藍圖
CAREGIVER MODEL
SUPPORT

護老藍圖護老者

支援計劃 2.0

護老者個案及小組服務

計劃模式

護老者支援模式
(CSM)及「再走一步」
護老同行賦權
心理教育小組
(PP-E)

服務理念

本計劃由李國賢基金會策劃及捐助，
保良局與香港城市大學及聖方濟各
大學合辦，計劃為不同類別的
有需要護老者提供以護老者
為本的持續性支援
服務

計劃對象

21歲或以上非受薪之
護老者(照顧60歲
或以上之體弱
長者)

計劃時期

2023年12月
至
2025年12月
期間

服務內容

- 因應護老者需要透過
個案(跟進6個月)或
小組(參與8節)提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，
陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及
填寫跟進問卷，完成後可獲
津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位
的護老者支援服務

如有興趣了解此計劃， 歡迎與保良局職員聯絡查詢

保良局盧邱玉霜耆暉中心(油尖旺區)

☎ 2782 0220

保良局曹金霖夫人耆暉中心(青衣區)

☎ 2433 7300

保良局劉陳小寶長者地區中心(觀塘東區)

☎ 2177 6299

保良局劉陳小寶耆暉中心(觀塘西區)

☎ 2796 1129

保良局屯門改善家居及社區照顧服務(屯門區)

☎ 3956 8482

保良局葵青改善家居及社區照顧服務(葵青區)

☎ 2614 2911

保良局溫林美賢耆暉中心(九龍城區)

☎ 2897 6608

保良局莊啟程耆暉中心(將軍澳區)

☎ 2997 0206

