



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心

2022年5月通訊



疫苗到戶接種服務



政府於四月十九日(星期二)上午九時起，推出「疫苗到戶接種服務」網站 (www.covidvaccine.gov.hk/hv/) 及查詢熱線 (5688 5234)，讓未曾接種新冠疫苗的七十歲或以上長者，或因病患或殘疾而行動不便人士，透過網站或電話登記上門接種科興疫苗服務。

歡迎市民為尚未接種疫苗的長者或行動不便的親友，致電熱線或上網代為登記。在蒐集登記資料和編排醫護團隊後，會以分區形式推展服務，每星期服務四至五區，確保所有合資格的服務對象能適時得到服務。」

「疫苗到戶接種服務」查詢熱線 (5688 5234)，每日上午九時至下午八時運作。「疫苗到戶接種服務」為合資格的市民接種第一劑疫苗二十八天後，會再為他們安排上門接種第二劑科興疫苗。

接種疫苗前，醫護人員會為合資格人士做簡單評估，登記人士亦可於接種前向醫護人員查詢。暫時只提供科興疫苗上門接種服務。

此外，政府在四月至五月內執行「圍封強檢」行動時，亦會收集相關樓宇內合資格的長者或行動不便人士的登記資料，再安排醫護人員在稍後開展的十八區「疫苗到戶接種服務」中安排接種。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源：香港政府新聞網

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202204/15/P2022041500264.htm>

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：五月－5月3日(二)
六月－6月7日(二)
時間：上午 9:30
地點：以 ZOOM 進行
備註：活動開始前 5 分鐘將以
whatsapp 發送連結。

中心職員：楊軻玲、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、李展萍、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 第二期)印製數量：200 份

1

人事動向



大家好！我是李姑娘。唔經唔覺，在中心工作了差不多十三年，到了要說再見的時候。喺呢段日子，同大家一齊經歷大小活動，大家由面對面參與活動，轉到螢光幕前，大家都踴躍參與。好開心認識咗一班同事和老友記，大家相處好像一個大家庭咁。我今年要退休啦，好多謝大家一路以來對我嘅關懷和愛護，衷心多謝大家，祝大家身體健康！

— 李展萍姑娘

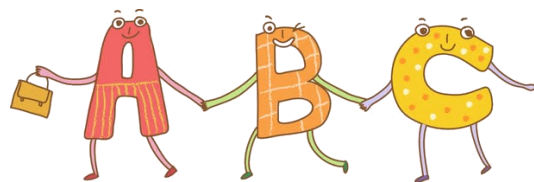
預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止。

以下活動連結網址會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。

1. 長者學苑-生活英語 ABC(二)ZOOM

- 內容：福建中學學生於一對一模式教授長者生活英語，練習簡單口語。
- 日期：5月5、12、19及26日(四，共4堂)
- 時間：下午3:30-4:30
- 費用：全免
- 名額：15人
- 對象：已完成生活英語ABC(一)的學員優先
- 地點：ZOOM
- 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



□ 000043

2. 升級大腦(5月)

- 內容：通過遊玩各式各樣的電子設備，認識新科技。
- 日期：5月6、20日(五)及5月28日(六)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：全免
- 名額：6人/每節(共24人)
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓中心
- 報名日期：即日起向負責職員報名
- 負責職員：達 Sir



□ 000055

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止。

以下活動連結網址會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。

3. 護老智 FUN 資訊站(5 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：5 月 6、20 日(五) 及 5 月 28 日(六)

時間：下午 2:30-4:30

費用：全免

名額：6 人/每節(共 24 人)

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：達 Sir



□ 000056

4. 世上只有媽媽好(ZOOM)

內容：透過一起唱歌、遊戲，緬懷母親的養育照顧及作為母親的點滴，
開心迎接母親節。

日期：5 月 6 日(五)

時間：下午 2:00-3:00

名額：20 人

費用：全免

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：媚姑娘



□ 000051

5. 醒腦小遊戲(ZOOM)

內容：介紹兩款醒腦手機遊戲 app，與參加者一同試玩，幫助增加
腦轉數。

日期：5 月 7 日(六)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費

名額：10 人

對象：中心會員

地點：Zoom

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：劉姑娘



□ 000023

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止。

以下活動連結網址會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。

6. 香港地理大挑戰(一)

內容：透過問答遊戲，認識香港地方。

日期：5月21日(六)

時間：下午 2:30-3:30

費用：免費

對象：中心會員

地點：輝華樓中心/Zoom

報名日期：5月4日(三)起向負責職員報名

負責職員：鄭姑娘



□ 000044

7. 食物安全(ZOOM)

內容：介紹抗菌素耐藥性、食物安全五要點及營養標籤。

日期：5月12日(四)

時間：下午 3:00-4:00

名額：15名

費用：全免

報名日期：5月4日(三)起向負責職員報名

負責職員：媚姑娘

合辦機構：食物安全中心



□ 000047

8. 中醫如何助您減輕新冠後遺症症狀

內容：不少新冠肺炎患者痊癒後，會出現不同類型的後遺症，中醫師為我們分享一下新型冠狀病毒的病後調養。

日期：5月13日(五)

時間：上午 10:30-12:30

費用：免費

對象：中心會員

地點：輝華樓中心/Zoom

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：劉姑娘

合辦機構：嶺南大學亞太老年學研究中心

□ 000037

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止。

以下活動連結網址會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。

9. 中風知多 D

內容：以講座形式講解中風相關資訊，及中風癒後處理。

日期：5月17日(二)

時間：下午 2:30 – 3:30

費用：免費

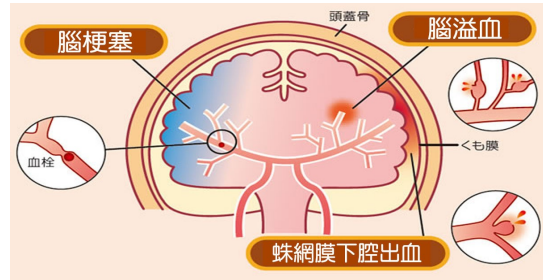
名額：15 人

對象：中心會員

地點：ZOOM

報名日期：5月4日(三)起向負責職員報名

負責職員：李嘉汝姑娘



□ 000054

10. 居家安老斷捨離

內容：長者家中雜物多，除了影響日常生活外，更有機會釀成意外。是次講座將分享“斷捨離”的概念及家居整理技巧。

日期：5月18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：輝華樓中心

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：劉姑娘

合辦機構：一線通平安通



□ 000024

11. 樂齡科技「食、住、玩」ZOOM

內容：介紹賽馬會「a家」服務計畫，以及介紹中心內有關「食、住、玩」的樂齡科技。

日期：5月19日(四)

時間：上午 10:00-11:00

費用：全免

名額：20 人

對象：中心會員

地點：ZOOM

報名日期：5月4日(三)起向負責職員報名

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：樂齡科技清潔及保養服務中心

□ 000041

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止。

以下活動連結網址會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。

12. 長者學苑-網上伸展運動班(二)ZOOM

內容：由專業健體教練帶領參加者以筋膜放鬆方法，有效地舒緩痛楚，更可以改善不良姿勢，從而增加活動度，改善生活質素。

日期：5月23及30日、
6月6、13、20及27日、
7月4及11日(一，共8堂)

時間：下午 2:30-3:30

費用：全免

名額：15 人

對象：長者學苑學員優先

地點：ZOOM

報名日期：5月4日(三)上午 9:30 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

□ 000042



13. 腦力全開(1)(ZOOM)

內容：透過健腦遊戲，讓參加者需要進行思考及分析，從而鍛鍊認知能力。

日期：5月24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：輝華樓中心

報名日期：5月4日(三)起向負責職員報名

負責職員：陳姑娘



□ 000059

HAPPY
MOTHER'S
DAY!

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止。

以下活動連結網址會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。

14. 經典金句估估吓(ZOOM)

內容：利用圖案制成問題，猜猜問題的答案，一齊回顧經典金句。

日期：5月23日(一)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費

對象：中心會員

地點：Zoom

報名日期：5月4日(三)起向負責職員報名

負責職員：鄭姑娘

□ 000044

15. 認識抑鬱症(ZOOM)

內容：由社工講解長者抑鬱症徵狀及別人如何幫助抑鬱症患者。

日期：5月27日(五)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費

對象：中心會員

地點：Zoom

報名日期：5月4日(三)起起向負責職員報名

負責職員：鄭姑娘

合作機構：明愛樂華宿舍、香港心理衛生會

□ 000066



16. 開心慶端陽(ZOOM)

內容：透過手工、遊戲，一起開心過端陽。

日期：5月31日(二)

時間：下午 2:00-3:00

名額：20人

對象：中心會員

費用：免費

報名日期：5月4日(三)起向負責職員報名

負責職員：媚姑娘

□ 000052



保良局劉陳小寶耆暉中心

星期日		星期一		星期二		星期三	
1/5 四月初一	2/5 四月初二	勞動節 翌日		3/5 四月初三	9:30 例會 	4/5 四月初四	9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一)
8/5 四月初八	9/5 四月初九	佛誕 翌日		10/5 四月初十	9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 10:00 動動腦袋更醒目 2:30 護老夜夜好眠	11/5 四月十一	9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 精明使用長者醫療券(立) 2:30 義工聊天室
15/5 四月十五	母親節快樂 	16/5 四月十六	10:00 高血壓(二) 高血壓之藥物治療(立) 2:30 長者學苑—網上伸展運動班(ZOOM)	17/5 四月十七	9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 10:00 動動腦袋更醒目 2:30 中風知多D	18/5 四月十八	9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 居家安老斷捨離
22/5 四月廿二		23/5 四月廿三	10:00 樂相聚(ZOOM) 10:00 經典金句估估吓(ZOOM) 2:30 長者學苑—網上伸展運動班(ZOOM)	24/5 四月廿四	9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 10:00 動動腦袋更醒目 2:30 腦力全開(1)(ZOOM)	25/5 四月廿五	9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 11:00 腰背護理(ZOOM) 2:30 電子貼紙傳心意(進階班)
29/5 四月廿九	30/5 五月初一	2:30 長者學苑—網上伸展運動班(ZOOM) 	31/5 五月初二	9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 10:00 動動腦袋更醒目 2:00 開心慶端陽(ZOOM)	1/6 五月初三	9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一)	
5/6 五月初七	6/6 五月初八	2:30 長者學苑—網上伸展運動班(ZOOM) 	7/6 五月初九	9:30 例會	母親節快樂!! 		

活動時間表

2022年5月

星期四		星期五		星期六		
5/5 四月初五	9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 樂相聚(ZOOM) 2:30 何謂「預設醫療指示」? 3:30 長者學苑—生活英語 ABC	6/5 四月初六	10:00 升級大腦 2:00 世上只有媽媽好 2:30 護老住院離院有幫手 2:30 護老智 Fun 資訊站	7/5 四月初七	10:00 醒腦小遊戲 (ZOOM)	
12/5 四月十二	9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 2:30 在世時的財務安排 3:00 食物安全(ZOOM) 3:30 長者學苑—生活英語 ABC	13/5 四月十三	10:30 中醫如何助您減輕 新冠後遺症症狀 2:30 電話傳愛天使 工作坊	14/5 四月十四	10:00 升級大腦 2:30 護老智 Fun 資訊站 	
19/5 四月十九	9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 樂齡科技 「食、住、玩」 2:30 如何提早規劃後事? 3:30 長者學苑—生活英語 ABC	20/5 四月二十	10:00 升級大腦 10:00 疫苗通行證知多 D (ZOOM) 2:30 端午平安香包製作 2:30 護老智 Fun 資訊站 2:30 五感寶盒體驗班	21/5 四月廿一	2:30 香港地理大挑戰 (一)(ZOOM)	
26/5 四月廿六	9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 世界趣聞(一)(ZOOM) 3:30 長者學苑：生活英語 ABC	27/5 四月廿七	10:00 認識抑鬱症 (ZOOM) 	28/5 四月廿八	10:00 升級大腦 2:30 護老智 Fun 資訊站	
2/6 五月初四	9:15 健而樂(一) 	3/6 五月初五	端午節		4/6 五月初六	9:30 笑笑星期六(一)
						

即場參加活動

以下活動連結網址會於活動前5分鐘在 Whatsapp 群組發放。

i. 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：4-6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：李姑娘
備註：如當日例會將暫停一次。



ii. 電視經典名片(一)

- 內容：播放劇集—河東獅吼
日期：4-6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：輝華樓中心
負責職員：李姑娘
備註：如當日例會將暫停一次。



iii. 粵語長片(一)

- 內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。
日期：5月(逢星期三)
時間：上午9:30
對象：8人(每節)
地點：輝華樓中心
負責職員：李姑娘

日期	戲名
4/5(三)	春燈會
11/5(三)	七喜臨門
18/5(三)	唐伯虎點秋香
25/5(三)	一枝紅艷露凝香

iv. 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：5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：輝華樓中心
負責職員：李姑娘

日期	戲名
5/5(四)	動物世界
12/5(四)	百年好合
19/5(四)	嚟咭嚟咭新年財
26/5(四)	吉星拱照

以下活動連結網址會於活動前
5分鐘在 Whatsapp 群組
發放。

即場參加活動

v. 樂相聚(ZOOM)

題目：1) 認識冠心病 000048
2) 急救常識 000049
內容：1) 冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法。
2) 一般危急情況時該採取的處理方法。
日期：1) 5月5日(四) 2) 5月23日(一)
時間：上午 10:00-11:00
費用：免費
名額：不限
負責職員：媚姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
對象：中心會員
地點：ZOOM

vi. 世界趣聞(一)(ZOOM)

內容：分享世界各地不同有趣新聞，擴闊眼界。
日期：5月26日(四)
時間：上午 10:00-11:00
費用：免費
對象：中心會員
名額：不限
地點：ZOOM
負責職員：鄭姑娘



000045

vii. 腰背護理(ZOOM)

內容：由物理治療師主講背痛的成因及預防方法，示範良好背部姿勢，背部護理運動。
日期：5月25日(三)
時間：上午:11:00-12:00
費用：免費
對象：中心會員
名額：不限
地點：ZOOM
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：東華東院
備註：參加者請預先準備浴巾作運動之用。



000040

viii. 疫苗通行證知多 D(ZOOM)

內容：講解疫苗通行證最新資訊。
日期：5月20日(五)
時間：上午 10:00-11:00
費用：免費
對象：中心會員
名額：不限
地點：ZOOM
負責職員：鄭姑娘



000068

義工網絡



1. 義工聊天室

內容：主題 - 延緩認知障礙有妙法；
常設 - 分享社會時事、手語分享、最新義工活動介紹。

日期：5月11日(三)

時間：下午 2:30 – 3:30

費用：免費

名額：15 人

對象：義工/有興趣加入義工人士

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：潔姑娘



☐ 000062

2. 義工訓練 – 電話傳愛天使工作坊

內容：分享電話關懷技巧、注意事項，一同練習電話關懷技巧，介紹「電話傳愛天使」計劃詳情。

日期：5月13日(五)

時間：下午 2:30 – 3:30

費用：免費

名額：10 人

對象：義工/有興趣加入義工人士

地點：輝華樓

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：潔姑娘

☐ 000063

備註：有興趣成為電話關懷義工請先參加此工作坊



3. 愛意傳送 – 端午平安香包製作

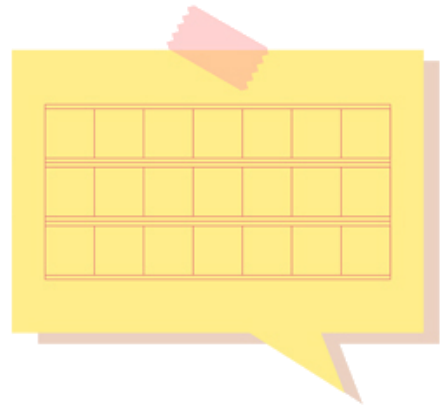
- 內 容：一起製作平安香包贈予區內長者以表關懷。
- 日 期：5月20(五)
- 時 間：下午2:30 – 3:30
- 費 用：免費
- 名 額：15人
- 對 象：義工/有興趣加入義工人士
- 地 點：輝華樓中心
- 報名日期：即日起向負責職員報名
- 負責職員：潔姑娘



□ 000064

4. 愛意傳送 - 電子貼紙傳心意(進階班)

- 內 容：進階教授製作電子貼紙應用程式使用方法，齊齊下載圖片製作電子貼。
- 日 期：5月25(三)
- 時 間：下午2:30 – 3:30
- 費 用：免費
- 名 額：10人
- 對 象：已參加「電子貼紙傳心意」義工
- 地 點：輝華樓中心/Zoom
- 報名日期：即日起向負責職員報名
- 負責職員：潔姑娘



□ 000065

SQS 標準 2 - 政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

- 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

活動名額有限，
額滿即止。

以下活動連結網址會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。

1. 護老夜夜好眠

- 內容：打破護老者對於睡眠迷思和介紹戰勝失眠技巧。
日期：5月10日(二)
時間：下午 2:30-3:00
費用：免費
名額：15 人/ZOOM 不限人數
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：5月3日(二)例會後報名
負責職員：朱先生



□ 000026

2. 何謂「預設醫療指示」？

- 內容：向護老者簡介預設醫療指示，提升他們對於身後事關注度。
日期：5月5日(四)
時間：下午 2:30-4:30
費用：免費
名額：15 人/ZOOM 不限人數
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：5月3日(二)例會後報名
負責職員：朱先生
合辦機構：家福會



□ 000033

3. 護老住院離院有幫手

- 內容：幫助護老者了解離院支援計劃。
日期：5月6日(五)
時間：下午 2:30-3:30
費用：免費
名額：15 人/ZOOM 不限人數
對象：護老者
地點：立華樓
報名日期：5月3日(二)例會後報名
負責職員：朱先生



□ 000032

以下活動連結網址會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。

4. 精明使用長者醫療券

內容：讓護老者認識使用醫療卷的方法和慎防墮入陷阱
日期：5月11日(三)
時間：上午 10:00-11:00
費用：免費
名額：15 人/ZOOM 不限人數
對象：護老者
地點：立華樓
報名日期：5月3日(二)例會後報名
負責職員：朱先生
合辦機構：衛生署長者外展隊

醫療券

Health Care Voucher

□ 000028

5. 在世時的財務安排

內容：向護老者簡介如何預備財務安排，及訂立「持久授權書」與「遺囑」？提升他們對於身後事關注度。
日期：5月12日(四)
時間：下午 2:30-4:30
費用：免費
名額：15 人/ZOOM 不限人數
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：5月3日(二)例會後報名
負責職員：朱先生
合辦機構：家福會



□ 000034

6. 高血壓 (二) 高血壓之藥物治療

內容：提升護老者對於使用藥物治療高血壓的認識
日期：5月16日(一)
時間：上午 10:00-11:00
費用：免費
名額：15 人/ZOOM 不限人數
對象：護老者
地點：立華樓
報名日期：5月3日(二)例會後報名
負責職員：朱先生
合辦機構：衛生署長者外展隊



□ 000029

護老園地

活動名額有限，
額滿即止。

以下活動連結網址會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。

7. 如何提早規劃後事？

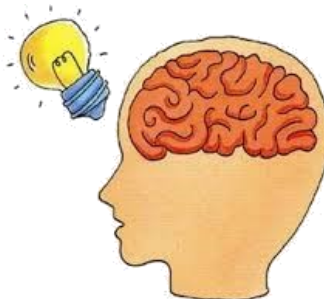
- 內 容：向護老者灌輸及早預備「身後事」計劃，從現在起提升他們對於身後事關注度。
- 日 期：5月19日(四)
- 時 間：下午 2:30-4:30
- 費 用：免費
- 名 額：15 人/ZOOM 不限人數
- 對 象：護老者
- 地 點：輝華樓
- 報名日期：5月3日(二)例會後報名
- 負責職員：朱先生
- 合辦機構：家福會



□ 000027

8. 動動腦袋更醒目

- 內 容：透過讓護老者嘗試和學習使用現時市面上的有助訓練認知障礙症患者的工具，提升他們對於照顧上認識，從而紓緩他們在照顧上的壓力。
- 日 期：5月10、17、24及31日(二)
- 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
- 報名日期：5月3日(二)例會後報名
- 負責職員：朱先生



□ 000030

9. 五感寶盒體驗班

- 內 容：運用五感寶盒，教授護老者在家也能訓練長者的五感功能，從中除了保持長者認知狀況外，也能增進彼此間的溝通，促使好的關係發展。
- 日 期：5月20日(五)
- 時 間：下午 2:30-3:30
- 費 用：免費
- 名 額：10 人
- 對 象：有需要護老者
- 地 點：輝華樓
- 報名日期：5月3日(二)例會後報名
- 負責職員：朱先生



□ 000031