



# 保良局劉陳小寶耆暉中心

## 2019年5月份通訊

(19/20 第二期)  
印製數量：900份

### 自願醫保

政府已於本年三月二十九日公報自願醫保計劃。

自願醫保計劃的目標：

1. 提升住院保險產品的保障水平
2. 為市民提供多一個選擇，透過住院保險而使用私營醫療服務
3. 長遠可望減低公立醫院壓力

消費者可以自由選擇是否購買認可產品。為幫助消費者作出明智選擇，有關認可產品的產品及保費資料可於政府網站和相關保險公司的網站查閱。

認可產品的特點（撮要）：

**保證續保至100歲**：無論於保單生效後您的健康狀況有任何變化

**不設「終身保障限額」**：因此年滿100歲之前，您的保障不會終止

**21日冷靜期**：期間您可取消保單並全數取回已付保費

**保費透明度**：可於本網站及保險公司網頁查閱保費表

**投保時未知的已有疾病**：保單生效日後提供部分賠償（第二年25%、第三年50%），其後提供全面賠償（100%）

**先天性疾病治療**：保障範圍包括於年滿8歲或以後出現或確診的先天性疾病

**日間手術**：例如在日間診療中心進行的內窺鏡包括在保障範圍內

**訂明診斷成像檢測**：例如電腦斷層掃描、磁力共振掃描及正電子放射斷層掃描包括在保障範圍內（設有30%的共同保險）

**訂明非手術癌症治療**：例如放射性治療、化療、標靶治療包括在保障範圍內

**在本港醫院進行的精神科住院治療**：包括在保障範圍內，每保單年度可獲最高30,000港元賠償

各位在選購合適保險產品時，需多作比較並與家人或朋友商量，謹慎作出選擇。

資料來源：[https://www.vhis.gov.hk/tc/about\\_us/scheme.html](https://www.vhis.gov.hk/tc/about_us/scheme.html)

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



六月  
例會

日期：6月4日(二)

時間：上午9:30

地點：樂華邨社區禮堂

中心職員：楊嫻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃佩雯、黃敏芝、馮楚媛、錢建茵、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、楊美嬌、湯煥娥、姚亞珍、呂美珍

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



# 抽籤活動



抽籤日期：5月9日(四)

落籤時間：上午8:45-9:30

抽籤時間：上午9:30

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

## i. 暢遊新界

日期：5月21日(二)

集合時間：上午9:00(逾時不候)

集合地點：立華樓中心

內容：上午到元朗全綠的時光隧道拍照、順道遊覽大樹下天后廟，午膳於元朗蔚豪享用豐富花膠鮑魚餐，及前往壽桃牌、恆香製餅和參觀腐竹制作過程。

費用：會員\$155 非會員長者(親友)\$160

名額：48名(輝華及立華名額各一半)

備註：活動與樂天旅遊合辦，並由旅行社為參加者提供港幣十萬元平安保險年歲由0-100歲，85歲以上保險減半。

負責職員：大吳姑娘

溫馨提示：帶中心帽及會員證

000049

### 花膠鮑魚帶子餐單

明爐燒鴨半隻

檸檬蒸烏頭

花膠扣原隻鮑魚

魚露沙薑雞一隻

翠肉雲耳炒帶子

鮫魚肉蒸豆腐

鮑汁燴花菇

銀絲蝦米煮津菜

絲苗白飯



## ii. 慶祝生日會(4月、5月)

內容：慶祝生辰、玩遊戲、表演、拍生日照、小禮物等。

日期：5月30日(四)

時間：下午2:30 - 3:30

名額：40名

費用：\$20

地點：立華樓中心

備註：(i) 只限 4月、5月會員壽星者參加

(ii) 享用小食和茶

負責職員：大吳姑娘

000040





# 預先報名活動



## 一. 感恩媽媽

□000066

內容：遊戲、茶點、學摺紙花，一起度過愉快的時光，迎接母親節。

日期：5月9日(四)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：輝華樓中心  
名額：30名  
費用：\$10  
報名日期：5月7日下午2:15  
負責職員：媚姑娘



## 二. 滋補美食

□000053

當日美食：節瓜瑤柱眉豆瘦肉湯  
日期：5月28日(二)  
時間：下午3:00-3:30  
地點：輝華樓中心  
費用：\$5  
名額：20人  
報名日期：5月9日下午2:15  
截止日期：5月27日下午5:00止  
負責職員：媚姑娘

## 三. 健康檢查

□000055

日期：5月28日(二)  
時間：上午9:15-10:30  
地點：輝華樓中心  
名額：血糖45名、其他40名  
費用：驗血糖(\$10)、驗小便(\$1)  
量血壓及磅重(免費)  
報名日期：5月9日(四)下午2:15  
截止日期：5月23日(四)下午5:00止  
負責職員：李姑娘



## 四. 「醒目健視老友記」工作坊

□000043

題目：「醒目健視老友記」工作坊  
內容：1. 講座：探討因視力缺損帶來的困難及需作出之適應  
2. 檢查：初步視力篩查  
日期：5月10日(五)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：輝華樓中心  
集合時間：下午1:45  
費用：全免  
名額：20名  
報名日期：5月7日下午2:00  
合辦機構：香港盲人輔導會  
負責職員：蔡姑娘  
備註：1. 報名請找蔡姑娘  
2. 參加者需聽完講座才能參加視力檢查





# 即場參加活動



## 1. 九型人格講座

□000065

內容：你是追求完美，還是喜歡幫人或是領導者的性格？透過九型人格讓你更了解自己，也可了解其他人的個性。

日期：6月4日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

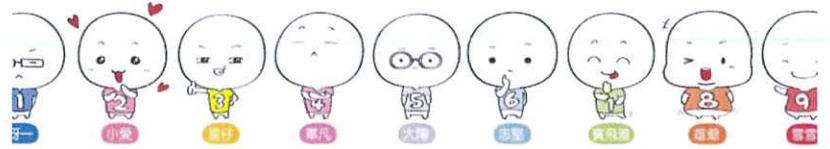
費用：全免

名額：30名

報名：活動即場參加，額滿即止

負責職員：余先生

### 九型之家



EnneaFamily

## 2. 視障人士分享會

□000060

內容：邀請視障人士到中心，與長者分享日常生活所遇到的困難，教育大眾認識無障礙設施的便利。

日期：5月29日(三)

時間：上午10:00-11:00

名額：50名

地點：輝華樓中心

費用：全免

報名日期：活動即場參加，額滿即止

合辦機構：香港盲人輔導會

負責職員：余先生



## 3. 生活百科講座

□000059

題目：長者高血壓知多少

日期：5月24日(五)

時間：上午10:00-11:00

名額：30名

地點：明愛樂華宿舍

費用：全免

報名日期：活動即場參加，額滿即止

合辦機構：明愛樂華宿舍

負責職員：余先生





# 即場參加活動



## 4. 長者學苑-吸煙與健康

000042

- 題目：吸煙與健康  
內容：講解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：5月14日(二)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：輝華樓中心  
費用：全免  
名額：30名  
報名日期：即場報名  
合辦機構：衛生署長者健康外展隊  
負責職員：蔡姑娘



## 5. 5月社區飯堂會議

000069

- 內容：歡迎社區飯堂服務使用者，分享對飯堂服務的意見。  
日期：5月16日(四)  
時間：上午11:00-12:00  
地點：輝華樓中心  
費用：全免  
名額：50名  
報名：活動即場參加，額滿即止  
對象：社區飯堂服務使用者  
負責職員：陳姑娘

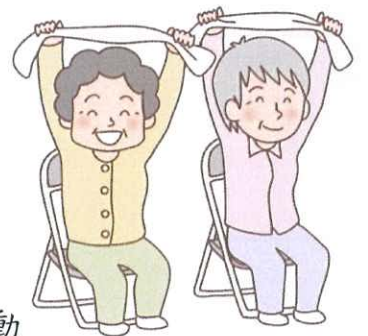


## 6. 樂相聚

題目：高血壓之藥物治療

000050

- 內容：治療高血壓常用藥物及其使用守則；解答高血壓常見的問題。  
日期：5月23日(四)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：輝華樓中心  
對象：半年以上沒有參加中心活動的會員優先  
費用：全免  
名額：30名  
報名：活動即場參加，額滿即止  
合辦機構：衛生署長者健康外展隊  
溫馨提示：如會員成功邀請一個半年以上沒有參加過中心活動的會員參加此活動，可獲精美禮物一份。  
負責職員：媚姑娘





# 即場參加活動



## 7. 護士諮詢站

內容：由中心護士為長者量度血壓及血氧檢查，提供簡單的健康諮詢服務

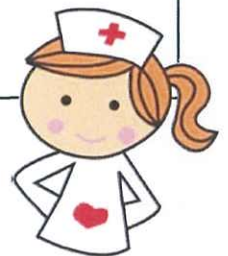
	日期	時間	地點	名額
1	5月3日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	每次30人， 額滿即止
2	5月10日(五)			
3	5月17日(五)			
4	5月24日(五)			
5	5月31日(五)			

對象：中心會員

費用：免費

備註：如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。

負責職員：錢姑娘，蔡姑娘



## 8. 三花講座 保護關節飲食法

內容：關節炎常見問題及飲食方法。

日期：5月24日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：全免

名額：30名

報名日期：活動即場參加，額滿即止

合辦機構：雀巢香港有限公司

負責職員：大吳姑娘



☐000039

## 9. 認知障礙症知多少

內容：透過健康講座，從而令參加者對認知障礙症更多了解。

日期：5月10日(五)

時間：上午10:00-11:00

收費：全免

名額：50名

地點：輝華樓中心

報名：活動即場參加，額滿即止。

負責職員：錢姑娘



# 社區飯堂服務

類別	用膳時間	購票時段
早餐	(輝華)星期一至五 上午8:45-9:15 星期六 上午9:00-9:30	80歲以上會員 隔星期二 下午2:15  80歲以下會員 隔星期三 上午9:30
	(立華)星期一至五 上午9:00-9:30	
午餐 及 湯水	(輝華)星期一至六 下午12:00-1:00	
	(立華)星期一至五 下午12:45-1:30 星期六 下午12:00-1:00	
晚餐 及 水果	(輝華)星期一至六 下午5:15-6:00	
	(立華)星期一至五 下午5:00-5:45 星期六 下午5:15-6:00	

\*\*每次於購票時段，可購買2星期餐票\*\*

\*\*請各參加者依照用膳時間前往中心用膳\*\*

~~如有任何問題，歡迎向中心職員查詢~~

## 奶粉抽籤

### 三花奶粉售賣

抽籤日期：5月7日(二)  
 落籤時間：上午9:00-9:30截籤  
 抽籤地點：樂華社區禮堂  
 購買日期：5月23日(四)  
 時間：上午9:45-11:00  
 地點：輝華樓中心-耆樂軒  
 名額：180名  
 溫馨提示：(1)請帶備會員證  
 (2)會員須親身抽籤

□000038

三花柏齡高鈣  
健心奶粉

800克  
售價 \$75



### 溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告  
 抽籤日期：6月4日(二)例會時段  
 抽籤時間：上午9:45-9:30 截籤  
 加營素奶粉購買日期：6月18日(二)  
 (會員單號碼)

請按時購買：藍色紙 #1-90  
 紫色紙 #91-180

時間：上午9:45  
 時間：上午10:15

備註：(1)會員請自備環保袋  
 (2)每位會員上限購買4罐

(3)若抽籤時段剩餘的名額，可於**5月7日下午4:00**起到中心登記。〈只供未登記的會員〉，額滿即止

(4)5月17日下午5:00截止登記，其後不設後備

負責職員：大吳姑娘

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
28/4 三月廿四	29/4 三月廿五 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 	30/4 三月廿六 9:30 清晨樂 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	1/5 三月廿七 勞動節 	2/5 三月廿八 9:15 人人樂動 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 耆老新知 2:30 義工聊天室 	3/5 三月廿九 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 10:00 串珠「金魚仔」工作坊(2)完 2:00 護士諮詢站 	4/5 三月三十 9:30 中心自務小組會議(小U) 9:45 粵語長片 
5/5 四月初一	6/5 四月初二 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(一)(立)(新) 	7/5 四月初三 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 2:15 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣 (80歲以上)(輝)(立) 2:30 中心代表會 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	8/5 四月初四 9:30 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣 (80歲以下)(輝)(立) 9:45 粵語長片	9/5 四月初五 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:30 活動抽籤(輝)(立) 10:00 感恩媽媽 2:00 開心跳跳舞(一)(3) 2:15 預先報名活動報名(輝)(立)	10/5 四月初六 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 10:00 認知障礙症知多少 2:00 護士諮詢站 2:00 「醒目健視老友記」工作坊	11/5 四月初七 9:45 粵語長片
12/5 四月初八	13/5 四月初九 佛誕翌日 	14/5 四月初十 9:30 清晨樂 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 2:00 長者學苑-吸煙與健康 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 4:30 長者學苑-手提電話應用班(福建中學) 	15/5 四月十一 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 9:45 太極入門(一)(立)(3) 11:00 中國功夫扇(一)(立)(3)	16/5 四月十二 9:15 人人樂動 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 11:00 5月社區飯堂會議 2:00 開心跳跳舞(一)(4) 2:45 耆青樂歡聚 	17/5 四月十三 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(一)(新) 	18/5 四月十四 9:15 地區安老探訪之端午節 9:45 粵語長片 
19/5 四月十五	20/5 四月十六 9:30 健而樂 9:45 識字班(一)(立)(2) 9:45 笑笑星期一 	21/5 四月十七 9:00 暢遊新界(立) 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 2:15 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣 (80歲以上)(輝)(立) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 4:30 長者學苑-手提電話應用班(福建中學)	22/5 四月十八 9:30 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣 (80歲以下)(輝)(立) 9:45 太極入門(一)(立)(4) 9:45 粵語長片 11:00 中國功夫扇(一)(立)(4) 	23/5 四月十九 9:15 人人樂動 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 9:45 三花奶粉售賣 2:00 開心跳跳舞(一)(5) 2:00 樂相聚-高血壓之藥物治療	24/5 四月二十 9:45 三花講座 保護關節飲食法 10:00 生活百科講座-長者高血壓知多少(明愛宿舍) 2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(一)(2) 	25/5 四月廿一 9:45 粵語長片 
26/5 四月廿二	27/5 四月廿三 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一	28/5 四月廿四 9:15 健康檢查 9:30 2019.05 筋竹計散健體班 跑動班(立) 9:30 清晨樂 10:00 耆老者聚會(2) 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 10:45 2019.05 筋竹計散健體班 輕鬆班(立) 2:30 暖意速遞(輝) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 3:00 滋補美食 4:30 長者學苑-手提電話應用班(福建中學)	29/5 四月廿五 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 視障人士分享會 	30/5 四月廿六 9:15 人人樂動 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 2:00 開心跳跳舞(一)(6) 2:30 慶祝生日會(4月、5月)(立) 4:30 長者學苑-手提電話應用班(福建中學)	31/5 四月廿七 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(一)(3) 	1/6 四月廿八 9:45 粵語長片 2:30 地區安老探訪之端午節 
2/6 四月廿九	3/6 五月初一 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(一)(立)(3) 	4/6 五月初二 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 2:30 九型人格講座 九型之家  3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)				





符合資格並通過批核的受惠人士將獲得該年度 **港幣500元** 的一次性電費資助

## 計劃內容2019

### 資格：

1. 年滿65歲或以上
2. 獨居或雙老長者
3. 領取綜援或長者生活津貼或傷殘津貼

### 請帶備以下文件：

1. 身份證
2. 屋證
3. 綜援或長者生活津貼或傷殘津貼文件
4. 近期中電電費單

請致電2796 1129 或前往本中心輝華樓聯絡余先生登記。

# 人人樂動

機械人陪大家做運動。

日期：4-6月逢星期四

(抽籤日暫停)

時間：上午9:15

地點：輝華樓中心

即場參加，不用報名。



## 溫馨提示



### 中心代表會

日期：5月7日(二)

時間：下午2:30

地點：輝華樓中心

負責職員：楊姑娘





## 男士連續掌上壓次數反映心臟健康

進行簡單的掌上壓測試，或可反映心臟健康。美國一項研究發現，男士可連續做40次或以上掌上壓，未來10年的心血管疾病風險比只能做少於10次的男士低96%，專家建議可將掌上壓列為反映男性心血管疾病風險的簡單指標。本港醫生指出，掌上壓次數做得多，代表個人體能狀況越好，也反映肌肉有質量，可降低肥胖及糖尿病風險，與心血管健康息息相關。

美國哈佛大學公共衛生學院一項研究，分析超過1,100名男性消防員的數據，平均39.6歲，體重指標（BMI）為28.7。研究團隊分析他們在年度體格測試中可連續做掌上壓的次數與心臟健康關係，追蹤期為10年，包括評估他們有否出現動脈硬化、心臟病及中風等心血管疾病風險，追訪期間共出現37宗與心臟有關的病發個案。

### 阻力訓練燒脂肪糖尿

分析發現，可連續做到40次或以上掌上壓的消防員，出現心血管疾病的風險比只能做少於10次的人低96%。研究員認為掌上壓屬簡單及無成本的測試方法，隨時隨地可進行，不但能反映個人體能狀況，也有助預測日後的心血管疾病風險。有關研究已在《美國醫學會雜誌》刊登。

香港大學家庭醫學及基層醫療學系名譽臨床助理教授陳海聰認為，上述研究結果合理，因為掌上壓次數做得越多，反映個人體能狀況「越fit」。進行掌上壓時，會用到胸大肌、前三角肌（膊頭前方肌肉）及三頭肌（上臂後方肌肉），所以完成次數多可顯示肌肉的質量理想。肌肉質量好的人新陳代謝會較快、胰島素敏感度也較高，換言之，肥胖及患上糖尿病的風險相對較低，這些也是心血管疾病的高危因素。

掌上壓屬其中一種阻力訓練，進行阻力訓練可改善胰島素敏感度，一般人進行這類訓練，可減少患上糖尿病機率，也可提升靜態新陳代謝率，讓身體靜止時消耗更多熱量，對減肥有幫助，且有後燃效應，即運動後10小時新陳代謝仍會提升，有助燒脂。糖尿病人正確進行阻力訓練更有助控制病情，並減低併發心臟病風險。

陳稱，掌上壓測試心血管疾病風險屬有效及方便方法，但如作為日常鍛煉，使用健身器材進行夾胸、推胸動作，例如舉啞鈴推胸比較理想及有效果，**尤其本身有腕管綜合症或肩膊發炎人士，不適合狂做掌上壓訓練。**

**另外，上述研究只針對男性，肌肉力量較低的女性或長者若要做掌上壓測試，建議要膝蓋「掂地」，會較易進行。**

資料來源：蘋果日報



每期月訊新增體適能信箱，解答各位老位記運動時遇到的問題，歡迎老友記於每月15號前把以下問題紙交到輝華/立華接待處，體適能教練於未來月訊分批作答，如有疑問，歡迎聯絡余先生。

問題：\_\_\_\_\_

會員姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_



# 義工網絡



## 一. 地區安老探訪之端午節

	探訪(1)	探訪(2)
形式：	上戶探訪	上戶探訪
日期：	5月18日(星期六)	6月1日(星期六)
時間：	上午9:15-中午12:00	下午2:30-5:00
地點：	樂華邨	樂華邨
名額：	不限	不限
備註：	此活動與土木工程拓展署合辦	此活動與香港上海匯豐銀行合辦

負責職員：佩雯姑娘

備註:1)已參與活之義工，請預留日期及時間出席活動；

2)如未報名，欲參與之義工，請於義工聊天室活動內或向佩雯姑娘報名

## 二. 暖意速遞

內容：老友記愛心探訪，為有需要長者送上愛心湯水。

日期：5月28日(二)

時間：下午2:30

地點：樂華邨長者家中

集合地點：輝華樓中心

費用：免費

名額：10人

報名日期：於義工聊天室活動內或向佩雯姑娘報名

負責職員：佩雯姑娘



## 三. 義工聊天室

題目：自我認識

內容：最新義工活動介紹

日期：5月2日(四)

時間：下午2:30-4:00

地點：輝華樓中心

費用：免費

名額：不限

報名日期：即時

負責職員：佩雯姑娘





# 義工網絡溫馨提示



## 登記領取迪士尼賞義工行動

義工必須由本年4月1日始服務超過10小時，  
可透過中心登記向有關機構申請免費領取迪士尼門票。

申請資格：

- 已成為本中心的義工及
- 在2018年3月至2019年4月內未曾向任何機構取得迪士尼賞義工行動及
- 帶備《義工運動》之義工服務記錄冊及身份證
- 須親臨登記
- 門票不可轉讓/作非法售賣

備註：由於今年限領取門票數量，如該登記期超額，即以抽籤方法領取門票。

登記日期：於《義工聊天室》活動內進行登記

負責職員：佩雯姑娘

## 中心自務小組(小U)會議

日期：5月4日(六)

時間：上午9:30

地點：輝華樓中心

負責職員：佩雯姑娘

**\*請自務小組成員準時出席\***



## 領取義工服務記錄冊

曾參與由本中心舉辦之義工服務，可  
於《義工聊天室》活動親臨本中心直  
接向職員梁姑娘索取。

負責職員：佩雯姑娘



# 「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務  
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

### ①每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

### ②個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



請各位踴躍報名。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



# 護老園地



## 1. 護老者聚會(2) 000056

內容：與中心護老者一同分享及交流護老資訊，加強護老者的支援網絡。

日期：5月28日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：30名

報名日期：5月9日(四)下午2:15

負責職員：敏姑娘



## 2. 耆青樂歡聚

內容：中學生與長者玩遊戲及做手工，為長者帶來歡樂。

日期：5月16日(四)

時間：下午2:45-3:30

地點：輝華樓中心

名額：20名

費用：全免

報名：5月9日(四)下午2:15

備註：1. 此活動只限有需要護老者參加  
2. 由社工個別甄選

合辦機構：循道衛理觀塘社會服務處

負責職員：陳姑娘

000068

## 有「里」相伴社區支援服務計劃—《好鄰里》長者伴行服務

內容：陪診：如到公立或私家醫院、診所覆診；  
陪伴外出：如往銀行、購物、公園等等

000587

對象：居住在樂華邨的長者(60歲以上)

時間：中心開放時間

費用：參加者需支付服務期間之車費(的士)

報名：如有興趣參加，請向陳姑娘查詢及登記。

備註：1. 參加者需於兩星期前登記  
2. 服務登記後需等待中心職員回覆確實  
3. 不提供推輪椅服務  
4. 來回必須乘坐的士

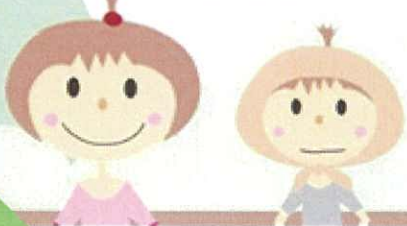
合辦機構：社會福利署「老有所為活動計劃」

負責職員：陳姑娘



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project



## SQS 標準 3 - 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

- 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。



## 興趣/學習班



### i. 2019.05筋中計駁健體班

內容：由體適能教練教授做運動，改善參加者體質，增強肌肉及提升心肺功能。

日期：5月28日，6月11、25日，7月9、16、23、30日，8月13日(星期二)

班別	跑動班□000057	輕鬆班□000058
時間	上午9:30-10:30	上午10:45-11:45

地點：立華樓中心

名額：15名

費用：\$40/8堂

報名：5月22日(三)上午9:30在輝華樓中心進行抽籤

備註：跑動班參加者需由體適能教練余sir進行評估才可報名。

負責職員：余sir

### ii. 基礎書法班(一)

內容：教授先練筆畫、再學結構。

日期：5月17、24、31日

6月14、21、28日

7月5、12日(逢星期五)

時間：下午2:15 - 3:45

地點：輝華樓中心

費用：\$120/8堂(包材料)

名額：8名

報名：5月9日下午2:15

備註：(i) 由『銀』老師林番賢教授

(ii) 提供九宮格紙、筆、墨等

負責職員：大吳姑娘 □000037



### iii. @長者學苑- 手提電話應用班(5月)

內容：由導師及學生義工提供手提電話諮詢服務：如 Whatsapp、微信應用、下載應用程式等。

日期：5月14、21、28日(二)、30日(四)

時間：下午4:30-5:30

地點：福建中學

名額：10人

費用：全免

報名：5月2日起

□000071



# 恆常活動



## 笑笑星期一

開心喜劇、好戲連場、提升會員正面能量、快樂過每一天。

日期：逢星期一

時間：上午9:45-10:45

地點：輝華樓中心



日期	戲名
5月6日	公子多情
5月20日	再見王老五
5月27日	三人做世界
6月3日	摩登土佬

## 免費量血壓、血氧檢查

內容：義工為長者提供免費量血壓、血氧檢查。

日期：5月7、14、21、28日（二）

時間：上午10:00-11:00及  
下午3:00-4:00

地點：立華樓中心

費用：全免

名額：每節25名

負責職員：李姑娘

## 保良局社區回收站

內容：回收可循環再造廢物及兌換禮物。

日期：逢星期四設回收攤位

時間：上午9:30-12:30

地點：立華樓中心

回收物品：塑膠(清潔)、玻璃樽(清潔)、  
小型家電

備註：任何人士可於中心開放時間在立華樓中心回收物品，但只限於回收攤位開放時間內回收的物品才能兌換禮物。

負責職員：李姑娘

## 粵語長片

時間：逢星期三、四、六 上午9:45

地點：輝華樓中心

日期	戲名
5月2日(四)	三姐下凡
5月4日(六)	一枝紅艷露凝香
5月8日(三)	恩重如山
5月9日(四)	魔龍戲孤鳳
5月11日(六)	百行孝為先
5月15日(三)	無敵楊四郎
5月16日(四)	黃飛鴻醒獅會金龍
5月18日(六)	枇杷巷口故人來
5月22日(三)	七喜臨門
5月23日(四)	春燈會
5月25日(六)	蝶影紅梨記
5月29日(三)	鳴求凰

<費用全免，歡迎會員蒞臨欣賞>

## 電視經典名片

播放劇集：壹號皇庭II及III

日期：逢星期二、五

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心