



# 第二階段消費券

## 第二階段消費券領取條件：

- 1) 2022年6月13日年滿18歲
- 2) 香港永久性居民或新來港人士；或有條件成為永久性居民的香港人
- 3) 不是永久離開，或有意圖永久離港。

現有登記人無需辦理任何手續即可在計劃下按其資格獲分期發放\$5000消費券，登記人需在使用前以已登記的八達通卡經指定渠道拍卡/按鍵領取消費券。

第一階段\$5000以八達通領取消費券，期限為2022年12月31日

第二階段\$5000以八達通領取消費券，期限為2023年9月30日。

如登記人未能在領取期限前拍卡領取已發放的第二階段消費券的全部金額，餘額將被視作放棄領取。

## 八達通消費券發放時間：

第一期\$2000：8月7日

第二期\$2000：10月1日

第三期\$1000：消費額滿\$4000，最快12月16日領取。

## 其他支付工具：

第一期\$2000：8月7日

第二期\$3000：10月1日

到期日為2023年2月28日。



資料來源：消費券計劃

<https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/index.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

### 每 月 例 會

日期：七月－7月5日(二)

八月－8月2日(二)

時間：上午 9:30

地點：輝華樓中心

(18人現場/Zoom不限)

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、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 第四期)印製數量：500份

# 人事動向



不經不覺我已在保良局工作了一年。很高興在這一年裏認識了許許多多的老友記及義工朋友，大家對我的關照及幫助讓我能夠快速融入這個大家庭。一年的時間說長不長，說短不短，但亦留下了許多開心的回憶，在此再一次感激大家對達 Sir 活動的支持和捧場。雖然我即將離開，但希望大家繼續多多支持保良局，踴躍參與活動。祝願大家未來身體健康，一切順利，多謝大家！



## 奶粉抽籤



### 三花奶粉售賣

抽籤日期：7月5日(二)  
落籤時間：上午 9:00-9:30 截籤  
抽籤時間：上午 9:30  
購買日期：7月21日(四)  
時間：上午 9:00 - 11:00  
地點：輝華樓  
名額：60名



三花柏齡高鈣健心奶粉

800 克  
售價 \$75

溫馨提示：(1)請帶備會員證  
(2)會員須親身抽籤

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
藍色紙 #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)若抽籤時段剩餘的名額，可於 **7月5日** 下午 4:00 起前往中心登記，額滿即止。  
(4)7月15日下午 5:00 截止登記，其後不設後備。

負責職員：大吳姑娘

□ 000141

### 溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告  
抽籤日期：8月2日(二)  
抽籤時間：上午 9:00-9:30 截籤  
加營養奶粉購買日期：8月23日(二)

# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止。

抽籤日期：7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：請帶備會員證。

## 1. 長者學苑-雙截棍練習班(三)

內容：帶領參加者練習雙截棍，強身健體。  
日期：7月12、19及26日及8月2日(逢二，共4堂)  
時間：下午 2:30-3:30  
費用：免費  
名額：8人  
對象：55歲以上長者  
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



□ 000135

## 2. 長者學苑-網上伸展運動班(三)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：7月18及25日  
8月1、8、15、22及29日  
9月5日(逢一，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  
負責職員：蔡姑娘  
合辦機構：福建中學  
備註：1)需自備可上網之智能裝置  
2)課程由(長者學苑發展基金)贊助



□ 000134

## 3. 長者學苑-頌鉢體驗

內容：認識什麼是頌鉢，感覺頌鉢帶給身體的微妙旅程。  
日期：7月14日(四)  
時間：上午 10:30-11:30  
費用：免費  
名額：8人  
對象：55歲以上長者  
地點：輝華樓  
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



□ 000170



# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止。

## 4. 療癒流體畫工作坊

內容：透過製作流體畫，學習活在當下，好好適應退休的變化。  
日期：7月13日(三)  
時間：下午 2:30-3:30  
費用：免費  
名額：5人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：余姑娘



□ 000180

## 5. 拉筋養生八式

內容：學習簡單拉筋動作，舒筋活血。  
日期：7月13、20及27日  
8月10日(逢三，共4堂)  
時間：(A班)上午 9:00-10:00 □ 000144  
(B班)上午 10:30-11:30 □ 000145  
費用：免費  
名額：6人  
對象：中心會員  
地點：立華樓  
負責職員：大吳姑娘



## 6. 護老智 FUN 資訊站(7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：7月9及15日(五及六)  
時間：下午 2:30-4:30  
費用：免費  
名額：30人(每節6人)  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
報名日期：即日起向負責職員報名  
負責職員：達 sir



□ 000109

## 7. 科技嘉年華

內容：教授使用中心的高科技電子設備。  
日期：7月6日(三)  
時間：下午 2:30-3:30  
費用：免費  
名額：5人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
報名日期：即日起向負責職員報名  
負責職員：達 sir



□ 000148

# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止。

## 8. 樂動 Omi

內容：通過遊玩 Omi 實體投影儀，充分活動身體。  
日期：7月6日(三)  
時間：上午 10:00-11:00  
費用：免費  
名額：5人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
報名日期：即日起向負責職員報名  
負責職員：達 sir



□ 000183

## 9. 機械大派對

內容：教導長者操控智能機械人行走，跳舞及做運動。  
日期：7月13日(三)  
時間：下午 3:30-4:30  
費用：免費  
名額：5人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
報名日期：即日起向負責職員報名  
負責職員：達 sir



□ 000185

## 10. 智叻積木拼

內容：帶領長者遊玩智能積木板，增強長者的反應能力，邏輯思考及手腦協調能力。  
日期：7月13日(三)  
時間：下午 2:30-3:30  
費用：免費  
名額：5人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
報名日期：即日起向負責職員報名  
負責職員：達 sir

□ 000184

## 11. 手作 DIY-瀑布卡片

內容：製作瀑布卡片，  
享受做手工樂趣。  
日期：7月23日(六)  
時間：下午 2:00-3:00  
費用：\$10  
名額：8人  
對象：中心會員  
地點：立華樓  
負責職員：媚姑娘



□ 000152

## 12. 回憶影集

內容：製作相片集，記錄每個美好  
瞬間。  
日期：7月25日(一)  
時間：下午 2:00-3:00  
費用：免費  
名額：8人  
對象：已報瀑布卡片之參加者  
地點：立華樓  
負責職員：媚姑娘

□ 000169

# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止。

## 13. 賽馬會「智」享生活計劃—活出真我小組

內容：透過各種活動(芬蘭木柱、扎染、自製蚊怕水.....)，讓參加者探索自己的能力、經歷及興趣，學習享受生活、規劃自己的未來及延緩認知衰退。

日期：7月29日  
8月5、12、19及26日  
9月2、9及16日(五)

時間：上午 9:15-11:15

費用：全免

名額：10人

對象：初期認知障礙症人士

地點：輝華樓

負責職員：余姑娘

合辦機構：聖雅各福群會

備註：參加者須由社工甄選。成功入選後，需於7月22日到中心完成問卷。



□ 000188

## 14. 『激』活大腦小組

內容：透過認知刺激療法中的訓練工具、認知遊戲等提升患者的專注力和溝通能力。

日期：7月14、21、28日及8月4日(逢星期四，共4堂)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費

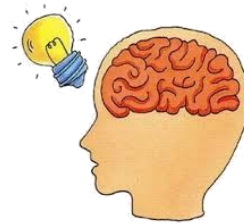
名額：6人

對象：認知障礙症患者及其照顧者

地點：輝華樓

報名日期：即日起向負責職員報名(須經社工甄選)

負責職員：陳姑娘



□ 000172

## 15. 智趣七巧板(一)

內容：與參加者一同玩七巧板，齊齊鍛鍊腦筋。

日期：7月22日(五)

時間：下午 2:30-3:30

費用：免費

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：鄭姑娘



□ 000124

## 16. 健腦拍拍操(7月)(ZOOM)

內容：介紹拍拍操 20 個動作，讓長者不論在何處亦能輕鬆郁動。

日期：7月16日(六)

時間：下午 2:30-3:30

費用：全免

名額：10人(現場)/ZOOM(不限)

對象：中心會員

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：鄭姑娘



□ 000105

# 預先報名活動

## 17. 預防腸癌

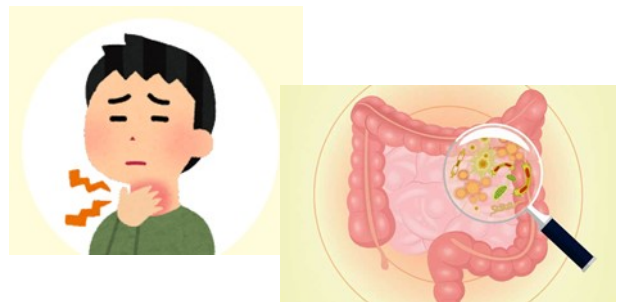
- 內容：講解大腸癌的徵狀、成因、如何診斷、及早預防。由香港造口人協會義工分享。
- 日期：7月13日(三)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：全免
- 名額：18人
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓
- 負責職員：蔡姑娘
- 合辦機構：香港造口人協會



□ 000132

## 18. 生活百科講座

- 主題：1) (7月) 吞嚥知多少  000123  
2) (8月) 認識大腸癌  000136
- 內容：1) 講解常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法，強化口部肌肉的運動及預防哽嚥的方法及急救哽嚥者的方法。  
2) 講解大腸癌的徵狀及治療方法、及早發現和治療的重要性及預防及控制大腸癌之道。
- 日期：1) 7月27日(三)  
2) 8月3日(三)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：免費
- 名額：10人(現場)/ZOOM(不限)
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓/ZOOM
- 負責職員：鄭姑娘
- 合辦機構：明愛樂華宿舍
- 備註：活動連結網址會於活動前5分鐘在Whatsapp群組發放。



## 19. 三高之損

- 內容：講解何謂三高及由三高引致的疾病，同時介紹預防三高的食物。
- 日期：7月11日(一)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：全免
- 名額：15人
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓
- 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：香港紅十字會



□ 000159



# 保良局劉陳小寶耆暉中心

星期日	星期一	星期二	星期三
26/6 五月廿八	27/6 五月廿九 9:30 初階靜心舒壓 禪繞畫班(一)(立)5 10:00 生活百科講座 (6月) 10:45 進階靜心舒壓 禪繞畫班(一)(立)5 2:30 長者學苑-網上 伸展運動班(二) 2:30 義工加油站-防騙 桌遊一齊玩 2:30 六色積木	28/6 五月三十 9:00 加營素售賣 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 2:30 初級水墨畫班(一)2 2:30 長者學苑-雙截棍 練習班(立)	29/6 六月初一 9:15 健而樂(一)(立) 9:30 粵語長片(一)
3/7 六月初五	4/7 六月初六 9:30 初階靜心舒壓 禪繞畫班(一)(立)6 10:45 進階靜心舒壓 禪繞畫班(一)(立)6 2:30 長者學苑-網上 伸展運動班(二) 2:30 六色積木	5/7 六月初七 9:15 健而樂(二) 9:30 例會(輝華樓) 2:30 初級水墨畫班(一)3 2:30 長者學苑-雙截棍 練習班(立)	6/7 六月初八 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 樂動 Omi 2:30 科技嘉年華 3:00 痛症遠離我
10/7 六月十二	11/7 六月十三 9:30 初階靜心舒壓 禪繞畫班(一)(立)7 10:00 三高之損 10:30 當值義工工作坊 10:45 進階靜心舒壓 禪繞畫班(一)(立)7 2:30 長者學苑-網上 伸展運動班(二) 2:30 六色積木	12/7 六月十四 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 2:30 初級水墨畫班(一)完 2:30 長者學苑-雙截棍 練習班(立)	13/7 六月十五 9:00 拉筋養生八式(A) (立)新 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 9:30 「生命祈願」小組 10:00 預防腸癌 10:30 拉筋養生八式 (B)(立)新 2:30 療癒流體畫工作坊 2:30 智叻積木拼 3:30 機械大派對
17/7 六月十九	18/7 六月二十 9:30 初階靜心舒壓 禪繞畫班(一)(立)完 10:00 樂相聚-骨質 疏松症 10:45 進階靜心舒壓 禪繞畫班(一)(立)完 2:00 輪椅及助行器具 講座(立) 2:30 長者學苑-網上 伸展運動班(三) 2:30 六色積木 2:30 中心迎新會	19/7 六月廿一 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 10:00 老友運動齊 起"動" 2:30 長者學苑-雙截棍 練習班(立)	20/7 六月廿二 9:00 拉筋養生八式(A) (立)2 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 9:30 「生命祈願」小組 10:30 拉筋養生八式 (B)(立)2 2:30 護老者之夏天 好去處
24/7 六月廿六	25/7 六月廿七 2:00 回憶影集(立) 2:30 長者學苑-網上 伸展運動班(三) 2:30 六色積木	26/7 六月廿八 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 10:00 義工迎新會 2:30 長者學苑-雙截棍 練習班(立)	27/7 六月廿九 9:00 拉筋養生八式(A) (立)3 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 9:30 「生命祈願」小組 10:00 生活百科講座 (7月) 10:30 拉筋養生八式 (B)(立)3
31/7 七月初三	1/8 七月初四 10:00 樂相聚-預防肌肉 流失 2:30 長者學苑-網上 伸展運動班(三)	2/8 七月初五 9:30 例會(輝華樓) 2:30 長者學苑-雙截棍 練習班(立)	



# 活動時間表

# 2022年7月

星期四		星期五		星期六	
30/6 六月初二	9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 升級大腦 10:00 認知家居小訓練 2:30 護老智 FUN 資訊站 2:30 「腦」有所用	1/7 六月初三	<b>香港特別 行政區成立 紀念日</b>	2/7 六月初四	10:00 周末影院(立)
7/7 六月初九	9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 2:00 自務小組樂相聚 2:30 「腦」有所用 3:00 義工聊天室	8/7 六月初十	10:00 預防中暑 2:00 中心代表會 2:30 基礎書法班(一)2	9/7 六月十一	10:00 周末影院(立) 2:30 護老智 FUN 資訊站
14/7 六月十六	9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 『激』活大腦小組(一) 10:30 長者學苑-頌鉢體驗 2:00 藥物管理 2:30 「腦」有所用	15/7 六月十七	10:00 護士諮詢站(7月) 2:30 基礎書法班(一)3 2:30 護老智 FUN 資訊站	16/7 六月十八	10:00 周末影院(立) 2:30 健腦拍拍操(7月)
21/7 六月廿三	9:00 三花奶粉售賣 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 『激』活大腦小組(二) 2:30 「腦」有所用 2:30 護老快樂人	22/7 六月廿四	10:00 協助長者沐浴 2:30 基礎書法班(一)4 2:30 智趣七巧板(一)	23/7 六月廿五	10:00 周末影院(立) 2:00 手作 DIY-瀑布卡片(立)
28/7 六月三十	9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 『激』活大腦小組(三) 2:30 預防跌倒手冊 2:30 「腦」有所用	29/7 七月初一	9:15 活出真我小組 10:00 護士諮詢站(7月) 10:30 禪出新一天 2:30 基礎書法班(一)5	30/7 七月初二	10:00 周末影院(立)

# 預先報名活動

活動名額有限，  
額滿即止。

## 20. 老友運動齊起“動”

內容：介紹長者運動安全資訊，一起做伸展運動！常做適量運動亦可預防跌倒。

日期：7月19日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

負責職員：劉姑娘

合辦機構：香港紅十字會



□ 000160

## 21. 預防跌倒手冊

內容：以講座形式講解跌倒成因及後果，防跌措施及自救方法。

日期：7月28日(四)

時間：下午2:30-3:30

費用：全免

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘



□ 000163

## 22. 護士諮詢站

內容：由中心護士為長者量度血壓，提供簡單的健康諮詢服務。如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。

日期及時間：

日期	時間	地點	名額
7月15日(五)	上午10:00-12:00 (每節10分鐘)	輝華樓	12人
7月29日(五)	上午10:00-12:00 (每節10分鐘)	輝華樓	12人

費用：免費

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘、蔡姑娘

備註：每人限報一節，每節十分鐘。

□ 000164

# 即場參加活動

## i. 健而樂(二)

- 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：7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：媚姑娘  
備註：如當日例會將暫停一次。



## ii. 電視經典名片(二)

- 內容：播放劇集—河東獅吼  
日期：7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  
負責職員：媚姑娘  
備註：如當日例會將暫停一次。



## iii. 粵語長片(二)

- 內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。  
日期：7月(逢星期三)  
時間：上午 9:30  
對象：8人(每節)  
地點：輝華樓  
負責職員：媚姑娘

日期	戲名
6/7(三)	雙龍丹鳳霸王都
13/7(三)	雪花神劍(上)
20/7(三)	雪花神劍(下)
27/7(三)	青春兒女

## iv. 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：7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  
負責職員：媚姑娘

日期	戲名
7/7(四)	黑馬王子
14/7(四)	水滸笑傳
21/7(四)	丐世英雄
28/7(四)	蘇乞兒

# 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。

## v. 樂相聚

- 題目：1) 骨質疏鬆症  
2) 預防肌肉流失
- 內容：1) 介紹骨質疏鬆症的成因、病徵、治療及預防。  
2) 肌肉流失和「肌肉減少症」的分別；肌肉流失的成因、影響及預防。
- 日期：1) 7月18日(一)      2) 8月1日(一)
- 時間：上午 10:00-11:00
- 費用：免費
- 對象：中心會員
- 名額：15人(現場)/ZOOM(不限)
- 地點：輝華樓/ZOOM
- 負責職員：媚姑娘
- 合辦機構：衛生署長者健康外展隊

骨質疏鬆

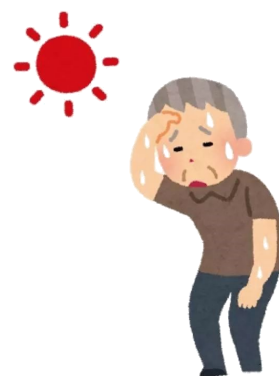


肌少症



## vi. 預防中暑

- 內容：天氣炎熱，無論外出或室內都要注意身體情況，避免體溫過高而中暑。
- 日期：7月8日(五)
- 時間：上午 10:00-11:00
- 費用：免費
- 對象：中心會員
- 名額：15人(現場)/ZOOM(不限)
- 地點：輝華樓/ZOOM
- 負責職員：劉姑娘



## vii. 痛症遠離我(ZOOM)

- 內容：由東華東院醫護人員於線上講解健康資訊。講解痛症的各種成因及舒緩方法。
- 日期：7月6日(三)
- 時間：下午 3:00-4:00
- 費用：免費
- 對象：中心會員
- 名額：10人(現場)/ZOOM(不限)
- 地點：輝華樓/ZOOM
- 負責職員：蔡姑娘
- 合辦機構：東華東院





# 腦筋轉一番

各位老友記，從本月起大家可於規定日子內前往中心作答題目，答對者可獲得小禮物一份，期望大家踴躍參與，謝謝！

## 成語大挑戰



1. \_\_\_\_馬當先

2. 獨一無\_\_\_\_

3. 一波\_\_\_\_折

4. \_\_\_\_面八方

### 參加辦法：

- ※ 對象：中心會員
- ※ 地點：輝華樓及立華樓接待處
- ※ 答題期限：7月5日 - 7月30日
- ※ 會員必需攜帶會員證才可獲得小禮物。
- ※ 會員必需親身前來答題，不設代答。
- ※ 每人只限參加**一次**。
- ※ 如有任何疑問，可致電 2796 1129 查詢。



### 溫馨提示

#### 中心代表會

- 日期：7月8日(五)
- 時間：下午 2:00-3:00
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓
- 負責職員：楊姑娘

#### 中心迎新會

- 內容：向本年3月至6月份之新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。
- 日期：7月18日(一)
- 時間：下午 2:30-3:30
- 對象：2022年3至6月入會會員
- 地點：輝華樓
- 負責職員：吳姑娘

# 義工網絡

## 1. 自務小組樂相聚

內容：商討義工新年度發展方向。  
日期：7月7日(四)  
時間：下午 2:00 – 3:00  
費用：免費  
名額：20人  
對象：自務小組成員  
地點：立華樓  
報名日期：即日起向負責職員報名  
負責職員：潔姑娘



□ 000174

## 2. 義工聊天室

內容：介紹義工服務新年度發展方向及各義工功能小組詳情。  
常設 - 分享社會時事、手語分享、最新義工活動介紹。  
日期：7月7日(四)  
時間：下午 3:00 – 4:00  
費用：免費  
名額：20人  
對象：義工/有興趣加入義工人士  
地點：立華樓  
報名日期：即日起向負責職員報名  
負責職員：潔姑娘



□ 000175

## 3. 義工訓練 – 當值義工工作坊

內容：講解當值義工工作內容、獎勵計劃、注意事項及中心會員出席登記系統使用。  
日期：7月11日(一)  
時間：上午 10:30 – 11:30  
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  
報名日期：即日起向負責職員報名  
負責職員：潔姑娘  
備註：有興趣成為電話關懷義工請先參加此工作坊



□ 000176

## 4. 義工迎新會

內容：歡迎新義工，一起了解中心及義工小組活動，讓大家更易融入這個大家庭。  
日期：7月26日(二)  
時間：上午 10:00 – 11:00  
費用：免費  
名額：8人  
對象：新/有興趣加入義工人士  
地點：立華樓  
報名日期：即日起向負責職員報名  
負責職員：潔姑娘



□ 000179

# 護老園地

以下活動需於 7 月 5 日(二)  
下午 2:00 起向負責職員報名  
活動名額有限，  
額滿即止。

## 1. 藥物管理

內容：以講座形式講解服用藥物的注意事項，藥物存放，提醒老友記服藥貼士。  
日期：7 月 14 日(四)  
時間：下午 2:00-3:00  
費用：免費  
名額：15 人  
對象：有需要護老者  
地點：輝華樓  
報名日期：即日起向負責職員報名(須經社工甄選)  
負責職員：李姑娘



□ 000149

## 2. 輪椅及助行器具講座

內容：提升護老者對於助行器具的使用技巧，減少意外發生。  
日期：7 月 18 日(一)  
時間：下午 2:00-5:00  
費用：免費  
名額：15 人  
對象：護老者  
地點：立華樓  
負責職員：朱先生  
合辦機構：香港輪椅輔助隊



□ 000151

## 3. 護老者之夏天好去處

內容：透過鼓勵患者與照顧者一同前往一些夏天的好去處，以加強他們間的連繫，為關係重新擦出「火花」，以提升雙方的關係，改善生活質素。  
日期：7 月 20 日(三)  
時間：下午 2:30-3:30  
費用：免費  
名額：10 人  
對象：護老者  
地點：輝華樓  
負責職員：朱先生



□ 000158

## 4. 護老快樂人

內容：透過大笑活動，讓護老者明白和體會快樂的來源，開心正向面對正面人生。  
日期：7 月 21 日(四)  
時間：下午 2:30-3:30  
費用：免費  
名額：8 人  
對象：護老者  
地點：輝華樓  
負責職員：朱先生



□ 000157

# 護老園地

以下活動需於 7 月 5 日(二)  
下午 2:00 起向負責職員報名  
活動名額有限，  
額滿即止。

## 5. 協助長者沐浴

內容：提升護老者沐浴技巧，減少意外的發生。  
日期：7 月 22 日(五)  
時間：上午 10:00-11:00  
費用：免費  
名額：15 人(現場)/ZOOM(不限)  
對象：護老者  
地點：立華樓/ZOOM  
負責職員：朱先生  
合辦機構：衛生署長者外展隊  
備註：活動前 5 分鐘在 Whatsapp 發放連結



□ 000154

## 6. 禪出新一天

內容：透過繪畫禪繞畫，減輕照顧者的壓力及改善生活質素。  
日期：7 月 29 日(五)  
時間：上午 11:00-下午 1:15  
集合時間：上午 10:30  
費用：免費  
名額：10 人  
對象：護老者  
地點：仁愛堂歐雪明腦伴同行中心  
負責職員：朱先生  
合辦機構：仁愛堂歐雪明腦伴同行中心



□ 000155

## 『惡劣天氣下中心服務安排』

暴雨警告或熱帶氣旋警告	戶外活動	室內活動	中心開放	
黃色暴雨或一號熱帶氣旋	✓	✓	✓	✓ 開放/照常
紅色暴雨或三號強風	✗	✓	✓	✗
黑色暴雨或八號及以上烈風或暴風	✗	✗	✗	關閉/取消/延期

### SQS 標準 5-人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

- 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。