



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2019年9月份通訊

(19/20 第六期)印製數量：900份

季節性流感疫苗

由上年度開始，政府擴闊流感疫苗的資助組別以涵蓋 50 至 64 歲的香港居民。其他合資格的香港居民包括孕婦、65 歲或以上長者、年齡介乎 6 個月至未滿 12 歲兒童、智障人士及領取傷殘津貼人士。在本港，流感一般於一月至三月/四月和七、八月較為流行。由於身體需約兩星期才能產生抗體來預防季節性流感病毒，為保障個人健康應盡早接種疫苗。

中心將與本局保良局康復一站通合作於10月17日於輝華樓單位為合資格人士提供免費流感疫苗注射，請大家踴躍報名，齊來為健康把關。

有關報名詳情可見本期月訊內頁，如有任何查詢，歡迎隨時與中心職員聯絡。



資料來源：衛生署衛生防護中心

如對上述資料有任何查詢或意見，歡迎與中心職員聯絡。

中心 開放 時間	星期一至五：上午8:45至下午5:00		十月 例會	日期：10月8日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00			時間：上午9:30
	星期日及公眾假期休息			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、馮楚媛、周芷瑩、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



人事動向



人生的旅途就是如此，有相聚，也會有離散，即使再不捨得，還是要跟各位說聲再見！

在保良局工作三年，我得到的不但是寶貴的工作經驗，還得到各位老友記滿滿的愛。感謝每位同事及老友記對我的愛錫，您們為我的人生添上了豐富的色彩，我會好好記住每一位俊俏的臉容及歡樂的笑聲！

我將於9月18日後離開「劉老」這個大家庭，去接受新的工作挑戰。在此，祝願各位：身體健康、精靈活潑！

社工 馮楚媛



抽籤活動



抽籤日期：9月3日(二)

落籤時間：下午1:30-2:15

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

一. 月滿迎中秋

內容：估燈謎、遊戲、唱歌及禮物派發。

日期：9月6日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：立華樓中心

費用：全免

名額：50名

合辦機構：信德集團有限公司

負責職員：大吳姑娘

□000211



SQS 標準 8 - 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

- 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。



預先報名活動



1. U3A手工系列

□000258

	張燈結綵賀中秋	齊齊玩，齊齊笑	花花世界
內容：	製作中秋節燈籠	製作驅蚊包及笑哈哈	製作以「花」為題的手工
日期：	9月4日(三)	9月21日(六)	9月28日(六)
時間：	上午10:00-11:30	上午10:00-11:30	下午2:00-3:30
地點：	輝華樓中心		
名額：	15人		
費用：	\$10		
報名：	8月29日(四)下午2:15		
備註：	活動由中心自務小組(小U)策劃及統籌		

負責職員：佩雯姑娘

2. 長者健體計劃-外展活動

內 容：康樂及文化事務署健體教練帶領長者學習健體操。

日 期：10月3日(四)

集合時間：下午1:45

集合地點：振華道體育館

名 額：25人

費 用：全免

報名日期：9月5日(四)上午9:30

合辦機構：康樂及文化事務署 觀塘區康樂事務辦事處

備註：1)活動當日請穿著輕便衣履

2)參加者需填寫「體能活動適應能力問卷」

負責職員：媚姑娘

□000223





預先報名活動



3. 魔力橋交流賽

內容：與區內長者一齊交流魔力橋棋藝，一起進行認知訓練，提升對認知的關注。

日期：9月28日(六)

集合時間：上午8:30

集合地點：立華樓中心

活動時間：上午9:30-12:00

活動地點：樂暉長者地區中心(觀塘彩福邨彩樂樓地下)

對象：中心會員

名額：20人

報名：1)第一階段:9月5日(四) 上午9:30，曾參與「先知先覺」組員或患有認知障礙症患者及其家屬優先

2)第二階段:9月12日(四) 上午9:30，所有會員

備註：1)活動不設旅遊巴接送，自備車費。當天由中心職員帶領乘坐巴士往返兩地。

2)出席者可獲得禮物乙份

負責職員：佩雯姑娘

□000247



4. U3A運動系列

□000259

	A班	B班	C班
內容：	醒腦8式(1-4式)	醒腦8式(5-8式)	毛巾操
日期：	9月17日(二)	9月24日(二)	9月30日(一)
時間：	下午2:30-3:30	下午2:30-3:30	上午10:00-11:00
地點：	輝華樓中心		
名額：	15人		
費用：	免費		
報名：	9月5日(四)上午9:30		
備註：	活動由中心自務小組(小U)策劃及統籌		

負責職員：佩雯姑娘





預先報名活動



5. 健康檢查

日期：9月24日(二)
 時間：上午9:15-11:30
 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：9月5日(四)上午9:30
 截止日期：9月20日(五)下午5:00
 負責職員：李姑娘 000207



6. 滋補美食

當日美食：哈密瓜百合雪耳瘦肉湯
 日期：9月19日(四)
 時間：下午3:00-3:30
 地點：輝華樓中心
 費用：\$8
 名額：20人
 報名日期：9月5日(四)上午9:30
 截止日期：9月18日
 負責職員：媚姑娘 000220



7. 「認知友善好友」簡介會

內容：報名參與「認知友善好友」簡介會，了解更多有關認知障礙症的知識，以實際行動，關心和支助認知障礙症患者及其家人。登記成為「認知友善好友」吧！
 日期：9月27日(五)
 時間：2:30-4:00
 地點：輝華樓中心
 費用：全免
 名額：16人
 報名日期：9月5日(四)上午9:30
 負責職員：吳佩芝姑娘 000235



8. 蝶古巴特手工製作

內容：與長者製作蝶古巴特小袋子，享受創作的樂趣。
 日期：9月30日(一)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：輝華樓中心
 對象：中心會員
 費用：\$10
 名額：12人
 報名日期：9月5日(四)上午9:30
 負責職員：佩雯姑娘 000246



9. 秋季變髮展心思 2019

內容：由新創建義工協助剪髮。
 日期：9月18日(星期三)
 時間：上午9:45
 地點：輝華樓中心
 名額：18人
 費用：\$5
 報名日期：9月5日(四)上午9:30
 備註：參加者請於活動前自行洗髮
 負責職員：李姑娘 000203



10. 認知障礙症與香薰治療

內容：透過香薰改善認知障礙症患者的情緒問題。
 日期：9月20日(五)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：輝華樓中心
 對象：曾參與「先知先覺」參加者及其家屬
 費用：全免
 名額：10名
 報名：9月5日(四)上午9:30
 負責職員：張姑娘 000209





保良局
PO LEUNG KUK

流感疫苗注射

內容：由中心醫護人員為有需要之長者及社區人士注射流感疫苗，免受病毒的侵害。

日期：10月17日(四)

時間：當天下午2:00起，各參加者請依照提示紙的時間到達

地點：輝華樓中心

報名日期及時間：9月17日(二)上午9:30

報名地點：輝華樓及立華樓中心

合辦機構：保良局康復一站通

中心提供之疫苗由gsk藥廠提供
2019-20年度北半球流感季節採用的四價
流感疫苗病毒株包括：

- 類甲型／布里斯本／02／2018 (H1N1) pdm-09病毒
- 類甲型／肯薩斯／14／2017 (H3N2) 病毒
- 類乙型／科羅拉多／06／2017病毒
- 類乙型／布吉／3073／2013病毒

19/20流感疫苗注射

年滿50歲或以上的會員

費用全免(名額110名)

10歲至49歲的非會員

費用\$170(名額5名)

**如當日不能出席疫苗注射，不設退款

注射疫苗之人士，需注意以下事項：

1. 疫苗數量有限，額滿即止
2. 以下人士不宜接受疫苗注射：
 - i 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人
 - ii 在注射當日身體不適或有發熱症狀的人
3. 流感疫苗的保護可維持一年，每年只需注射一次
4. 建議服用薄血丸或亞士匹靈人士在醫院注射疫苗

報名及注射疫苗時，

1. 必需親身到中心報名及注射疫苗
3. 必需出示身份証正本及會員証
4. 如有藥物敏感紀錄卡及針卡，請一同出示

注射疫苗時，

1. 請依照提示紙的時間到達中心注射疫苗
2. 當天，如有參加者退出，才有後備名額

當日完成注射人士均可獲發禮物乙份



6 **如有進一步查詢，歡迎與中心職員聯絡，電話:27961129**



即場參加活動



i. 樂相聚

題目：1) 規劃圓滿人生 (一) 000218
 2) 規劃圓滿人生 (二) 000219

內容：1) 放下對死亡的忌諱，認識「遺囑」、殯葬安排，及與家人談生死的技巧，珍惜生命、活在當下。
 2) 認識善終之福、「預囑」、「訂囑」，包括如何傳授生活智慧及情感交流；回顧人生及尋找人生意義。

日期：1) 9月2日(一)
 2) 9月23日(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

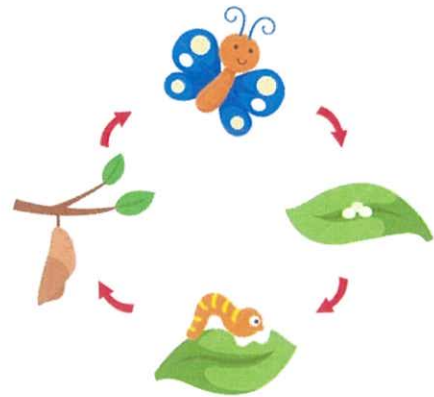
費用：全免

名額：30人

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

負責職員：媚姑娘



ii. 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。

日期及時間：

	日期	時間	地點	名額
1	9月06日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	30人
2	9月12日(四)	上午9:30-11:30		30人
3	9月20日(五)	下午2:00-4:00		30人
4	9月27日(五)	下午2:00-4:30		30人

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





即場參加活動



iii. 談道德

內容：人生遇到不同社會情境，從討論不同情境對與錯，啟發大家思考人性道德。

日期：9月6日(五)

時間：下午2:30-3:30

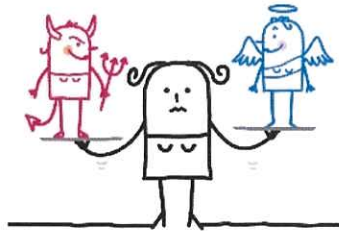
名額：30名

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

負責職員：余先生



iv. 生活百科講座

題目：記憶與你

日期：9月25日(三)

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



v. 無煙老友記

內容：透過生動有趣的方式向長者介紹吸煙，二手煙，三手煙對身體的禍害及分享戒煙資訊等等。

日期：9月19日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：30名

對象：中心會員

報名日期：活動即場參加，額滿即止

協作機構：香港吸煙與健康委員會

備註：參加者可獲贈無煙紀念品乙份

負責職員：蔡姑娘



vi. 食環署講座

題目：食物中毒

日期：9月26日(四)

時間：上午10:00-11:00

名額：30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：食物環境衛生署

負責職員：余先生



vii. 9月社區飯堂會議

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：9月24日(二)

時間：上午11:00-12:00

地點：輝華樓中心

名額：50名

對象：社區飯堂服務使用者

負責職員：陳姑娘



「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。

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

☐000102

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

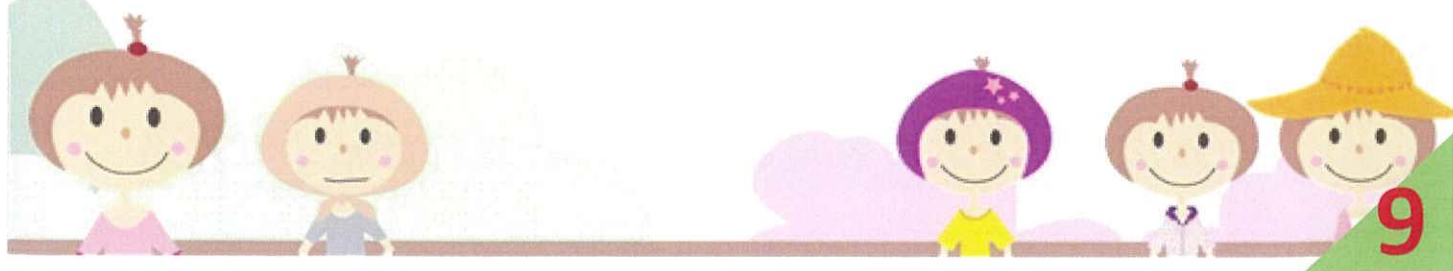
合辦機構：社會福利署「老有所為活動計劃」




負責職員：陳姑娘



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
25/8 七月廿五	26/8 七月廿六 	27/8 七月廿七 	28/8 七月廿八 	29/8 七月廿九	30/8 八月初一 	31/8 八月初二 
1/9 八月初三	2/9 八月初四	3/9 八月初五 	4/9 八月初六	5/9 八月初七 	6/9 八月初八 	7/9 八月初九
8/9 八月初十	9/9 八月十一 	10/9 八月十二 	11/9 八月十三 	12/9 八月十四 	13/9 八月十五 	14/9 八月十六 中秋節翌日 公眾假期
15/9 八月十七	16/9 八月十八 	17/9 八月十九 	18/9 八月二十 	19/9 八月廿一 	20/9 八月廿二 	21/9 八月廿三 
22/9 八月廿四	23/9 八月廿五 	24/9 八月廿六 	25/9 八月廿七 	26/9 八月廿八 	27/9 八月廿九 	28/9 八月三十 
29/9 九月初一	30/9 九月初二	1/10 九月初三 國慶日 公眾假期 	2/10 九月初四	3/10 九月初五 	4/10 九月初六 	5/10 九月初七 
6/10 九月初八	7/10 九月初九 重陽節 公眾假期 	8/10 九月初十				



興趣/學習班



1. 油粉彩畫班

內容：利用油粉彩繪畫有山、水、樹花等素材。

日期：10月15、22日(星期二)

時間：下午2:30 : 3:30

地點：輝華樓中心

名額：12名

費用：\$20/2堂(包材料)

報名：9月5日(四)上午9:30

備註：(i) 由『銀』老師姜榮好教授

(ii) 提供畫紙、粉彩、畫筆等

負責職員：大吳姑娘



2. 開心跳跳舞(三)

內容：教授基本集體排排舞。

日期：9月26日、

10月3、10、17、24、31日

11月7、14日(逢星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：立華樓中心

費用：\$40/8堂

名額：10名

報名：9月5日(四)上午9:30

備註：由『銀』老師陳麗芳及何珍教授

負責職員：大吳姑娘 □000252



3. 基礎書法班(二)

□000212

內容：學習執筆姿態，書寫手法及技巧。

日期：9月20、27日、10月4、11、18、25日、
11月1、8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：9月5日(四)上午9:30

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



4. 2019. 10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：10月3、17、31日，11月7、14、28日，12月5、12日(星期四)

班別	跑動班□000242	輕鬆班□000243
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：9月26日(四)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



奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□000213

抽籤日期：9月3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：9月26日(四)
 時間：上午9:45-11:00
 地點：輝華樓中心
 名額：180名
 溫馨提示：(1)請帶備會員證
 (2)會員須親身抽籤

溫馨提示：
 下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：10月8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：10月22日(二)
 (會員單號碼)



請按時購買：藍色紙 #1-90 時間：上午9:45
 紫色紙 #91-180 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**9月3日下午4:00**起到中心登記。〈只供未登記的會員〉，額滿即止

(4) **9月18日下午5:00**截止登記，其後不設後備

負責職員：大吳姑娘

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	
	(輝華)星期一至六 下午5:15-6:00	
晚餐及水果	(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~~



義工網絡



一. 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：9月19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



二. 義工聊天室

題 目：與認知障礙症患者的溝通方法

內 容：最新義工活動介紹

日 期：9月5日(四)

時 間：下午2:30-3:30

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



三. 社區友善活動：「智友善」探索之旅

內 容：參觀「智友善家居探知館」，館內以認知障礙症為主題，展示各樣家居設計和實用擺設以協助認知障礙症患者在社區生活，亦減輕照顧者的擔憂和壓力

日 期：9月16日(一)

集合時間：上午9:00

集合地點：輝華樓中心

活動時間：上午10:00-12:00

活動地點：房協長者安居資源中心(油麻地眾坊街3號駿發花園)

費 用：\$10

名 額：40人

報 名：1) 第一階段：9月5日(四)義工聊天室內，義工優先報名

2) 第二階段：9月12日(四) 下午2:15，所有會員





義工網絡溫馨提示



地區安老探訪之中秋節

	探訪(1)	探訪(2)
形式：	上戶探訪	上戶探訪
日期：	9月7日(星期六)	9月7日(星期六)
時間：	上午9:15-中午12:00	下午2:15-5:00
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：已參與活之義工，請預留日期及時間出席活動



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佩雯姑娘索取。

負責職員：佩雯姑娘



中心自務小組第3次會議

日期：8月31日(六)

時間：上午10:00

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

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



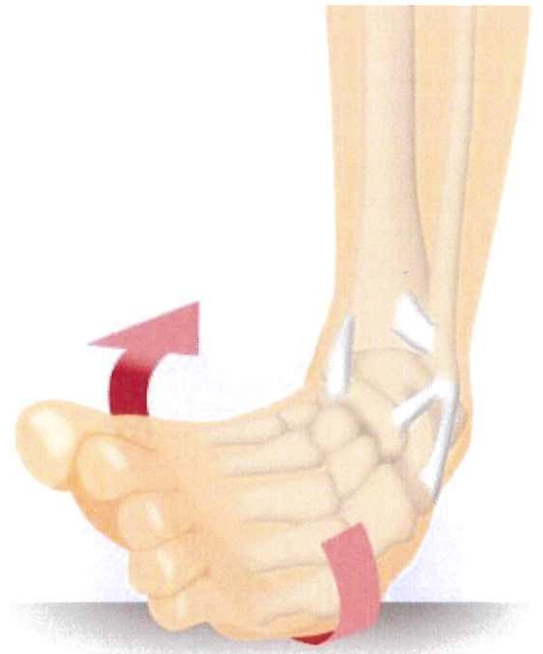
拗柴護理不當易再傷

勿心急做運動

俗稱「拗柴」的足踝扭傷是常見的足部創傷，若無適當治理，隨時「手尾」極長，更會增加日後相同位置再次扭傷的風險。骨科醫生表示，一般足部扭傷可在約兩個月內完全康復，但傷口癒合情況不理想，受傷的韌帶或會失去應有彈性，關節變得不穩定，增加日後再次拗柴的風險，建議病人扭傷後應做好即時急救，並注意患處護理，**待完全康復才再做運動**，否則可能加重病情，或令患處留下長期疼痛及步履不穩等後遺症。

要預防拗柴，需由日常生活入手，於做運動時多加注意。由於運動時多有跑動及跳躍的動作，運動前應做好熱身，於平坦的地面進行。選擇正確的運動鞋同樣重要，鞋款應具備良好的避震功能及足夠的托力，通常一般平底運動鞋即可，能大幅減低扭傷的機率，**切忌穿拖鞋或涼鞋等做運動**。

足部肌肉強度不足及柔軟度差，都是足踝扭傷的高危因素，平時可以進行簡單的足踝運動，例如屈伸及轉動足踝等，減少扭傷的機率，亦可以在扭傷後，加快康復進度，並防止重複拗柴。



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：_____

16 會員姓名：_____ 聯絡電話：_____



護老園地



1. 護老新知

題目：藥物處理
 內容：由基督教靈實協會的職員介紹如何處理及放置藥物
 日期：9月9日(星期一)
 時間：上午10:30-11:30
 地點：輝華樓中心
 費用：全免
 名額：30
 報名日期：1. 活動即場參加，額滿即止
 2. 護老者優先
 合辦機構：基督教靈實協會
 負責職員：周姑娘



2. 護老新知

題目：壓力處理
 內容：由衛生署長者健康外展隊職員介紹飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係並練習鬆弛精神的技巧
 日期：9月12日(星期四)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：立華樓中心
 費用：全免
 名額：30
 報名日期：1. 活動即場參加，額滿即止
 2. 護老者優先
 合辦機構：衛生署長者健康外展隊
 負責職員：周姑娘



3. 護老圖書時光

內容：凡使用資源閣服務三次；而每次不少於30分鐘則可獲小禮物一份。
 歡迎大家積極參與！
 日期：9月20日(五)
 時間：上午11:00-12:00
 地點：輝華樓中心
 費用：全免
 報名：活動即場參加
 負責職員：周姑娘



4. 護老環遊記-日本篇

內容：透過分享及體驗日本之文化及生活習俗。
 日期：9月11日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：輝華樓中心
 費用：\$10
 名額：20名
 報名日期：9月5日(四)上午9:30
 備註：此活動只限本年度未曾參加過護老者活動的護老者參加。
 負責職員：周姑娘 000228



5. 護老彩卡畫

內容：製作彩卡畫
 日期：9月25日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：輝華樓中心
 費用：\$5
 名額：20
 報名日期：9月5日(四)上午9:30
 備註：此活動只限本年度未曾參加過護老者活動的護老者參加。
 負責職員：周姑娘 000244



6. 護老美食製作班

內容：一起製作豬仔小薄餅
 日期：9月20日(五)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：輝華樓中心
 費用：\$10
 名額：20
 報名日期：9月5日(四)上午9:30
 備註：此活動只限本年度未曾參加過護老者活動的護老者參加。
 負責職員：周姑娘 000227





護老園地



7. 香薰減壓工作坊

內容：講解如何透過香薰紓緩壓力及提昇情緒。

日期：9月17日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

名額：10名

對象：中心個案護老者及被照顧者

費用：全免

報名：9月5日(四)上午9:30

負責職員：張姑娘 000208



8. 護老知多一點點

內容：透過遊戲認識認知障礙症

日期：9月17日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：10名

備註：1. 此活動只限個案護老者及其被照顧者參加
2. 由社工個別甄選

負責職員：周姑娘

00255



9. 護老團圓慶中秋

內容：一起慶祝中秋節、分享節日食品

日期：9月13日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：\$10

名額：30名

報名日期：9月5日(四)上午9:30

負責職員：周姑娘 000225



10. 護老圓球花燈製作班

內容：一起製作花燈以慶祝中秋節

日期：9月12日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：\$5

名額：10名

報名：請直接向周姑娘查詢及報名

備註：1. 此活動只限個案護老者及其被照顧者參加。
2. 由社工個別甄選。

負責職員：周姑娘

000224



11. 護老者家友站之社區服務導賞團

內容：參觀日間護理中心及私營院舍、講解長者社區服務資訊及茶點分享。

日期：9月28日(六)

時間：上午10:00-下午1:30

地點：保良局顧卞裘莉長者日間護理中心及得寶護老中心有限公司

集合時間：上午9:30

集合地點：輝華樓中心

回程時間：下午12:00

回程地點：立華樓中心

對象：個案護老者及被照顧者

費用：\$10 (已包車費)

名額：15人

報名日期：須直接向負責職員梁姑娘報名

負責職員：梁姑娘





護老園地



12. 護老手工系列

	輕輕鬆、動動手小組 □000236	輕鬆一下手工小組 □000254
內容：	一起親手製作色彩刮刮卡、手工皂、潤唇膏和果凍蠟燭	一起親手製作不同的手工藝品，例如果凍蠟燭及色彩刮刮卡等等
日期：	9月16日、19、23、26日(星期一、四)	
時間：	下午2:15-3:15	下午3:30-4:30
地點：	輝華樓中心	
名額：	6名	6名
費用：	免費	
報名：	請直接向周姑娘查詢及報名	
備註：	1. 此活動只限個案護老者及其被照顧者參加 2. 由社工個別甄選	

負責職員：周姑娘



溫馨提示



一. 慶祝生日會(8月、9月)

內容：慶祝生辰、玩遊戲、表演、拍生日照、小禮物等。

日期：9月12日(五)

時間：下午2:30 - 4:00

名額：40名

地點：立華樓中心

備註：已購票會員請準時出席



二. 防跌運動

日期：9月20日(五)

時間：上午10:30-11:30

地點：立華樓中心

費用：全免

名額：30名

合辦機構：基督教靈實協會

備註：只限2019.05筋中計駁

健體班學員參加

負責職員：余sir



三. 認知障礙知多星

日期：9月2日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

備註：已報名之參加者，請準時出席活動

負責職員：佩雯姑娘



四. 中心代表會

日期：9月3日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

負責職員：楊主任





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
9月9日	動物世界
9月16日	富貴逼人
9月23日	逃學威龍2
9月30日	搶錢夫妻

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：9月3、10、17、24(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、媚姑娘



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
9月4日(三)	王老虎搶親
9月5日(四)	梨渦一笑九重冤
9月7日(六)	亂世小英雄
9月11日(三)	荒江三女俠
9月12日(四)	化身情人
9月18日(三)	英雄肝胆美人心
9月19日(四)	李仙
9月21日(六)	白猿女三盜寶蓮燈
9月25日(三)	咖啡女郎
9月26日(四)	夜祭碧桃花
9月28日(六)	探花夫婿狀元妻
10月2日(三)	八美戲狀元
10月3日(四)	苦海親情
10月5日(六)	花燈照玉郎

<費用全免，歡迎會員蒞臨欣賞>

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

電視經典名片

播放劇集：壹號皇庭III

日期：逢星期二、五

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心

