



施政報告撮要

現將有關長者、民生及醫療等範疇向大家作一介紹

電訊與廣播

- 推行關愛基金項目，協助有需要的住戶購置數碼電視機或機頂盒

醫療衛生

- 繼在葵青區開辦首間地區康健中心後，爭取在另外六區設立康健中心，並在其餘11區設立「地區康健站」
- 於中醫教研中心提供超過60萬資助中醫門診、推拿和針灸服務配額，並同時減低中西醫協作住院服務的額外費用至每天120元
- 逐步推出針對性措施，加強對不常見疾病患者的支援

勞工及福利

- 改善綜援計劃以鼓勵就業，包括將每月最高豁免計算入息限額增加60%至4000元、加強就業支援、將多項補助金和特別津貼擴展至非長者健全受助人，以及增加租金津貼
- 增加「長者社區照顧服務券試驗計劃」服務券至總數8000張
- 在「綜合家居照顧服務（體弱個案）」下增加3000個服務名額

資料來源：<https://www.policyaddress.gov.hk/2019/chi/index.html>

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
星期六：上午9:00至下午4:00
星期日及公眾假期休息



一
月
例
會

日期：1月7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、周芷瑩、黃詩妮、梁伊婷、姜嘉浩、錢建茵、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、湯煥娥、姚亞珍、陳德洁、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



新入職員工

各位老友記大家好，我是剛入職的庶務員陳德潔，大家可以叫我做德潔。

好開心可以加入保良局這個大家庭為各位服務，各位碰見我都可以主動與我打招呼。希望大家遇見我這個新面孔都會覺親切、不會陌生。期望可以與各位老友記和同事們盡快打成一遍。



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：伊婷姑娘



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project





抽籤活動



抽籤日期：12月5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

一. 歡樂迎聖誕

000359

內容：齊跳排排舞、唱歌、遊戲等；蛋糕和飲品分享。

日期：12月24日(二)

時間：上午10:00-11:30

地點：立華樓中心

名額：30名

費用：\$15

報名日期：12月5日(四)上午9:30

備註：由「銀」老師陳麗芳、何珍帶領跳舞環節

負責職員：大吳姑娘



二. 懷舊金曲迎聖誕

000355

內容：與會員慶祝節日，有懷舊金曲、舞蹈表演及禮物派發。

日期：12月14日(六)

時間：下午1:30-4:00

地點：立華樓中心

名額：70名

費用：\$10

報名日期：12月5日(四)上午9:30

備註：1)活動與甘詠潮班同學會合辦

2)活動當日請出示收據。

負責職員：大吳姑娘





預先報名活動



1. 營養師與您

□000352

內容：由專業營養師主講：如何利用食物營養提升生活質素及健康。

日期：12月13日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：30人

費用：全免

報名：12月5日(四)下午2:15

備註：完成講座可獲小禮物一份

負責職員：蔡姑娘

2. 慶祝生日會(12月、1月)

內容：慶祝生辰、玩遊戲、表演、拍生日照、小禮物等。

日期：2020年1月10日(五)

時間：下午2:30 - 4:00

名額：40名

費用：20

地點：立華樓中心

報名：12月5日(四)下午2:15

備註：(i)只限12月、1月會員壽星者參加
(ii)享用小食和茶

負責職員：大吳姑娘



□000361

3. 生活共同睇 - BINGO對對碰

□000364

內容：黃姑娘入職已經一段時間啦！歡迎老友記一齊來玩對對碰遊戲，估下黃姑娘的成長經歷及生活點滴，互相分享，增進彼此認識。

日期：12月20日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：30人

報名日期：12月5日(四)下午2:15

負責職員：黃姑娘



4. 滋補美食

□000362

當日美食：鮮淮山紅蘿蔔粟子煲鷄湯

日期：12月17日(二)

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：12月5日(四)下午2:15

截止日期：12月16日

負責職員：媚姑娘



5. 長者學苑-立體捲紙藝術工作坊(12月)

內容：由導師教授參加者立體捲紙藝術，完成作品：聖誕老人筆座。

日期：12月21日(六)

時間：上午9:30-11:45

地點：福建中學

名額：12人

費用：全免

報名：12月5日(四)下午2:15

負責職員：蔡姑娘

□000378



預先報名活動



6. 手工製作賀卡

內容：親手製作賀卡，給親友送上節日問候。

日期：12月20日(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

名額：10名

費用：全免

報名：12月5日(四)下午2:15

負責職員：媚姑娘 000373

7. 冬日暖意香薰工作坊

內容：介紹能促進循環之精油及按摩技巧，幫助大家溫暖地渡過冬季。

日期：12月16日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

名額：10名

費用：全免

報名：12月5日(四)下午2:15

負責職員：張姑娘 000375



8. 健康檢查

000348

日期：12月19日(四)

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：12月5日(四)下午2:15

截止日期：12月13日(五)下午5:00

負責職員：李姑娘



9. 冬季變髮展心思

內容：由新創建義工協助剪髮

日期：2020年1月9日(四)

時間：下午2:30-4:00

地點：輝華樓中心

名額：20名

費用：\$5

報名日期：12月5日(四)下午2:15

備註：參加者請於活動前自行洗髮

負責職員：李姑娘 000374



10. 「腦」友皮革慢慢縫

000365

內容：學習縫製皮革卡片套(可放八達通或會員證等)，從中體驗認知障礙症患者的生活挑戰，更了解認知障礙症患者的感受和經歷。

日期：12月23日(一)

時間：下午2:30-下午4:00

地點：輝華樓中心

費用：\$10

名額：30人

報名日期：12月5日(四)下午2:15

溫馨提示：皮革縫製穿綫需要一點眼力，如有需要，請自備眼鏡。

負責職員：黃姑娘



SQS 標準 11 - 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

- 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



i. 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：

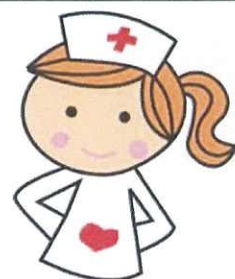
	日期	時間	地點	名額
1	12月06日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	30人
2	12月14日(六)	上午9:30-11:30		30人
3	12月18日(三)	下午2:00-4:00		30人
4	12月28日(六)	上午9:30-11:30		30人

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



ii. 揮春日

內容：寫揮春迎接農曆新年。

日期：12月20日(五)

時間：下午2:30-4:00

地點：輝華樓中心

名額：5名

費用：全免

備註：1. 活動由「銀老師」林番賢協助。

2. 招募4名義工要熟練書法，有興趣與大吳姑娘聯絡。

負責職員：大吳姑娘



iii. 生活百科講座

題目：慎防長者跌倒

日期：12月13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



奶粉抽籤



加營素奶粉售賣(只限雙數會員號碼)

□000357

抽籤日期：12月3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：樂華社區禮堂

購買日期：12月17日(二)

時間：上午9:45 - 11:30

地點：輝華樓中心

名額：250名

溫馨提示：請帶備會員證



溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：2020年1月7日(二)例會時段

抽籤時間：上午8:45-9:30 截籤

三花奶粉購買日期：2020年1月16日(四)

請按時購買：

紅色紙 #1-70 時間：上午9:45 - 10:15

黃色紙 #71-140 時間：上午10:15 - 10:45

綠色紙 #141-210 時間：上午10:45 - 11:15

橙色紙 #210-250 時間：上午11:15 - 11:30

備註：(1) 會員請自備環保袋

(2) 每位會員上限購買4罐

(3) 抽籤時段有剩餘的名額，可於**12月3日下午4:00**起到中心登記，額滿即止。

(4) **12月13日**下午5:00截止登記，其後不設後備登記。

負責職員：大吳姑娘

加營素	怡保康(低糖)
900克 售價 \$163	850克(新裝) 售價 \$205.5

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~~

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
24/11 十月廿八	25/11 十月廿九 	26/11 十一月一月初一 9:30 清晨樂 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 電視經典名片 10:00 長者學苑-水墨畫高級班(一) 1:30 智能實驗室試試看 2:30 水墨畫班(三)5 2:30 中心代表會 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	27/11 十一月二 9:30 健而樂 9:45 太極入門(三)(立)2 9:45 粵語長片 10:00 災難講座 10:45 中國功夫扇(二)(立)2 	28/11 十一月三 9:15 文化館中國園之旅(立) 9:30 社區回收(立) 9:30 護士諮詢站 9:30 2019.10筋巾計散健體班 跑動班(立) 9:45 粵語長片 10:00 智活無限(10-12月) 10:45 2019.10筋巾計散健體班 輕鬆班(立) 2:30 暖意速遞 3:00 滋補美食-蘋果雪梨雪耳燉肉湯 4:30 長者學苑-電腦課程(福建中學)	29/11 十一月四 9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 	30/11 十一月五 9:45 粵語長片
1/12 十一月初六	2/12 十一月初七 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(二)(立) 8完	3/12 十一月初八 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 長者學苑-水墨畫高級班(一) 2:15 社區飯堂-早、午及晚餐飯票售賣(80歲以上)(輝)(立) 2:30 水墨畫班(三)6 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 	4/12 十一月初九 9:30 健而樂 9:30 社區飯堂-早、午及晚餐飯票售賣(80歲以下)(輝)(立) 	5/12 十一月十 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:30 2019.10筋巾計散健體班 跑動班(立) 9:45 粵語長片 10:00 智活無限(10-12月) 10:45 2019.10筋巾計散健體班 輕鬆班(立) 2:30 義工聊天室 4:30 長者學苑-智能電話應用班(福建中學) 	6/12 十一月十一 9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 2:00 護士諮詢站 	7/12 十一月十二 9:45 粵語長片
8/12 十一月十三	9/12 十一月十四 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一	10/12 十一月十五 9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 長者學苑-水墨畫高級班(一) 2:30 水墨畫班(三)7 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 4:30 長者學苑-智能電話應用班(福建中學)	11/12 十一月十六 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 9:45 太極入門(三)(立)3 10:45 中國功夫扇(二)(立)3	12/12 十一月十七 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:30 2019.10筋巾計散健體班 跑動班(立) 9:45 粵語長片 10:00 智活無限(10-12月) 10:45 2019.10筋巾計散健體班 輕鬆班(立) 2:00 開心跳跳舞(三)新 4:30 長者學苑-智能電話應用班(福建中學)	13/12 十一月十八 9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 10:00 生活百科講座--預防長者跌倒(明愛宿舍) 10:00 營養師與您 	14/12 十一月十九 9:30 護士諮詢站 9:45 粵語長片 1:30 懷舊金曲迎聖誕(立) 
15/12 十一月二十	16/12 十一月廿一 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 2:30 冬日暖意香薰工作坊 	17/12 十一月廿二 9:45 加營養售賣(雙) 10:00 經典名片 10:00 長者學苑-水墨畫高級班(一) 2:00 如何保養及維修輪椅 2:15 社區飯堂-早、午及晚餐飯票售賣(80歲以上)(輝) 2:30 暖意速遞 2:30 水墨畫班(三)8完 3:30 滋補美食-鮮淮山紅蘿蔔栗子煲鷄湯 4:30 長者學苑-智能電話應用班(福建中學) 	18/12 十一月廿三 9:30 健而樂 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 9:45 太極入門(三)(立)4 10:00 齊齊把著變變曲奇 10:45 中國功夫扇(三)(立)4 2:00 護士諮詢站 	19/12 十一月廿四 9:15 健康檢查 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:30 2019.10筋巾計散健體班 跑動班(立) 9:45 粵語長片 10:00 智活無限(10-12月) 10:45 2019.10筋巾計散健體班 輕鬆班(立) 2:00 開心跳跳舞(三)2 	20/12 十一月廿五 9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 10:00 生活共同睇-BINGO對對碰 2:30 手工製作賀卡 2:30 揮春日 	21/12 十一月廿六 9:30 長者學苑-立體摺紙藝術工作坊(12月)-福建中學 9:45 粵語長片
22/12 十一月廿七	23/12 十一月廿八 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(三)(立) 新 10:00 齊賀聖誕 2:30 「腦」友皮革慢慢縫 	24/12 十一月廿九 9:30 清晨樂 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 電視經典名片 10:00 長者學苑-水墨畫高級班(二) 10:00 歡樂迎聖誕(立) 14:00 聖誕裝飾齊齊做 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	25/12 十一月三十 聖誕節 	26/12 十二月初一 聖誕節 	27/12 十二月初二 9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 10:00 串珠「金元寶」工作坊 新 2:30 智「IN」小人類 	28/12 十二月初三 9:45 粵語長片 9:30 護士諮詢站 
29/12 十二月初三	30/12 十二月初五 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(三)(立) 2 2:30 護勉護勵-OH卡體驗工作坊 	31/12 十二月初六 10:00 長者學苑-水墨畫高級班(二) 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 護老新知-扶抱及位置轉移 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) 	1/1 十二月初七 元旦 2020 	2/1 十二月初八 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:45 粵語長片 9:30 社區飯堂-早、午及晚餐飯票售賣(80歲以下)(輝)(立) 2:00 開心跳跳舞(三)3 	3/1 十二月初九 9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 10:00 串珠「金元寶」工作坊 完	4/1 十二月初十 9:45 粵語長片 10:00 齊齊體驗3D大嶼山 
5/1 十二月十一	6/1 十二月十二 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(三)(立) 3	7/1 十二月十三 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 長者學苑-水墨畫高級班(二) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)				

「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。



興趣/學習班



1. 串珠「金元寶」工作坊

內容：製作「金元寶」串珠小飾物

日期：12月27日及

2020年1月3日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：12名

費用：\$20/2堂(包材料)

報名：12月5日(四)下午2:15

備註：(i) 由『銀』老師陳順芳和李淑賢教授

(ii) 材料包括魚絲、珠仔、小膠剪(自備)等

負責職員：大吳姑娘 000356



2. 開心跳跳舞(四)

內容：教授基本集體排排舞。

日期：12月12、19日

2020年1月2、9、16日

2月6、13、20日(逢星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：輝華樓中心

費用：\$40/8堂

名額：10名

報名：12月5日下午2:15

備註：由『銀』老師何珍教授

負責職員：大吳姑娘

000358





興趣/學習班



3. 長者學苑-水墨畫高級班(二) □000351

內容:導師會於課堂上示範及教導寫意花鳥水墨畫的筆法、墨法、技法、水法及章法,使學員對筆墨技巧等有進一步認識。

日期:2019年12月24日,31日
2020年01月07日,14日,21日,
02月04日,11日,18日,25
03月03日,10日(星期二)。

時間:上午10:00-11:30

地點:輝華樓中心

名額:8人

費用:\$100

報名:12月03日上午10:00(舊生優先報名)

報名地點:輝華樓中心(需向蔡姑娘報名)

入學要求:對水墨畫有認識及曾修讀的人士

備註:學費並不包括課程所需之工具、物料等,導師會於課堂上講解有關詳情。學員需自備工具上課。

負責職員:蔡姑娘

導師簡介:柯世復老師 現為

中國老年書畫研究會會員

中國海峽兩岸書畫家協會會員

香港海濤彩墨畫會主席

世界華人華僑藝術家聯會會員

香港悠然墨韻永遠名譽會長暨創會顧問

香港書法協會硬筆藝會理事



4. 識字班(三)

□000354

內容:教授簡單生字及唐詩。

日期:12月23、30日、2020年1月6、13日、2月10、17、24及3月2日(一)

時間:上午9:45-10:45

地點:立華樓中心

費用:\$32/8堂

名額:40名

報名:12月6日(五)上午9:30

負責職員:大吳姑娘



義工網絡



I. 義工聊天室

題目：如何成為快樂的長者義工？
 內容：最新義工活動介紹。
 日期：12月5日(四)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：輝華樓中心
 費用：全免
 名額：不限
 報名日期：即時
 負責職員：姜先生



II. 智「IN」小人類

內容：義工聚會及認識「樂齡IT易學站」網上學習平台。
 日期：12月27日(五)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：輝華樓中心
 費用：全免
 名額：15人
 報名日期：即日起
 負責職員：黃姑娘



☐000367

III. 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：12月17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：全免
 名額：10人
 報名日期：於義工聊天室活動內或向姜先生報名
 負責職員：姜先生



義工網絡溫馨提示



登記領取迪士尼賞義工行動

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2019年3月至2020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：姜先生



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姜先生索取。

負責職員：姜先生



護老園地



1. 護勉護勵 - OH卡體驗工作坊

□000366

內容：OH卡是一種自由聯想的圖卡，由很多漂亮的圖畫組成，可以激發創造力及溝通。透過OH卡遊戲，可促進護老者互相認識，分享護老心得！

日期：12月30日（一）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：12人

報名日期：12月5日（四）下午2:15

備註：此活動只限護老者參加

負責職員：黃姑娘



2. 護老齊齊賀聖誕

□000368

內容：與護老者玩遊戲、唱聖誕歌及分享美食，慶祝聖誕佳節。

日期：12月23日（一）

時間：10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：\$10

名額：30名

報名日期：12月5日（四）下午2:15

備註：此活動只限護老者參加

負責職員：周姑娘



3. 護老新知-扶抱及位置轉移

□000372

題目：扶抱及位置轉移技巧工作坊

內容：由物理治療師講解正確扶抱及位置轉移技巧的重要性、扶抱及位置轉移的八大原則、正確的扶抱及位置轉移基本技巧及運用

日期：12月31日（二）

時間：10:00-11:00

地點：立華樓中心

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：衛生署長者外展隊

負責職員：周姑娘





護老園地



4. 齊齊將蕃薯變曲奇

內容：一起把蕃薯變做香脆的曲奇
日期：12月18日(三)
時間：10:00-11:30
地點：輝華樓中心
費用：\$10
名額：12名
報名日期：12月5日(四)下午2:15
備註：請自備食物盒
負責職員：周姑娘 000371

5. 聖誕裝飾齊齊做

內容：一起為繪畫聖誕吊飾，增添聖誕氣氛。
日期：12月24日(二)
時間：2:00-3:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：10名
報名日期：12月5日(四)下午2:15
備註：此活動只限護老者參加
負責職員：周姑娘 000369

6. 護老新知-如何保養及維修輪椅及助行架

題目：認識如何保養及維修輪椅和助行架
內容：了解有關輪椅和助行架的使用、保養及維修知識。
日期：12月17日(二)
時間：2:00-3:00
地點：輝華樓中心
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：香港輪椅輔助隊
負責職員：周姑娘 000376



7. 齊齊體驗3D大嶼山

000370

內容：足不出戶都可以行遍整個大嶼山，透過ARVR科技安坐中心感受大嶼山。
日期：2020年1月4日(六)
時間：上午10:00-11:30
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：20名
報名日期：12月5日(四)下午2:15
合辦機構：環保促進會
負責職員：周姑娘





跑步機與路跑會出現什麼差別？

使用跑步機來運動也越來越普遍，因此大家對於跑步機的疑問也越來越多，究竟跑步機跟路跑的差別在哪裡呢？

大部分體驗過跑步機和路跑的人都會覺得在跑步機上可以輕鬆跑完的距離，如果在道路上跑起來卻感覺困難許多，這是因為跑步機有一個不斷往後捲的輸送帶，實際上只要輕輕彈起雙腳並在空中交換前後腳就等於是在道路上邁出了一步，不像路跑還得用力將自己的身體向前推進；除此之外，在跑步機上完全不需要對抗風阻，因此跑起來就感覺輕鬆許多。

有傳聞跑步機上跑步會較多運動傷害？因跑步的運動傷害通常是因為重複的動作，導致過度使用某些特定的肌群造成的，在跑步機上跑步比起路跑更加沒有變化，既沒有上坡、下坡，也沒有停頓、轉彎，可以說是更固定更重複的動作，因此有人認會這樣更容易導致運動傷害。然而，換個角度來說，路跑也有其容易引發的運動傷害，例如因為路面較硬造成足跟疼痛、崎嶇不平的路面造成腳踝扭傷、或者需要閃避人車造成的意外等。

文章建議在地面進行跑步練習。如情況真的不許可（惡劣天氣、缺乏山坡），跑步機也不失為可行的跑步練習設施。



資料來源：Medical Inspire網站

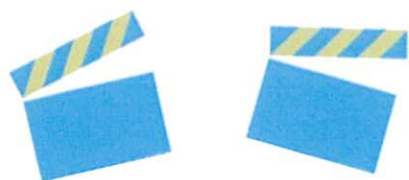


每期月訊新增體適能信箱，解答各位老位記運動時遇到的問題，歡迎老友記於每月15號前把以下問題紙交到輝華/立華接待處，體適能教練於未來月訊分批作答，如有疑問，歡迎聯絡余先生。

問題：

會員姓名：

聯絡電話：



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
12月9日	動物世界
12月16日	老夫子與大蕃薯
12月23日	聖誕快樂
12月30日	花田喜事
1月6日	富貴再逼人

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：12月3、10、17、24、31(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



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
12月4日(三)	玫瑰玫瑰我愛你
12月5日(四)	龍鳳茶樓
12月7日(六)	百鳥朝鳳
12月11日(三)	烏龍女偵探
12月12日(四)	摩登大姪
12月14日(六)	寶碟奇緣
12月18日(三)	游龍情俠
12月19日(四)	神眼東宮認太子
12月21日(六)	六福喜事
12月28日(六)	雙槍陸文龍
1月2日(四)	萬紫千紅
1月4日(六)	水滸傳之智取生辰

<費用全免，歡迎會員蒞臨欣賞>

電視經典名片

播放劇集：書劍恩仇錄

日期：逢星期二、五

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心

