



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2020年6月份通訊

(20/21 第三期) 印製數量：300份



疫情下中心服務安排

依據社會福利署5月9日通告，由5月27日起，長者地區中心和長者鄰舍中心的服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。



因應新型冠狀病毒最新情況，各位在進入中心時必須完成以下入門 5 步曲：



佩戴口罩 → 消毒鞋底 → 消毒雙手 → 量體溫 → 登記

如有不適或呼吸道感染病徵需盡快就醫及留家休息，避免停留在中心及公眾地方。

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		例會日期 本月例會：6月(取消) 下期例會：7月7日(二) 時間：上午9:30 地點：樂華邨社區禮堂
----------------	--	--	--

中心職員：楊幗玲、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

保良局安老服務 「銅心抗疫口罩」使用指引



口罩資料

銅心抗疫口罩由六層物料構造而成，亦經臭氧消毒，可即時使用。口罩可清洗 60 次，其後只需更換濾芯，口罩便可繼續使用。

使用方法



- 口罩有條紋的一面向外、邊緣較彎曲的一邊向上，口罩應覆蓋口部、鼻和下巴。
- 將掛耳帶繞在耳上，使口罩緊貼面部。
- 提醒長者配戴或除下口罩前後都需要清潔雙手。
- 記錄口罩「啟用日期」，60 天後不可使用，需更換濾芯。
- 口罩是個人物品，不可以與他人交換佩戴。

清洗方法

1



用肥皂及冷水洗雙手

每日使用後用肥皂及冷水手洗，可在水中輕輕攪動和按壓。

2



再用清水沖洗乾淨

再用清水洗淨，掛起來或平放晾乾。



掛起來或平放晾乾



不用熱水清洗

熱水



不要擰乾

擰乾



不可熨燙

熨燙



不應使用漂白劑、衣物柔順劑或含螢光劑的洗衣液

漂白劑、柔順劑
含螢光劑洗衣液

保存方法



應將口罩向內對摺，放入膠袋或紙袋中

如需暫時除下，可將口罩向內對摺，放入膠袋或紙袋中。



再戴上時避免接觸口罩表面。

注意事項：

- 口罩有損壞或配戴時呼吸困難，應停止使用。
- 港大感染及傳染病中心總監何柏良醫生建議，以下四類人士應避免配戴銅心抗疫口罩，並暫時使用外科口罩：
 - 出現發燒、呼吸道感染病徵人士
 - 接受家居檢疫、確診或懷疑個案
 - 正接受家居檢疫、確診或懷疑個案的緊密接觸者
 - 需要到醫院、診所及老人院等高危地方的人士

實習學生



大家好！我叫余敏生，大家可以叫我余姑娘或敏生，帶有聰敏與生命力的意思。我是新來的實習社工，四月底至六月底會在劉陳小寶耆暉中心與大家見面，歡迎找我聊天。我五月已開展了小組活動，六月就會與大家分享不同開心小故事，希望帶正能量給大家。

大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工，名字叫「吳海謙」，大家可以叫我吳生或者小寶都可以。好開心可以來到保良局這個大家庭學習，雖然疫情令到我們暫時無法見面，不過接著的五月和六月我都會在中心舉行一些活動，希望能在疫境中傳遞一些快樂的訊息，和大家一同尋找疫境下的好心情。



各位老友記，大家好！我是實習社工「兒姑娘」，不知道大家還對我有沒有印象？回想起初次與大家見面已經是1月份的時候，在疫情期間亦無法與大家相見。但感恩，在5月期間我亦與部分老友記在 Zoom 上見面及開小組，和你們談天，讓我了解你們更多。亦感激中心同事對我的協助，讓我慢慢地成長。

而接下來的6月5日是我完成實習的日子。離開難有些不捨，但這段難忘的經歷會留在我的腦海中。希望大家每天都能開開心心，身體健康，生活愉快！

大家好，我是實習社工傑仔Sir啊，原來不經不覺間我已經在中心實習了幾個月。在這幾個月間我接觸了很多老友記，你們一直陪著我談天、陪著我完成小組、也陪著我成長，令我感到十分溫暖。6月5日是最後一日在中心的日子，我感到十分不捨，不捨得這裏的職員，不捨得這裏的老友記，更加不捨得這裏的人情味，希望以後有緣再會。

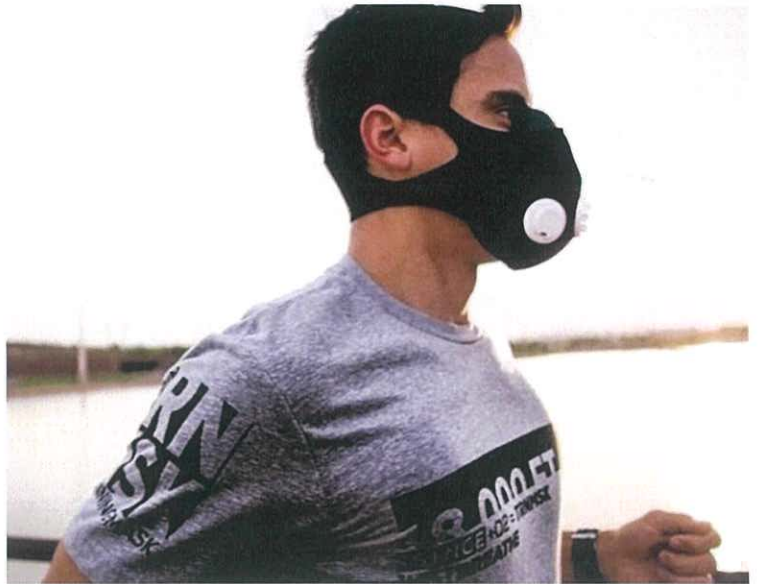


話咁快已經過左幾個月啦！婷婷都完成左實習，要離開中心啦！好多謝呢到咁多位同事，教識左我咁多野！同時，好多謝咁多位老友記同我一齊傾下計，實在令人回味無窮！希望疫情快啲過去，咁多位老友記可以落黎中心一齊玩、參加活動啦！祝願各位同事、老友記身體健康、笑口常開、萬事如意！



戴口罩做運動

本港錄得多宗武漢肺炎確診個案，出入均要佩戴口罩減低病毒傳播的機會，市民亦要保持運動強建體魄，但如果戴口罩做運動有什麼注意事項呢？



做運動時佩戴的口罩較容易失效，原因戴口罩時呼吸會較為急促，噴出來的氣體會帶有水點、水份，所以做運動時的口罩很快會濕透，尤其是口罩的吸濕內層，如果內層已經濕滿或濕透，會有機會影響中層的過濾作用，降低外科口罩的過濾率，不論對細菌、病毒或是微粒的過濾效果也會有影響。

坊間也有運動專用的訓練口罩、低氧訓練口罩，有不少運動員比也會佩戴訓練，事實上**與外科口罩功能完全不一樣**。浸會大學體育學系副教授雷雄德解釋所謂的運動口罩是加大了呼吸的阻力，即空氣出入的阻力，從而令呼吸的肌肉須要加大功能；而外科口罩有阻隔病毒的功能，**運動口罩是完全不能阻隔任何病毒或病菌**。

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：_____

「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。

SQS 標準 5 - 人力資源

服務單位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。

SQS 標準 6 - 服務意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現、並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

- 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。



保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2020年6月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
31/5 閏 四 月 初 九	1/6 閏 四 月 初 十	2/6 閏 四 月 十 一	3/6 閏 四 月 十 二	4/6 閏 四 月 十 三	5/6 閏 四 月 十 四	6/6 閏 四 月 十 五
						
7/6 閏 四 月 十 六	8/6 閏 四 月 十 七	9/6 閏 四 月 十 八	10/6 閏 四 月 十 九	11/6 閏 四 月 二 十	12/6 閏 四 月 廿 一	13/6 閏 四 月 廿 二
	9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 	9:30 清晨樂 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(二) 10:00 經典名片 	9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 護老坐著強身健體 11:00 護老動動腦 	9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 護老家居安全要知道 2:30 義工聊天室 	9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 10:00 特別需要護老者防疫真真假假 11:00 護老消毒保衛戰 	9:45 粵語長片 
14/6 閏 四 月 廿 三	15/6 閏 四 月 廿 四	16/6 閏 四 月 廿 五	17/6 閏 四 月 廿 六	18/6 閏 四 月 廿 七	19/6 閏 四 月 廿 八	20/6 閏 四 月 廿 九
	9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 10:00 護老放輕鬆 	9:30 清晨樂 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(二) 10:00 經典名片 10:00 護老要輕鬆 	9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 護老足不可失 	9:30 健而樂 9:45 粵語長片 	9:30 清晨樂 9:30 健康檢查(錢姑娘) 10:00 電視經典名片 2:00 護士諮詢站 	9:45 粵語長片 9:15 地區安老探訪(土木工程拓展署) 14:15 地區安老探訪(匯豐銀行) 
21/6 五 月 初 一	22/6 五 月 初 二	23/6 五 月 初 三	24/6 五 月 初 四	25/6 五 月 初 五	26/6 五 月 初 六	27/6 五 月 初 七
	9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 	9:30 清晨樂 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(二) 10:00 經典名片 2:30 迷你蘆薈盆栽種植 	9:30 健而樂 9:45 粵語長片 		9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 2:00 護士諮詢站 	9:45 粵語長片 2:00 長者學苑-小吉他班(1) 福建中學 
28/6 五 月 初 八	29/6 五 月 初 九	30/6 五 月 初 十				
	9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 	9:30 清晨樂 9:30 長者學苑-水墨畫高級班(二) 10:00 經典名片 				

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

因疫情關係，
活動有機會延遲推行。

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士
歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。
對象：必須同時符合以下條件：
1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員梁伊婷姑娘聯絡。

抽籤活動

有興趣報名以下活動的會員，請填妥抽籤紙並於6月4日下午五點前投入抽籤箱。

中心將於6月5日下午二時進行抽籤，結果將於當日三時公佈，負責職員亦為依次序致電給中籤會員。

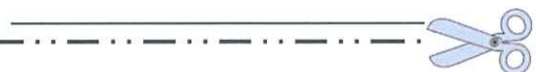
為了讓更多的老友記能參加護老園地活動，每名中籤的老友記只能從護老活動 2-8當中選擇一項活動報名，謝謝！

抽籤紙



會員姓名：

會員編號：



護老園地



1. 特別需要護老者防疫真真假假

000063

內容：與護老者分清坊間防疫資訊的真真假假
日期：6月12日(五)
時間：上午10:00-10:45
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：12個
對象：護老者
備註：1)此活動只限特別需要護老者參加
2)由社工個別甄選

負責職員：周姑娘



2. 護老家居安全要知道

內容：讓護老者了解更多家居安全的資訊
日期：6月11日(四)
時間：上午10:00-11:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：20個
對象：護老者
合辦機構：平安鐘一線通
負責職員：周姑娘

000064

3. 護老放輕鬆

000065

內容：與護老者一起玩遊戲，減低壓力。
日期：6月15日(一)
時間：上午10:00-10:45
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：12個
對象：護老者
負責職員：周姑娘

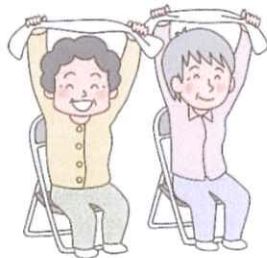


護老園地



5. 護老坐著強身健體 000062

內容：與護老者一起坐著做熱身運動
日期：6月10日(三)
時間：上午10:00-10:45
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：12名
對象：使用拐杖或助行架的護老者優先
負責職員：周姑娘



4. 護老消毒保衛戰 000060

內容：與護老者講解不同消毒產品的分別及用途。
日期：6月12日(五)
時間：上午11:00-11:45
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：12個
對象：護老者
負責職員：周姑娘

6. 護老要輕鬆 000066

內容：與護老者透過玩遊戲來減低壓力。
日期：6月16日(二)
時間：上午10:00-10:45
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：12個
對象：護老者
負責職員：周姑娘



7. 護老動動腦 000061

內容：與護老者一起透過玩遊戲來動動腦筋。
日期：6月10日(三)
時間：上午11:00-11:45
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：12個
對象：護老者
負責職員：周姑娘

8. 護老足不可失 000067

內容：與護老者分析容易跌倒的成因，並學習預防跌倒的方法。
日期：6月17日(三)
時間：上午10:00-10:45
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：20個
對象：護老者
合辦機構：平安鐘一線通
負責職員：周姑娘

抽籤活動

一. 「認知友善好友」簡介會

□000068

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：6月30日(二)

時間：下午3:00-4:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：12人

備註：歡迎未曾登記為「認知友善好友」之長者參與。

負責職員：伊婷姑娘



義工網絡



地區安老探訪之端午節

形式：	上門探訪	上門探訪
日期：	6月20日(星期六)	6月20日(星期六)
時間：	上午9:15 - 12:00	下午2:15 - 5:00
地點：	樂華邨	
報名日期：	即時	
名額：	不限	不限
備註：	此活動與土木工程拓展署合辦	此活動與匯豐銀行合辦



備註：1) 已參與活動之義工，請預留日期及時間出席活動

2) 如未報名而欲參與之義工，請於義工聊天室活動內或向姜先生報名

負責職員：姜先生

義工聊天室

題目：疫情下的探訪須知

內容：最新義工活動介紹。

日期：6月11日(星期四)

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：6月1日起

報名方式：向姜先生報名

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



興趣班



□000016

1. 迷你蘆薈盆栽種植

內容：教授蘆薈種植方法、好處和效用。

日期：6月23日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：輝華樓中心

費用：\$10

名額：7名

備註：(i) 由「銀」老師姜榮好教授
(ii) 完成課堂每人有一盆迷你蘆薈
(iii) 接受舊學員報名

負責職員：大吳姑娘



2. 靜心舒壓禪繞畫班

□000080

內容：學習簡單圖案畫作，在專注繪畫過程中達至身心靈平衡的效果，獲得成功感及滿足感。

日期：6/7, 13/7, 20/7, 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8 (逢星期一)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：立華樓中心

費用：\$50 / 8堂 (包材料)

名額：7名

備註：(i) 由「銀」老師蘇菲教授
(ii) 不懂繪畫都可以參加
(iii) 接受舊學員報名

負責職員：大吳姑娘



3. 長者學苑-小吉他班

□000059

內容：由音樂導師教授彈奏小吉他的技巧。

時間：下午2:00至3:00

日期：2020年6月27日

7月4日/11日/18日/25日

8月1日/8日/15日/22日/29日(逢星期六)

地點：福建中學

名額：7人

對象：長者

費用：免費

報名：即日

備注：1) 長者學苑提供小吉他。
2) 長者學苑舊有組員優先報名。

負責職員：蔡姑娘

專為長者舉辦，歡迎小童與家長陪同參加，名額有限，請速報名！



小吉他班