



消費券計劃

於2021年6月18日或之前年滿18歲在港居住的香港永久性居民及新來港人士可在2021年7月4日至8月14日期間登記，分期領取總額5000元的電子消費券。



如何登記

書面表格

- 1 索取登記表格
- 2 填妥及簽署登記表格及釘附香港身分證複本
- 3 於辦公時間把表格投進郵政局或指定銀行分行的收集箱

資料來源: <https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/index.html>

電子登記

- 1 進入 Visit www.consumptionvoucher.gov.hk
- 2 認證你的身分
- 3 提供登記資料及選定儲值支付工具帳戶：支付寶香港、八達通、Tap & Go「拍住賞」或WeChat Pay HK
- 4 就「在港居住」要求作聲明



溫馨提示：慎防受騙，請小心保護個人資料，做個英明消費者。
各位如有任何查詢，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



中心職員：楊幗玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃詩妮、譚志嫦、劉浣珊、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、劉瑋達、張鳳媚、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

人事動向



社工譚志嫻



各位老友記大家好，我是新入職的社工譚姑娘，很開心加入這個大家庭。我嘅興趣係郊遊、影相、畫畫等。希望之後有機會同大家交流!☺

Hello! 大家好，我個名叫做劉瑋達，大家可以叫我阿達或者達仔。跟住落嚟既日子，我將會在中心擔任資訊科技應用助理，還望大家多多關照。我平時較喜歡做運動，如打籃球和行山打機亦是我的愛好之一，大家如有興趣可以和我交流一下。另外，接下來我將參與舉辦一些有關資訊科技的活動，請大家多多支持，多謝各位!



資訊科技應用助理 劉瑋達

預先報名活動

活動名額有限，額滿即止

1. 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19日(星期一)

時間：下午2:00

費用：全免

對象：2021年3至6月入會會員

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起(需向吳姑娘報名)

負責職員：吳佩芝姑娘

熱烈歡迎



預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

2. 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：7月14日(三)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：8人
對象：曾參與「先知先覺」參加者及其家屬
地點：輝華樓中心
報名日期：7月7日起
負責職員：張姑娘



□000117

3. 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：7月15日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：8人
對象：只限有需要的護老者參加
地點：輝華樓中心
報名日期：7月7日起
負責職員：張姑娘



□000118

4. 香薰體驗工作坊

內容：講解精油的特性、植物油及純露的應用。
日期：7月19日(一)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓中心
報名日期：7月7日起
負責職員：張姑娘



□000120

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。

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

5.基礎書法班(二)

內 容：教授基礎書法以點、橫、撇、捺等筆法練習過程，進而學習寫行書。

日 期：7月16、23、30、8月6、13、20、27及9月3日(逢星期五)

時 間：下午2:30 – 4:00

費 用：\$120 / 8堂(包材料)

名 額：8 人

地 點：輝華樓中心

報名日期：7月7日起

負責職員：大吳姑娘

備 註：提供九宮格紙、筆、墨等

導師簡介：林番賢老師

於香港中文大學專業進修學院中國書法文憑課程畢業，現任翰藝書學會會長



□000130

6.長者學苑-日本和諧粉彩畫班(二)

內 容：由導師教授日本和諧粉彩畫，用手指創作自己的畫作。

日 期：7月9日, 7月16日, 7月23日, 7月30日 (五)

時 間：下午2:30-3:30

費 用：\$20(包材料)

名 額：8人

對 象：中心會員

地 點：輝華樓中心

報名日期：即日起(需向蔡姑娘報名)

合辦機構：福建中學

負責職員：蔡姑娘



□000141

7.細菌性及病毒性食物中毒的介紹及預防方法

內 容：由食物環境衛生署派員講解細菌性及病毒性食物中毒的介紹及預防方法。

日 期：7月29日(二)

時 間：上午10:00-11:00

地 點：輝華樓中心

報名日期：7月7日起

對 象：中心會員

費 用：全免

名 額：20人

合辦機構：食物環境衛生署

負責職員：蔡姑娘



□000142

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

8.耆樂園地 (7-9月)

內容：透過平板電腦借用，瀏覽新聞、玩遊戲、看電影、聽音樂等，增添生活樂趣。
日期：7月2至9月29 (逢一、三、五)
時間：上午10:00-11:30
費用：全免
名額：每節6人
報名：請致電中心登記預約
備註：如需播放聲音，請自備耳機。
負責職員：媚姑娘



9.分享我的小宇宙

內容：向會員自我介紹，增進會員對新職員(譚姑娘)的認識。
日期：7月20日(二)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：15人
對象：會員
地點：輝華樓
報名日期：7月7日起
負責職員：譚姑娘



□000147

10.智活無限(7-9月)

內容：齊玩認知桌面遊戲，透過刺激訓練參加者的大腦，令長者更健康靈活地在社區生活。

7月		8月		9月	
1	7月08日(四)	1	8月05日(四)	1	9月02日(四)
2	7月15日(四)	2	8月12日(四)	2	9月09日(四)
3	7月22日(四)	3	8月19日(四)	3	9月16日(四)
4	7月29日(四)	4	8月26日(四)	4	9月23日(四)

時間：上午10:00至11:00
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓中心
報名日期：即日
負責職員：蔡姑娘

□000149

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

i. 粵語長片(一)

內容：播放粵劇戲寶、另會員回想昔日的歡樂時光。

日期：2021年7月(逢星期三)

時間：上午9:30

名額：8人(每節)

地點：輝華樓中心

負責職員：李姑娘

日期	戲名
7/7(三)	紅梅白雪
14/7(三)	五虎平西
21/7(三)	娘子軍封王
28/7(三)	五諫刁妻

ii. 笑笑星期四(一)

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：2021年7月(逢星期四)

時間：上午9:30

名額：8人(每節)

地點：輝華樓中心

負責職員：李姑娘

日期	戲名
8/7(四)	動物世界
15/7(四)	少爺威威
22/7(四)	神探朱古力
29/7(四)	全家福

iii. 電視經典名片(一)

內容：播放劇集 - 流氓皇帝。

日期：2021年7月(逢星期二)

時間：上午9:30

名額：8人(每節)

地點：輝華樓中心

負責職員：李姑娘

iv. 健而樂(7月)

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)

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘

v. 防疫運動十式(7月zoom)

內容：鼓勵長者在安全環境下多做運動。鍛鍊身體不同部位

日期：7月(逢星期一至六)

時間：上午9:30

負責職員：李姑娘

備註：1.請穿著輕便服飾在家中；

2.活動以ZOOM進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2021年7月份

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
27/6 五月十八	28/6 五月十九 9:00 識字班A(一)(立)6 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 耆樂園地(一) 10:30 識字班B(一)(立)6 	29/6 五月二十 9:15 優閒做運動 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 溫情電影 2:15 扭氣球興趣班(一)4(完) 2:30 初級粉彩畫班(二)3 2:30 護老夜夜好眠	30/6 五月廿一 9:15 優閒做運動 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 溫情電影 10:00 生活百科-中暑 10:00 耆樂園地(一) 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)新 	1/7 五月廿二 香港特別行政區 成立紀念日 	2/7 五月廿三 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 耆樂園地(二) 12:00 芳療大使聚會	3/7 五月廿四 9:30 防疫運動十式(一) 
4/7 五月廿五	5/7 五月廿六 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 耆樂園地(二) 10:00 頸、腰、背護理 10:00 護老輪椅正確使用講座 2:30 長者學苑-柔力球班(二)立 	6/7 五月廿七 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 電視經典名片(一) 2:30 中心代表會 2:30 初級粉彩畫班(二)4完	7/7 五月廿八 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 耆樂園地(二) 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)2 2:30 長者學苑-柔力球班(二)立 	8/7 五月廿九 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 智活無限7-9 10:00 婦女健康行多步 2:30 護老者桌上樂	9/7 五月三十 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 耆樂園地(二) 2:30 長者學苑-日本和諧粉彩畫班(二) 2:30 義工訓練-電話慰問溝通技巧 	10/7 六月初一 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 認識小便失禁 
11/7 六月初二	12/7 六月初三 9:00 識字班A(一)(立)7 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 耆樂園地(二) 10:00 長者保健運動 10:30 識字班B(一)(立)7 2:30 長者學苑-柔力球班(二)立 	13/7 六月初四 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 電視經典名片(一)	14/7 六月初五 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 認知障礙症與香薰治療 10:00 耆樂園地(二) 10:00 開心做手工 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)2 2:30 長者學苑-柔力球班(二)立	15/7 六月初六 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 香薰減壓工作坊 10:00 智活無限7-9 	16/7 六月初七 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 耆樂園地(二) 2:30 長者學苑-日本和諧粉彩畫班 2:30 基礎書法班(二)新	17/7 六月初八 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 義工聊天室 10:30 中心自務小組(小U)會 
18/7 六月初九	19/7 六月初十 9:00 識字班A(一)(立)8完 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 愛意傳送-心意咭製作 10:00 耆樂園地(二) 10:30 識字班B(一)(立)8完 2:00 中心迎新會 2:30 香薰體驗工作坊 2:30 長者學苑-柔力球班(二)立	20/7 六月十一 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 電視經典名片(一) 2:30 分享我的小小宇宙 	21/7 六月十二 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 耆樂園地(二) 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)3 2:30 長者學苑-柔力球班(二)立 2:30 義工訓練-智能科技運用	22/7 六月十三 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 智活無限7-9 10:00 退化性膝關節炎-日常生活篇 	23/7 六月十四 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 耆樂園地(二) 10:00 生活百科-咪再雞同鴨講 2:30 長者學苑-日本和諧粉彩畫班 2:30 基礎書法班(二)2	24/7 六月十五 9:30 防疫運動十式(一)
25/7 六月十六	26/7 六月十七 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 耆樂園地(二) 2:30 長者學苑-柔力球班(二)立 	27/7 六月十八 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 電視經典名片(一)	28/7 六月十九 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 耆樂園地(二) 10:00 靜心舒壓禪繞畫班(二)(立)3 2:30 長者學苑-柔力球班(二)立	29/7 六月二十 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 智活無限7-9 10:00 細菌性及病毒性食物中毒的介紹及預防方法 	30/7 六月廿一 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 耆樂園地(二) 10:30 圓中作樂 2:30 長者學苑-日本和諧粉彩畫班 2:30 基礎書法班(二)3	31/7 六月廿二 9:30 防疫運動十式(一) 
1/8 六月廿三	2/8 六月廿四 9:30 防疫運動十式(一) 10:00 耆樂園地(二)	3/8 六月廿五 9:15 健而樂(一) 9:30 防疫運動十式(一) 9:30 電視經典名片(一) 				

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

vi. 生活百科-咪再鷄同鴨講

內容：如何與精神病復元人士溝通。
日期：7月23日(五)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
合辦機構：明愛樂華宿舍
負責職員：媚姑娘
備註：活動以ZOOM進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



vii. 樂相聚

題目：1) 頸、腰、背護理 7月5日(一)
2) 長者保健運動 7月12日(一)
內容：1) 脊柱的構造與頭、腰毛病的關係
2) 認識運動的重要性及運動的基本技巧。
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
負責職員：媚姑娘
備註：活動以ZOOM進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



viii. 認識小便失禁

內容：講解小便失禁的成因與症狀，讓參加者及早預防，以減低失禁帶來的困擾
日期：7月10日(六)
時間：上午10:00
費用：免費
負責職員：劉姑娘
備註：活動以ZOOM進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。

溫馨提示

中心代表會

日期：7月6日(二)
時間：下午2:30
地點：輝華樓中心
費用：全免
負責職員：楊主任



護老園地

活動名額有限，
額滿即止

1. 婦女健康行多步

□000140

內容：透過講座，向護老者講解婦女常見健康問題，學習照顧自己及身邊人
日期：7月8日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：15人
對象：護老者
地點：在家
報名日期：即日起(需向譚姑娘報名)
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
負責職員：譚姑娘
備註：活動以ZOOM進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址，參加者須自備智能手機；以及使用手機流動數據或 WiFi 參與活動



2. 開心做手工

□000144

內容：透過活動，與護老者一起製作手工，讓護老者分享近況，從而互相關心、慰問及放鬆。
日期：7月14日(三)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：10人
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：即日起(需向譚姑娘報名)
負責職員：譚姑娘



3. 護老者桌上樂

□000145

內容：與護老者一起玩桌上遊戲，放鬆心情
日期：7月8日(四)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：8人
對象：會員
地點：輝華樓
報名日期：即日起(需向譚姑娘報名)
負責職員：譚姑娘



護老園地

活動名額有限，
額滿即止

4. 圓中作樂

□000146

內容：透過活動，令參加者放鬆身心，及令他們發揮創作力
日期：7月30日(五)
時間：上午10:30-11:30
費用：免費
名額：10人
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：即日起(需向譚姑娘報名)
負責職員：譚姑娘



5. 退化性膝關節炎-日常生活篇

□000148

內容：了解日常生活中，如何保養膝關節，減少患上膝關節炎的機會
日期：7月22日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：10人
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：即日起(需向譚姑娘報名)
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
負責職員：譚姑娘
備註：活動以ZOOM進行，活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址，參加者須自備智能手機；以及使用手機流動數據或WiFi參與活動



6. 護老輪椅正確使用講座

□000097

內容：講解輪椅正確使用的方法及如何選擇適合自己的輪椅。
日期：7月5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：輝華樓中心
報名日期：即日起(需向譚姑娘報名)
合辦機構：香港輪椅輔助隊
負責職員：周姑娘



義工網絡

一. 義工聊天室

內容：義工服務技巧培訓；
最新義工活動介紹
日期：7月17日(星期六)
時間：上午9:30-10:30
地點：輝華樓中心
對象：義工/有興趣加入義工人士
費用：全免
名額：15人
報名日期：即日起(需向梁姑娘報名)
負責職員：梁敏薇姑娘

二. 愛意傳送-心意咭製作

內容：製作心意咭，
完成作品將贈送予長者。
日期：7月19日(星期一)
時間：上午9:30-10:30
地點：輝華樓中心
對象：義工/有興趣加入義工人士
費用：全免
名額：10人
報名日期：即日起(需向梁姑娘報名)
負責職員：梁敏薇姑娘

三. 芳療大使聚會

內容：計劃及檢討芳療照顧服務
經驗
日期：7月2日(星期五)
時間：中午12:00
地點：輝華樓中心
負責職員：梁敏薇姑娘
請芳療大使成員準時出席

四. 義工訓練-電話慰問 溝通技巧

內容：分享電話良好溝通技巧
日期：7月9日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：輝華樓中心
對象：電話傳愛天使成員
費用：全免
名額：5人
報名日期：即日起(需向梁姑娘報名)
負責職員：梁敏薇姑娘



五. 義工訓練-智能科技運用

內容：教授智能科技程式/產品的
運用方法 並完成訓練後，
為有需要長者提供義工服務。
日期：7月21日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：輝華樓中心
對象：義工/有興趣加入義工人士
費用：全免
名額：6人
報名日期：即日起(需向梁姑娘報名)
負責職員：梁敏薇姑娘

六. 中心自務小組(小U)會議

日期：7月17日(星期六)
時間：上午10:30
地點：輝華樓中心
負責職員：梁敏薇姑娘
請小U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敏薇姑娘索取。

負責職員：梁敏薇姑娘