



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2020年8月份通訊

(20/21 第五期)印製數量：50份

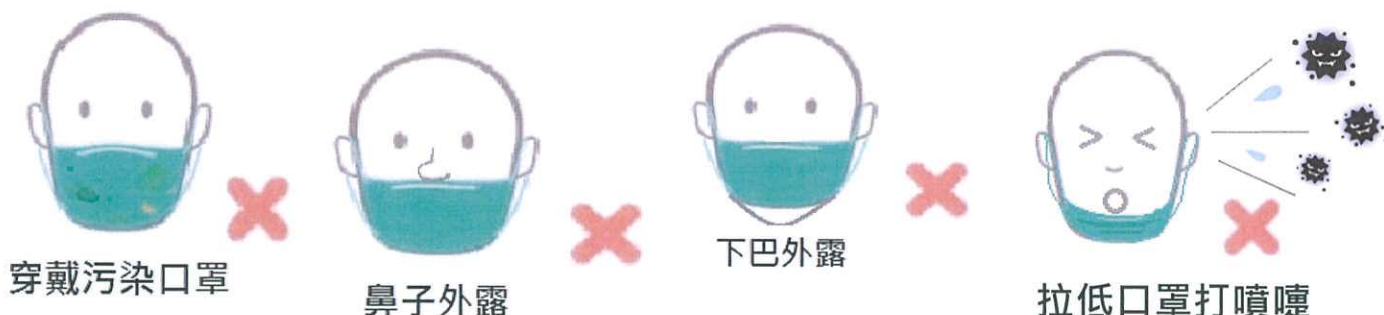
預防新冠病毒 正確佩戴口罩

政府收緊社交距離措施，於29/7/2020起強制規定不論在室內或室外的公眾地方都要戴口罩，違例者最高可被罰款5000元。

希望大家護己護人，正確使用口罩。

其實口罩的穿戴也是有很多小細節的，

以下有幾個常犯的戴口罩錯誤圖請大家注意，因為不正確佩戴口罩是無法預防病毒，更有機會令口罩內部受到污染。時時提醒自己，也提醒他人不要錯誤戴口罩。



不要拉低口罩打噴嚏!這樣會增加飛沫傳播的風險，更希機會令飛沫濺污家居物品，令細菌到處散播。

如對上述資料有任何查詢或需協助，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源: <https://www.ihealth.com.tw/>

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：8月取消 下期例會：9月1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、劉浣珊、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、湯煥娥、姚亞珍、陳德潔、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



預先報名活動



1. 搵路我「智」叻

內容：學習使用智能手機「地圖」應用程式，從此搵路更輕鬆！

日期：8月28日（五）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

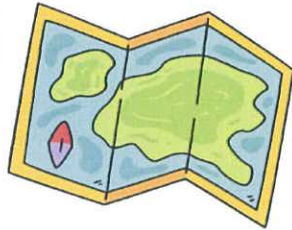
費用：全免

名額：8名

報名日期：即日起

負責職員：黃姑娘

☐000166



2. 長「腦」「智」識(2)-遊玩篇

目的：透過照顧者學習與患認知障礙症長者進行有認知訓練小遊戲及健腦運動，藉以建立良好關係、培養興趣和嗜好。

內容：學習認知訓練小遊戲及健腦運動

日期：8月22日（星期六）

時間：下午2:30至3:30

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

對象：中心個案照顧者

費用：全免

名額：7人

報名方法：須經社工甄選

負責職員：梁敏薇姑娘

3. 「樂活有法」小組

日期：8月11、13、18及20日（逢星期二及四）

時間：上午10:30-11:30

目的：透過學習照顧患認知障礙症患者的生活技巧，包括溝通方法、家居環境安全適合患者的活動等，從而改善照顧者與患者的關係，減輕照顧者的壓力。

內容：簡述照顧患認知障礙症長者的生活技巧，進行分享及討論，總結有效的方法可應用於日常生活中。

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

對象：中心個案照顧者

費用：全免

名額：6人

報名方法：須經社工甄選

負責職員：陳艷艷姑娘



4. 10b 認知要及時(ZOOM)

☐000158

內容：講解及分享認知障礙症的病徵、階段及診斷方法，當自己或街坊有病徵時應如何處理及協助。

日期：8月14日（星期五）

時間：上午09:30-10:30

收費：全免

名額：20人

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

負責職員：錢姑娘



預先報名活動



5. 腦筋急轉彎

□000210

內容：透過簡單IQ題及簡單反應動作，鍛鍊參加者智力及反應力。

日期：8月3日(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：20名

報名日期：8月1日

負責職員：劉姑娘



6. 長者護膚有辦法

□000211

內容：教導長者留意自己身體及足部皮膚狀態，預防皮膚受損。

日期：8月11日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：20名

報名日期：8月1日

負責職員：劉姑娘



7. 糖尿食咩好

□000212

內容：教導參加者分別各種食物對糖尿病的影響，學會自己進行飲食轉換法，控制血糖指數。

日期：8月18日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：20名

報名日期：8月1日

負責職員：劉姑娘



8. 健康素食

□000213

內容：讓參加者了解各種素物的營養素，教導參加者攝取其他食物代替肉類，維持身體健康。

日期：8月19日(三)

時間：下午2:00-03:00

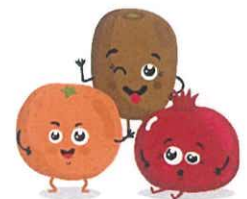
地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：20名

報名日期：8月1日

負責職員：劉姑娘



9. 口腔健康好容易

□000214

內容：協助參加者培養良好的清潔口腔及牙齒習慣。認識護齒飲食知識，預防口腔問題。

日期：8月25日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：20名

報名日期：8月1日

負責職員：劉姑娘



10. 預防中風危機

□000215

內容：向參加者講解中風成因，留意中風的先兆，把握治療黃金期。

日期：8月26日(三)

時間：下午2:00-3:00

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：20名

報名日期：8月1日

負責職員：劉姑娘



預先報名活動



11.11b 舊聞新知

□000172

內 容：與需要的護老者分享過去一個月有關護老知識的新聞。
 日 期：8月4日(二)
 時 間：上午10:00-10:45
 地 點：透過視像進行，參加者請自備器材
 費 用：全免
 名 額：4個
 對 象：有需要的護老者
 報名方法：須經社工甄選
 負責職員：周姑娘



12.11b 護老減壓有妙法

□000175

內 容：讓需要的護老者透過視像形式知道中心有什麼遊戲及設備可以減壓。
 日 期：8月12日(三)
 時 間：下午2:30-3:15
 地 點：透過視像進行，參加者請自備器材
 費 用：全免
 名 額：4個
 對 象：護老者
 負責職員：周姑娘

認知障礙服務

1「認知友善好友」簡介會

□000167



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，關心和支支持認知障礙症患者及其家人。登記成為「認知友善好友」吧！
 日 期：8月14日(五)
 時 間：下午3:00-4:00
 地 點：透過視像進行，參加者請自備器材
 費 用：全免
 名 額：20名
 對 象：未登記成為認知友善好友的會員
 報名日期：即日起可致電中心向伊婷姑娘登記
 負責職員：伊婷姑娘



流汗流得多 代表瘦得越快？

汗其實有啲咩成份？

汗液約98~99%係水，其餘物質為氯化鈉、尿素、氫同其他鹼性電解質。所以如果你有試過味，佢嘅味道係會偏鹹就係咁解！



點解身體會流汗？

其中最主要嘅原因係降低體溫。當你做運動或天氣熱嘅時候，身體核心溫度上升，身體自然會利用汗腺排走汗液黎降低體溫

點解出完汗或者焗完桑拿，個人會顯得瘦啲？

最主要係水份嘅流失。人體七成都係水份，當水份從脂肪及肌肉細胞流失，自然睇落會顯瘦啲，體重會輕啲，但當你補充完水份，所有嘅嘢就會回復正常，所以係一種幻覺黎！

所以減『重』唔等於減『脂』！

要減脂，最主要都係睇你飲食、運動同埋熱量淨平衡，呢啲先係真正可以減脂嘅方法！

資料來源：fitness_fri



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：_____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
26/7 六月初六	27/7 六月初七 2:30 新興運動簡介會 3:30 居家運動 ZOOM - ZOOM 	28/7 六月初八	29/7 六月初九 2:30 認識斷食的壞處講座 3:30 居家運動 ZOOM - ZOOM	30/7 六月初十	31/7 六月十一 2:30 你係咪阿羊講座 3:30 居家運動 ZOOM - ZOOM 	1/8 六月十二
2/8 六月十三	3/8 六月十四 10:00 腦筋急轉彎 11:00 齊唱金曲(zoom)新 	4/8 六月十五 10:00 11b 舊聞新知 10:45 護老新聞聽聽講 	5/8 六月十六 10:00 吸煙與健康 10:00 護老相見我有計 	6/8 六月十七	7/8 六月十八 10:00 護士諮詢站 	8/8 六月十九
9/8 六月二十	10/8 六月廿一 10:00 耆義動物園 10:00 護老加油站 11:00 護老開心笑 	11/8 六月廿二 10:00 長者護膚有辦法 11:00 齊唱金曲(zoom)2 3:00 護老防疫最認真 10:30 「樂活有法」小組(1) 	12/8 六月廿三 2:30 義工防疫你要知 2:30 11b 護老減壓有妙法 3:15 護老你至Smart 4:00 護老桌遊知多點 	13/8 六月廿四 10:30 「樂活有法」小組(2) 2:15 護老獨自鬆一鬆 3:00 護老能知天下事	14/8 六月廿五 9:30 10b 認知要及時(ZOOM) 10:30 防火知識講座 2:00 護士諮詢站 3:00 認知友善好友講座 	15/8 六月廿六
16/8 六月廿七	17/8 六月廿八	18/8 六月廿九 10:00 糖尿病咩好 10:30 「樂活有法」小組(3) 11:00 齊唱金曲 (zoom) 3	19/8 七月初一 2:00 健康素食小百科 2:30 義工訓練 - 新奇遊戲體驗 3:00 齊唱金曲 (zoom) 完 	20/8 七月初二 10:00 機電安全講座2020 10:30 「樂活有法」小組(4)	21/8 七月初三 10:00 義工訓練 - Zoom視像教學 	22/8 七月初四 2:30 長「腦」「智」識(2)-遊玩篇
23/8 七月初五	24/8 七月初六	25/8 七月初七 10:00 口腔健康好容易 11:00 耳穴按摩應用「咽喉疾病」 	26/8 七月初八 10:00 義工鬆一鬆 2:00 預防中風危機 3:00 耳穴按摩法的應用「健腦」	27/8 七月初九	28/8 七月初十 10:00 搵路我「智」叻 	29/8 七月十一
30/8 七月十二	31/8 七月十三	1/9 七月十四				



預先報名活動



抽籤活動

有興趣報名以下活動的會員，請填妥抽籤紙並於8月3日下午三點前投入抽籤箱。

中心將於8月3日下午四時進行抽籤，結果將於當日四時半公佈，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1-9當中選擇一項活動報名，謝謝！

抽籤紙

會員姓名：

會員編號：

1. 護老獨自鬆一鬆 000181

內容：透過視像形式學習自己一人放輕鬆。
日期：8月13日(五)
時間：下午2:15-3:00
地點：透過視像進行，參加者請自備器材
費用：全免
名額：4個
對象：護老者
負責職員：周姑娘

2. 護老能知天下事 000182

內容：讓護老者知道過去一個月世界有什麼新奇事及大事發生
日期：8月13日(五)
時間：下午3:00-3:45
地點：透過視像進行，參加者請自備器材
費用：全免
名額：4個
對象：護老者
負責職員：周姑娘

3. 護老防疫最認真 000186

內容：讓護老者學識正確洗手步驟及知道防疫的重要性
日期：8月11日(二)
時間：下午3:00-3:45
地點：透過視像進行，參加者請自備器材
費用：全免
名額：4個
對象：護老者
負責職員：周姑娘





護老園地



4. 護老新聞聽聽講

□000174

內容：與護老者分享過去一個月有關長者的新聞資料。
日期：8月4日(二)
時間：上午10:45-11:30
地點：透過視像進行，參加者請自備器材
費用：全免
名額：4個
對象：護老者
負責職員：周姑娘



5. 護老你至Smart

□000176

內容：視像形式示範中心新買的smart table的用途。
日期：8月12日(三)
時間：下午3:15-4:00
地點：透過視像進行，參加者請自備器材
費用：全免
名額：4個
對象：護老者
負責職員：周姑娘



6. 護老相見我有計

□000187

內容：教護老者使用Zoom視像通訊程式。
日期：8月5日(三)
時間：上午10:00-10:45
地點：透過視像進行，參加者請自備器材
費用：全免
名額：4名
對象：護老者
負責職員：周姑娘



7. 護老加油站

□000177

內容：與護老者分享護老心得。
日期：8月10日(一)
時間：上午10:00-10:45
地點：透過視像進行，參加者請自備器材
費用：全免
名額：4名
對象：護老者
負責職員：周姑娘



護老園地



8. 護老開心笑

□000178

內容：向護老者傳遞正向心理學的元素。

日期：8月10日(一)

時間：上午11:00-11:45

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：4個

對象：護老者

負責職員：周姑娘



9. 護老桌遊知多點

□000179

內容：了解中心新買的雙人及多人桌遊，知道有什麼遊戲可以訓練腦筋思考力。

日期：8月12日(三)

時間：下午4:00-4:45

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：4個

對象：護老者

負責職員：周姑娘

「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，但如果还有其他協助，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。



義工網絡



i. 義工聊天室 000195

題目：長者精神健康
內容：最新義工活動介紹。
日期：8月10-15日
時間：下午2:30-3:30
地點：長者家中
費用：全免
名額：不限
報名日期：即時
報名方式：向姜先生報名
負責職員：姜先生



ii. 義工訓練 - 新奇遊戲體驗(二)

內容：向義工介紹中心最新的桌上及電子遊戲。
日期：8月19日(星期三)
時間：下午2:30-4:30
地點：透過視像進行，參加者請自備器材
費用：全免
名額：4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 000197



iii. 電話傳愛天使

內容：透過電話每兩星期慰問中心有需要長者一次，了解他們的生活日常，送上關懷。
日期：8月
地點：長者家中
名額：5名
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 000194



iv. 義工鬆一鬆

內容：學習忙裡偷閒，學習放鬆小技巧，令自己能有愉快的好心情。
日期：8月26日(星期三)
時間：上午10:00-11:00
地點：透過視像進行，參加者請自備器材
費用：全免
名額：4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 000196





義工網絡



義工訓練 - Zoom視像教學(二)

內容：教授長者義工使用zoom視像軟件，並可透過zoom與其他會員聯繫。

日期：8月21日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：4人

報名日期：於義工聊天室活動內或向姜先生報名

備註：參加者須自備智能手機或平板電腦

負責職員：姜先生

000193



耆義動物園

內容：向義工介紹中心最新購置的電子寵物。

日期：8月10日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：4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

000191

義工防疫你要知

內容：疫症重臨，向義工講解重要的防疫資訊。

日期：8月12日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：4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

000192



SQS 標準 9 - 安全環境



服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

- 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。

防火知識講座

日期：8月14日

時間：上午10:30-11:30

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：免費

名額：不限

報名日期：8月13日下午2:15-4:30 致電中心找余先生登記

負責職員：余先生

