



晚期照顧：有關預設醫療指示和病人在居處離世的立法建議

何謂預設醫療指示：預設醫療指示是指“一項陳述，通常以書面作出。在陳述中，作出指示的人在自己精神上有能力作出決定時，指明自己一旦無能力作決定時所拒絕的治療”。現時在醫管局方面，預設醫療指示通常由患有嚴重、不可逆轉的疾病的病人透過預設照顧計劃訂立。作出預設醫療指示完全出於自願。病人可決定是否作出預設醫療指示，以及怎樣和何時作出。

香港現時並無法例或案例訂明預設醫療指示的法律地位。現時所憑藉的是在普通法下進行治療須獲有關病人同意的一般規定，以令有效作出拒絕維持生命治療的預設醫療指示具法律約束力。然而，這在執行預設醫療指示方面帶來實際困難，以下個案可說明有關情況。

“個案情景：一名 70 歲婦人患有晚期慢性阻塞性呼吸道疾病，簽署預設醫療指示，決定如再出現呼吸衰竭便不再插喉，不欲承受入侵性治療帶來的不適，寧願接受舒適護理。及後該病人因呼吸衰竭入院，並變成精神上無行為能力。儘管病人已訂立預設醫療指示，但其兒子仍強烈要求醫生為病人插喉。然而，病人的女兒認為醫生應尊重病人作出不再接受入侵性治療的預設醫療指示。醫生認為再插喉或可延長病人的壽命，但他亦明白病人的預設醫療指示是有效而適用的。

由於預設醫療指示並無清晰的法律支持，醫生不能確定應否按照最佳利益原則推翻有關預設醫療指示。”

現時政府已就上述事宜進行公眾諮詢，將於2019年12月16日截止。在此鼓勵各位踴躍發表意見。如有任何查詢歡迎向中心職員查詢。

資料來源：食物及衛生局

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



十一
月
例
會

日期：11月5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、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



離職員工



不經不覺在中心與大家共渡了六年的時光。匆匆六年間，與大家的相處和經歷的確令我有不少成長，得到了很多學習的機會。一切一切對我而言都是美好的回憶，我會記住在這裡的快樂與歡笑。人生中不是有很多機會可以感謝身邊的人，感恩在畢業後遇上你們每一位，藉此我衷心感謝在這裡與我同行的你們，感謝中心的同事一直以來協助和包容，令我在工作中獲益良多，感謝各中心會員教懂我做人的道理，感謝大家對我工作的支持。最後佩雯姑娘祝各位身體健康，開心快樂每一天。

「蒼狗彤雲正色浮，星槎暫替木蘭舟。」聚散總有時，心有多不捨仍要向各位說聲「再·見」。在保良局工作接近七個春秋，讓我從中收穫不少同事與老友記的照顧和愛，感謝這些年來一同築起美好回憶的各位，定必是生命中重要的一塊拼圖。

我將工作至10月12日後離開「劉老」這大家庭，開啟新的里程。最後祝願各位：身體健康，笑口常開！

庶務員 楊美嬌



新入職員工



各位老友記好呀！我是新入職的社工黃詩妮，大家可以叫我黃姑娘。很高興加入中心，期待將來同各位見面和認識，希望未來日子可以互相分享和學習，請多多指教！

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。



抽籤活動



抽籤日期：10月10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

秋高氣爽樂悠遊

□000300

內容：上午參觀荃灣南豐紗廠文化藝術區參觀活化後的紗廠，見證香港工業輝煌歷史及現代化創意藝術，名冠環球燕窩海味店。中午前往深井大八方午餐用膳。餐後遊覽馬灣公園(以自然環境及保育生態為主題的公園，參觀意中園、彩虹牆、歷奇園地、鳥望台、樹木研習徑等)；然後回程。

日期：10月24日(四)

費用：會員\$130

非會員\$135

名額：46名

集合時間：上午9:00

開車時間：上午9:15(逾時不候)

集合地點：立華樓中心

報名日期：10月10日(四)上午9:30

備註：活動與錦豐旅遊合辦，並由旅行社為1-85歲參加者提供十萬元、

86-100歲參加者提供五萬元旅遊平安保險(不包括任何醫療保險)。

溫馨提示：參加者請於活動當日攜帶中心帽及會員証。

負責職員：媚姑娘



燒鵝風味宴餐單
瑤柱粟米班肉羹
干煸肉崧四季豆
蠔皇菇絲扣瓜甫
金牌枝竹南乳豬手
八方燒鵝皇半隻
開洋津白
醋溜魚塊
瑤柱琵琶豆腐
絲苗白飯



預先報名活動



1. 智活無限(10-12月)

□000265

內容：齊玩認知遊戲，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。

10至12月智活無限時間表					
10月		11月		12月	
1	10月24日(四)	1	11月07日(四)	1	12月05日(四)
2	10月31日(四)	2	11月14日(四)	2	12月12日(四)
		3	11月21日(四)	3	12月19日(四)
		4	11月28日(四)		

時間：上午10:00-11:30

地點：輝華樓中心

名額：10人

對象：中心會員

費用：免費

報名：第一階段：曾參加先知先覺小組的會員10月10日(四)下午2:00

第二階段：所有會員10月14日

負責職員：蔡姑娘



2. 「有里相伴」義工茶會(3)

□000287

內容：透過聚會，促進義工之間的認識及溝通，凝聚義工力量及提升服務質素。

日期：10月11日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：30名

報名日期：10月8日(二)下午2:15起

備註：只限有「里」相伴社區支援服務計劃的義工參加

負責職員：陳姑娘



3. 長者學苑-環保靚工作坊

□000266

內容：利用廢棄或過期食用油，製成手工靚作家居清潔；減少化學清潔劑對人體和環境的損害。

日期：10月12日(六)

時間：上午10:00-12:00

地點：福建中學

名額：15人

費用：全免

報名：10月2日下午2:00

負責職員：蔡姑娘





預先報名活動



4. 慶祝生日會(10月、11月)

000277

內容：與10月、11月生日的會員一同慶祝生辰、玩遊戲、表演、拍生日照、小禮物等。

日期：11月15日(五)

時間：下午2:30 - 4:00

名額：40名

費用：20

地點：立華樓中心

備註：(i) 只限10月、11月會員壽星者參加

(ii) 享用小食

負責職員：大吳姑娘



5. 滋補美食

當日美食：1) 紅豆蓮子百合糖水 000298

2) 霸王花無花果排骨湯 000299

日期：1) 10月16日(三)

2) 10月22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：10月3日下午2:15起

截止日期：活動前一日

負責職員：媚姑娘

6. 健康檢查

000174

日期：10月29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：10月10日(四)下午2:15起

截止日期：10月25日(五)下午5:00

負責職員：李姑娘



7. U3A美食系列

000301

製作美食：	(一)腸粉春卷	(二)鹹甜薄饅	(三)美味水餃
日期：	10月14日(一)	10月21日(一)	10月28日(一)
時間：	下午2:15-3:45		
地點：	輝華樓中心		
名額：	15人		
費用：	\$15		
報名：	10月8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：梁姑娘





即場參加活動



一. 樂相聚

題目：認識流行性感冒
 內容：流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法；一般治療流行感冒藥物的效用及副作用。
 日期：10月14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



二. 生活百科講座

題目：認識長者抑鬱症
 日期：10月30日(三)
 時間：下午2:30-3:30
 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



三. 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	10月03日(四)	上午9:30-11:30	輝華樓中心	30人
2	10月11日(五)	下午2:00-4:00		30人
3	10月18日(五)	下午2:00-4:00		30人
4	10月25日(五)	下午2:00-4:00		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



四. 認知障礙症之照顧護理技巧

內容：透過講座講解、影片及分享，從而令參加者學習對認知障礙症患者之照顧護理技巧。

日期：10月25日(五)
 時間：上午10:00-11:00
 收費：全免
 名額：30人
 對象：個案護老者及中心會員
 地點：輝華樓中心
 報名：講座即場參加，額滿即止。
 負責職員：錢姑娘





即場參加活動



五. 圖書時光

內容：凡使用資源閣借用圖書服務三次；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：10月17日(四)

時間：上午11:00-12:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：10名

報名日期：1. 活動即場參加，額滿即止
2. 護老者優先

負責職員：周姑娘



六. 食環署講座

題目：食物添加劑及烤烘及煎炸食品的風險。

日期：10月31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



七. 雀巢佳膳健康講座

內容：1)健康講座-從「腸」計議。

2)即場試飲。

3)佳膳奶粉即場售賣。

日期：10月月16日

時間：上午10:00

對象：中心會員

報名：活動即場參加，額滿即止。

備註：如有需要購買佳膳奶粉，請自備購物袋直接向供應商購買。

負責職員：蔡姑娘



八. 圓滿人生知多點

題目：規劃圓滿人生

內容：明白死亡是生命的一部分，及早探討這個不可避免的人生課題，以澄清誤解，釋除憂慮。

日期：10月24日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：立華樓中心

費用：全免


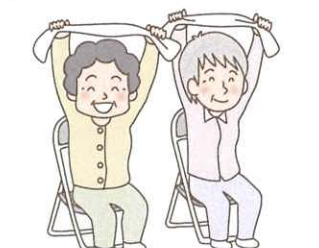

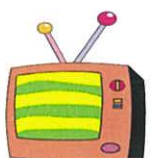




















名額：30名

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



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
29/9 九月初一	30/9 九月初二 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 	1/10 九月初三 國慶日 公眾假期	2/10 九月初四 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 	3/10 九月初五 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:30 2019.10筋巾計數健體班 跑動班(立) 9:30 護士諮詢站 9:45 粵語長片 10:45 2019.10筋巾計數健體班 輕鬆班(立) 2:00 開心跳跳舞(三)[立]2 2:00 長者健體計劃-外展活動 2:30 社區資源及減壓運動講座 2:30 義工聊天室 4:30 長者學苑-電腦課程(福建中學)	4/10 九月初六 9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 	5/10 九月初七 9:45 粵語長片 
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 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 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)	9/10 九月初十一 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 10:00 護老環遊記-新加坡  	10/10 九月初十二 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 流感大流行講座(立) 2:00 開心跳跳舞(三)[立]3 3:00 護老者聚會 4:30 長者學苑-電腦課程(福建中學) 	11/10 九月十三 9:30 清晨樂 10:00 「有里相伴」義工茶會(3) 10:00 電視經典名片 10:00 護老一站通 2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(二)3 	12/10 九月十四 9:45 粵語長片 10:00 長者學苑-環保視工作坊(福建中學) 
13/10 九月十五	14/10 九月十六 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(二)(立)3 10:00 樂相聚--認識流行性感冒 2:15 U3A美食系列(一) 	15/10 九月十七 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 油粉彩畫班(新) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 4:30 長者學苑-電腦課程(福建中學) 	16/10 九月十八 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 9:45 太極入門(二)(立)6 10:00 雀巢佳膳健康講座-從「腸」計議 10:45 中國功夫扇(二)(立)6 2:00 迎新會 3:00 滋補美食-紅豆蓮子百合糖水 	17/10 九月十九 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:30 2019.10筋巾計數健體班 跑動班(立) 9:45 粵語長片 10:45 2019.10筋巾計數健體班 輕鬆班(立) 11:00 圖書時光 2:00 開心跳跳舞(三)[立]4 2:00 19/20流感疫苗注射 2:30 耆歷旅「情」小組 4:30 長者學苑-電腦課程(福建中學) 	18/10 九月二十 9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(二)4 	19/10 九月廿一 9:45 粵語長片 2:30 齊來玩遊戲(立) 
20/10 九月廿二	21/10 九月廿三 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(二)(立)4 2:15 U3A美食系列(二) 	22/10 九月廿四 9:45 加營養售賣(單) 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 10:00 長者學苑-水墨畫高級班(一) 2:30 暖意速遞 2:15 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣 (80歲以上)(輝)(立) 2:30 油粉彩畫班(完) 3:00 滋補美食-霸王花無花果瘦肉湯 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 	23/10 九月廿五 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(二)(立)7 10:45 中國功夫扇(二)(立)7	24/10 九月廿六 9:00 秋高氣爽樂悠遊(立) 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:45 粵語長片 10:00 規劃圓滿人生講座(立) 10:00 智活無限(10-12月) 2:00 開心跳跳舞(三)[立]5 2:30 耆歷旅「情」小組 	25/10 九月廿七 9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 10:00 認知障礙症之照顧護理技巧講座 2:00 護士諮詢站 2:15 基礎書法班(二)5 	26/10 九月廿八 9:45 粵語長片 10:00 耆歷旅「情」小組 
27/10 九月廿九	28/10 十月初一 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(二)(立)5 2:15 U3A美食系列(三) 	29/10 十月初二 9:15 健康檢查 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) 10:00 初級八段錦(二)(立)新 2:30 水墨畫班(三)新 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 	30/10 十月初三 9:30 健而樂 9:45 太極入門(二)(立)8完 9:45 粵語長片 10:00 生活百科講座--認識長者抑鬱症(明愛宿舍) 10:45 中國功夫扇(二)(立)8完 	31/10 十月初四 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:30 2019.10筋巾計數健體班 跑動班(立) 9:45 粵語長片 10:00 食環署講座--食物添加劑及煎炸食品的風險 10:00 智活無限(10-12月) 10:45 2019.10筋巾計數健體班 輕鬆班(立) 2:00 開心跳跳舞(三)[立]6 2:30 耆歷旅「情」小組 	1/11 十月初五 9:30 清晨樂 10:00 電視經典名片 2:15 基礎書法班(二)6 	2/11 十月初六 9:45 粵語長片 10:00 中心自務小組(小U)會議 



奶粉抽籤



加營素奶粉售賣(只限單數會員號碼)

□000271

抽籤日期：10月8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：10月22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：11月5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：11月21日(四)

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

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**10月8日下午4:00**起到中心登記，額滿即止。

(4) **10月18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

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	
	(立華)星期一至五 下午5:00-5:45 星期六 下午5:15-6:00	
晚餐及水果	(輝華)星期一至六 下午5:15-6:00	
	(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

10

~~如有任何問題，歡迎向中心職員查詢~~

「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

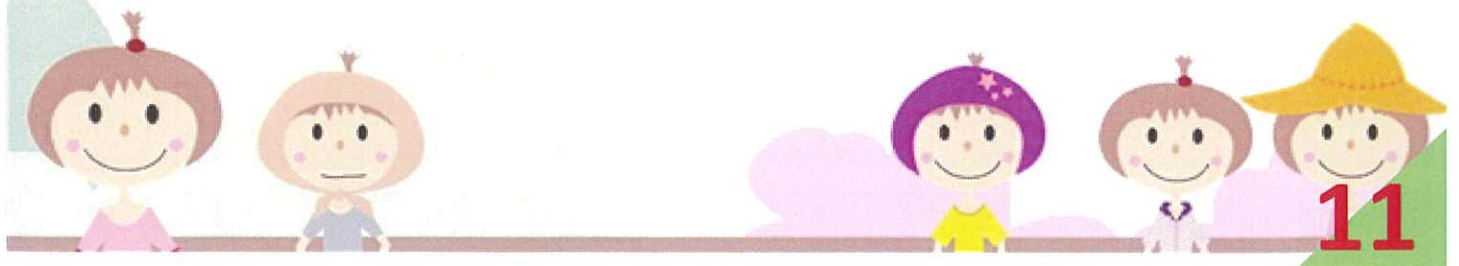
合辦機構：社會福利署「老有所為活動計劃」

負責職員：陳姑娘



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project





興趣/學習班



i. 長者學苑-電腦課程(10月)

□000274

內容：由導師及學生義工一對一教授電腦基本知識。

日期：10月3、10、15及17日

時間：下午4:30-5:30

地點：福建中學

名額：15人

費用：全免

報名：即日開始

負責職員：蔡姑娘



ii. 長者學苑-水墨畫高級班(一)

□000267

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：10月15、22、29日，11月5、12、19、26日，12月3、10、17日(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：10月8日(二)下午2:15

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

香港悠然墨韻永遠名譽會長暨創會顧問

世界華人華僑藝術家聯會會員

香港書法協會硬筆藝會理事

香港海濤彩墨畫會主席



作品名稱：華夏春暉



興趣/學習班



iii. 初級八段錦 (二)

□000276

內容：教授八段錦招式和熱身運動。

日期：10月29、11月5、12、19日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：立華樓中心

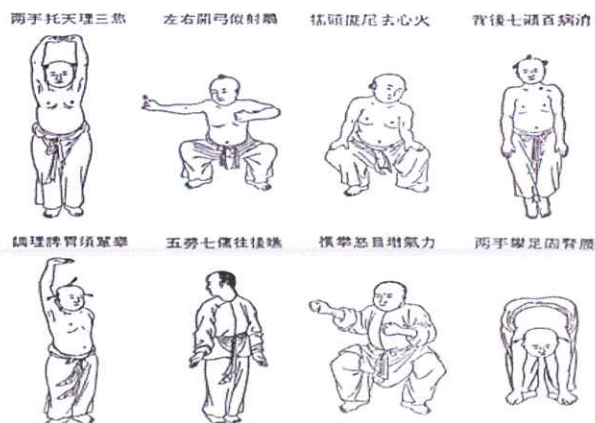
名額：12名

費用：\$10/4堂

報名：10月10日(四)下午2:15

備註：由『銀』老師黃國華教授

負責職員：大吳姑娘



iv. 水墨畫班(三)

□000278

內容：教授基礎水墨畫技巧。

日期：10月29日、11月5、12、19、26日、12月3、10、17日(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：輝華樓中心

費用：\$120/8堂(包材料)

名額：8名

報名：10月10日(四)下午2:15

備註：(i) 由『銀』老師姜榮好教授

(ii) 提供宣紙、筆、水彩等

負責職員：大吳姑娘



v. 彩色羽毛球匙扣掛飾

□000279

內容：利用斷毛的羽毛球製作小匙扣。

日期：11月12、19日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

名額：10名

費用：\$20/2堂(包材料)

報名：10月10日(四)下午2:15

備註：(i) 由『銀』老師湯月明教授

(ii) 提供斷毛羽毛球、彩色絨毛條、匙扣等

負責職員：大吳姑娘





義工網絡



1. 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：10月22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梁姑娘報名

負責職員：梁姑娘



2. 義工聊天室

題目：長者遊戲

內容：最新義工活動介紹

日期：10月3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



3. 中心自務小組 (小U)會議

日期：11月2日(六)

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心

負責職員：梁姑娘

請自務小組成員準時出席



4. 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：梁姑娘



5. 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：梁姑娘





護老園地



1. 護老者家友站之耆歷旅「情」小組

內容：護老者常感到身心疲累，容易忽略照顧自己。讓參加者透過繪畫/拼貼方法創作作品，達到啟發及治愈心靈的效果，以舒展身心靈。

日期：10月17、24及31日(逢星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

對象：個案護老者

費用：全免

名額：6人

報名日期：須直接向負責職員梁姑娘報名

備註：被照顧者可獲安排同時段參與《耆歷旅「情」玩樂》活動

負責職員：梁姑娘



2. 護老新知

題目：社區資源及減壓運動

內容：了解如何可以善用社區資源、學習運動減壓的技巧。

日期：10月3日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：30名

報名日期：1. 個案護老者及其被照顧者優先參加

2. 活動即場參加，額滿即止

合辦機構：基督教靈實協會

負責職員：周姑娘



3. 護老新知

題目：流感大流行

內容：流感與禽流感大流行的分別、防備流感大流行及禽流感的方法。

日期：10月10日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：立華樓中心

費用：全免

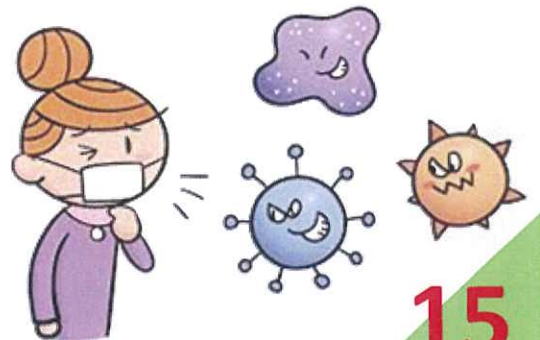
名額：30名

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





護老園地



4. 護老一站通

內容：介紹不同的護老產品以及用法。

日期：10月11日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：30名

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：復康一站通

負責職員：周姑娘

5. 護老者聚會

內容：與中心護老者一同分享及交流護老資訊，加強護老者的支援網絡。

日期：10月10日(四)

時間：下午3:00-4:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：30名

報名日期：即日開始

負責職員：周姑娘



☐000294

6. 齊來玩遊戲

☐000295

內容：與中學生一起玩遊戲，享受愉快的週末。

日期：10月19日(六)

時間：下午2:30-4:00

地點：立華樓中心

費用：全免

名額：20名會員

10名個案護老者及其被照顧者

報名日期：10月10日(四)下午2:15

合辦機構：東華三院越峰成長中心

負責職員：周姑娘



7. 護老環遊記新加坡篇

內容：介紹新加坡文化及特色食物

日期：10月9日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：\$5

名額：15名

報名日期：即日開始

負責職員：周姑娘



☐000293

溫馨提示

1. 流感疫苗注射

日期：10月17日(四)

時間：下午2:00-4:30

地點：輝華樓中心

備註：已報名參加者請依籌號準時出席
(活動已在10月8日截止報名)

負責職員：蔡姑娘



2. 中心迎新會

內容：向本年7月至9月份之新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。

日期：10月16日(三)

時間：下午2:00

地點：輝華樓中心

對象：2019年7-9月入會會員

費用：全免

負責職員：吳佩芝姑娘



運動不可忽視的營養 - 水

運動時缺乏水份會有什麼後果？

若運動令身體大量出汗丟失水份和電解質但未能及時補給，那麼便可能做成運動性脫水。脫水會影響血容量和血濃度，減慢血液循環，同時令營養素和氧氣的運送功能降低。脫水風險輕則影響運動能力；中度可以令心率加快、體溫升高、血壓下降、容易疲勞；重則除了會有以上的徵象外，亦可能會抽筋、出現幻象、中暑、甚至昏迷。



如何適當攝入水份配合運動？

水份的來源有飲品(例如水、牛奶、果汁、湯、飲料)、食物(例如水果、蔬菜)及營養素在身體代謝時產生的水份。為了令身體有充足水份，在日常膳食中必須攝入足夠飲料，以促進水份吸收和保留。

運動補充水份應注意的事項

- 進行低強度及少於1小時的運動，用清水補充流失的水份已可足夠。
- 在持續或超過60分鐘時間的大強度運動時，建議用含6-8%碳水化合物及電解質的飲料，有助提供能量，保持水份和電解質平衡。
- 若過度補水遠遠超出汗液流失率，而且補充的飲料是低滲性(hypotonic)的液體例如清水，這可能會過量稀釋血液的鈉濃度，造成運動性低血鈉症(hyponatremia)。低血鈉症可引致頭痛、嘔吐、神智不清、昏迷，嚴重的甚至死亡。
- 不要在感覺到口渴時才補充水份。
- 避免飲用含氣、酒精、咖啡因和過度濃縮糖份的飲料。

資料來源：澳門特別行政區政府體育局



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
10月14日	動物世界
10月21日	左麟右李我愛醫家人
11月4日	吉星拱照

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：10月8、15、22、29日(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
10月9日(三)	抬轎姑爺
10月10日(四)	天倫上集
10月12日(六)	天倫下集
10月16日(三)	狸貓換太子
10月17日(四)	秋鳳
10月19日(六)	夫榮妻未貴
10月23日(三)	復活玫瑰
10月24日(四)	玉龍太子出家
10月26日(六)	相思湖畔
10月30日(三)	山盟海誓
10月31日(四)	賢妻良母
11月2日(六)	血掌奪親兒

<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

10月15日開始

日期：逢星期二、五

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心

