



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



保良局劉陳小寶耆暉中心 2024年10月份通訊



保良局
PO LEUNG KUK

安老服務 藝術展

保赤安良

過去、現在、未來
情繫耆跡

日期

2024年10月15至21日



時段

15/10 (二) 下午 3:00 - 下午8:00

16-18/10 (三至五) 上午10:00 - 下午8:00

19/10 (六) 下午 2:30 - 下午3:20 啟動禮

下午 4:30 - 下午8:00

20/10 (日) 上午10:00 - 下午8:00

21/10 (一) 上午10:00 - 下午6:00

地點

荷里活廣場中庭 (香港九龍鑽石山龍蟠街3號)

查詢電話: 3841 7733

預先報名活動

以下活動需於10月9日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 樹脂流體馬賽克

內容：使用特殊的樹脂材料和顏料製作流動、抽象和立體效果的手工作品。

日期：10月25日(五)

時間：下午2:30-4:30

費用：\$10

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：賴姑娘



000313

2. 靜觀藝術體驗班-禪繞畫A班及B班

內容：使用結構簡單的圖案和重複的線條，創造放鬆和冥想的效果。

日期：10月30日(三)

時間：A班:上午9:15-10:15

000355

B班:上午10:30-11:30

000356

費用：免費

名額：10人/班，共20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：賴姑娘

合辦機構：香港路德會社會服務處

備註：1. A班及B班只可二選一。

2. 曾參加和諧粉彩，酒精畫班，星之花編織之會員不可報此活動。



3. 生態盤景工作坊

內容：由導師教授製作玻璃形狀的生態瓶，學習不同的植物知識及盆景護理。

日期：10月24日(四)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$10

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：琪琪姑娘



000350

預先報名活動

以下活動需於10月9日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

4.身心靈核心頌鉢瑜珈

內容：訓練「腹部核心肌群」的瑜伽動作，配合頌鉢音療讓參加者放鬆心情、疏通脈輪、促進血液循環，讓身體恢復能量。

日期：10月31日；11月7日、14日、21日、28日及12月5日、12日、19日(逢星期四)，共8堂

時間：上午9:00-10:00

費用：\$100 /8堂

名額：16人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：蔡姑娘

備註：參加者需自備瑜珈蓆。



□000366

5.正念靜心手碟體驗

內容：手碟 (Handpan) 是一種發出和諧震頻的樂器，一種有效的音樂療癒樂器，對於舒緩失眠、精神緊張、焦慮及情緒壓力都有相當功效。

日期：11月2日(六)

時間：A班:上午9:30-10:30

B班:上午10:45-11:45

費用：\$10

名額：20人/班

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：蔡姑娘

備註：只需選擇其中一個時段報名。



□000400

6.主題 Art Jamming

內容：隨意進行藝術碰撞，其重點在於參與者自由創意，拿起畫筆就可以畫畫。

日期：10月14日(一)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$10

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：蔡姑娘

備註：無需畫畫經驗，完成後畫作留中心展示，參加者可獲贈禮物一份。



□000365

預先報名活動

以下活動需於10月9日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

7.韓式線香(一)及(二)

內容：教授製作韓式線香，透過製作線香了解其特別之處。

日期：(一): 10月21日(一) 上午9:30-11:00 000347
(二): 10月22日(二) 下午2:00-3:30 000348

費用：\$10

名額：8人/班，共16人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：琪琪姑娘

備註：活動(一)、(二) 只可二選一。



8.銀髮木匠師

內容：體驗木工手作，親手製作自己的小木凳，獲得成功感！

日期：10月18日(五)
時間：下午2:30-4:00

費用：\$15

名額：15人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：甜姑娘



000321

9.傳遞溫暖 - 製作彩繪感謝卡

內容：透過製作輕彩繪感謝卡尋找生活中正面的回憶。

日期：10月23日(三)
時間：上午 10:00-11:30

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：郭姑娘



000373

10.捲紙藝術 - 生命詩篇

內容：透過捲紙畫創作，在輕鬆的環境正面看待生死及了解善終準備的重要。

日期：10月22日(二)
時間：下午2:30-4:00

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：郭姑娘



000372

預先報名活動

以下活動需於10月9日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

11.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：10月15日、22日、29日；11月12日、19日、26日；12月10日、17日
共8堂(逢星期二)
時間：上午9:45-11:15
費用：\$150/8堂(包材料)
名額：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：大吳姑娘
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。



□000338

12.識字班(三)

內容：教授簡單生字及唐詩。
日期：10月21日、28日；11月4日、18日、25日；12月9日、16日、23日
共8堂(逢星期一)
時間：上午9:30-10:30
費用：\$40/8堂
名額：15人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：大吳姑娘
備註：10月21日及28日上堂時間上午8:50-9:50



□000379

13.運動鬆一鬆(三)

內容：學習簡易拉筋動作，舒筋活血。
日期：10月23日、30日；11月6日、13日、20日、27日及12月11日、18日
共8堂(逢星期三)
時間：上午9:00-10:00
費用：\$80/8堂
名額：15人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：大吳姑娘



□000340

預先報名活動

以下活動需於10月9日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

14.太極尺班

內容：學習簡單人體十八個關節；簡單氣功舉手、起腳跟和意念。

日期：10月23日、30日；11月6日、13日，共4堂(逢星期三)

時間：上午10:30-11:30

費用：\$10/4堂(包太極尺)

名額：12人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘



□000377

15.心花露放鈎織班

內容：學習6種鈎織花匙扣，分別有彩色心型、玫瑰花、馬蹄蘭、康乃馨、賽牡丹及鈴蘭。

日期：10月18日、25日；11月1日、8日、15日、22日，共6堂(逢星期五)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$10/6堂(包材料)

名額：12人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘



□000378

16.長者健體計劃-外展活動(一)

內容：康樂及文化事務署健體教練帶領長者學習健體操，培養運動好習慣。

日期：10月17日(四)

時間：下午2:00-4:00

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

集合時間：下午1:50

活動地點：振華道體育館

負責職員：媚姑娘

合辦機構：康樂及文化事務署、觀塘區康樂事務辦事處

備註：1)活動當日請穿著輕便衣履及運動鞋。

2)需填寫「體能活動適應能力問卷」。



□ 000413

預先報名活動

以下活動需於10月9日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

17. 滋補美食

當日美食：1)雪耳百合蓮子羹
2)黃耳無花果淮山瘦肉湯

日期：1)10月14日(一)

2)10月24日(四)

時間：下午3:00-3:30

費用：\$10

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝/立華樓

截止日期：10月23日下午4:00止

負責職員：媚姑娘

備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



□000414

18. 智能體格檢測站

內容：利用智能分析儀觀察體重，
體內脂肪及肌肉量百分比。

日期：10月15日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：曾先生



□ 000417

19. 生活共同睇

內容：透過活動認識新加入中心的
社工郭姑娘。

日期：10月16日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：郭姑娘

□000371

20. 秋季變髮展心思

內容：為長者提供剪髮服務，
提昇參加者自我形象。

日期：10月23日(三)

時間：下午2:00-5:00

費用：免費

名額：45人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：黎姑娘

合辦機構：香港髮型協會

備註：1)請按籌號時段出席。

2)剪髮前須自行清洗頭髮。

□ 000267



21. 華麗巨獻(三)

內容：當天放映「女人街·再見了！」

日期：10月19日(六)

時間：上午9:30-11:30

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：黎姑娘

備註：當天備美味茶點享用。



□000269

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
29/9	30/9 2:30 飛鏢練習(7-9) 2:30 慶祝生日會(第二季)(立) □293 	1/10 國慶日 	2/10 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 2:30 (長)水彩畫初階班(二)	3/10 9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(一)立 9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:15 (長)小吉他彈唱班(一)(立) 2:00 拇指琴體驗工作坊(立) 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(福中)	4/10 9:30 早晨醒腦操(24/25第四季) 10:00 反斗智趣站(10月-11月) 	5/10 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) 10:45 法式滾球體驗班(立) 
6/10	7/10 10:00 認識流行性感冒 10:00 傳統絲帶舞班(立)3 	8/10 9:30 例會(樂華社區會堂) 9:30 音樂治療II (A) 10:00 好戲連場(三) 10:00 義工聊天室(立) 10:30 音樂治療II (B) 2:00 光劍體驗(立)	9/10 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 2:00 靜觀減壓工作坊(立) 2:30 (長)水彩畫初階班(二)完 	10/10 9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(一)立 9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:15 (長)小吉他彈唱班(一)(立) 2:00 拇指琴體驗工作坊(立) 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(福中)	11/10 9:30 早晨醒腦操(24/25第四季) 10:00 反斗智趣站(10月-11月) 	12/10 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) □381 10:00 手作花藝工作坊 □388 10:45 法式滾球體驗班(立) □382 2:00 靜觀減壓工作坊(立)
13/10	14/10 10:00 健康講座-壓力與健康生活模 10:00 傳統絲帶舞班(立)4 2:00 主題 Art Jamming(立) □365 2:00 中心迎新會 2:30 飛鏢練習(10-12月) □364 3:00 滋補美食 □414	15/10 9:30 健而樂(三) 9:45 基礎書法班(二)新 □338 10:00 好戲連場(三) 10:00 智能體格檢測站 □417 	16/10 9:00 運動鬆一鬆(二)(立)完 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:00 機電安全講座 □363 10:00 生活共同睇 □371 10:30 綜合太極班(二)(立)完 2:30 護老者輪椅及助行器講座(立) □375 3:00 中風知多少講座(10月)	17/10 9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(一)立 9:30 健而樂(三) 10:00 食物專題講座 10:00 世界奇觀(三) 10:15 (長)小吉他彈唱班(一)立 2:00 拇指琴體驗工作坊(立) 2:00 長者健體計劃-外展活動(體育館) □413 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(福中)	18/10 9:30 早晨醒腦操(24/25第四季) 10:00 護老者之外用藥物使用巡禮(立) □384 10:00 反斗智趣站(10月-11月) 2:00 心花露放鈎織班(立)新 □378 2:30 銀髮木匠師(立) □321 	19/10 9:30 華麗巨獻(三)(立) □269
20/10	21/10 8:50 識字班(三)(立)新 □379 9:30 韓式線香(一) □347 10:00 傳統絲帶舞班(立)5 10:30 護老者之視力健康講座 □385 2:30 飛鏢練習(10-12月) 	22/10 9:00 加營素售賣 □339 9:30 健而樂(三) 9:45 基礎書法班(二)2 10:00 (長)頌鉢聲頻體驗(10月)(立) 10:00 好戲連場(三) 2:00 韓式線香(二) □348 2:30 捲紙藝術 - 生命詩篇 □372	23/10 9:00 運動鬆一鬆(三)(立)新 □340 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:00 傳遞溫暖 - 製作彩繪感謝卡 □373 10:30 太極尺班(立)新 □377 1:00 園藝治療之馬賽克盆景工作坊 □267 2:00 秋季髮髮展心思(立) □267 3:00 園藝治療之彩砂空氣草工作坊	24/10 9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(一)立完 9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:00 生活百科講座 10:15 (長)小吉他彈唱班(一)(立)完 2:00 拇指琴體驗工作坊(立) 2:00 生態盤景工作坊 □350 3:00 滋補美食(立) □414 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(福中)完	25/10 9:30 早晨醒腦操(24/25第四季) 9:30 護老者視覺健康篩查服務(1)立 □387 10:00 反斗智趣站(10月-11月) 10:30 護老者視覺健康篩查服務(2)立 □387 2:00 心花露放鈎織班2 2:30 樹脂流體馬賽克 □313	26/10 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) 10:45 法式滾球體驗班(立) 
27/10	28/10 8:50 識字班(三)(立)2 10:00 傳統絲帶舞班(立)完 2:30 長者故事劇場 □380 2:30 飛鏢練習(10-12月)	29/10 9:30 健而樂(三) 9:45 基礎書法班(二)3 10:00 好戲連場(三) 2:00 流感疫苗注射 	30/10 9:00 運動鬆一鬆(三)(立)2 9:15 靜觀藝術體驗班-禪繞畫A班 □355 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:15 (長)小吉他彈唱班(一) 10:30 太極尺班(立)2 10:30 靜觀藝術體驗班-禪繞畫B班 □356 2:30 (長)塑膠彩畫班(一)	31/10 9:00 身心靈核心頌鉢瑜珈班(立) □366 9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 2:00 拇指琴體驗工作坊(立)完	1/11 9:30 早晨醒腦操(24/25第四季) 10:00 反斗智趣站(10月-11月) 2:00 心花露放鈎織班3 	2/11 9:30 正念靜心手碟體驗A班 □400 10:45 正念靜心手碟體驗B班 
3/11	4/11 8:50 識字班(三)(立)3 2:30 飛鏢練習(10-12月) 	5/11 9:30 例會(樂華社區會堂)				

預先報名活動

以下活動需於10月9日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

22.芬蘭木棋體驗班10-11月

內容：由義工帶領練習芬蘭木棋
日期：10月12日、26日、11月9日、
23日(六)
時間：上午9:45-10:45
費用：免費
名額：10人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：林先生



□000381

23.法式滾球體驗班10-11月

內容：由義工帶領練習法式滾球
日期：10月12日、26日、11月9日、
23日(六)
時間：上午10:45-11:45
費用：免費
名額：10人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：林先生

□000382

24.飛鏢練習(10-12月)

內容：由義工帶領練習飛鏢。
日期：10月14日至12月30日
(逢星期一)
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
負責職員：蔡姑娘
備註：留意某些日子因場地有其他用途會暫停此活動。



□000364

25.機電安全講座2024

內容：講解使用升降機、自動梯和機動遊戲機時需要注意的事項，及進行有獎問答遊戲。
日期：10月16日(三)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：蔡姑娘
協作機構：機電工程署



□000363

護老園地

以下活動需於10月9日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

1.手作花藝工作坊

內容：透過花藝手工促進護老者與長者間的情感連結和互動。

日期：10月12日(六)

時間：上午10:00-12:00

集合時間：上午9:15

集合地點：輝華樓

費用：免費

名額：8人

對象：護老者

地點：樂暉傲創

負責職員：朱生

合辦機構：樂暉傲創

備註：活動招募親子護老者



000388

2.護老者視覺健康篩查服務

內容：由專業視光師及眼科護理員為護老者進行眼科檢查，包括：白內障、黃斑病變及視力評估。

日期：10月25日(五)

時間：(1)組:上午9:30-10:30

(2)組:上午10:30-11:30

費用：\$10

名額：15人/組，共30人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

合辦機構：香港盲人輔導會

備註：只需選擇其中一個時段報名，設有後備留名。



000387

3.護老者輪椅及助行器講座

內容：透過講座提升護老者對於使用助行器具的認識，增加照顧技巧以助提升自信心。

日期：10月16日(三)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：20人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

合辦機構：香港輪椅輔助隊



000375

護老園地

以下活動需於10月9日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

4.長者故事劇場

內容：通過故事劇場活動幫助護老者放鬆心情、享受遊戲、轉移注意力、減輕壓力。

日期：10月28日(一)

時間：下午2:30-4:30

費用：\$10

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生



000380

5.護老者之外用藥物使用巡禮

內容：提高護老者對外用藥物的認識和了解。

日期：10月18日(五)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：20人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

合辦機構：衛生署長者健康外展分隊

000384

6.護老者之視力健康講座

內容：提升護老者對視力健康重要性的認識。

日期：10月21日(一)

時間：上午10:30-11:30

費用：免費

名額：20人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：香港盲人輔導會

000385

義工網絡

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

1.義工聊天室(2024年10月)

內容：主題：長者增強記憶力小貼士
常設-分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：10月8日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

費用：免費

名額：30人

對象：義工/有興趣加入義工人士

地點：立華樓

報名日期：即日起(需向負責職員及中心義工群組內連結報名)

負責職員：林先生



特別活動

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

1. 拇指琴體驗工作坊

內容：體驗拇指琴，發掘音樂的樂趣及舒緩壓力。
日期：10月3日、10日、17日、24日及31日(逢星期四)，共5堂
時間：下午2:00-3:00
費用：\$10/8堂
名額：10人
對象：有需要護老者
地點：立華樓
負責職員：郭姑娘



2. 光劍體驗

內容：認識及學習光劍運動
日期：10月8日(二)
時間：下午2:00-3:00
費用：\$10
名額：16人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：杜先生
備註：請穿著適合運動的衣履



3. 痛症伸展工作坊

內容：透過運動增強肌肉力量與柔韌性，減輕痛症及預防勞損。
日期：11月7日(四)
時間：下午2:30-3:30
費用：\$10
名額：15人
對象：患有認知障礙症及其家屬優先
地點：輝華樓
報名日期：即日起可向接待處登記
負責職員：李姑娘

4. 靜觀減壓工作坊

內容：學習腹式呼吸法，正念伸展，靜觀減壓放鬆冥想。
日期：10月9日、12日
時間：下午2:00-3:00
費用：免費
名額：30
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：杜先生
備註：請穿著適合運動的衣履



5. 長者學苑-智能電話及電腦應用班(10月)

內容：提供手提電話及電腦諮詢服務：如Whatsapp、HAGO、AlipayHK應用、微信應用、下載應用程式等等。
日期：10月3日、10日、17日、24日(逢星期四)，共4堂
時間：下午4:15-5:15
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：福建中學
報名日期：即日起向負責職員報名
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：課程由(長者學苑發展基金)贊助



特別活動

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

6.長者學苑-塑膠彩畫班(一)

內容：教授塑膠彩畫的基礎技巧。無需經驗。
日期：10月30日、11月6日、13日、20日、27日及12月4日、11日、18日
(逢星期三)，共8堂
時間：上午9:00-10:00
費用：\$100/8堂(包材料費)
名額：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：課程由(長者學苑發展基金)贊助。



7.長者學苑-小吉他彈唱班(二)

內容：本課程教授基本樂理知識、音階、和絃及彈奏技巧。
日期：10月30日、11月7日、14日、21日、28日及12月5日、12日、19日
(逢星期四)，共8堂
時間：上午10:15-11:45
費用：\$100/8堂
名額：20人
對象：具備一定小吉他彈奏基礎
地點：立華樓
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：課程由(長者學苑發展基金)贊助。



8.長者學苑-頌鉢聲頻體驗(10月)

內容：本月主題-足太蔭脾經。參加者在聲頻頌鉢浴過程中得到平靜體驗，重拾
內在和諧，達致自我修復及回復平靜心情。
日期：10月22日(二)
時間：上午10:00-11:00
費用：\$20
名額：8人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：課程由(長者學苑發展基金)贊助



- 1) 需躺臥在瑜珈地蓆上或坐在椅子上及帶備大浴巾及細毛巾各一條
- 2) 安裝心臟起搏器及三個月內曾做過手術人士不適合參加此活動

特別活動

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

9. 園藝治療之馬賽克盆景工作坊

內容：透過設計馬賽克花盤和佈置植物盆栽，增添多感官刺激!

日期：10月23日(三)

時間：下午1:00-2:00

費用：\$10

名額：10人

對象：患有認知障礙症患者優先

地點：輝華樓

報名日期：即日起於接待處報名

負責職員：甜姑娘



10. 園藝治療之彩砂空氣草工作坊

內容：透過用彩砂造出漸層效果和佈置空氣草，增添多感官刺激!

日期：10月23日(三)

時間：下午3:00-4:00

費用：\$10

名額：10人

對象：患有認知障礙症患者優先

地點：輝華樓

報名日期：即日起於接待處報名

負責職員：甜姑娘



【以上園藝治療活動只可二選一】

11. 音樂治療 II

內容：透過音樂治療活動，令參加者能釋放情緒，提高生活質素。

日期：10月8日(二)

時間：(A) 上午9:30-10:30

(B) 上午10:30-11:30

費用：免費

名額：10人/班，共20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：曾先生



溫馨提示

1. 中心迎新會

內容：向2024年5月至2024年7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14日(一)

時間：下午2:00

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：陳姑娘

WELCOME!



2. 流感針注射

日期：10月29日(二)

負責職員：蔡姑娘

備註：已報名會員請按籌號出席及帶備身份證。





奶粉抽籤



加營養素售賣

□000339



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：樂華社區會堂
 購買日期：10月22日(二)
 時間：上午9:00起
 地點：輝華樓
 名額：100人
 負責職員：吳姑娘
 備註：(1) 會員請自備環保袋



加營養素	怡寶康(低糖)
900克\$184	850克 \$225

溫馨提示:
 下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：11月5日(二)
 抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
 三花奶粉購買日期：11月21日(四)

- (2) 每位會員上限購買6罐
 (3) 抽籤時段有剩餘的名額，可**10月8日**下午**4:00**起前往中心登記。
 (4) 10月18日下午5:00截止登記，額滿即止，其後不設後備登記。

SQS標準9-安全的環境

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。

SQS標準10-申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

- 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。

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

每月例會
 日期：10月例會 – 10月8日(二)
 11月例會 – 11月5日(二)
 時間：上午9:30
 地點：樂華社區會堂

中心職員：楊幗玲、陳艷艷、朱景麟、李敏鈴、陳穎甜、林嘉俊、杜偉邦、郭欣、朱佩雯、曾志堅、賴氣治、李詠琪、蔡素文、吳麗琴、張靜雯、張鳳媚、黎紅嬰、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

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 壓力與健康生活模式

內容：認識飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係，如何透過健康的生活模式舒緩壓力。

日期：10月14日(一)
時間：上午10:00-11:00
對象：中心會員
費用：免費
地點：輝華樓
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
負責職員：媚姑娘



2. 中風知多D講座(10月)

內容：令參加者了解中風常識，可及早發現盡快求診處理。

日期：10月16日(三)
時間：下午3:00-4:00
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：護士曾先生

3. 認識流行性感冒

內容：講解流行性感冒的傳播途徑和病徵，治療流行性感冒的基本原則及預防方法。

日期：10月7日(一)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：蔡姑娘
合作機構：衛生署長者健康外展隊

4. 食物專題講座

內容：分享微波爐煮食時需注意的事項以及講解蔬果中存在的毒素。

日期：10月17日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
合辦機構：食物環境衛生署

5. 生活百科講座

內容：講解抑鬱症的成因、對生活造成的影響以及抑鬱的治療方法等知識。

日期：10月24日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
合辦機構：明愛樂華宿舍



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

6. 早晨醒腦操(24/25第四期)

內容：由義工策劃並教授會員一起做健腦及伸展運動，建立運動的習慣，讓生活充滿活力更健康。

日期：10月(逢星期五)
時間：上午9:30-10:00
費用：免費
名額：25人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：林先生



7. 好戲連場(三)

內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。

日期：10月(逢星期二)
時間：上午10:00
名額：20人/節
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘

日期	戲名
8/10 (二)	阿福對錯馬票
15/10(二)	血染楚王宮
22/10(二)	金鳳斬蛟龍
29/10(二)	魂斷望夫山

8. 世界奇觀(三) - 哭泣的大地

內容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。

日期：10月(逢星期四)
時間：上午10:00
名額：20人/節
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘



9. 電視經典名片(三)

內容：播放經典劇集【新上海灘】。

日期：10-12月(逢星期三)
時間：上午10:00
名額：20人/節
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘



10. 健而樂(三)

內容：重溫十巧手，基本拉筋運動
培養會員日日做運動習慣。

日期：10-12月(逢星期二，三，四)
時間：上午9:30
名額：20人/節
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘
如當日例會暫停一次

