



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2021年12月份通訊

(21/22 第九期)印製數量：500份



「安心出行」

政府宣布12月9日起「安心出行」擴展至所有表列處所，其中包括食肆、酒吧、遊戲機中心、健身中心、公眾娛樂場所(表演場所、主題公園、電影院、博物館等)、美容院、按摩院、卡拉OK場所、泳池、酒店或賓館、體育處所、治療中心及郵輪等。

各位如對使用「安心出行」有任何疑問，歡迎隨時與中心職員聯絡。

資料來源：

https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap599F@2021-04-09T00:00:00?xid=ID_1585303941542_030

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

一
月
例
會

日期：1月4日(二)
時間：上午9:30
地點：樂華社區會堂
名額：100人
(請預先登記，額滿即止)

中心職員：楊嫻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃詩妮、朱景麟、劉浣珊、林嘉盈、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、劉瑋達、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



輕輕的我走了，正如我輕輕的來。雖然短暫相聚
但對各位印象深刻，當今遠離，在此祝願各位身體
健康! 事事順利!

社工 李楚霖

GOODBYE

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 快樂迎聖誕

內容：唱聖誕歌、懷舊金曲、禮物大抽獎等，迎接聖誕節來臨。

日期：12月16日(四)

時間：下午1:30 – 3:00

費用：\$20

名額：30人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：12月9日

報名時間：下午2:00

負責職員：大吳姑娘

備註：活動與開心義工組合辦。



□000369

2. 護老智FUN資訊站

內容：教授智能手機的使用方法及
幫助解決資訊科技的問題。

日期：12月6, 13, 20, 31日

時間：下午2:30-4:30

費用：全免

名額：24人(每節6人)

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起

負責職員：達Sir

備註：每次諮詢時間為20分鐘



□000375

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

3. 廉政公署選舉講座

- 內容：由廉政公署職員分享選舉小知識。
日期：12月15日(三)
時間：上午10:30-11:15
費用：全免
名額：輝華樓中心15人/ ZOOM
地點：輝華樓中心/ ZOOM
報名日期：12月8日起
負責職員：林姑娘
合作機構：廉政公署
備註：活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



☐000390

4. 紅十字會防災講座

- 內容：邀請紅十字會講解急救學原則、教授簡單急救知識及介紹逃生包內物品，讓參加者能在危難事故發生前，備有基礎知識及應變能力，可減低受傷風險。
日期：12月20日(一)
時間：下午3:00 – 4:00
費用：免費
名額：15人
對象：中心會員
地點：輝華樓中心
報名日期：12月8日起
負責職員：劉姑娘
合辦機構：香港紅十字會



☐000394

5. 長者常見眼疾及護眼之道講座

- 內容：認識常見的眼疾及分享日常護眼小知識。
日期：12月13日(一)
時間：上午10:00-10:40
費用：全免
名額：輝華樓中心15人/ ZOOM
地點：輝華樓中心/ ZOOM
報名日期：12月8日起
負責職員：林姑娘
合作機構：明愛樂華宿舍
備註：活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



☐000391

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

6. 我們與抑鬱症的距離講座

內容：了解抑鬱症的成因及症狀
日期：12月17日(五)
時間：上午10:00-10:40
費用：全免
名額：立華樓中心15人/ ZOOM
地點：立華樓中心/ ZOOM
合辦機構：心理衛生會
報名日期：12月8日起
負責職員：林姑娘
備註：活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。



□000392

7. 「我們」的聖誕節

內容：在普天同慶的聖誕節一起參與由會員義工籌備及策劃屬於老友記的慶祝會，分享愛的訊息。
日期：2021年12月20日
時間：下午3:00-4:00
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：立華樓中心
報名日期：12月6日起
負責職員：郭生(實習社工)
備註：由義工籌備及策劃慶祝會

□000403

8. 立體聖誕樹裝飾製作

內容：學習立體聖誕樹裝飾製作，增添節日氣氛。
日期：12月23日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：全免
名額：8人
對象：中心會員
地點：立華樓中心
報名日期：12月8日起
負責職員：媚姑娘



□000397

9. 除夕歡樂迎新年

內容：現場金曲、長者才藝表演。
日期：12月31日(五)
時間：下午2:30-4:00
費用：全免
名額：20人
對象：中心會員
地點：立華樓中心
報名日期：12月8日起
負責職員：蔡姑娘



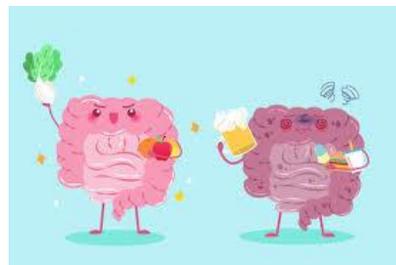
□000383

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

10. 樂相聚

- 題目：1)長者常見的氣喘問題 (一) □000398
2)認識大腸癌 □000399
- 內容：1)氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀幾預防觸氣喘的要點。
2)大腸癌的徵狀、治療方法，及早發現和治療的重要性。
- 日期：1)12月6日 (一)
2)12月20日 (一)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：免費
- 名額：輝華樓中心15人/zoom不限
- 地點：輝華樓中心/zoom
- 報名日期：12月8日起
- 合辦機構：衛生署長者健康外展隊
- 負責職員：媚姑娘
- 備註：活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址



11. 懷舊展「那些年屬於我們的回憶」

- 內容：參與懷舊展覽與老友記「共聚」、「共享」、「共同」回憶及美麗時光
- 日期：2021年12月14、15、16、17日(星期二至五)
- 費用：全免
- 名額：每節導賞團人數為10人
- 對象：有興趣的區內人士
- 地點：輝華樓中心
- 報名日期：12月6日起
- 負責職員：杜姑娘
- 備註：活動由義工策劃及帶領



導賞團時間表

12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
下午2:30-3:00	下午2:30-3:00	下午2:30-3:00	上午 10:00-10:30
下午3:00-3:30	下午3:00-3:30	下午3:00-3:30	上午 10:30-11:00
下午3:30-4:00	下午3:30-4:00	下午3:30-4:00	上午 11:00-11:30
下午4:00-4:30	下午4:00-4:30	下午4:00-4:30	上午 11:30-12:00

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2021年12月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
28/11 十月廿四	29/11 十月廿五 	30/11 十月廿六	1/12 十月廿七 	2/12 十月廿八	3/12 十月廿九 	4/12 十一月初一 
5/12 十一月初二	6/12 十一月初三 	7/12 十一月初四	8/12 十一月初五	9/12 十一月初六	10/12 十一月初七 	11/12 十一月初八 
12/12 十一月初九	13/12 十一月初十	14/12 十一月初十一 	15/12 十一月十二	16/12 十一月十三	17/12 十一月十四 	18/12 十一月十五 
19/12 十一月十六	20/12 十一月十七	21/12 十一月十八 	22/12 十一月十九	23/12 十一月二十	24/12 十一月廿一 平安夜 	25/12 十一月廿二 聖誕節 
26/12 十一月廿三	27/12 十一月廿四 聖誕節 	28/12 十一月廿五	29/12 十一月廿六	30/12 十一月廿七 	31/12 十一月廿八 	1/1 十一月廿九 元旦
2/1 十一月三十	3/1 十二月初一 	4/1 十二月初二 				

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止

12. 輕鬆入睡

內容：講座分析失眠成因及對健康的影響，並建議提升睡眠質素的方法。

日期：12月29日(三)

時間：上午10:00 – 11:00

費用：免費

名額：15人/ ZOOM

對象：中心會員

地點：輝華樓中心/ ZOOM

報名日期：12月8日起

負責職員：劉姑娘

合辦機構：一線通平安鐘

備註：活動前5分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。 □000395



奶粉抽籤



加營素售賣 (只限雙數會員號碼)

抽籤日期：12月7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：12月28日

時間：上午9:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：60人

負責職員：大吳姑娘

備註：溫馨提示請帶會員證

加營素	怡寶康(低糖)
900克 \$163	850克 \$205.5



請按時購買：

紅色紙 #1-15 時間：上午9:00 - 9:30

黃色紙 #16-30 時間：上午9:30 - 10:00

綠色紙 #31-45 時間：上午10:00 - 10:30

橙色紙 #46-60 時間：上午10:30 - 11:00

備註：(1) 會員請自備環保袋

(2) 每位會員上限購買6罐

(3) 抽籤時段有剩餘的名額，可於12月7日下午**4:00起**前往中心登記，額滿即止。

(4) 12月22日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。 □000370

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

i. 粵語長片(二)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。
日期：12月(逢星期三)
時間：上午9:30
對象：8人(每節)
地點：輝華樓中心
負責職員：李姑娘

日期	戲名
1/12(三)	七彩胭脂
8/12(三)	危城金粉
15/12(三)	王寶釧
22/12(三)	喬太守亂點鴛鴦譜
29/12(三)	慈母頌

ii. 笑笑星期四(二)

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：12月(逢星期四)
時間：上午9:30
對象：中心會員
名額：8人(每節)
地點：輝華樓中心
負責職員：李姑娘

日期	戲名
2/12(四)	動物世界
9/12(四)	搶錢夫妻
16/12(四)	左麟右李我愛醫家人
23/12(四)	聖誕快樂
30/12(四)	聖誕奇遇結良緣

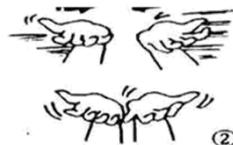
iii. 電視經典名片(二)

內容：播放劇集 - 神鵬俠侶
日期：12月(逢星期二)
時間：上午9:30
對象：中心會員
名額：8人(每節)
地點：輝華樓中心
負責職員：李姑娘
備註：如當日是例會將暫停一次



iv. 健而樂(二)

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：12月(逢星期二，三，四)
時間：上午9:15
名額：8人(每節)
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：李姑娘
備註：如當日是例會將暫停一次



義工網絡

活動名額有限，
額滿即止

1. 義工聊天室

內容：手機程式應用、分享社會時事; 最新義工活動介紹
日期：12月9日 (四)
時間：下午2:30 – 3:30
費用：全免
名額：20人
對象：義工/有興趣加入義工人士
地點：立華樓中心
報名日期：即日起 (需向負責職員報名)
負責職員：梁姑娘



溫馨提示

2. U3A 播導員頻道籌備

內容：與U3A成員開會，商討拍攝內容及時間
日期：待定
對象：U3A成員
負責職員：梁姑娘

3. U3A 自務小組(小U)會議

日期：待定
對象：U3A成員
負責職員：梁姑娘
備註：請小U成員準時出席

護老園地

活動名額有限，
額滿即止

1. 壓力處理(一)認識精神壓力

內容：讓護老者認識精神壓力的種類和掌握身心鬆弛技巧方法
日期：12月2日 (四)
時間：上午10:00-11:00
費用：全免
名額：15人/ZOOM不限人數
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：即日起報名
負責職員：朱生
合辦機構：衛生署長者外展隊
備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結

□000376

護老園地

活動名額有限，
額滿即止

2. 精明使用長者醫療券

內容：讓護老者認識使用醫療券的方法和慎防墮入陷阱
日期：12月7日(四)
時間：下午2:00-3:00
費用：全免
名額：15人/ZOOM不限人數
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：即日起報名
負責職員：朱生
合辦機構：衛生署長者外展隊
備註：活動前5分鐘在Whatsapp發放連結



□000377

3. 11a藝旅程 - 藝術小組(二)

內容：由輪椅導師教授四種藝術手法（碟古巴達等），協助一眾的護老者以藝術表達自己的情感，並在過程中達到治愈心靈的效果。
日期：12月3、10、17、24日(五)
時間：下午2:30-4:30
費用：全免
名額：8人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
報名日期：即日起向朱生報名
負責職員：朱生
合辦機構：自強協會



□000382

4. 「智」叻音樂家(平衡小組)

內容：本活動與「護老Me Time」同時進行，家屬可進行工作坊同時亦可讓被照顧者透過敲擊樂活動動腦筋，刺激感官並減慢腦退化。
日期：12月13日(一)
時間：下午2:00- 3:00
費用：全免
名額：10人
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：12月7日起
負責職員：朱生
合辦機構：香港基督教服務處

□000379

5. 護老Me time之一「鼓」作氣

內容：透過非洲鼓活動，讓護老者親身體驗傳統西非鼓樂文化，並學習基本非洲鼓擊拍手法和節奏掌握，達致舒壓效果。

日期：12月13日(一)
時間：下午2:00-下午3:00
費用：全免
名額：10人
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：12月7日起
負責職員：朱生
合辦機構：香港基督教服務處



□000380

6. 護老者之傾聽心事

內容：分享恒常和簡易的放鬆減壓練習，提醒照顧者定期喘息，為自己的身心健康作出儲備，以應付長期的照顧工作。

日期：12月22日(三)
時間：下午2:00- 3:00
費用：全免
名額：15人
對象：護老者
地點：輝華樓
報名日期：12月7日起
負責職員：朱生
合辦機構：家福會



□000378

7. 大危機之護老密室大逃脫

內容：透過聖誕為背景的合作類的遊戲，讓一眾護老者及長者一同聯歡，慶祝聖誕節。此外，亦邀請一眾小主持，舉辦一個合力畫作的活動，促進跨代共融，讓不同界別的人士學習在同一社會下，和諧地共處。

日期：12月24日(五)
時間：下午3:30-5:00
費用：全免
名額：12人
對象：護老者
報名日期：12月7日起
負責職員：朱生
合辦機構：香港遊樂場協會



備註：參加者需預備一份禮物(\$20以內)

□000381

興趣班

活動名額有限，
額滿即止

1. 初級水墨畫班(二)

內容：教授基礎水墨畫技巧、畫作有一深海水母、可愛豬、神仙魚和簡單風景山水畫。

日期：2021年12月28日、
2022年1月4日、1月11日及1月18日(二)

時間：下午2:30 – 3:30

費用：\$60/4堂

名額：6人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：12月8日起

負責職員：大吳姑娘

備註：(i) 由「銀」老師姜榮好教授
(ii) 提供宣紙、筆、水彩等



□000371

2. 基礎書法班(四)

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：2021年12月31日、
2022年1月7日、1月14日、1月21日、1月28日、2月11日、
2月18日及2月25日(五)

時間：下午2:30 – 4:00

費用：\$120 / 8堂(包材料)

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心

報名日期：12月8日起

負責職員：大吳姑娘

導師：林番賢老師

備註：提供九宮格紙、筆、墨等



□000372

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。



興趣班



活動名額有限，
額滿即止

3. 識字班A(三)

內容：教授簡單生字及唐詩。

日期：2021年12月13日、12月20日、
2022年1月10日、17日、24日、2月14日、21日、28日(一)

時間：上午9:00 – 10:00

費用：\$32 / 8堂

名額：10人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：12月8日起

負責職員：大吳姑娘



□000367

4. 識字班B(三)

內容：教授簡單生字及唐詩。

日期：2021年12月13日、12月20日、
2022年1月10日、17日、24日、2月14日、21日、28日(一)

時間：上午10:30 – 11:30

費用：\$32 / 8堂

名額：10人

對象：中心會員

地點：立華樓中心

報名日期：12月8日起

負責職員：大吳姑娘



□000368

5. 長者學苑-寫意水墨畫班(一)

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。(導師：柯世復老師)

日期：2021年12月7,14,21,28日/2022年1月4,11,18,25日(二)

時間：上午9:30-11:00

費用：\$50

名額：10人

對象：長者(55歲以上)

地點：輝華樓中心

報名日期：即日起(需向蔡姑娘報名)

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



□000384