



保良局劉陳小寶耆暉中心

2019年2月份通訊

(18/19 第十一期)
印製數量：900份

金豬報喜，祝大家豬年好運，
身體健康，諸事順利。

關愛共享計劃

由2月1日至4月30日接受資格人士申請，資助金額最高為港幣\$4000。

申請資格：

1. 年滿18歲；
2. 持香港身份證(包括新來港人士)；
3. 通常居住在香港；
4. 沒有受惠於2018/19年度<財政預算案>的綜援、長者生活津貼、生果金或傷殘津貼「雙糧」，即固定發放津貼以外的額外兩個月款項；
5. 無須繳交2017/18課稅年度的薪俸稅；
6. 在香港沒有物業。



如對上述資料有任何查詢或意見，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		三月 例會	日期：3月5日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00			時間：上午9:30
	星期日及公眾假期休息			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、黃佩雯、黃敏芝、馮楚媛、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



抽籤活動



抽籤日期：2月14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。

溫馨提示：請帶備會員証

1. 畢列顛哥倫比亞大學之豬年春節聯歡

內容：活動有表演、遊戲及享用晚餐，讓會員感到被關懷。

日期：2月23日(六)

時間：下午4:30至晚上8:00

地點：茗港酒家(樂華北邨商場二樓)

對象：中心會員

費用：全免

名額：90人(輝華樓及立華樓各45人)

合辦機構：畢列顛哥倫比亞大學

負責職員：梁姑娘



□000581

2. 金豬金曲賀春節

□000583

內容：與會員慶祝節日，有懷舊金曲、舞蹈表演及禮物派發。

日期：2月16日(六)

時間：下午1:00-3:30

地點：立華樓中心

名額：70名

費用：\$10

備註：1)活動與甘詠潮班同學會合辦

2)活動當日請出示收據

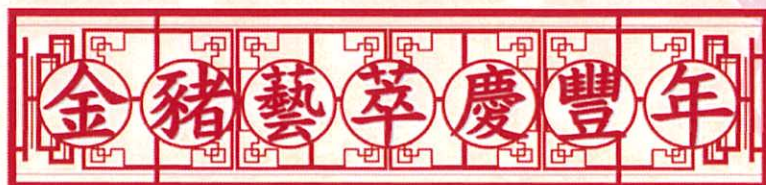
負責職員：大吳姑娘





保良局安老服務

己亥年 敬老賀新春



日期：2月26日(星期二)【農曆正月廿二】

□000584

時間：上午10時30分至下午2時

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

內容：表演、抽獎、新春聚餐

費用：\$90 名額：74人(輝及立各37人)

集合：上午9時30分(輝及立華樓中心集合)

抽籤日期：2月14日(星期四)

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。

溫馨提示：請帶備會員証



菜單



生磨杏汁蛋白露

什菌干燒伊麵

黃金海鮮炒飯

桶子豉油雞

清蒸大海斑

鴨絲燴四寶羹

瑤柱扒津白

翠玉錦繡花姿蝦仁

燒味拼盆





預先報名活動



1. 輪椅及助行器講座

□000560

內容：由香港輪椅輔助隊有限公司派員講解輪椅及助行器的種類、結構、保養、檢查、維修等知識，提高輪椅及助行器使用者的安全意識。

日期：2月28日(四)

時間：下午2:00-3:00

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：全免

報名：2月14日(四)下午2:15

合辦機構：香港輪椅輔助隊有限公司

負責職員：陳姑娘



2. 滋補美食

當日美食：蠔豉蓮藕瘦肉湯

日期：2月28日(四)

時間：下午3:00-3:30

地點：輝華樓中心

費用：\$5

名額：20名

報名日期：2月14日(四)下午2:15

截止日期：2月27日(三)下午5:00止

負責職員：媚姑娘



□000565

3. 健康檢查

□000585

日期：2月28日(四)

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：2月14日(四)下午2:15

截止日期：2月21日(四)下午4:00

負責職員：余先生



4. 腸癌知識話你知

內容：由香港造口人協會講解腸癌的知識，如：患病成因、患病後如何處理及預防方法等。

日期：2月25日(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：免費

報名日期：2月14日(四)下午2:15

合辦機構：香港造口人協會

負責職員：佩雯姑娘



□000563



即場參加活動



i. 樂相聚

題目：1)認識消化不良 000571
2)認知障礙症-處理行為問題 000572
內容：1)長者常見腸胃不適的原因及處理方法。
2)構成患者行為問題的原因及處理方法。
日期：1)2月18日(一)
2)2月27日(三)
時間：上午10:00-11:00 地點：輝華樓中心
對象：半年以上沒有參加中心活動的會員優先
費用：全免 名額：50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
溫馨提示：如會員成功邀請一個半年以上沒有參加過中心活動的會員參加此活動，可獲精美禮物一份。
負責職員：媚姑娘

ii. 生活百科講座

題目：長者膽固醇睇真D
內容：由講者講解長者膽固醇和健康的關係，如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。
日期：2月18日(一)
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：即場參加，額滿即止
合辦機構：明愛樂華宿舍
負責職員：陳姑娘

SQS 標準 13 - 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

- 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。

有「里」相伴社區支援服務計劃—招募參加者(服務使用者)

服務內容：1. 電話慰問
2. 上門探訪
3. 長者伴行服務
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

對象：居住在樂華邨的長者
名額：30名
費用：全免
報名：如有興趣參加，請向陳姑娘查詢及登記。
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

環保基金-長幼齊識「碳」 綠趣耆想分享



今次與大家分享：

橄欖油特潤霜DIY，護膚或潤面皆可。好處是除了費用廉宜，最重要是自己親手製作，步驟簡單且成份絕不含防腐劑。

<環保小瓶子>

此外，平日我們也會有用完的小瓶子，清洗乾淨後，可利用它們盛載護膚品（從大瓶分盛開），既可保持使用時的衛生，又可方便在外遊時攜帶。



資助



保良局安老服務 主辦

環保基金-長幼齊識「碳」 「綠趣耆想」攝影比賽



保良局長幼齊識「碳」
Facebook

攝影主題：「低碳生活」——

低消耗及低碳排放的生活貼士

獎項：1. 至LIKE大獎 2. 創意大獎 3. 至識「碳」大獎



學習低碳知識，實踐低碳生活



多食綠色蔬食，素魷魚媲美真鮮魷



支持本地旅行，親親大自然



支持本地耕作，適時適食

獎品：以上各獎項均設有冠、亞、季軍(合共9個獎項)



冠軍
800元超市禮券
連獎狀



亞軍
500元超市禮券
連獎狀



季軍
200元超市禮券
連獎狀

參加比賽方法及投稿途徑：

拍攝四張最能表達比賽主題的相片，並合併成一張作品，連同不多於50字描述，從以下途徑遞交

- Facebook
 - Like & Share<保良局長幼齊識「碳」> Facebook 專頁(下稱「本專頁」)
 - 於「本專頁」的「綠趣耆想」攝影比賽帖子留言欄
 - 加上hashtag #綠趣耆想攝影比賽，並於作品內tag 三位朋友
- Whatsapp: 60342787
- 電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk

作品投稿詳情及結果公佈：

1. 投稿期：
即日起至2019年3月31日(星期日)
2. 至Like大獎投票截止日期：
2019年5月13日(星期一)
3. 所有經Whatsapp及電郵投稿的作品，將會收到確認訊息並上載至「本專頁」
4. 得獎結果將在2019年5月下旬於「本專頁」公佈，得獎者會有專人通知

查詢電話：2242 2827 李先生

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3/2 十二月廿九		5/2 正月初一 	6/2 正月初二 	7/2 正月初三 	8/2 正月初四 	9/2 正月初五
10/2 正月初六	11/2 正月初七 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 2:30 歡樂年年 	12/2 正月初八 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 免費量血壓·血氧檢查(立) 10:00 經典名片 2:30 義工聊天室(禱) 2:15 社區飯堂 - 早·午及晚餐飯票售賣 (80歲以上)(禱)(立) 3:00 免費量血壓·血氧檢查(立)	13/2 正月初九 9:30 社區飯堂 - 早·午及晚餐飯票售賣 (80歲以下)(禱)(立) 9:45 粵語長片 10:00 讓耆老友站之溝通妙法	14/2 正月初十 9:30 健而樂 9:30 抽籤活動 9:30 偶劇練習 9:45 粵語長片 2:15 活動報名	15/2 正月十一 9:30 清農樂 10:00 經典名片	16/2 正月十二 9:30 粵語長片 1:00 金豬金曲賀春節(立)
17/2 正月十三	18/2 正月十四 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:30 識字班(二)A(立)(1)新 10:00 樂相聚-認識消化不良 10:00 生活百科講座 長者體弱靜聽真D 10:30 識字班(二)B(立)(1)新	19/2 正月十五 9:30 清農樂 9:45 加餐素售賣(單數) 10:00 免費量血壓·血氧檢查(立) 10:00 經典名片 2:30 讓耆老節日慶祝活動-甜甜蜜蜜完宵 2:30 水墨畫班(二)新(1) 3:00 免費量血壓·血氧檢查(立)	20/2 正月十六 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 太極入門(三)(立)(7) 10:00 讓耆老聚會(8) 11:00 中國功夫扇(三)(立)7 	21/2 正月十七 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:45 粵語長片 10:00 讓耆老新知-輕鬆準備一至二人餐 (讓耆老編) 2:30 讓耆老一鬚(8) 	22/2 正月十八 9:30 清農樂 9:30 偶劇練習 10:00 經典名片 2:30 基礎書法班(二)(1)新	23/2 正月十九 9:30 粵語長片 9:30 中心自務小組(小U)會議 4:30 卑利蘭哥倫比亞大學之 豬年春節聯歡
24/2 正月二十	25/2 正月廿一 9:30 健而樂 9:30 識字班(二)A(立)(2) 9:45 笑笑星期一 10:00 腸癌知曉話你知 10:30 識字班(二)B(立)(2) 	26/2 正月廿二 9:30 清農樂 9:30 敬老賀新春 10:00 經典名片 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)(禱)(立) 3:00 免費量血壓·血氧檢查(立)	27/2 正月廿三 8:45 太陽節科學體驗日營 9:30 健而樂 9:30 社區飯堂 - 早·午及晚餐飯票售賣 (80歲以下)(禱)(立) 9:45 粵語長片 10:00 樂相聚-認知障礙症-處理行為問題 10:00 太極入門(四)(立)(8)完 11:00 中國功夫扇(四)(立)(8)完	28/2 正月廿四 9:00 布偶劇巡迴演出 9:30 健而樂 9:30 健康檢查 9:30 社區回收(立) 9:45 粵語長片 10:00 讓耆相聚(5) 2:00 輪椅及助行器具講座 2:30 暖意速遞(禱) 3:00 滋補美食-鑊鼓種雞燻肉湯 	1/3 正月廿五 9:30 清農樂 10:00 經典名片 2:30 基礎書法班(二)(2)	2/3 正月廿六 9:30 粵語長片
3/3 正月廿七	4/3 正月廿八 9:30 健而樂 9:30 識字班(二)A(立)(3) 9:45 笑笑星期一 10:30 識字班(二)B(立)(3)	5/3 正月廿九 9:30 例會(樂華社區會堂) 9:30 清農樂 10:00 免費量血壓·血氧檢查(立) 10:00 經典名片 2:30 水墨畫班(二)(2) 3:00 免費量血壓·血氧檢查(立)	6/3 正月三十 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 	7/3 二月初一 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:45 粵語長片 2:30 義工聊天室(禱)	8/3 二月初二 9:30 清農樂 10:00 經典名片 2:30 基礎書法班(二)(3)	9/3 二月初三 9:30 粵語長片
10/2 二月初四	11/3 二月初五 9:30 健而樂 9:30 識字班(二)A(立)(4)完 9:45 笑笑星期一 10:30 識字班(二)B(立)(4)完	12/3 二月初六 9:30 清農樂 10:00 免費量血壓·血氧檢查(立) 10:00 經典名片 2:15 社區飯堂 - 早·午及晚餐飯票售賣 (80歲以上)(禱)(立) 2:30 水墨畫班(二)(3) 3:00 免費量血壓·血氧檢查(立)				

寬恕別人，快樂自己

快樂，有很多種。幸福，是一種快樂；寬恕，是一種快樂；過程，更是一種快樂。

有的人長壽，有的人命短，為什麼呢？難道命短的人的運氣不好，老天不讓他日子過得長久一些？不是的，老天是很公平的，從來不對誰偏心。長壽和命短是人本身的造化。命短的人常常在抱怨，抱怨別人有很多財富、別人找到一份好工作、別人得到一個幸福的家庭……而長壽的人對生活很滿足，從來不妒忌別人，不會為了得到某種東西而不擇手段的去奪取。因此，他們每天都過得很高興。

前幾天，有一個滿頭白髮，滿年都是皺紋的老人在河邊釣魚。在他的周圍，連魚的影兒也找不到，但老人卻一直等啊等啊，而魚竿一點兒動靜也沒有。這時，我就在想：“老人坐在河邊釣了這麼久，為什麼還沒有一條魚上鉤，是不是這河裡沒有魚呢？”突然，在河對面的一個年輕人釣了一條又肥又大的魚。原來，那個年輕人在釣魚前先把魚食灑在河裡，才開始釣魚。“多麼聰明的年輕人。”我不禁這樣想。而老人那邊呢，魚竿還是一動不動。

天快黑了，老人正收拾用具，準備回家了。“老天為什麼這麼不公平，老人在這裡釣了半天的魚，卻一點收穫也沒有。但是，老人為什麼不先把魚食灑在河裡，在開始釣魚呢，是不是老人太笨了？”我為老人感到不值。老人動身回家了，他一邊走一邊笑著。這時，我愣住了：“為什麼，老人沒釣到魚，卻還能笑得出來？”原來，老人並不是為了釣魚而去釣魚，他要的是釣魚的這段過程，要的是過程的那種期待，要的是那種滿足。因此，他現在非常快樂。

快樂——是由充分的滿足形成的，而這充分的滿足正是生命的支撐點，同時也是生命的源泉。



義工網絡



1. 太陽館科學體驗日營

□000582

內容：太陽館科學導賞及製作花花世界(萬花筒)。

日期：2月27日(三)

時間：上午10:00至下午3:30

地點：太陽館及挪亞方舟(馬灣)

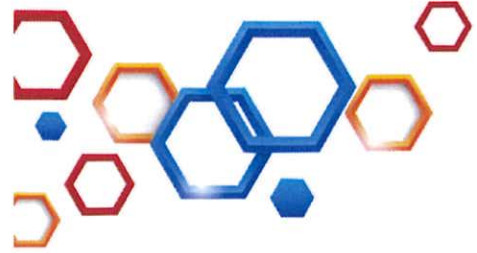
集合時間：上午8:45

集合地點：輝華樓中心

費用：\$40(包旅遊巴及膳食費)

名額：50人

報名須知：



對象	報名日期	報名地點
本中心義工及其親屬	2月12日(二)下午2:15	輝華樓中心
本中心會員	2月19日(二)上午9:30	輝華及立華中心

負責職員：梁姑娘

2. 義工聊天室

題目：年度檢討、計劃服務及製作探訪禮物(小手工)

內容：最新義工活動介紹

日期：2月12日(二)

時間：下午2:30-4:00

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：梁姑娘

3. 中心自務小組(小U)會議

日期：2月23日(六)

時間：上午9:30

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. 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：2月28日(四)

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





義工網絡 溫馨提示



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



「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。



護老園地



1. 「護老者好幫手」義工服務

☐000536

內容：由中心「護老好拍擋」畢業學員向老友記提供護老服務，陪同長者前往診所或醫院覆診及陪伴長者外出購物等。

服務時間：星期一至六，上午9:00-下午5:00

申請資格：60歲以上長者

行政費用：1. 每月首十次的服務收費為港幣10元一次
2. 第十一次起的服務收費為港幣50元一次
3. 四小時內為一次服務
4. 參加者同時需支付義工進行服務期間之車費

報名：即日起向陳姑娘登記

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

負責職員：陳姑娘

護老



2. 護老新知

題目：輕鬆準備一至二人餐(護老者篇)

內容：由衛生署長者健康外展隊職員講解長者有關準備一至二人餐購物及烹調要訣，逐步實踐健康飲食的模式。

日期：2月21日(四)

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：2月14日(四)下午2:15

合辦機構：衛生署

負責職員：陳姑娘

護老

☐000556

3. 護老相聚(5)

內容：與護老者分享護老服務資訊，提升護老者對服務的認識。

日期：2月28日(四)

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：2月14日(四)下午2:15

備註：此活動只限本年度未曾參加過護老者活動的護老者參加。

負責職員：陳姑娘

☐000559

護老

4. 護老者聚會(8)

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：2月20日(三)

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：2月14日(四)下午2:15

負責職員：陳姑娘

護老



☐000562



護老園地



5. 護老鬆一鬆(8)

內容：透過分享及學習不同的減壓方法，從而達到舒緩的效果。

日期：2月21日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

名額：20名

費用：全免

報名：2月14日(四)下午2:15

負責職員：陳姑娘 000558



6. 護老者家友站之溝通妙法

內容：認識與患認知障礙症長者的溝通方法。

日期：2月13日(三)

時間：上午10:00-11:30

地點：輝華樓中心

對象：個案護老者/中心護老者

費用：免費

名額：12名

報名日期：1月22日

負責職員：梁姑娘



7. 護老者節日慶祝活動—甜蜜慶元宵

內容：與護老者玩遊戲及猜燈謎，品嚐「甜蜜」美食，慶祝元宵佳節。

日期：2月19日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：\$10

報名：2月14日(四)下午2:15

備註：此活動只限護老者參加

負責職員：陳姑娘



000561

溫馨提示

i. 歡樂年年

日期：2月11日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

負責職員：佩雯姑娘

****已報名的參加者，緊記準時出席****

ii. 保良局

慈善步行2019

日期：2月23日(六)

地點：沙田馬場

負責職員：蔡姑娘





慢跑鞋選購基本知識

在我們的日常生活中，跑步或者可以算是最為大眾的一種運動方式了，慢跑鞋因此進入大家的視線。比較專業的慢跑鞋一般都會有良好的透氣性和減震功能，鞋子前端會有較大的空間供腳活動，後跟部則分為內外兩片，可以提高跑動過程中後跟到前掌這個動作的效率，邊緣的凹槽設計則使得跟腱更舒適安全，網面設計無疑讓鞋子的透氣功能更加出色。



如何選購運動鞋？

後踭（後跟杯）：

後踭要有一定堅硬程度，這樣鞋子不易變形，可保持美觀；也能起到固定作用，防止腳在鞋內左右晃動，減少扭傷。

鞋底：

考慮到防震，運動鞋一般都會選擇較厚的鞋底。但也有例外，如排球、乒乓球、羽毛球則選擇較薄的鞋底以方便兩側移動。

足弓位：

買運動鞋的時候腳型也應着重考慮，應選擇有足弓位置設計的運動鞋，配上鞋墊，起到支撐足弓位，紓緩腳弓承受的壓力的作用，減輕小腿勞損。

鞋面：

通常在選擇運動鞋的時候要選擇鞋面較硬的鞋子，不能太軟。如果鞋面太軟的話，會較難以固定腳趾，很可能影響運動發揮，或者是造成一些運動傷害。

資料來源：每日頭條



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
2月11日	最強囍事
2月18日	少爺威威
2月25日	72 家租客
3月4日	山水傳奇生態樂悠遊

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：2月12、19、26日（二）

時間：上午10:00-11:00及
下午2:00-3:00

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：大吳姑娘

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
2月13日（三）	花開富貴錦城春
2月14日（四）	我和春天有個約會
2月16日（六）	情海金枝
2月20日（三）	彩菱艷
2月21日（四）	四郎探母
2月23日（六）	望江亭
2月27日（三）	人間有情
2月28日（四）	代代扭紋柴
3月2日（六）	水觀音三戲白金龍

<費用全免，歡迎會員蒞臨欣賞>

電視經典名片

播放劇集：施公奇案 II

日期：逢星期二、五

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心

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	
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

~~如有任何問題，歡迎向中心職員查詢~~

奶粉抽籤

加營素奶粉售賣(只限單數會員號碼)

□000552

抽籤日期：2月12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：2月19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



加營素	怡保康 (低糖)
900克 售價 \$153	900克 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) 抽籤後，仍有餘額，可於**2月12日**下午4:00起到中心登記，額滿即止。

(4) 2月15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

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：3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：3月21日(四)

興趣/學習班

1. 識字班(二)

內容：教授簡單生字及唐詩。

日期：2月18、25、3月4及11日(星期一)

時間：

A班	□000573	B班	□000574
上午9:30 - 10:15		上午10:30 - 11:15	

地點：立華樓中心

費用：\$16 / 4堂

名額：A班30名，B班20名

報名：2月14日下午2:15

負責職員：大吳姑娘

2. 基礎書法班(二)

□000554

內容：教授先練筆劃、再學結構。

日期：2月22、3月1、8、15日(逢星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：輝華樓中心

費用：\$80 / 4堂(包材料)

名額：8名

報名：2月14日下午2:15

備註：(i) 由『銀』老師林番賢教授

(ii) 提供九宮格紙、筆、墨等

負責職員：大吳姑娘



3. 水墨畫班(二)

□000553

內容：教授基礎水墨畫技巧。

日期：2月19、3月5、12、19日(逢星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：輝華樓中心

費用：\$100 / 4堂(包材料)

名額：8名

報名：2月14日下午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

