



# 保良局劉陳小寶耆暉中心

## 2019年4月份通訊

(19/20 第一期)  
印製數量：900份

# 2019-2020財政預算案

財政司司長陳茂波於2019年2月27日發佈2019-2020財政預算案，有長者的醫療、福利等環節撮錄內容如下：

### 利民紓困

- 向領取綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼的人士發放額外1個月津貼
- 一次性提供額外1,000元長者醫療券金額，累積上限提高至8,000元

### 關愛社會

- 撥款200億元購置60個物業，供營辦130多項社福設施
- 增加500個安老院宿位和300個資助日間護理名額，以及推行試驗計劃，為私營院舍提供外展服務，合共涉及13億6千萬元經常開支
- 加強康復服務，包括增加服務名額、支援中心及相關人手，涉及2億9千萬元經常開支

### 醫療

- 預留50億元，加快更新或添置醫療設備
- 增撥4億元經常性資助，擴闊藥物名冊
- 繼續進行2個「十年醫院發展計劃」，加強醫護人手培訓和推動基層醫療服務

2019-2020財政預算案詳細內容可瀏覽政府財政預算網頁或各中心職員查詢。

資料來源：政府財政預算

中心 開放 時間	星期一至五：上午8:45至下午5:00		五月 例會	日期：5月7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：楊幗玲、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：4月4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

## 重溫歷史文化一天遊

□000028

內 容：參觀西九文化區的戲曲中心，欣賞大樓無柱式的建築風格；中午於北角享用素食自助午餐；下午參觀百年中區大館，重溫歷史，反思人生；遊覽西環美味棧頭抽店。

日 期：4月25日(四)

集合時間：上午9:00

集合地點：輝華樓中心

費 用：會員\$135，非會員\$140

名 額：48名

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





# 預先報名活動



## 1. 滋補美食

當日美食：1) 蓮子百合桃膠糖水 000009  
 2) 木瓜花生眉豆瘦肉湯 000010

日期：1) 4月17日(三)  
 2) 4月30日(二)

時間：下午3:00-3:30

地點：輝華樓中心

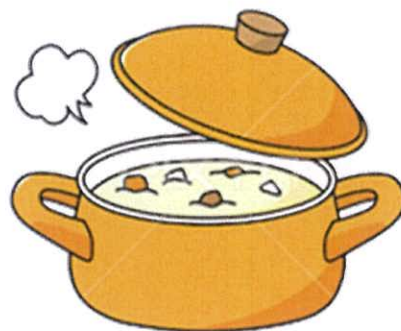
費用：\$5

名額：20人

報名日期：4月4日下午2:15

截止日期：活動前一日

負責職員：媚姑娘



## 2. 包羅萬有1920

000012

內容：郵寄每月中心月訊到會員家中

活動日期：2019年4月至2020年3月

名額：50名

費用：\$25

負責職員：媚姑娘

報名日期：4月1日起

備註：以上費用已包括全年12期月訊及郵費

## 3. 健康檢查

000025

日期：4月30日(二)

時間：上午9:15-10:30

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：4月4日(四)下午2:15

截止日期：4月24日下午5:00止

負責職員：李姑娘



## 4. 老人健體運動

000021

內容：由老人健體實習教師教授長者進行健體運動。

日期：4月13日(六)

時間：下午2:30-4:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：20名

報名日期：4月4日(四)下午2:15起

備註：1. 有運動習慣的長者  
 2. 不需要使用助行器具

合辦機構：保良局方譚遠良健樂中心

負責職員：陳姑娘







# 即場參加活動



## I. 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	時間	地點	名額
1	4月6日(六)	上午9:30-11:30	輝華樓中心	每次30人， 額滿即止
2	4月12日(五)	下午2:00-4:00		
3	4月15日(一)	上午9:30-11:30		
4	4月26日(五)	下午2:00-4:00		

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，佩雯姑娘



## II. 生活百科講座

題目：滋養幸福長者快樂人生

內容：由講者講解可以從日常生活中著手，每天尋找生活中快樂和愉悅的感覺，培養對人生的滿足感，及在生活中發掘意義並實踐自己的人生價值。

日期：4月24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：陳姑娘



## III. 樂相聚

□000014

題目：認識抑鬱症

內容：抑鬱症的徵狀及成因，處理抑鬱傾向的方法。

日期：4月15日(一)

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：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

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



# 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(只限雙數會員號碼)

□ 000002

抽籤日期：4月2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：4月16日(二)  
時間：上午9:45 - 11:30  
地點：輝華樓中心-耆樂軒  
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\$163	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) 抽籤時段有剩餘的名額，可於4月2日下午4:00起前往中心登記，額滿即止。

(4) 4月12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：5月7日(二)例會時段  
抽籤時間：上午9:00-9:30 截籤  
三花奶粉購買日期：5月23日(四)





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



支持本地旅行，親親大自然



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

1. 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
2. Whatsapp: 60342787
3. 電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk

## 作品投稿詳情及結果公佈：

1. 投稿期：  
即日至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



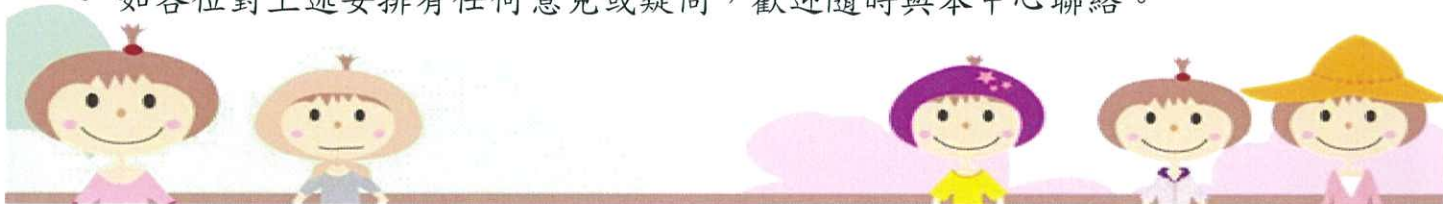
## SQS 標準 1 - 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和服務的形式，隨時讓公眾索閱。

## 標準 2 - 政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

- 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—《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

□000587

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



## 溫馨提示



### 1. 中心迎新會

□000011

內容：向本年1月至3月份之新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。

日期：4月17日(三)

時間：下午2:00


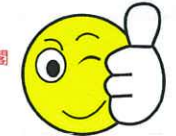






















地點：輝華樓中心

對象：2019年1-3月入會會員

費用：全免

負責職員：吳佩芝姑娘



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
24/3 二月十八	25/3 二月十九 	26/3 二月二十 9:30 清晨樂 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)(輝)(立)(只做登記、不收費) 2:30 耆老鬆一點(9) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	27/3 二月廿一 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)(只做登記、不收費) 9:45 粵語長片 10:00 「你」好嗎? 10:00 「先知先覺」-玩具圖書館 	28/3 二月廿二 9:15 健康檢查 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 2:30 「先知先覺」-運動班 	29/3 二月廿三 9:00 木偶劇巡演 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 10:00 認知障礙症-處理行為問題 2:00 長幼愛心樂歡聚(立) 2:00 護士諮詢站 2:30 耆老者友站之減壓訓練(2) 2:30 耆老者意見交流會	30/3 二月廿四 9:45 粵語長片 
31/3 二月廿五	1/4 二月廿六 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 	2/4 二月廿七 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 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 	3/4 二月廿八 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 	4/4 二月廿九 9:30 健而樂 9:30 社區回收(立) 9:30 活動抽籤(輝) 2:15 預先報名活動報名 2:30 義工聊天室	5/4 三月初一 <b>清明節</b> 	6/4 三月初二 9:45 粵語長片 9:30 護士諮詢站 
7/4 三月初三	8/4 三月初四 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 10:00 樂相聚-處理壓力-壓力和健康生活模式 	9/4 三月初五 9:30 清晨樂 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 10:00 經典名片 10:00 「心靈寵物」海豹寶寶小組(1) 12:30 安老服務第四屆聯合義工嘉許禮 2:15 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣 (80歲以上)(輝)(立) 2:30 水墨畫班(一)(1)新 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	10/4 三月初六 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 12:30 木偶劇巡演 	11/4 三月初七 9:15 人人樂動 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 10:00 耆老新知-認識抑鬱症 	12/4 三月初八 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 2:00 護士諮詢站 	13/4 三月初九 9:45 粵語長片 10:00 樂也融融之喜慶花牌仔製作活動(立) 10:00 小U會議 2:30 體適能運動 
14/4 三月初十	15/4 三月十一 9:30 健而樂 9:30 護士諮詢站 9:45 笑笑星期一 10:00 樂相聚-認識抑鬱症 	16/4 三月十二 9:45 加餐素售賣 10:00 「心靈寵物」海豹寶寶小組(1) 10:00 經典名片 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 2:30 耆老聚會(1) 2:30 水墨畫班(一)(2) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 	17/4 三月十三 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 9:45 太極入門(一)(立)(1)新 10:00 耆青同歡復活節 11:00 中國功夫扇(一)(立)(1)新 3:00 滋補美食 	18/4 三月十四 9:15 人人樂動 9:30 社區回收(立) 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 2:00 開心跳跳舞(一)(1)新 2:30 暖意速遞(輝)	19/4 三月十五 <b>耶穌受難節</b> 	20/4 三月十六 <b>耶穌受難節翌日</b> 
21/4 三月十七	22/4 三月十八 <b>復活節</b> 	23/4 三月十九 9:30 清晨樂 10:00 「心靈寵物」海豹寶寶小組(2) 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)(輝)(立) 2:30 耆老鬆一點(1) 2:30 水墨畫班(一)(3) 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	24/4 三月二十 9:45 粵語長片 9:45 太極入門(一)(立)(2) 9:30 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣 (80歲以下)(輝)(立) 11:00 中國功夫扇(一)(立)(2) 2:30 生活百科講座-滋養幸福長者快樂人生 (明安樂華宿舍)	25/4 三月廿一 9:00 重溫歷史文化一天遊 9:15 人人樂動 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 2:00 開心跳跳舞(一)(2) 2:30 安老服務話你知(1) 	26/4 三月廿二 9:30 清晨樂 10:00 串珠「金魚仔」工作坊(1)新 10:00 經典名片 2:00 護士諮詢站 	27/4 三月廿三 9:45 粵語長片 
28/4 三月廿四	29/4 三月廿五 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 	30/4 三月廿六 9:15 健康檢查 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 10:00 「心靈寵物」海豹寶寶小組(3) 10:00 免費量血壓、血氧檢查(立) 2:30 暖意速遞 2:30 水墨畫班(一)(4)完 3:00 滋補美食 3:00 免費量血壓、血氧檢查(立)	1/5 三月廿七 <b>勞動節</b> 	2/5 三月廿八 9:15 人人樂動 9:30 健而樂 9:45 粵語長片 2:30 義工聊天室 	3/5 三月廿九 9:30 清晨樂 10:00 經典名片 10:00 串珠「金魚仔」工作坊(2)完 	4/5 三月三十 9:30 中心自務小組會議(小U) 9:45 粵語長片 
5/5 四月初一	6/5 四月初二 9:30 健而樂 9:45 笑笑星期一 9:45 識字班(一)(立)新 	7/5 四月初三 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 10:00 「心靈寵物」海豹寶寶小組(4) 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)				





符合資格並通過批核的受惠人士將獲得該年度 **港幣500元** 的一次性電費資助

## 計劃內容2019

資格：

1. 年滿65歲或以上
2. 獨居 或 雙老長者
3. 領取綜援 或 長者生活津貼 或 傷殘津貼

請帶備以下文件：

1. 身份證
2. 屋證
3. 綜援 或 長者生活津貼 或 傷殘津貼 文件
4. 近期中電電費單

請致電2796 1129 或前往本中心輝華樓聯絡余先生登記。

# 人人樂動

機械人陪大家做運動。

日期：4月起逢星期四  
(抽籤日暫停)

時間：上午9:15

地點：輝華樓中心

即場參加，不用報名。







# 體適能信箱



體適能教練  
余sir

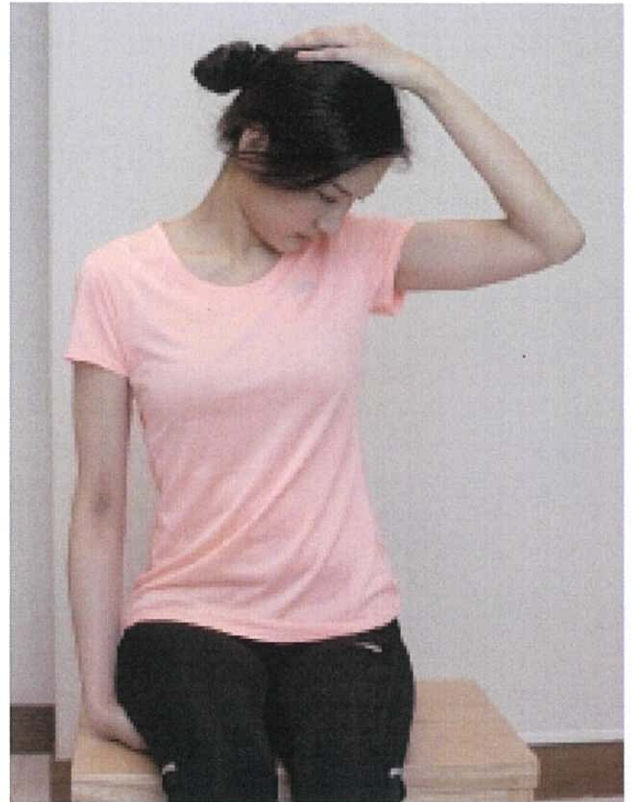
## 低頭族沈迷玩手機，小心骨刺提早來襲

長期低頭看手機，會不知不覺令頸椎過度前傾，加劇關節壓力。註冊物理治療師周夏茵表示，頸前傾測試即將身體貼著牆自然站立，若頭及頸明顯與牆身有距離，反映有頸前傾的問題，兩者距離越大，代表前傾角度越大，需要注意頸椎關節受壓的情況。

測試有否頸前傾問題！  
先在牆身站立，身體嘗試自然貼牆。若頭部及頸部未能緊貼着牆，與牆身有距離，反映有頸前傾問題，令頸椎受壓。



資料來源：蘋果日報



護頸運動：右手放大腿下，先低頭然後左手將頸部向前、向下壓，側頭呈45度角。停留10至15秒。伸展上斜方肌，即頸後與膊後之間肌肉，換邊再做，可重複10次。



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：\_\_\_\_\_





# 義工網絡



## 一. 地區安老探訪之端午節

內容：與樂華邨長者進行探訪，為他們送上祝福。

報名：於義工聊天室活動內或向梁姑娘報名

負責職員：梁姑娘

	探訪(1)	探訪(2)
形式：	上戶探訪	上戶探訪
日期：	5月18日(星期六)	6月1日(星期六)
時間：	上午9:15-中午12:00	下午2:15-4:30
地點：	樂華邨	樂華邨
名額：	不限	不限
備註：	此活動與土木工程拓展署合辦	此活動與香港上海匯豐銀行合辦

## 二. 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：4月30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



## 三. 義工聊天室

題目：團隊精神訓練

內容：最新義工活動介紹

日期：4月4日(四)

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







# 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



## 中心自務小組(小U)會議

日期：5月4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\*



## 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  
接向職員梁姑娘索取。

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. 耆青同歡復活節

□000020

內容：中學生與長者傾談及玩遊戲，為長者帶來歡樂。

日期：4月17日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：全免

報名：4月4日(四)下午2:15

備註：此活動只限護老者參加

合辦機構：循道衛理觀塘社會服務處

負責職員：陳姑娘

護老



## 2. 「心靈寵物—海豹寶寶」小組

□000024

內容：透過不同的介入手法，讓智能海豹能發揮動物輔助治療的效果，從而改善護老者於心理、生理及社交方面的能力。

日期：4月9、16、23及30日(逢星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：10名

報名日期：4月2日(二)下午2:15

備註：1. 此活動只限護老者參加  
2. 由社工個別甄選

合辦機構：東華三院柏悅長者優質照顧服務站

負責職員：陳姑娘

護老



## 3. 護老鬆一鬆(1)

□000022

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：4月10日(三)

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：4月4日(四)下午2:15

負責職員：陳姑娘

護老







# 護老園地



## 4. 護老者聚會(1)

000019

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：4月16日(二)

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：4月4日(四)下午2:15

負責職員：陳姑娘

護老

## 5. 護老新知

題目	認識抑鬱症 <input type="checkbox"/> 000016	壓力處理(一) 認識精神壓力 <input type="checkbox"/> 000017
日期	4月11日(四)	5月2日(四)

護老

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

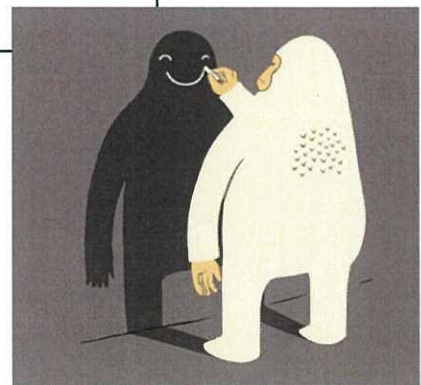
費用：全免

名額：30名

報名日期：4月4日(四)下午2:15

合辦機構：衛生署健康外展隊

負責職員：陳姑娘



## 6. 安老服務話你知(1)

000023

內容：介紹不同的安老服務及社區資源，加強護老者對服務的認識。

日期：4月25日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：輝華樓中心

名額：30名

費用：全免

報名：4月4日(四)下午2:15

合辦機構：衛生署

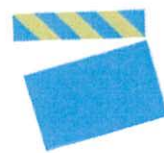
負責職員：陳姑娘

護老





# 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
4月1日	神探朱古力
4月8日	富貴開心鬼
4月15日	笑星撞地球
4月29日	最佳福星

## 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：4月2、9、16、23、30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

## 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
4月3日(三)	皇城救母定江山
4月4日(四)	金鑾教子認生娘
4月6日(六)	黛玉葬花
4月10日(三)	十年割肉養金龍
4月11日(四)	武松血濺獅子樓
4月13日(六)	母子碑前鵝鰓淚
4月17日(三)	信陵君竊符救趙
4月18日(四)	佛前燈照狀元紅
4月24日(三)	誰憐天下後母心
4月25日(四)	送錯禮餅煲錯薑
4月27日(六)	銀含太子乞米告御狀

<費用全免，歡迎會員蒞臨欣賞>

## 電視經典名片

播放劇集：壹號皇庭 I

日期：逢星期二、五

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心





# 興趣/學習班



## i. 太極入門(一)

□000004

內容：學習楊家基本招式

日期：17/4、24/4、15/5、22/5、12/6、19/6、10/7及17/7日(星期三)

時間：上午9:45 - 上午10:45

地點：立華樓中心

名額：15名(只限舊學員參加)

費用：\$32 / 8堂

報名：4月4日下午2:15

備註：只限舊學員參加

負責職員：大吳姑娘



## ii. 中國功夫扇(一)

□000005

內容：學習功夫扇招式

日期：17/4、24/4、15/5、22/5、12/6、19/6、10/7及17/7日(星期三)

時間：上午10:45 - 上午11:45

地點：立華樓中心

名額：8名

費用：\$32 / 8堂

報名：4月4日下午2:15

備註：只限舊學員參加

負責職員：大吳姑娘



## iii. 串珠「金魚仔」工作坊

□000006

內容：製作「金魚仔」串珠小飾物

日期：26/4、3/5 (星期五)

時間：上午10:00 - 上午11:00

地點：輝華樓中心

名額：8名

費用：\$10 / 2堂(包材料)

報名：4月4日下午2:15

備註：(i) 由『銀』老師陳順芳和李淑賢教授

(ii) 提供魚絲、珠仔。小較剪(參加者自備)等

負責職員：大吳姑娘







# 興趣/學習班



## iv. 水墨畫班(一)

□000003

內容：教授基礎水墨畫技巧。

日期：4月9、16、23、30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：4月4日下午2:15起

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. 識字班(一)

□000013

內容：教授簡單生字及唐詩。

日期：5月6、20日、6月3、17日、7月8、15、22及29日(逢星期一)

時間：上午9:45 - 10:45

地點：立華樓中心

費用：\$32 / 8堂

名額：40名

報名：4月4日下午2:15起

負責職員：大吳姑娘



## vi. 開心跳跳舞(一)

□000015

內容：教授基本集體排排舞。

日期：4月18、25日、5月9、16、23、30日、6月6及13日(逢星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：輝華樓中心

費用：\$40 / 8堂

名額：10名

報名：4月4日下午2:15起

備註：由『銀』老師陳麗芳、何珍教授

負責職員：大吳姑娘

