



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2020年1月份通訊

(19/20 第十期)印製數量：900份



願新一年從感恩開始



過去一年香港經歷了前所未有的挑戰，祝願在新的一年里，大家從自己做起，懷著感恩的心，讓世界更美好，以下想同大家分享一個故事：

日本京都有一間「王將餃子」店，很受學生歡迎，門前貼了告示：如果沒有錢，你也可免費吃飯，直到吃飽肚子，但你要在吃飽後洗三十分鐘的碗(規定適用於十八歲以上的學生)。王將餃子的店主井上定博說：這樣做，是忘不了前輩的一飯之恩。

井上年輕時，收入微薄，為了妻兒吃飽，工作常餓肚子，一個熟悉的前輩，感於他對家庭的責任心，在井上艱難的日子，請他吃了一頓午飯，說：「餓著肚子的愛不能長久，填飽肚子的愛才有力量，才能頂起家庭的大樑。」

井上自此發憤圖強，從學徒升至經理，往後開了「王將餃子」，如今是日本的名店了。

感恩，原來是施與受的循環，愛的能量傳播得更遠，更多的人蒙受祝福。

願新的一年大家身體健康！事事如意！

資料來源：15/2/19明報

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		一月 例會	日期：2月4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、周芷瑩、黃詩妮、梁伊婷、姜嘉浩、錢建茵、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、湯煥娥、姚亞珍、陳德洁、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

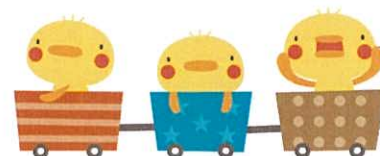
歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀

「長知識、換禮物」 獎勵計劃

各位老友記，想同大家介紹一下我地既「長知識、換禮物」獎勵計劃。每參加一次講座學習知識，就可蓋印一個，每儲滿8個印仔即可獲小禮物一份。



溫馨提示



i. 中心迎新會

內容：向本年10月至12月份之新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。
日期：1月10日(五)
時間：下午2:00
地點：輝華樓中心
對象：2019年10-12月入會會員
費用：全免
負責職員：吳佩芝姑娘

ii. 慶祝生日會(12月、1月)

內容：慶祝生辰、玩遊戲、表演、拍生日照、小禮物等。
日期：1月10日(五)
時間：下午2:30 - 4:00
名額：40名
地點：立華樓中心
備註：已登記會員請準時出席



iii. 中心代表會

日期：1月14日(二)
時間：下午2:30
地點：輝華樓中心
負責職員：楊主任



iv. 開心團年迎庚子

內容：唱歌、跳舞、功夫表演和禮物等。
活動日期：1月8日(三)
活動時間：上午9:30 - 上午10:45
(上午9:20開始入場)
活動地點：樂華社區禮堂
費用：全免
名額：150名
備註：已登記會員請準時出席





預先報名活動



1. 中文大學之防跌講座

000413

內 容：增加參加者對骨質疏鬆和少肌症的認識以及早預防。
 日 期：1月15日(三)
 時 間：下午2:00-2:45
 地 點：輝華樓中心
 費 用：全免
 名 額：30名
 報名日期：1月9日(四)下午2:15
 合辦機構：香港中文大學矯形外科及創傷學系
 備 註：需與少肌症檢查一起報名
 負責職員：周姑娘



2. 社區防跌行動之少肌症檢查

000414

內 容：醫學院及矯型外科的專業人員會安排六米步行及手握力測試
 如有需要會提供臨床骨密度檢測給參加者。
 日 期：1月15日(三)
 時 間：下午2:45-4:45
 地 點：輝華樓中心
 費 用：全免
 名 額：30名
 報名日期：1月9日(四)下午2:15
 合辦機構：香港中文大學矯形外科及創傷學系
 備 註：需與防跌講座一起報名
 負責職員：周姑娘



3. 長者學苑-柔力球體驗班

內容：柔力球是一項以太極運動為理論基礎，利用離心力和弧形引化為技術，適合各年齡層的人士參與，尤其是長者。由專業教練帶參加者體驗運動的樂趣。

日期：1月15日(三)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：立華樓中心
 名額：10人
 費用：全免

報名：1月9日(四)下午2:15
 報名地點：輝華/立華樓中心
 負責職員：蔡姑娘



000393

4. 迎春接福齊歡唱

內 容：一起唱唱賀年歌曲、品嚐賀年美食，渡過歡樂時光。
 日 期：1月30日(四)
 時 間：下午2:30-4:00
 地 點：立華樓中心
 費 用：\$10
 名 額：15人
 報名日期：1月9日(四)下午2:15
 負責職員：媚姑娘 000409





預先報名活動



5. 糖尿病與認知障礙症的關係

000436

內容：糖尿病是認知障礙的獨立危險因素，對中樞神經系統的損害越來越受到重視，現透過講座讓長者更深入了解糖尿病與認知障礙的親密關係。

日期：1月14日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：40人

報名日期：1月9日(四)下午2:15

合辦機構：基督教靈實協會

負責職員：吳佩芝姑娘



6. 生活共同睇-玩樂坊新年篇

內容：一起與姑娘大玩新奇有趣的遊戲，及分享新年的趣事。

日期：1月21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：1月9日(四)下午2:15

負責職員：伊婷姑娘 000405



7. 冬季變髮展心思

內容：由新創建義工協助剪髮

日期：1月9日(四)

時間：下午2:30 -4:00

地點：輝華樓中心

名額：20名

費用：\$5

報名日期：即日起

備註：參加者請於活動前自行洗髮

負責職員：李姑娘

000374



8. 滋補美食

當日美食：1) 紫薯西米露

000407

2) 淮山杞子螺頭瘦肉湯

000408

日期：1) 1月10日(五)

2) 1月16日(四)

時間：下午3:00-3:30

地點：輝華樓中心

費用：\$8

名額：20名

報名日期：即日起

截止日期：活動前一日

負責職員：媚姑娘





預先報名活動



9. 智活無限(1-3月)

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。

1至3月智活無限時間表					
1月		2月		3月	
1	1月16日(四)	1	2月06日(四)	1	3月05日(四)
2	1月23日(四)	2	2月13日(四)	2	3月12日(四)
3	1月30日(四)	3	2月20日(四)	3	3月19日(四)
		4	2月27日(四)	4	3月26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1月9日下午2:15

第二階段：所有會員1月10日

負責職員：蔡姑娘

000392



即場參加活動



一. 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	1月03日(五)	下午2:00-4:00	輝華樓中心	30人
2	1月10日(五)			30人
3	1月17日(五)			30人
4	1月24日(五)			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



SQS 標準 12 - 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

- 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。



即場參加活動



二. 生活百科講座

題目：長者睡眠健康

日期：1月17日(五)

時間：上午10:00-11:00

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. 雀巢佳膳健康講座

內容：1)健康講座-長者最痛。

2)即場試飲。

3)佳膳奶粉即場售賣。

日期：1月15日(三)

時間：上午10:00-11:00

名額：30名

地點：輝華樓中心

費用：如需購買奶粉，請帶備現金

報名：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



四. 齊齊體驗3D大嶼山

內容：足不出戶都可以行遍整個大嶼山，透過ARVR科技安坐中心感受大嶼山。

日期：1月4日(六)

時間：上午10:00-11:30

地點：輝華樓中心

費用：全免

名額：尚餘少量名額，接受即場參加。

報名日期：請已報名的參加者預留時間出席

合辦機構：環保促進會

負責職員：周姑娘

五. 水墨畫展

內容：展示會員水墨畫。

日期：1月7日(二)

時間：上午9:00 - 5:00

地點：輝華樓中心

備註：歡迎各會員蒞臨欣賞

負責職員：大吳姑娘





即場參加活動



六. 樂相聚

- 題目：膽固醇睇真D
內容：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：1月20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
備註：「長知識、換禮物」獎勵計劃
負責職員：媚姑娘



七. 護老新知-識飲識食識購物

- 題目：買得岩買得抵有妙法
內容：如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物，購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則。
日期：1月2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
合辦機構：衛生署長者外展隊
備註：「長知識、換禮物」獎勵計劃。
負責職員：周姑娘



八. 長者學苑-糖尿病知多少

- 內容：講解糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症，預防及治療糖尿病的原則和常用方法。
日期：1月3日(五)
時間：上午9:45
對象：中心會員
報名：即場參加，額滿即止。
備註：「長知識、換禮物」獎勵計劃。
負責職員：蔡姑娘



九. 1月社區飯堂會議















- 內容：歡迎社區飯堂服務使用者，分享對飯堂服務的意見。
日期：1月15日(三)
時間：上午11:00-12:00
地點：輝華樓中心
名額：50名
對象：社區飯堂服務使用者
負責職員：細吳姑娘



保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2020年1月份

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



老有所為活動計劃



1. 有「里」相伴社區支援服務計劃—義工嘉許禮

內容：於例會中舉行義工嘉許禮，頒發證書及致送紀念品。

日期：1月7日(二)

時間：上午9:30-10:00

地點：樂華社區中心

費用：全免

名額：30名


報名日期：即日起

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：伊婷姑娘

☐000386



 老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

2. 「有里相伴」義工茶會(4)

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：1月9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：即日起

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：伊婷姑娘

☐000381



 老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

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：伊婷姑娘

 老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□000401

抽籤日期：1月7日(二)
 落籤時間：上午9:00-9:30截籤
 抽籤地點：樂華社區禮堂
 購買日期：1月16日(四)
 時間：上午9:45 - 11:00
 地點：輝華樓中心
 名額：180名



溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：2月4日(二)例會時段
 抽籤時間：上午9:00-9:30 截籤
 加營素奶粉購買日期：2月25日(二)
 (會員單號碼)

溫馨提示：(1)請帶備會員證
 (2)會員須親身抽籤

三花柏齡高鈣
 健心奶粉

800克
 售價 \$75

請按時購買：藍色紙 #1-90 時間：上午9:45
 紫色紙 #91-180 時間：上午10:15

備註：(1)會員請自備環保袋
 (2)每位會員上限購買4罐

(3)若抽籤時段剩餘的名額，可於**1月7日下午4:00**起到中心登記。〈只供未登記的會員〉，額滿即止

(4)**1月10日下午5:00**截止登記，其後不設後備

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	
	(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		80歲以下會員 隔星期三 上午9:30
	(立華)星期一至五 下午12:45-1:30 星期六 下午12:00-1:00		
	(輝華)星期一至六 下午5:15-6:00		
晚餐及水果	(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~~



興趣/學習班



i. 基礎書法班(三)

□000404

內容：學習執筆姿態，書寫手法及技巧。

日期：1月31、
2月7、14、21、28、
3月6、13及20日（逢星期五）

時間：下午2:15 - 下午 3:45

地點：輝華樓中心

費用：\$120/8堂(包材料)

名額：8名

報名：1月9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



ii. 2020. 01筋中計駁健體班

內容：由體適能教練教授做運動，改善參加者體質，增強肌肉及提升心肺功能。

日期：2020年1月9、16、23日，2月13、20、27日，3月12、19日(星期四)

班別	跑動班□000422	輕鬆班□000423
時間	上午9:30-10:30	上午10:45-11:45

地點：立華樓中心

名額：15名

費用：\$40/8堂

報名：1月2日(四)上午9:30在輝華樓中心進行抽籤

備註：跑動班參加者需由體適能教練余sir進行評估才可報名。

負責職員：余sir





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：1月16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：全免
 名額：10人
 報名日期：於義工聊天室活動內或向姜先生報名
 負責職員：姜先生



2. 義工聊天室

題目：長者希望感
 內容：最新義工活動介紹。
 日期：1月2日(四)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：輝華樓中心
 費用：全免
 名額：不限
 報名日期：即時
 負責職員：姜先生



3. 中心自務小組(小U)會議

日期：1月4日(六)
 時間：上午9:30
 地點：輝華樓中心
 負責職員：姜先生
 請自務小組成員準時出席



4. 地區安老探訪之新春

形式：	上門探訪
日期：	1月11日(星期六)
時間：	下午2:15 - 5:00
地點：	樂華邨
名額：	不限
備註：	此活動與香港上海匯豐銀行合辦



負責職員：姜先生

備註：1)已參與活動之義工，請預留日期及時間出席活動



義工網絡溫馨提示



5. 義工招募 2020

為建立一個充分關懷和愛的社區，除參與由本局籌劃的活動外，亦可運用創意，以不同模式服務社群。

社會方面

- 幫助社會各階層有需要人士，回饋社區
- 宣揚互助互愛的精神

個人方面

- 加強自我了解
- 擴闊視野
- 培養責任感
- 充實自我，發展潛能

義工的服務範疇包括：

- 康樂活動
- 工作坊/教學小組
- 探訪
- 陪診
- 分享

凡願意貢獻時間及精神，透過服務為社會作出貢獻，善用餘暇，發展個人才能，為有需要長者送上祝福。如仍未成為長者義工，請即向姜先生報名。



負責職員：姜先生

登記領取迪士尼賞義工行動

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：姜先生

《義工運動》之義工服務記錄冊

義工運動2019年義工服務記錄截算及申領義工服務嘉許狀

於2019年1至12月期間，個人義工服務可申領相關嘉許狀：

申領方法：1. 為本中心義工；及

2. 須於2019年1月3日下午5:00前交回《義工運動》之義工服務記錄冊予接待處或姜先生。



注意：逾時將不獲接受申請。

「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. 喜迎新春笑笑口

□000412

內容：與學生一起玩遊戲，做手工，感受佳節氣氛。

日期：1月9日(四)

時間：下午3:15-4:15

地點：立華樓中心

費用：全免

名額：30名

報名日期：即日開始(請直接向周姑娘查詢及報名)

備註：此活動只限本年度未曾參加過活動的護老者參加

合辦機構：香港基督教女青年會

負責職員：周姑娘





護老園地



2. 送豬迎鼠賀新春

- 內容：與護老者玩遊戲、唱賀年歌及分享美食，慶祝新年佳節。
日期：1月23日(四)
時間：下午2:00-3:00
地點：輝華樓中心
費用：\$10
名額：30名
報名日期：1月9日(四)下午2:15
備註：此活動只限護老者參加
負責職員：周姑娘



000411

3. 護老齊齊做運動

- 內容：由物理治療師指導簡易保健運動
日期：1月21日(二)
時間：上10:00-11:00
地點：輝華樓中心
費用：全免
名額：12名
報名日期：1月9日(四)下午2:15
備註：請穿著適合衣服及運動鞋
合辦機構：一線通平安鐘
負責職員：周姑娘



000416

4. 璀璨美甲工作坊

- 內容：製作美甲，為手指增添新年色彩
日期：1月17日(五)
時間：下午2:30-4:00
地點：輝華樓中心
費用：\$5
名額：8名
報名日期：1月9日(四)下午2:15
負責職員：周姑娘

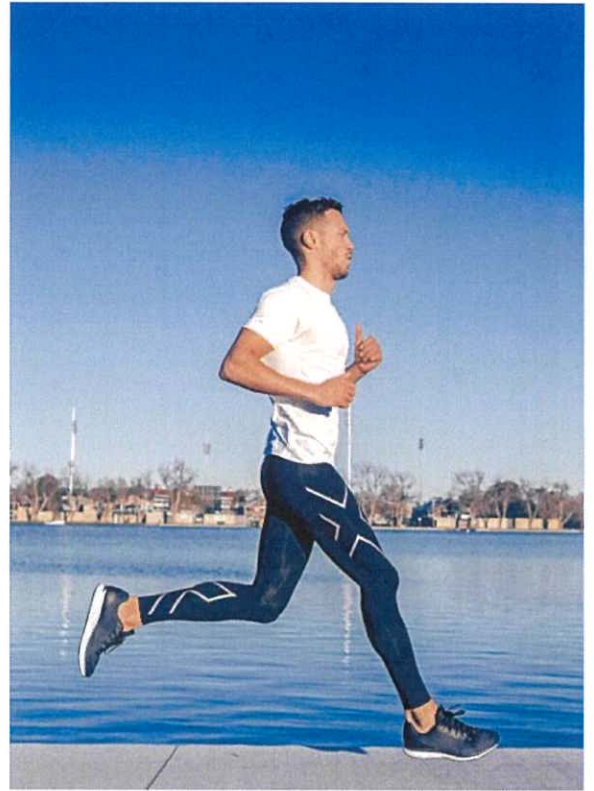


000415



運動壓力衣物

近年的馬拉松賽事，常見不少跑手穿上貼身運動衣、壓力手袖和壓力褲等，關於其作用，馬拉松好手鄧晨金指：「壓力衣物能加速血液循環及縮短熱身時間。必須注意壓力產品的質料和設計，因屬針對運動項目而設，大致可分為運動時穿的『運動時肌肉保護』，以及運動後或日常穿的『運動後恢復』兩種，而其壓力指數亦有不同。跑步屬中或高強度運動，故所需要的壓力指數相對較高，瑜伽或普通健身等屬輕量運動，所需要的壓力指數則相對較低，但要注意壓力指數不是愈高愈好，選購時謹記要挑選適合自己體型的，而不同牌子的尺碼表亦不相同。如2XU壓力褲尺碼表，便是根據身高及體重而定。跑手應該根據運動強度去挑選，方可避免因過緊而出現痲痺感、影響活動能力及加重運動時呼吸的負擔。『運動後恢復』產品的壓力指數約為25至30mmHg左右，只適合運動後或日常穿着，不適合運動時穿着。」



資料來源：星島日報



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
1月13日	動物世界
1月20日	我愛香港開心萬歲
2月3日	天賜良緣

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：1月7、14、21(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



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
1月8日(三)	賊千金
1月9日(四)	新梁山伯與祝英台
1月11日(六)	青春玫瑰
1月15日(三)	小薜蛟-舉獅觀圖
1月16日(四)	好好運
1月18日(六)	四鳳求凰
1月22日(三)	拉車行大運
1月23日(四)	富貴臨門
1月24日(五)	萬事勝意
1月30日(四)	一帆風順
2月1日(六)	百戰榮歸迎彩鳳

<費用全免，歡迎會員蒞臨欣賞>

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)、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

電視經典名片

播放劇集：書劍恩仇錄

日期：逢星期二、五

時間：上午10:00

地點：輝華樓中心

