



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心
2023年1月通訊



福兔迎春

新春大吉
事事如意

身體健康
笑口常開



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：一月－1月3日(二)
二月－2月7日(二)
時間：上午 9:30
地點：輝華樓中心
(18人現場/Zoom 不限)

中心職員：楊嫻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃詩妮、朱景麟、黃潔雯、余洛瑤、
李嘉汝、劉浣珊、鄭素芳、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、張鳳媚、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

(22/23 第十期)印製數量：500 份

1

電話卡 實名登記



未登記
限期後就用唔到！

登記限期 23.2.2023

- ◆ 現行的上台月費服務用戶，除非「轉台」或開立新的電話號碼，否則無須再登記。
- ◆ 仍未完成登記的原有電話儲值卡於 2023 年 2 月 23 日之後不能使用。
- ◆ 電訊商會在 2023 年 2 月 23 日或之前*停止相關未完成登記的電話儲值卡服務。
- ◆ 為免原有電話儲值卡在剛開通不久後因未及於限期前完成登記而令服務受影響，部分電訊商可能會將未開通的原有電話儲值卡的實名登記限期提前，請用戶按電訊商指示完成登記。

個人用戶登記所需資料：

- 1) 英文及中文姓名
 - 2) 出生日期
 - 3) 香港身份證號碼
 - 4) 香港身份證副本
- } (請出示香港身份證明文件正本以供核實)

如有疑問，可向所屬電訊商查詢或到電訊商門市尋求職員協助完成實名登記。

資料來源：通訊事務管理辦公室

https://www.ofca.gov.hk/tc/consumer_focus/guide/hot_topics/sim_registration/index.html

福有攸歸！恭喜中心
會員獲得保良局慈善獎券
2022 二獎！

多謝各位支持，來年
獎券繼續加油，下一位幸
運兒可能係你、你、你、
同埋你！



抽籤活動



- 抽籤日期：1月4日(三)
- 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：請帶備會員證。

1. 兔年金曲賀春節

- 內容：懷舊金曲、禮物大抽獎等，齊來賀春節。
- 日期：2月2日(四)
- 時間：中午 12:00-1:30 (第一場) 000471
下午 2:00-3:30 (第二場) 000472
- 費用：\$20
- 名額：每場 24 人
- 對象：中心會員
- 地點：立華樓
- 負責職員：大吳姑娘
- 備註：1. 活動與開心義工組合辦。
2. 只可參加一場。



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. 義工數碼服務站 (2023 年 1 月)

- 內容：義工幫你即時於網上申請樂悠咭、登記安心出行檢測碼。
- 日期時間：由負責職員個別通知
- 費用：全免
- 對象：會員
- 地點：輝華樓
- 負責職員：黃潔雯姑娘
- 報名方法：即日起(於接待處留名預約)
- 備註：1) 1 月份接受 1948 年或之後出生人士申請
2) 參加者請帶備身份証及地址資料

2. 花·點心思

- 內容：教授製作壓花的技巧、步驟及注意事項。使用自己製作的壓花做掛畫，齊齊將壓力轉化為生命力。
- 日期：1月12日及2月1日(三)
- 時間：下午 2:30-4:00
- 費用：\$10
- 對象：會員
- 地點：輝華樓
- 負責職員：黃潔雯姑娘
- 報名方法：即日起(向負責職員報名)
- 備註：參加者必須出席兩次活動

預先報名活動

以下活動需於 1 月 4 日(三)
下午 2:15 進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：1 月 4 日(三)

落籤時間：下午 1:00-2:15

抽籤時間：下午 2:15

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：請帶備會員證。

1. 早晨醒腦操(2023 年 1 月)

內容：由義工教你一起做健腦及伸展運動，建立運動習慣，令生活充滿活力更健康。

日期：1 月 9、16 及 30 日(一)

時間：上午 9:30-10:00

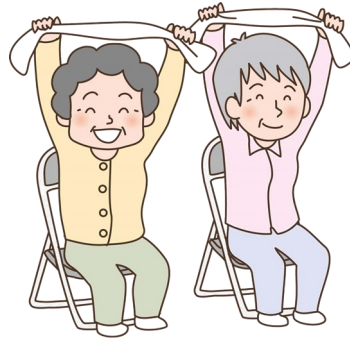
費用：全免

名額：8 人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘



□ 000483

2. 紅十字會防災講座

內容：由紅十字會講解基本急救原則及知識，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：1 月 12 日(四)

時間：上午 10:00-11:00

費用：全免

名額：16 人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：劉姑娘

合辦機構：紅十字會



□ 000462

3. 法式滾球體驗

內容：介紹法式滾球玩法，讓長者體驗法式滾球的樂趣。並透過體驗法式滾球，訓練手眼協調及四肢運動。

日期：(第一場) 1 月 12 日(四) 或 (第二場) 1 月 17 日(二)

時間：下午 2:30-4:00

費用：全免

名額：每場 12 人(共 24 人)

對象：中心會員(沒有參與法式滾球班會員優先)

地點：立華樓

負責職員：鄭姑娘



□ 000479

預先報名活動

以下活動需於 1 月 4 日(三)
下午 2:15 進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

4. 樂相聚

主題：睡眠健康
內容：講解長期失眠的成因、影響及如何建立健康的睡眠習慣。
日期：1 月 19 日(四)
時間：上午 10:00-11:00
費用：全免
對象：中心會員
名額：15 人
地點：輝華樓
負責職員：媚姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
備註：活動連結會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。



□ 000481

5. 生活百科講座

主題：認識消化不良
內容：講解身體老化對消化系統的影響、長者常見腸胃不適的原因及處理方法及一些危險病徵，以幫助長者提高對病患的警覺。
日期：2 月 2 日(四)
時間：上午 10:00-11:00
費用：全免
名額：15 人(現場)/ZOOM(不限)
對象：中心會員
地點：輝華樓/ZOOM
負責職員：鄭姑娘
合辦機構：明愛樂華宿舍
備註：活動連結會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。



□ 000423

6. 長者學苑-Ukulele 小吉他班(一)

內容：本課程為小吉他 Ukulele 的基礎班，專為初級小吉他 Ukulele 而設。
課程教授：基本樂理知識、音階、和絃及彈奏技巧。
日期：2 月 2、9、16 及 23 日
3 月 2、9、16 及 23 日 (逢星期四，共 8 堂)
時間：上午 10:00-11:30
費用：全免
名額：12 人
對象：長者學苑小吉他班學員優先
地點：立華樓中心
報名日期：1 月 4 日(三)起可留名登記，再由負責職員通知
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



□ 000363

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2023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
25/12	26/12  聖誕節	27/12  聖誕節	28/12 9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三)	29/12 9:00 減壓椅子舞(II)(立)5 9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 10:00 動感彈力帶(立) 11:00 護老鬆一鬆-硬地滾球(立) 2:30 「認知無障礙」簡介會(III) 2:30 防騙資訊遊戲坊	30/12 9:00 簡易舞蹈體驗班 10:00 反斗智趣站--初班(12-1月) 10:00 運動及健康體適能 11:00 平衡力訓練操(二)(立) 2:30 反斗智趣站--進階班(12-1月) 2:30 基礎書法班(三)2	31/12 10:00 週末影院(立) 
1/1	2/1 元旦翌日 2023	3/1 9:30 例會(輝華/ZOOM) 2:00 中心代表會	4/1 9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四) 9:30 輕鬆禪繞畫班(A)(立)新 10:00 樂韻頌鉢初體驗1 10:45 輕鬆禪繞畫班(B)(立)新	5/1 9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 10:00 樂韻頌鉢初體驗2	6/1 10:00 生活百科講座(1月) 10:00 反斗智趣站--初班(12-1月) 10:00 護老者之自我增值(立) <input type="checkbox"/> 474 10:30 護老者之智能輪椅應用工作坊 <input type="checkbox"/> 473 10:30 防騙資訊播放站(2023年1月) 2:30 反斗智趣站--進階班(12-1月) 4:00 防騙資訊播放站(2023年1月)	7/1 10:00 週末影院(立) 10:00 義工聊天室(立) 2:00 年年有魚-七彩小錦鯉 
8/1	9/1 9:00 識字班A(二)(立)4 9:30 早晨醒腦操(2023年1月) <input type="checkbox"/> 483 10:30 識字班B(二)(立)4 10:30 防騙資訊播放站(2023年1月) 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(五)7 4:00 防騙資訊播放站(2023年1月)	10/1 9:15 健而樂(四) 9:30 電視經典名片(四)	11/1 9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四) 9:30 輕鬆禪繞畫班(A)(立)2 10:45 輕鬆禪繞畫班(B)(立)2	12/1 9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 10:00 紅十字會防災講座 <input type="checkbox"/> 462 2:30 (第一場)法式滾球體驗(立) <input type="checkbox"/> 479 2:30 花·點心思	13/1 10:00 反斗智趣站--初班(12-1月) 10:00 滋養幸福快樂人生(立) <input type="checkbox"/> 476 10:30 防騙資訊播放站(2023年1月) 2:30 反斗智趣站--進階班(12-1月) 4:00 防騙資訊播放站(2023年1月)	14/1 10:00 週末影院(立) 11:00 南丫島線精華遊 
15/1	16/1 9:00 識字班A(二)(立)5 9:30 早晨醒腦操(2023年1月) 10:30 識字班B(二)(立)5 10:30 防騙資訊播放站(2023年1月) 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(五)完 4:00 防騙資訊播放站(2023年1月)	17/1 9:15 健而樂(四) 9:30 電視經典名片(四) 2:00 護老同行情緒健康支援計劃簡介 <input type="checkbox"/> 475 2:30 (第二場)法式滾球體驗(立) 3:30 三花奶粉售賣 <input type="checkbox"/> 470	18/1 9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四) 9:30 輕鬆禪繞畫班(A)(立)3 10:45 輕鬆禪繞畫班(B)(立)3 2:30 認識長者焦慮症 <input type="checkbox"/> 477	19/1 9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 10:00 樂相聚-睡眠健康 <input type="checkbox"/> 481	20/1 10:00 反斗智趣站--初班(12-1月) 10:30 防騙資訊播放站(2023年1月) 2:30 反斗智趣站--進階班(12-1月) 4:00 防騙資訊播放站(2023年1月)	21/1 10:00 週末影院(立) 
22/1 農曆年初一	23/1 農曆年初二 2023 新年快樂 兔年大吉	24/1 農曆年初三 恭賀新禧 	25/1 農曆年初四 	26/1 9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 9:30 輕鬆禪繞畫班(A)(立)完 10:45 輕鬆禪繞畫班(B)(立)完	27/1 10:00 認識長者小便失禁 10:00 反斗智趣站--初班(12-1月) 10:30 防騙資訊播放站(2023年1月) 2:30 反斗智趣站--進階班(12-1月) 4:00 防騙資訊播放站(2023年1月)	28/1 10:00 週末影院(立) 
29/1	30/1 9:00 識字班A(二)6 9:30 早晨醒腦操(2023年1月) 10:30 識字班B(二)6 10:30 防騙資訊播放站(2023年1月) 4:00 防騙資訊播放站(2023年1月)	31/1 9:15 健而樂(四) 9:30 電視經典名片(四)	1/2 9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四) 2:30 花·點心思 	2/2 9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 10:00 生活百科講座(2月) <input type="checkbox"/> 423 10:00 長者學苑-Ukulele 小吉他班(一)(立)新 <input type="checkbox"/> 363 12:00 (第一場)兔年金曲賀春節(立) <input type="checkbox"/> 471 2:00 (第二場)兔年金曲賀春節(立) <input type="checkbox"/> 472	3/2 10:00 反斗智趣站--初班(2-3月) 10:30 防騙資訊播放站(2023年2月) 2:30 反斗智趣站--進階班(2-3月) 2:30 基礎書法班(三)3 4:00 防騙資訊播放站(2023年2月)	4/2 10:00 週末影院(立) 
5/2	6/2 9:00 識字班A(二)7 9:30 早晨醒腦操(2023年2月) 10:30 識字班B(二)7 10:30 防騙資訊播放站(2023年2月) 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(六)1 4:00 防騙資訊播放站(2023年2月)	7/2 9:30 例會(輝華/ZOOM)				

即場參加活動

i. 粵語長片(四)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。

日期：1月(逢星期三)

時間：上午 9:30

對象：8人(每節)

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
4/1(三)	王寶釧
11/1(三)	春花日日紅
18/1(三)	小千金

ii. 笑笑星期四(四)

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：1月(逢星期四)

時間：上午 9:30

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
5/1(四)	最強喜事
12/1(四)	餐搵餐食餐餐有
19/1(四)	老鼠愛上貓
26/1(四)	開心萬歲

iii. 週末影院

內容：播放輕鬆、經典影片，豐富參加者生活娛樂。

日期：1月(逢星期六)

時間：上午 10:00

名額：9人(每節)

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
7/1(六)	一屋貪錢人
14/1(六)	百變愛人
21/1(六)	家有喜事 2020
28/1(六)	我愛香港恭喜發財

iv. 電視經典名片(四)

內容：播放劇集—河東獅吼

日期：1月(逢星期二)

時間：上午 9:30

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

備註：如當日例會將暫停一次。



v. 健而樂(四)

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：1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：媚姑娘



即場參加活動



vi. 防騙資訊播放站(2023 年 1 月)

內容：播放騙徒常用欺騙手法短片，讓你掌握最新詐騙手法，做個「精叻耆兵」。

日期：1 月逢星期一及五

時間：上午 10:30 – 11:00 及
下午 4:00-4:30

費用：全免

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘



vii. 南丫島線精華遊

內容：介紹南丫島精選路線及景點，與大家線上遊歷不同生態文物徑。

日期：1 月 14 日(六)

時間：上午 11:00-中午 12:00

費用：全免

對象：中心會員

名額：15 人(現場)/Youtube 直播(不限)

地點：輝華樓/Youtube 直播

負責職員：鄭姑娘

合辦機構：長春社、香港中華煤氣有限公司



viii. 認識長者小便失禁

內容：講解小便失禁的成因與症狀，讓參加者及早預防，以減低失禁帶來的困擾。

日期：1 月 27 日(五)

時間：上午 10:00-11:00

費用：全免

名額：18 人

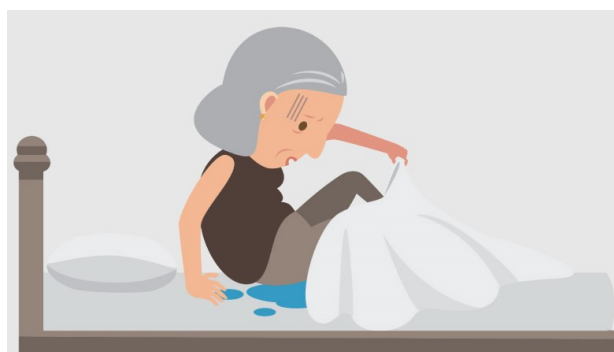
對象：中心會員

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：劉姑娘

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

備註：活動連結會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

抽籤日期：1月3日(二)
 落籤時間：上午 9:00-9:30 截籤
 抽籤時間：上午 9:30
 購買日期：1月17日(二)
 時間：下午 3:30 - 4:30
 地點：輝華樓
 名額：60名



三花柏齡高鈣健心奶粉

800 克
售價 \$75

溫馨提示：(1)請帶備會員證
 (2)會員須親身抽籤

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
 藍色紙 #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) 若抽籤時段剩餘的名額，可於 **1月3日** 下午 4:00 起
 前往中心登記，額滿即止。
 (4) 1月13日下午 5:00 截止登記，其後不設後備。

負責職員：大吳姑娘

☐ 000470

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：2月7日(二)
 抽籤時間：上午 9:00-9:30 截籤
 加營養奶粉購買日期：2月21日(二)

中心代表會

溫馨提示

日期：1月3日(二)
 時間：下午 2:00
 對象：中心會員
 地點：輝華樓
 負責職員：楊姑娘

熱烈歡迎



護老園地

以下活動需於 1 月 3 日(二)
下午 2:00 起向朱生報名，
名額有限，額滿即止。

1. 護老者之自我增值

內容：分享退休後生活模式的轉變和適應，提供一些自我增值技能和知識途徑。
日期：1月6日(五)
時間：上午 10:00-11:00
費用：全免
名額：12 人
對象：護老者
地點：立華樓
負責職員：朱生
合辦機構：健康外展隊伍



□ 000474

2. 護老者之智能輪椅應用工作坊

內容：透過輪椅應用工作坊，為大家講解不同的手動及電動輪椅，如何選擇適合的輪椅及分享特別功能輪椅。
日期：1月6日(五)
時間：上午 10:30-12:00
費用：全免
名額：8 人
對象：護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱生
合辦機構：賽馬會「a 家」樂齡科技教育



□ 000473

3. 滋養幸福快樂人生

內容：透過講座向護老者分享和認識培養幸福快樂人生的途徑。
日期：1月13日(五)
時間：上午 10:00-11:00
費用：全免
名額：12 人
對象：護老者
地點：立華樓
負責職員：朱生
合辦機構：健康外展隊伍



□ 000476

4. 護老同行情緒健康支援計劃簡介

內容：透過工作坊，介紹緊急情緒支援予護老者。
日期：1月17日(二)
時間：下午 2:00-3:00
費用：全免
名額：18 人
對象：護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱生
合辦機構：家福會



□ 000475

護老園地

以下活動需於 1 月 3 日(二)
下午 2:00 起向朱生報名，
名額有限，額滿即止。

5. 認識長者焦慮症

內容：透過精神復原長者分享焦慮症，以提升護老者對於精神健康的認識。
日期：1月18日(三)
時間：下午 2:30-3:30
費用：全免
名額：18 人
對象：護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱生
合辦機構：香港心理衛生會



☐ 000477

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(2023 年 1 月)

內容：主題 - 自我健康篩檢
教你使用電話程式進行日常健康檢查，輕鬆掌握自己身體狀況。
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。
日期：1月7日(六)
時間：上午 10:00-11:00
費用：全免
名額：22 人
對象：義工/有興趣加入義工人士
地點：立華樓
負責職員：黃潔雯姑娘



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。

SQS 標準 14 - 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

- 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。