



# 2023 至 24 財政年度預算案

現將有關長者及民生環節撮錄如下：

## 派發電子消費券

- ◆ 向每名合資格的 18 歲或以上永久性居民及新來港人士，分兩期發放總額 5,000 元電子消費券。

## 支援市民

- ◆ 發放額外半個月綜援標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼；在職家庭津貼亦作相若安排。
- ◆ 補貼每個合資格電力住宅用戶戶口 1,000 元。
- ◆ 延長向此等用戶提供每月 50 元電費紓緩金至 2025 年底。
- ◆ 醫療衛生－預留足夠財政資源，按《基層醫療健康藍圖》推出「慢性疾病共同治理先導計劃」和優化長者醫療券措施。

## 關愛共融

- ◆ 恆常化多項支援長者和照顧者計劃，涉及經常開支逾 13 億元。
- ◆ 鼓勵聘用年長僱員：提高僱主為 65 歲或以上僱員所作自願性強積金供款的稅務扣減，由 100% 增至 200%。
- ◆ 長者和殘疾人士院舍：提供誘因，鼓勵市場提供更多優質私營院舍。

如就上述內容有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源：2023 至 24 財政年度政府財政預算案 <https://www.budget.gov.hk/2023/chi/index.html>

### 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：三月－3月7日(二)  
          四月－4月11日(二)  
時間：上午 9:30  
地點：輝華樓中心  
(即場參與，無須報名)

中心職員：楊軻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃詩妮、朱景麟、黃潔雯、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 第十二期)印製數量：500 份

# 人事動向



大家好，我是副主任吳姑娘。時光飛逝，不經不覺我加入劉陳小寶耆暉中心工作已經接近 13 年。由初出茅廬的社工，到現任副主任，當中很感恩有大家陪伴我一同成長，見證我結婚、成為 2 個女孩的媽媽等的重要時刻。畢竟，「聚散終有時，且行且珍惜」。我 4 月會離職告別大家，心情是很不捨，去到新的工作環境將面對新挑戰及學習，也是我人生的一個成長。再次感謝各位會員過去對我的照顧及鼓勵，祝大家身體健康，福杯滿溢！



一路相伴  
感謝  有你  
Thank you



實習時間說短不短，說長不長，感謝大家一路以來的愛戴及關懷。很高興在中心認識可愛的您們，祝大家身體健康，天天快樂。

— 實習學生 郭姑娘

時間匆匆，話咁快我就準備要走啦！或者我未必同咁多位老友記傾過計，但係我非常開心喺呢段接近半年嘅時間入面可以同各位老友記相處，而我亦唔會忘記喺呢個地方同各位一同經歷過嘅事，亦衷心感謝大家嘅關懷。最後，祝福你哋身體健康，事事順意。

— 實習學生 黃先生



# 抽籤活動

- 抽籤日期：3月8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. 手沖咖啡體驗班

- 內容：一起學習和體驗手沖咖啡的樂趣。
- 日期：3月21日(二)
- 時間：上午 10:30-12:30
- 費用：免費
- 名額：16人
- 對象：中心會員
- 地點：立華樓
- 負責職員：媚姑娘



□ 000535

## 2. 紮染體驗班

- 內容：讓長者親自設計圖案，揀選不同的顏色搭配、清洗及保存技巧。
- 日期：3月22日(三)
- 時間：(A班)上午 9:30-10:30  
(B班)上午 10:45-11:45
- 費用：免費
- 名額：每班 10人(共 20人)
- 對象：中心會員
- 地點：立華樓
- 負責職員：鄭姑娘



□ 000542

## 3. 皮革散銀包 DIY

- 內容：製作皮革散銀包，可放證件、八達通或散銀等小物件，享受手作樂趣！
- 日期：3月16日(四)
- 時間：下午 2:00-3:30
- 費用：免費
- 名額：8人
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓
- 負責職員：黃姑娘



□ 000541

三  
選  
一  
活  
動

# 抽籤活動

- 抽籤日期：3月8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。

## 2023 花展遊

- 日期：3月14日(二)  
集合時間：上午 9:15(逾時不候)  
集合地點：立華樓  
內容：集合 → 維園暢遊香港花卉展覽  
→ 觀塘龍玥大酒樓(午餐)  
→ 西九龍文化藝術區參觀遊覽 → 回程  
費用：會員\$280(包入場費)  
非會員(長者)\$300(包入場費)

名額：46人

- 備註：1) 活動與樂天旅遊(香港)有限公司合辦，並由旅行社為參加者提供港幣十萬元平安保險(6星期至85歲以下人士受保)(包括新冠肺炎最多賠償額\$5,000及意外醫療費用。)  
2) 預訂時、要求出團條件及購買(受保2019新冠肺炎)平安保險。客人必須提供所有參加者香港身份證上顯示的姓名及身份證號碼(尾4位數字)以便符合政府要求。

負責職員：大吳姑娘

溫馨提示：帶中心帽及會員證。

☐ 000560

## 龍玥海鮮酒家餐單

- 1) 陳皮蒸鮑魚(位上)
- 2) XO 醬煎焗海生蝦
- 3) 清蒸龍躉斑
- 4) 西蘭花鮮魷
- 5) 豆豉炒活蜆
- 6) 美極椒鹽骨
- 7) 金蒜脆皮黃油雞
- 8) 上湯雜菌浸菜苗
- 9) 絲苗白飯
- 10) 甜蜜蜜紅運當頭



## SQS 標準 16 — 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

- 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。

以下活動即日起

可向負責職員報名，  
名額有限，額滿即止。

# 特別活動

## 1. 休閒椅子舞

內容：椅子舞由專業導師帶領，簡單易學，並訓練到四肢協調、握力、平衡力和肌力。

日期：3月3及10日(五)

時間：下午3:00-4:00

費用：免費

名額：12人

對象：中心會員/個案

地點：立華樓

報名日期：即日起(需向劉姑娘報名)

負責職員：劉姑娘

合辦機構：尊賢會

備註：內容較輕鬆簡單，適合較少運動長者。



## 2. 早晨醒腦操(2023年3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：3月9、16、23及30日(四)

時間：上午10:00-10:30

費用：免費

名額：12人

對象：中心會員

地點：輝華樓

報名日期：即日起(需向潔姑娘報名)

負責職員：黃潔雯姑娘



## 3. 頌鉢瑜伽體驗

內容：認識頌鉢瑜伽，透過頌鉢聲音療愈體驗得到深層放鬆。

日期：3月15日(三)

時間：(第一場)上午9:30-11:00

(第二場)上午11:15-12:45

費用：免費

名額：每節10人(共20人)

對象：未曾參加過頌鉢  
體驗的會員

地點：立華樓

負責職員：媚姑娘



## 4. 生活共同睇

內容：透過活動與長者相聚，  
分享生活點滴。

日期：3月31日(五)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：40人

對象：中心會員/個案

地點：輝華樓

負責職員：副主任 細吳姑娘



## 5. 物理治療師痛症指導

內容：由專業物理治療師為參加者提供緩痛指導，活動以面談形式進行。

日期：(第一節)3月18日(六)

(第二節)3月25日(六)

時間：下午3:00-4:15(每位約15分鐘)

費用：免費

名額：每節5位

對象：中心會員/個案

地點：輝華樓

報名日期：即日起(需向劉姑娘報名)

負責職員：劉姑娘

備註：1) 每位參加者可與一位家人陪同。  
2) 每位參加者只可報一節。



# 保良局劉陳小寶耆暉中心

# 活動時間表

# 2023年3月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
26/2	27/2	28/2	1/3	2/3	3/3	4/3
	9:30 早晨醒腦操(2023年2月) 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)4 4:00 防騙資訊播放站(2023年2月)	9:15 健而樂(四) 9:30 電視經典名片(四)	9:00 伸展運動班(立) 9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四) 2:00 中心代表會	9:00 伸展運動班(立) 9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 10:00 生活百科講座(3月) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(立)	2:30 基礎書法班(三)6 3:00 休閒椅子舞(立)	10:00 週末影院(立) 
5/3	6/3	7/3	8/3	9/3	10/3	11/3
	10:00 樂相聚-認識肝炎 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(六)5	9:30 例會(輝/ZOOM) 10:00 護士諮詢站 2:00 中心迎新會	9:00 伸展運動班(立) 9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四) 10:00 長者學苑-法式滾球班 <input type="checkbox"/> 554 10:00 護老同行之硬地滾球(立) <input type="checkbox"/> 549	9:00 伸展運動班(立) 9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(立) 10:00 護老同行之方塊踏步(立) <input type="checkbox"/> 550 10:00 早晨醒腦操(2023年3月)	10:00 長者常見皮膚問題的護理(立) <input type="checkbox"/> 547 2:30 基礎書法班(三)7 3:00 休閒椅子舞(立)	9:30 義工聊天室(2023年3月)(立) 10:00 週末影院(立) 
12/3	13/3	14/3	15/3	16/3	17/3	18/3
	10:00 物理治療師腰背痛講座 10:00 樂相聚-肥胖的疑惑 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(六)6	9:15 健而樂(四) 9:15 2023花展遊(立集合) <input type="checkbox"/> 560 9:30 電視經典名片(四)	9:00 伸展運動班(立) 9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四) 9:30 頤林瑜伽體驗-第一場(立) 10:00 長者學苑-法式滾球班 10:00 護老同行之體適能講座(立) 11:15 頤林瑜伽體驗-第二場(立) 2:30 椅子瑜伽體驗班(立) <input type="checkbox"/> 559	9:00 伸展運動班(立) 9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(立) 10:00 護老同行之布袋球(立) 10:00 早晨醒腦操(2023年3月) 2:00 皮革散銀包DIY	10:00 四季健康食譜(立) <input type="checkbox"/> 548 11:00 社區飯堂會議 <input type="checkbox"/> 297 2:30 基礎書法班(三)完 3:00 快樂椅子舞(立) <input type="checkbox"/> 525	10:00 週末影院(立) 11:00 香港仔線「樹的故事」 3:00 物理治療師痛症指導 
19/3	20/3	21/3	22/3	23/3	24/3	25/3
	10:00 物理治療師腰背痛講座(立) 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(六)7	9:15 健而樂(四) 9:30 電視經典名片(四) 10:00 護士諮詢站 10:30 手沖咖啡體驗班(立) <input type="checkbox"/> 535	9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四) 9:30 紮染體驗班(A班)(立) <input type="checkbox"/> 542 10:00 長者學苑-法式滾球班 10:45 紮染體驗班(B班)(立)	9:00 三花奶粉售賣 <input type="checkbox"/> 540 9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(立) 10:00 早晨醒腦操(2023年3月) 2:30 椅子瑜伽體驗班(立)	3:00 快樂椅子舞(立)	10:00 週末影院(立) 3:00 物理治療師痛症指導 
26/3	27/3	28/3	29/3	30/3	31/3	1/4
	2:30 長者學苑-網上伸展運動班(六)8	9:15 健而樂(四) 9:30 電視經典名片(四)	9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四) 10:00 長者學苑-法式滾球班 2:30 椅子瑜伽體驗班(立)	9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(二)(立) <input type="checkbox"/> 551 10:00 早晨醒腦操(2023年3月)	10:00 生活共同睇	10:00 週末影院(立) 
2/4	3/4	4/4	5/4	6/4	7/4	8/4
	2:30 長者學苑-網上伸展運動班(七)1 <input type="checkbox"/> 001	9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一)	<b>清明節</b>	9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(二)(立)	<b>耶穌受難節</b>	<b>耶穌受難節翌日</b>
9/4	10/4	11/4				
	<b>復活節星期一</b> 	9:30 例會(輝/ZOOM) 			 	

# 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。

## 6. 物理治療師腰背痛講座

內容：由專業物理治療師講解腰背痛成因及教授大家安全性較高的肌肉訓練。  
日期：3月13日(一) (輝華樓)  
3月20日(一) (立華樓)  
時間：上午 10:00-11:15  
費用：免費  
名額：10 人  
對象：中心會員/個案  
報名日期：即日起(需向劉姑娘報名)  
負責職員：劉姑娘



## 7. 義工數碼服務站 (2023 年 3 月)

內容：義工幫你即時於網上申請樂悠咭，方便又快捷。  
日期時間：由負責職員個別通知  
費用：免費  
對象：中心會員  
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) 3 月份接受 1946 年或之後出生人士申請  
2) 參加者請帶備身份証及證件相



## 中心代表會

日期：3月1日(三)  
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



## 中心迎新會

內容：向 2022 年 11 月至 2023 年  
2 月份之新會員介紹保良局的  
服務、中心特色及活動。  
日期：3月7日(二)  
時間：下午 2:00  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：吳姑娘

Welcome!  
Hi!



溫馨提示

8

# 預先報名活動

以下活動需於 3 月 8 日(三)  
下午 2:15 進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

- 抽籤日期：3 月 8 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. 椅子瑜伽體驗班

內容：由導師帶領參加者以輕鬆愉快的方式利用椅子做瑜珈。

日期：3 月 15(三)、23(四)及 29 日(三)(共 3 堂)

時間：下午 2:30-4:00

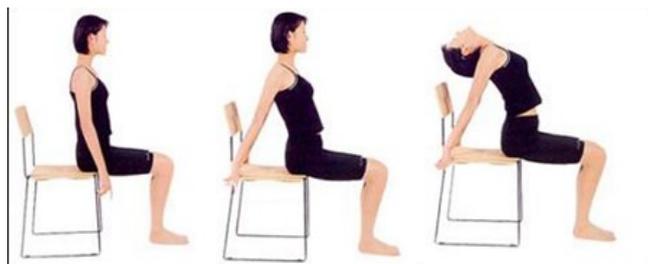
費用：免費

名額：15 人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：陳姑娘



□ 000559

## 2. 快樂椅子舞

內容：椅子舞由專業導師帶領，配合懷舊及輕鬆的音樂帶動大家起舞，啟發長者活力、訓練四肢協調。

日期：3 月 17 及 24 日(五)

時間：下午 3:00-4:00

費用：免費

名額：15 人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：劉姑娘

合辦機構：尊賢會



□ 000525

## 3. 社區飯堂會議

內容：讓社區飯堂服務使用者，分享對飯堂服務的意見。

日期：3 月 17 日(五)

時間：上午 11:00-12:00

費用：免費

名額：15 人

對象：社區飯堂服務使用者

地點：輝華樓

負責職員：陳姑娘

□ 000297



# 預先報名活動

以下活動需於 3 月 8 日(三)  
下午 2:15 進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

## 4. 長者學苑-法式滾球訓練班

內容：由長者學苑學員帶領參加者練習法式滾球，體驗運動帶給身體的樂趣。  
日期：3 月 8、15、22 及 29(三，共 4 堂)  
時間：上午 10:00 至 11:00  
費用：免費  
名額：8 人  
對象：長者學苑學員優先  
地點：輝華樓  
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



□ 000554

## 5. 長者學苑-Ukulele 小吉他班(二)

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：3 月 30 日、4 月 6、13、20 及 27 日  
5 月 4、11 及 18 日(四，共 8 堂)  
時間：上午 10:00-11:30  
費用：免費  
名額：14 人  
對象：長者學苑小吉他班學員優先  
地點：立華樓  
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



□ 000551

## 6. 長者學苑-網上伸展運動班(七)ZOOM

內容：由專業健體教練帶領參加者以筋膜放鬆方法，有效地舒緩痛楚，更可以改善不良姿勢，從而增加活動度，改善生活質素。  
日期：4 月 3、17 及 24 日  
5 月 8、15、22 及 29 日、6 月 5 日(一，共 8 堂)  
時間：下午 2:30-3:30  
費用：免費  
名額：15 人  
對象：長者學苑學員優先  
地點：ZOOM  
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：1)需自備可上網之智能裝置  
2)課程由(長者學苑發展基金)贊助



□ 000001



# 奶粉抽籤



## 三花奶粉售賣

抽籤日期：3月7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：3月23日(四)  
 時間：上午9:00-11:00  
 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 **3月7日** 下午4:00起  
 前往中心登記，額滿即止。  
 (4)3月17日下午5:00截止登記，其後不設後備。

負責職員：大吳姑娘

□ 000540

### 溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告  
 抽籤日期：4月11日(二)  
 抽籤時間：上午9:00-9:30 截籤  
 加營養奶粉購買日期：4月25日(二)

## 義工網絡

### 1. 義工聊天室(2023年3月)

內容：常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。  
 日期：3月11日(六)  
 時間：上午9:30-10:30  
 費用：免費  
 名額：30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

以下活動即日起  
 可向負責職員報名，  
 名額有限，額滿即止。



11

# 護老園地

以下活動需於 3 月 7 日(二)  
下午 2:00 起向朱生報名，  
名額有限，額滿即止。

## 1. 護老同行之硬地滾球

內容：透過硬地滾球活動，擴闊社交，以減輕日常照顧的壓力。

日期：3 月 8 日(三)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費

名額：20 人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生



□ 000549

## 2. 護老同行之方塊踏步

內容：透過在方塊上踩腳踏踏，強化肌力，訓練手腳平衡，訓練長者防跌力與健腦力。

日期：3 月 9 日(四)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費

名額：20 人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生



□ 000550

## 3. 長者常見皮膚問題的護理

內容：透過活動向長者講解日常遇到的皮膚問題。

日期：3 月 10 日(五)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費

名額：20 人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

合作機構：衛生署長者外展隊



□ 000547

## 4. 四季健康食譜

內容：介紹不同季節的特色並將健康飲食的原則應用在日常的烹調上。

日期：3 月 17 日(五)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費

名額：18 人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

合辦機構：衛生署長者外展隊 □ 000548



## 5. 護老同行之體適能講座

內容：透過講座，提升有需要護老者對於體質水平與體能活動量互有關聯。讓他們明白要享受愉快晚年，運動是必不可少的，因此必須建立健康的生活模式。

日期：3 月 15 日(三)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費

名額：20 人

對象：有需要護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

備註：活動需經社工篩選，有興趣人士可到櫃檯留名。



## 6. 護老同行之布袋球

內容：透過競技類體育活動，增加刺激感，從而提升有需要護老者進行運動吸引力。

日期：3 月 16 日(四)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費

名額：20 人

對象：有需要護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

備註：活動需經社工篩選，有興趣人士可到櫃檯留名。



# 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：3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
1/3(三)	西施
8/3(三)	大丈夫日記
15/3(三)	十二欄干十二釵
22/3(三)	蝶影紅梨記
29/3(三)	危城金粉

## 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：3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
2/3(四)	柴犬奇跡物語
9/3(四)	反斗狗仔隊
16/3(四)	反斗狗仔隊 2
23/3(四)	動物奇怪錄
30/3(四)	熱帶雨林探秘睇真 D

## iii. 週末影院(3月)

內容：播放輕鬆、經典影片，豐富參加者生活娛樂。

日期：3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
4/3(六)	秋天的童話
11/3(六)	日落巴黎
18/3(六)	鍾無艷
25/3(六)	91 神雕俠侶

## iv. 電視經典名片(四)

內容：播放劇集—河東獅吼

日期：3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：3月(逢星期二，三，四)

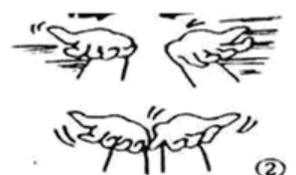
時間：上午 9:15

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

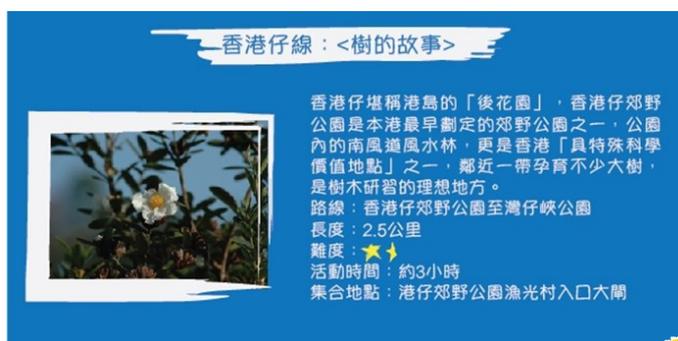
## vi. 樂相聚

- 主題：**1) 認識肝炎  
2) 肥胖的疑惑
- 內容：**1) 常見肝炎的類型及其傳播途徑，甲型及乙型肝炎的徵狀、防治及處理方法。  
2) 肥胖的定義及怎樣才知道自己是否過重或肥胖，肥胖與健康的關係等。
- 日期：**1) 3月6日(一)      2) 3月13日(一)
- 時間：**上午 10:00-11:00
- 費用：**免費
- 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



## vii. 香港仔線「樹的故事」

- 內容：**介紹香港仔郊野公園至灣仔峽公園路線，講解香港仔郊野公園成為「具特殊科學價值地點」之一，研習樹木的故事。
- 日期：**3月18日(六)
- 時間：**上午 11:00-中午 12:00
- 費用：**免費
- 對象：**中心會員
- 名額：**15 人
- 地點：**輝華樓
- 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. 護士諮詢站

- 內容：**由中心護士為長者量度血壓，提供簡單的健康諮詢服務。如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。
- 日期：**3月7、21日(二)
- 時間：**上午 10:00-中午 12:00
- 費用：**免費
- 名額：**每日 24 人，即場派籌額滿即止。
- 對象：**中心會員
- 地點：**輝華樓
- 負責職員：**李姑娘、蔡姑娘

