



母親節快樂

母親節是一個紀念母親的節日，旨在表達對母親的感激之情，表彰母親對家庭和社會的貢獻。

母親節的由來可以追溯到古希臘時期，當時有一個節日叫做「母神節」，用來紀念希臘神話中的母神 Rhea。此外，古羅馬也有一個節日叫做「母親節」，用來紀念羅馬神話中的母神 Cybele。

母親節的現代版本可以追溯到 19 世紀，當時美國的一位婦女 Ann Jarvis 為了紀念她的母親，在母親去世後的一年內舉辦了一場紀念活動。後來，美國總統 Woodrow Wilson 於 1914 年 5 月 8 日宣布將母親節定為美國的國定節日，並於每年的 5 月第二個星期日舉行慶祝活動。

此後，母親節也逐漸在全球普及，成為一個紀念母親的重要節日。

為了表達對母親的愛和尊重，許多人會選擇送上康乃馨來表達對母親的感激之情。

因為康乃馨象徵著母親的美麗和堅強，也象徵著對母親的愛和尊重。此外，康乃馨也有著持久的芳香，可以讓母親感受到你的心意。

在此祝願各位母親節快樂！



資料來源:

<https://learnsmart.edu.hk/%E6%AF%8D%E8%A6%AA%E7%AF%80/>

中心 開放 時間	星期一至五：上午 8:45 至下午 5:00	每 月 例 會	日期：五月－5月2日(二)
	星期六：上午 9:00 至下午 4:00		六月－6月6日(二)
	星期日及公眾假期休息		時間：上午 9:30
			地點：輝華樓 (即場參與，無須報名)

中心職員：楊軾玲、陳艷艷、梁敏薇、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

(23/24 第二期)印製數量：500 份

人事動向



致各位老朋友，我是護士李姑娘，五月中將會離職繼續我的學業，感激大家一年多的照顧。雖然日子短暫，但在這裡與你們相處的時光，我都會記在心裏。

在此祝願各老友記身體健康，開心過每一天！

護士 李嘉汝姑娘上

大家好！我是保健員劉姑娘。不經不覺我已認識大家3年，感謝大家一直以來的照顧及積極參加我舉辦的活動！

我將會在5月頭離職。祝大家身體健康！笑口常開！

保健員 劉浣珊上



預先報名活動

以下活動需於5月3日(三)
下午 2:15 進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：5月3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. 健康檢查(2023年5月)

內容：加強會員對健康關注，從而建立自我管理健康的習慣。

日期：5月8日(一)

時間：上午 9:00-10:00

費用：\$10

名額：30人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：劉姑娘

☐ 000077

備註：驗血糖前須空腹最少2小時。



2. 感恩媽媽

內容：手工、茶聚，一起開心迎接母親節。

日期：5月11日(四)

時間：下午 2:30-3:30

費用：\$10

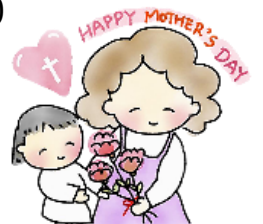
名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：媚姑娘

☐ 000074



母親節快樂

預先報名活動

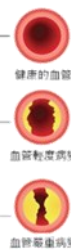
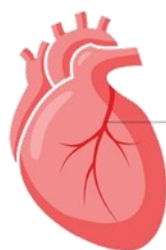
以下活動需於 5 月 3 日(三)

下午 2:15 進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

3. 生活百科講座

- 主 題：**(1)認識冠心病** 000008
(2)預防家居意外 000009
- 內 容：**(1)認識冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法，給予高危者輔導及建議以預防冠心病。**
(2)認識家中一般意外，如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的原因，預防及處理方法。
- 日 期：**(1) 5 月 11 日(四)** **(2)6 月 8 日(四)**
時 間：上午 10:00-11:00
費 用：免費
名 額：30 人
對 象：中心會員
地 點：輝華樓
負責職員：鄭姑娘
合辦機構：明愛樂華宿舍



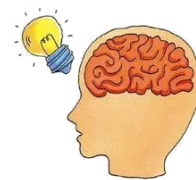
4. 健身氣功八段錦(ZOOM)

- 內 容：健身氣功的成效及示範健身氣功八段錦。
- 日 期：5 月 16 日(二)
時 間：下午 3:00-4:00
費 用：免費
名 額：20 人
對 象：中心會員
地 點：輝華樓
負責職員：媚姑娘
合辦機構：東華東院 000075



5. 護腦健腦有辦法

- 內 容：介紹從日常生活多元化活動以延緩及預防認知障礙症。
- 日 期：5 月 22 日(一)
時 間：上午 10:00-11:00
費 用：免費
名 額：30 人
對 象：中心會員
地 點：輝華樓
負責職員：媚姑娘
合辦機構：一線通平安鐘 000056



6. 認識飲食失調

- 內 容：由精神科護士講解飲食失調症的成因、徵狀及治療方法，包括暴食症、厭食症等。
- 日 期：5 月 19 日(五)
時 間：上午 10:00-11:00
費 用：免費
名 額：30 人(現場)/ZOOM(不限)
對 象：中心會員
地 點：輝華樓
負責職員：鄭姑娘 000007
合辦機構：明愛樂華宿舍、香港心理衛生會
備 註：活動連結網址會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。

厭食



7. 識字班(一)

- 內 容：教授簡單生字及唐詩。
- 日 期：5 月 22 日
6 月 5、19 及 26 日
7 月 3、10、17 及 31 日
(逢一，共 8 堂)
- 時 間：上午 9:30-10:30
費 用：\$32
名 額：20 人
對 象：中心會員
地 點：立華樓
負責職員：大吳姑娘 000061



預先報名活動

以下活動需於 5 月 3 日(三)
下午 2:15 進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

8. 種植蝶豆花

內容：教授如何種植，效用分享及送贈盆栽。
日期：5 月 23 日(二)
時間：上午 10:00-11:00
費用：免費
名額：6 人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：大吳姑娘
備註：由「銀」老師姜榮好主教



□ 000079

9. 腦友 Smart go go go(5 月)

內容：透過 Smart Table、Ipad 遊戲程式，體驗電子遊戲樂趣。
日期：5 月 23 日(二)
時間：下午 2:30-3:30
費用：免費
名額：6 人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：秋姑娘



□ 000057

10. 滋補美食

當日美食：冬瓜薏米陳皮螺頭湯

日期：5 月 31 日(三)
時間：下午 3:00-3:30
費用：\$10
名額：20 人
對象：中心會員
地點：立華樓
報名日期：5 月 3 日(三)下午 2:15
截止日期：5 月 30 日下午 3:00 止
負責職員：媚姑娘
備註：由 娥姐/姚姚/德洁/珍姐 主理



□ 000049

11. 歡聚迎端午

內容：土木工程署義工到中心同你一齊玩遊戲、表演、唱卡啦 OK 迎接端午節。
日期：6 月 10 日(六)
時間：(1)上午 9:30-11:30 (2)下午 1:30-3:30
費用：免費
名額：每節 15 人，共 30 人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：黃潔雯姑娘
合辦機構：土木工程署
備註：1)每人只可參加一節活動
2)參加者將獲禮物一份，請自備環保袋



□ 000078

SQS 標準 3 — 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

- 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。

護老園地

以下活動需於 5 月 3 日(三)
下午 2:15 進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 認識肝炎

內容：介紹肝炎常見的類型及其傳播途徑，以減少護老者減染風險。
日期：5 月 5 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
合辦機構：衛生署長者外展隊 □ 000067



2. 護老認知輔導知多點

內容：介紹專為護老者而設而又免費的心理輔導服務，以減少其照顧的壓力。
日期：5 月 16 日(二)
時間：上午 10:00-11:00
費用：免費
名額：20 人
對象：護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱生 □ 000070
合辦機構：仁愛堂歐雪明腦伴同行中心



3. 護老者情緒知多點

內容：護老者認識自己有可能面對的照顧壓力，並學習一些舒緩壓力或方法。
日期：5 月 18 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：輝華樓
負責職員：朱生
合作機構：香港心理衛生會 □ 000071



4. 護老減壓椅子舞

內容：進行椅上的拉筋運動，配合靜觀訓練，以幫助護老者減少照顧壓力。
日期：5 月 17 日(三)
時間：下午 2:30-3:30
費用：免費
名額：10 人
對象：護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱生 □ 000072



5. 急救常識

內容：教授一般危急情況時該採取的處理方法。
日期：5 月 19 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 □ 000068
合辦機構：衛生署長者外展隊



6. 照顧與關懷平衡小組

內容：向參加者教授溝通技巧、及透過藝術活動，以提升照顧者與受顧者的關係。
日期：5 月 11 及 18 日
6 月 1、8、15 及 29 日(四)
時間：下午 3:00-4:00
費用：免費
名額：10 人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱生
合辦機構：基督家庭服務中心
備註：活動需要社工篩選，所有參加者需要留名、與受顧者一同報名為優先。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30/4	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5	6/5
	勞動節	9:30 例會(輝/ZOOM) 2:00 中心代表會 4:30 長者學苑-智能電話及電腦應用班(福中)	9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 預防腦中風 10:00 芬蘭木柱交流比賽(立)	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)	10:00 反斗智趣站--初班(4月-5月) 10:00 認識肝炎(立) □067 2:30 反斗智趣站--進階班(4月-5月) 2:30 基礎書法班(一)新	10:00 週末影院(立) 
7/5	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5	13/5
	9:00 健康檢查(2023年5月) □077 9:30 輕鬆禪繞畫A班(一)(立)3 10:00 健康講座-「郁」得健康 10:4 5輕鬆禪繞畫B班(一)(立)3 2:30 輕鬆彩繪心意咭(母親節篇)(A班)(立) 2:30 「耆力無窮」運動小組	9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 10:00 護士諮詢站 10:00 長者學苑-法式滾球訓練班(三)(立) 4:30 長者學苑-智能電話及電腦應用班(福中)	9:00 初級拉筋班(一)(立)3 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:30 綜合太極班(一)3 2:30 輕鬆彩繪心意咭(母親節篇)(B班)(立) 2:30 「耆力無窮」運動小組	9:15 健而樂(一) 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 生活百科講座(5月) □008 10:00 長者學苑-Ukulele 小吉他班(二)(立) 2:30 感恩媽媽(立) □074 3:00 照顧與關懷平衡小組	10:00 反斗智趣站--初班(4月-5月) 2:30 反斗智趣站--進階班(4月-5月) 2:30 基礎書法班(一)2 2:30 「耆力無窮」運動小組	9:30 義工聊天室(2023年5月) 10:00 週末影院(立) 10:00 長者學苑-長幼咖啡拉花體驗(福中)
14/5	15/5	16/5	17/5	18/5	19/5	20/5
母親節快樂	9:30 輕鬆禪繞畫A班(一)(立)完 10:00 健康講座-膽固醇睇真 D 10:45 輕鬆禪繞畫B班(一)(立)完 1:50 參觀創新科技展覽(外出) 2:30 「耆力無窮」運動小組 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(七) 	9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 10:00 長者學苑-法式滾球訓練班(三)(立) 10:00 護老認知輔導知多點 □070 2:00 蓮花燈制作義工訓練 □075 3:00 健身氣功八段錦(ZOOM) 4:30 長者學苑-智能電話及電腦應用班(福中)	9:00 初級拉筋班(一)(立)4 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 未病先防 10:30 綜合太極班(一)4 2:30 「耆力無窮」運動小組 □072 2:30 護老者減壓椅子舞	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) 10:00 護老者情緒知多點 □071 3:00 照顧與關懷平衡小組	10:00 認識飲食失調 □007 10:00 急救常識 □068 10:00 反斗智趣站--初班(4月-5月) 2:30 反斗智趣站--進階班(4月-5月) 2:30 基礎書法班(一)3 2:30 「耆力無窮」運動小組	9:30 長者學苑-長幼心連心 花燈製作(福中) 10:00 週末影院(立) 11:00 龍虎山線「戰蹟風雲」 線上遊
21/5	22/5	23/5	24/5	25/5	26/5	27/5
	9:30 識字班(一)(立)新 □061 10:00 護腦健腦有辦法 □056 2:30 「耆力無窮」運動小組 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(七) 	9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 10:00 長者學苑-法式滾球訓練班(三)(立) 10:00 種植蝶豆花 □079 2:30 腦友 Smart go go go(5月) □057 2:30 諾如病毒腸胃炎 4:30 長者學苑-智能電話及電腦應用班(福中)	9:00 初級拉筋班(一)(立)5 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:30 綜合太極班(一)5 11:00 腰背護理(ZOOM) 2:30 「耆力無窮」運動小組	9:00 三花奶粉售賣 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(三)(立) 2:30 義工迎新會(23/24年第一季)	佛誕 	10:00 週末影院(立) 
28/5	29/5	30/5	31/5	1/6	2/6	3/6
	2:30 長者學苑-網上伸展運動班(七) 2:30 「耆力無窮」運動小組	9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 10:00 長者學苑-法式滾球訓練班(三)(立)	9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 2:30 「耆力無窮」運動小組 □049 3:00 滋補美食(立)	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(三)(立) 3:00 照顧與關懷平衡小組	10:00 反斗智趣站--初班(6月-7月) 2:30 基礎書法班(一)4 2:30 「耆力無窮」運動小組 2:30 反斗智趣站--進階班(6月-7月) 	10:00 週末影院(立) 
4/6	5/6	6/6	 母親節快樂			
	9:30 識字班(一)(立)2 2:30 「耆力無窮」運動小組 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(七) 	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。

1. 長者學苑-Ukulele 小吉他班(三)

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：5月25日；6月1、8、15及29日；7月6、13及20日(逢四，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



2. 長者學苑-長幼咖啡拉花體驗

內容：教授使用咖啡機及製作咖啡基底，意式拉花技巧，打發牛奶技巧及實心圖形，無需經驗。

日期：5月13日(六)
時間：上午10:00-中午12:00
費用：\$10
名額：長者8人/福建中學學生7人
對象：長者學苑學員優先
地點：福建中學
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



3. 長者學苑-長幼心連心花燈製作

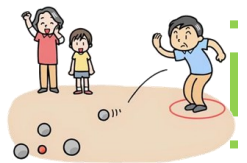
內容：參加學員與福建中學的學生一起製作蓮花燈。

日期：5月20日(六)
時間：上午9:30-中午12:00
費用：\$10
名額：長者20人/福建中學學生20人
對象：長者學苑學員優先
地點：福建中學
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

4. 長者學苑-法式滾球訓練班(三)

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：5月9、16、23及30日(二)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：8人
對象：長者學苑學員優先
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



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。

5. 長者學苑-智能電話及電腦應用班(5月)

- 內容：由福建中學學生以一對一教授參加者學習使用智能電話及電腦。
日期：5月2、9、16及23日(二，共4堂)
時間：下午4:30-5:30
費用：免費
名額：20人
對象：長者學苑學員優先
地點：福建中學
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) 課程由(長者學苑發展基金)贊助
2) 參加者需自行前往福建中學上堂



6. 義工數碼服務站 (2023年5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) 5月份接受1943年或之後出生人士申請
2) 參加者請帶備身份証及證件相



7. 諾如病毒腸胃炎

- 內容：諾如病毒常引致急性腸胃炎，亦是食物中毒的常見成因，齊了解如何避免。
日期：5月23日(二)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
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
合辦機構：香港紅十字會



8. 參觀創新科技展覽

- 內容：推動樂齡科技生活化，幫助長者認識及試用創新科技產品。
日期：5月15日(一)
集合時間：下午1:50
活動時間：下午2:30-4:00
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
集合地點：輝華樓
活動地點：保良局劉陳小寶地區中心
報名日期：即日起(需向鄭姑娘報名)
負責職員：鄭姑娘





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

抽籤日期：5月2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：5月25日(四)
 時間：上午9:00-11:00
 地點：輝華樓
 名額：60名
 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
 黃色紙 #16-30
 綠色紙 #31-45
 藍色紙 #46-60

時間：上午9:00 - 9:30
 時間：上午9:30 - 10:00
 時間：上午10:00 - 10:30
 時間：上午10:30 - 11:00



三花柏齡高鈣健心奶粉

800克
新 售價 \$85

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 **5月2日** 下午4:00起
 前往中心登記，額滿即止。
 (4)5月19日下午5:00截止登記，其後不設後備。
 負責職員：大吳姑娘

□ 000060

下期奶粉購買日期預告：

抽籤日期：6月6日(二)
 抽籤時間：上午9:00-9:30 截籤
 加營養奶粉購買日期：6月27日(二)

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5月)

內容：主題 - 義工發展年度新方向介紹
 未來一年義工小組發展新動向。
 常設 - 分享社會時事、最新
 義工活動介紹。
 日期：5月13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：輝華樓
 負責職員：黃潔雯姑娘



2. 義工迎新會(23/24年第一季)

內容：歡迎新義工，一起了解中心
 及義工小組活動，讓大家
 更容易融入這個大家庭。
 日期：5月25日(四)
 時間：下午2:30-3:30
 費用：免費
 名額：22人
 對象：新/有興趣加入義工人士
 地點：輝華樓
 負責職員：黃潔雯姑娘



即場參加活動

i. 粵語長片(一)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。

日期：5月(逢星期三)

時間：上午 9:30

對象：15人(每節)

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
3/5(三)	教子殺父皇
10/5(三)	西河會妻
17/5(三)	廣播皇后
24/5(三)	非夢奇緣
31/5(三)	廣昌隆

ii. 笑笑星期四(一)

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：5月(逢星期四)

時間：上午 9:30

名額：15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
4/5(四)	鬼馬雙星
11/5(四)	長江 7 號
18/5(四)	笑星撞地球
25/5(四)	最佳福星

iii. 週末影院(5月)

內容：播放輕鬆、經典影片，豐富參加者生活娛樂。

日期：5月(逢星期六)

時間：上午 10:00

名額：15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
6/5(六)	飛虎雄心 2 傲氣比天高
13/5(六)	我要發達
20/5(六)	再說一次我愛你
27/5(六)	紅番區

iv. 電視經典名片(一)

內容：播放劇集—河東獅吼

日期：5月(逢星期二)

時間：上午 9:30

名額：15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(一)

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：5月(逢星期二、三、四)

時間：上午 9:15

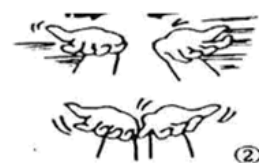
名額：15人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

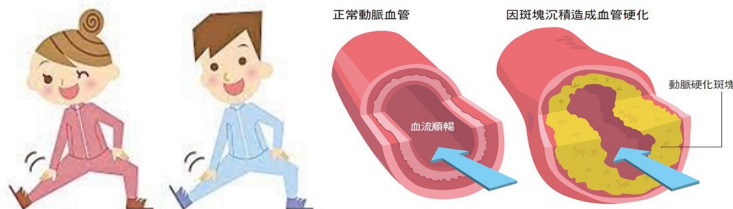
備註：如當日例會將暫停一次。



即場參加活動

vi. 健康講座

- 主題：1)「郁」得健康
2) 膽固醇睇真 D
- 內容：1)體能活動的重要性及其益處，如何適當選擇體能活動等。
2)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) 5月8日(一) 2) 5月15日(一)
- 時間：上午 10:00-11:00
- 費用：免費
- 對象：中心會員
- 名額：30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. 腰背護理(ZOOM)

- 內容：由物理治療師講解背痛的成因及預防方法，示範良好背部姿勢及背部護理運動。
- 日期：5月24日(三)
- 時間：上午 11:00-12:00
- 費用：免費
- 名額：15人/網上不限
- 對象：中心會員
- 負責職員：蔡姑娘
- 合辦機構：東華東院
- 備註：中心現場完成講座獲發小禮物一份



viii. 未病先防

- 內容：由註冊護士講解如何鞏固防疫意識及知識。
- 日期：5月17日(三)
- 時間：上午 10:00-11:00
- 費用：免費
- 名額：20人
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓
- 負責職員：蔡姑娘
- 合辦機構：基督教家庭服務中心
- 備註：中心現場完成講座獲發小禮物一份

ix. 龍虎山「戰蹟風雲」線上遊

- 內容：線上遊覽龍虎山郊野公園探索香港歷史。
- 日期：5月20日(六)
- 時間：上午 11:00-中午 12:00
- 費用：免費
- 對象：中心會員
- 名額：20人
- 地點：輝華樓
- 負責職員：媚姑娘
- 合辦機構：長春社、香港中華煤氣有限公司



x. 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：5月9日(二)
- 時間：上午 10:00-中午 12:00
- 費用：免費
- 名額：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



溫馨提示

中心代表會

- 日期：5月2日(二)
- 對象：中心會員
- 負責職員：楊姑娘

- 時間：下午 2:00
- 地點：輝華樓

熱烈歡迎

