



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心

2023年7月通訊



招募保良局賣旗義工



活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款全數用於保良局安老服務、教育服務、醫療服務、兒童及青少年服務及康復服務。

內容：透過賣旗為保良局籌募善款。

日期：8月16日(星期三)

售賣時段：1)上午 8:00 - 上午 9:30 或
2)上午 9:30 - 上午 11:00

對象：中心會員或義工

地點：樂華邨 / 樂雅苑

報名：於義工聊天室活動內 或 向負責職員報名

負責職員：黃潔雯姑娘

保良局
賣旗籌款

保良局賣旗籌款日將於當日上午 8:00 開始舉行，

請各位鼎力支持，共襄盛舉！

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：七月 - 7月4日(二)
 八月 - 8月1日(二)
時間：上午 9:30
地點：樂華社區會堂

中心職員：楊嫻玲、陳艷艷、梁敏薇、朱景麟、黃潔雯、李敏鈴、吳麗琴、蔡素文
張靜雯、張鳳媚、黎紅嬰、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

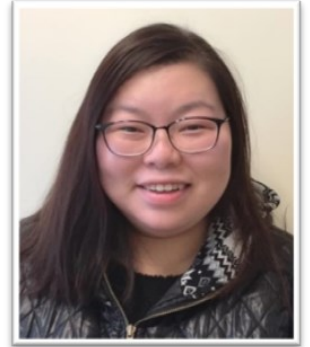
(23/24 第四期)印製數量：500 份

人事動向



大家好！我是活動助理黎姑娘，好開心加入耆暉中心呢個大家庭，能夠成為其中一份子實在感恩。每次看見老友記跟我打招呼和親切的微笑就是我工作的原動力，在往後的日子我會竭盡所能、獻己所長善用累積的知識和經驗延續並發揮，為耆暉中心長者提供更優質的服務。

— 活動助理 黎紅嬰姑娘



各位會員，我是福利工作員鄭姑娘，因有新的發展機會，我會於6月30日離職，感激各位會員及同事這一年多以來的照顧。雖然日子短暫，但與大家相處的時光我都會銘記在心。

在此祝福大家身體健康，生活愉快。

— 福利工作員 鄭素芳姑娘

預先報名活動

以下活動需於7月5日(三)
下午 2:15 進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：7月5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. 旅遊攝影

內容：教授拍攝及構圖技巧，相機進階操作，認識市面上潮流攝影執相 APP。

日期：7月18日(二)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費

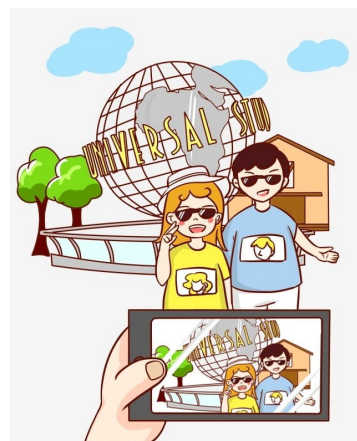
名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：長者安居協會



□ 000141

預先報名活動

以下活動需於 7 月 5 日(三)

下午 2:15 進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

2. 夏季變髮展心思

內容：為長者提供剪髮服務，提昇參加者自我形象。
日期：7 月 18 日(二)
時間：下午 2:00-4:00
費用：免費
名額：30 人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：媚姑娘
合作機構：新創建義工隊
備註：1) 請按籌號時段出席。
2) 剪髮前須自行清洗頭髮。



□ 000155

3. 有「營」之約

內容：透過分享營養及健康知識，讓會員在退休後，提昇對身心靈健康的關注。
日期：7 月 18 日(二)
時間：下午 2:30-3:30
費用：免費
名額：8 人
對象：中心會員
地點：輝華樓 □ 000160
負責職員：盧姑娘及黃姑娘

4. 滋補美食

當日美食：黃耳無花果淮山瘦肉湯
日期：7 月 19 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
截止日期：7 月 18 日下午 3:00 止
負責職員：媚姑娘 □ 000156
備註：由 娥姐/姚姚/德洁 主理



5. 基礎書法班(二)

內容：教授基礎書法以點、橫、撇、捺等筆法練習過程，進而學習寫行書。
日期：7 月 28 日；8 月 4、11、18 及 25 日；9 月 1、8 及 15 日(逢星期五)
時間：下午 2:30-4:00
費用：\$120 / 8 堂(包材料)
名額：8 人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：大吳姑娘
導師簡介：林番賢老師
於香港中文大學專業進修學院中國書法文憑課程畢業，現任翰藝書學會會長
備註：提供九宮格紙、筆、墨等 □ 000128



SQS 標準 5 - 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

- 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。

星期日	星期一 26/6	星期二 27/6	星期三 28/6	星期四 29/6	星期五 30/6	星期六 1/7
25/6	9:30 識字班(一)(立)4 10:00 健腦拍拍操(一) 11:40 粵曲敬老演唱會 	9:00 加營素售賣 9:15 健而樂(一) 9:30 電視經典名片(一) 9:30 飛鏢練習場(一) 10:00 長者學苑-法式滾球訓練班(四)(立) 2:30 護老者之相心樂事之旅 2:30 五感照顧訓練	9:00 初級拉筋班(一)(立)完 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 園藝治療體驗 10:30 綜合太極班(一)(立)完 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 照顧者及長者平衡小組	9:30 早晨醒腦操(23/24第二季) 10:00 反斗智趣站--初班(6月-7月) 2:00 拇指琴探索之旅2 2:30 反斗智趣站--進階班(6月-7月) 2:30 基礎書法班(一)6	香港特別行政區成立 紀念日 
2/7	9:30 識字班(一)(立)5 	9:30 飛鏢練習場(一) 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:30 中醫養生防三高	9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二)	9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 生活百科講座(2023年7月) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(三)(立)	9:30 早晨醒腦操(23/24第二季) 10:00 反斗智趣站--初班(6月-7月) 2:30 反斗智趣站--進階班(6月-7月) 2:30 基礎書法班(一)7	10:00 週末影院(立) 
9/7	9:30 識字班(一)(立)6 10:00 健康講座-認識大腸癌 10:45 輕鬆禪繞畫班(二)(立)新 2:30 義工聊天室(2023年7月)(立)	9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 9:30 飛鏢練習場(一) 2:00 中心代表會	9:00 運動鬆一鬆(立)新 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(二)(立)新	9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(三)(立) 10:00 護老愛心擴香石製作 □158	9:30 早晨醒腦操(23/24第二季) 10:00 反斗智趣站--初班(6月-7月) 10:00 骨質疏鬆症(立) □153 2:30 反斗智趣站--進階班(6月-7月) 2:30 基礎書法班(一)完	10:00 週末影院(立) 10:00 法式滾球練習場(7-9)(立) 11:00 飛鏢練習場(7-9)(立) 
16/7	9:30 識字班(一)(立)7 10:00 健康講座-手部退化性關節炎 10:45 輕鬆禪繞畫班(二)(立)2 	9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 9:30 飛鏢練習場(一) 10:00 旅遊攝影 □141 2:00 夏季變髮展心思(立) □155 2:30 有「營」之約 □160 3:00 中醫養生保健食療	9:00 運動鬆一鬆(立)2 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(二)(立)2 □156 3:00 滋補美食(立)	9:00 三花奶粉售賣 □129 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(三)(立) 10:00 護老者精神健康與社區支援 □151	9:30 早晨醒腦操(23/24第二季) 10:00 反斗智趣站--初班(6月-7月) 2:30 反斗智趣站--進階班(6月-7月)	10:00 週末影院(立) 10:00 法式滾球練習場(7-9)(立) 11:00 飛鏢練習場(7-9)(立) 
23/7	10:45 輕鬆禪繞畫班(二)(立)3 □157 2:00 輪椅及助行器具講座(立) 	9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 9:30 飛鏢練習場(一) 9:45 護老伸展樂	9:00 運動鬆一鬆(立)3 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(二)(立)3	9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(四)(立)	9:30 早晨醒腦操(23/24第二季) 10:00 反斗智趣站--初班(6月-7月) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(四)(立) 10:00 預防肌肉流失(立) □152 2:30 反斗智趣站--進階班(6月-7月) □128 2:30 基礎書法班(二)新	10:00 週末影院(立) 10:00 法式滾球練習場(7-9)(立) 11:00 飛鏢練習場(7-9)(立) 
30/7	9:30 識字班(一)(立)完 10:45 輕鬆禪繞畫班(二)(立)完 	9:30 例會(樂華社區會堂)				

護老園地

以下活動需於 7 月 5 日(三)
下午 2:15 進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 護老愛心擴香石製作

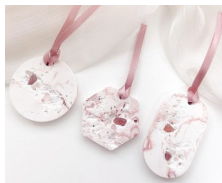
內容：邀請護老者製作擴香石手工，
透過製作過程與一眾同路人
交流，以減其照顧的壓力。

日期：7 月 13 日(四)
時間：上午 10:00-11:30
費用：免費

名額：10 人
對象：護老者
地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：明愛牛頭角長者中心



☐ 000158

2. 骨質疏鬆症

內容：向參加者教授骨質疏鬆症的
成因、病徵及減慢骨質疏鬆的
方法。

日期：7 月 14 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 ☐ 000153



3. 護老者精神健康與社區支援

內容：介紹護老者減壓小錦囊及社區
支援如護老者支援服務。

日期：7 月 20 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：香港基督教服務處樂暉長者
地區中心 ☐ 000151



4. 輪椅及助行器具講座

內容：提升護老者對於助行器具的使用
技巧，減少意外發生。

日期：7 月 24 日(一)
時間：下午 2:00-3:00
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：香港輪椅輔助隊 ☐ 000157
備註：當天有免費檢查維修(更換零件
另計)，參加者可自備輪椅。



5. 預防肌肉流失

內容：介紹護老者實踐健康生活模式，便有助改善肌肉力量及活動能力，
減低肌肉流失的影響。

日期：7 月 28 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

☐ 000152



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 7 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) 7 月份接受 1939 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. 護老伸展樂

內容：與其他護老者一起練習伸展
運動，讓護老者關顧自己的
健康及需要。

日期：7 月 25 日(二)

時間：上午 9:45-10:45

費用：免費

名額：8 人

對象：有需要護老者

地點：輝華樓

負責職員：盧姑娘及朱先生



3. 長者學苑-Ukulele 小吉他班(四)

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：7 月 27 及 28 日(四及五)

8 月 3、10、17、24、25(五)及 31 日(四，共 8 堂)

時間：上午 10:00-11:30

費用：免費

名額：15 人

對象：小吉他班舊生優先

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



溫馨提示 中心代表會

日期：7 月 11 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





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

抽籤日期：7月4日(二)
 落籤時間：上午 9:00-9:30 截籤
 抽籤時間：例會後
 抽籤地點：樂華社區禮堂
 購買日期：7月20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 **7月4日** 下午 4:00 起
 前往中心登記，額滿即止。
 (4) 7月14日下午 5:00 截止登記，其後不設後備。

負責職員：大吳姑娘

☐ 000129

下期奶粉購買日期預告：

抽籤日期：8月1日(二)
 抽籤時間：上午 9:00-9:30 截籤
 加營養奶粉購買日期：8月22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7月)

內容：分享社會時事、最新義工活動介紹。
 日期：7月10日(一)
 時間：下午 2:30-3:30
 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



即場參加活動

i. 粵語長片(二)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。

日期：7月(逢星期二)

時間：上午 9:30

對象：20人(每節)

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
11/7(二)	春風得意鳳和鳴
18/7(二)	三姐下凡
25/7(二)	琵琶巷口故人來

ii. 笑笑星期四(二)

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：7月(逢星期四)

時間：上午 9:30

名額：20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
6/7(四)	無敵幸運星
13/7(四)	八喜臨門
20/7(四)	全家福
27/7(四)	喜劇之王

iii. 週末影院(7月)

內容：播放輕鬆、經典影片，豐富參加者生活娛樂。

日期：7月(逢星期六)

時間：上午 10:00

名額：20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
8/7(六)	新少林寺
15/7(六)	最佳損友
22/7(六)	潛行狙擊
29/7(六)	奪帥

iv. 電視經典名片(二)

內容：播放劇集-倚天屠龍記

日期：7月(逢星期三)

時間：上午 9:30

名額：20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(二)

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：7月(逢星期二、三、四)

時間：上午 9:15

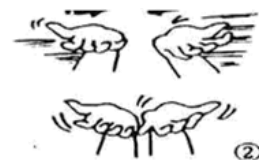
名額：20人(每節)

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

ix. 中醫養生防三高

內容：從中醫角度認識「三高」(高血壓、高血糖、高血脂)「三高」的成因，「三高」引發的病症，中醫對治療「三高」的看法及養生食療與運動。

日期：7月4日(二)
時間：上午 10:30-12:30

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：嶺南大學亞太老年學研究中心



vi. 生活百科講座

主題：認識痛風症
內容：由註冊護士講解痛風症的成因、徵狀及防治方法，介紹高「普林」的食物。

日期：7月6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



vii. 健康講座

主題：1) 認識大腸癌
2) 手部退化性關節炎
內容：1) 認識大腸癌的徵狀、治療及預防。
2) 手部退化性關節炎的成因、徵狀、治療及護理方法。

日期：1) 7月10日(一)
2) 7月17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

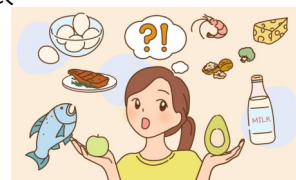


viii. 中醫養生保健食療

內容：由東華東院中醫師分享：五臟的四季飲食保健及香港地區的食療注意事項。

日期：7月18日(二)
時間：下午 3:00-4:00

費用：免費
名額：20人/網上不限
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：東華東院
備註：活動前5分鐘在 WhatsApp 群組發放連結。



viii. 法式滾球練習場(7-9)

內容：由義工帶領練習法式滾球。

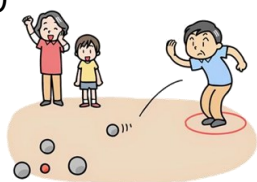
日期：7月15日至9月23日
(逢星期六)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費
名額：20人
對象：中心會員

地點：立華樓
負責職員：蔡姑娘

備註：活動為即場參加額滿即止。



viii. 飛鏢練習場(7-9)

內容：由義工帶領練習飛鏢。

日期：7月15日至9月23日
(逢星期六)

時間：上午 11:00-12:00

費用：免費
名額：20人
對象：中心會員

地點：立華樓
負責職員：蔡姑娘

備註：活動為即場參加額滿即止。

