



電話卡實名登記

- 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。



*個別電訊商或會提早停止未完成登記的電話儲值卡服務，請留意電訊商通知。

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

各位如有任何查詢，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
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：二月例會－2月7日(二)
三月例會－3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、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 第十一期)印製數量：500份

人事動向



大家好！我係社工余姑娘~天下無不散之筵席！
我即將要離職啦。話咁快識左大家一年，多謝咁
多位老友記陪伴我經歷左唔同嘅小組同活動。希
望你地身體健康、每日都開開心心啦！

— 社工 余洛瑤姑娘



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. 香薰與頌鉢體驗班

- 內 容：透過香薰和頌鉢治療，讓護老者體驗振頻及香氣，如何達至身心放鬆。
- 日 期：2月23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：立華樓
- 負責職員：朱生
- 報名方法：即日起(於接待處留名預約)
- 備 註：從未參與頌鉢課程優先報名。



2. 長者學苑-網上伸展運動班(六)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：6/2 · 13/2 · 20/2 · 27/2 · 6/3 · 13/3 · 20/3 · 27/3 (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



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。

3. 義工數碼服務站 (2023年2月)

- 內容：義工幫你即時於網上申請樂悠咭，快捷方便。
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) 2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

4. 香薰減壓工作坊

- 內容：透過香薰紓緩壓力及調配提昇心情的精油。
日期：2月22日(三)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：8人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
報名日期：即日起向負責職員報名
負責職員：張姑娘



5. 社區服務導賞團

- 目的：透過參觀賽馬會 a 家樂齡科技教育及租賃服務中心，認識現有社區服務及如何利用樂齡科技令家居更安全，達至居家安老。
內容：參觀「賽馬會 a 家樂齡科技教育及租賃服務中心」及參與樂齡科技之「居家安老」互動工作坊。
日期：2月25日(六)
時間：上午10:00-下午1:00
費用：\$10(包旅遊巴費用)
名額：18人
地點：賽馬會 a 家樂齡科技教育及租賃服務中心(沙田)
對象：有需要護老者及被照顧長者優先報名
集合時間：上午9:20
集合地點：輝華樓
報名方法：即日起(與負責職員報名)
負責職員：梁姑娘



預先報名活動

以下活動需於2月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：2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：請帶備會員証

1.早晨醒腦操(2023年2月)

內容：由義工教你一起做健腦及伸展運動，建立運動的習慣，生活充滿活力更健康。

日期：2月6, 13, 20, 27 (逢星期一)

時間：上午9:30 - 10:00

費用：免費

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘



000519

2.認知障礙症與香薰治療

內容：講解改善記性及情緒的精油特性。

日期：2月22日(三)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：8人

對象：有興趣了解認知障礙症人士

地點：輝華樓

負責職員：張姑娘



000513

3.唱出有情人

內容：與會員齊齊慶祝情人節。

日期：2月14日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$10

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘



000494

預先報名活動

以下活動需於2月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

4. 認識思覺失調

內容：由精神科護士講解焦慮症成因、表現及不良後果，學習怎樣處理自己的焦慮及如何協助過分焦慮的長者。

日期：2月22日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

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、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。 000424



5. 生活百科講座

主題：防止疥瘡

內容：講解疥瘡成因、徵狀及傳播途徑之謎；疥瘡的防治方法、消毒受感染物的方法及在安老院舍內控制疥瘡感染及預防的方法。

日期：3月2日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

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：活動連結網址會於活動前5分鐘在Whatsapp群組發放。 000480



SQS 標準 15-申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

- 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。

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2023年2月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
5/2	6/2	7/2	8/2	9/2	10/2	11/2
	9:00 識字班A(二)7 9:30 早晨醒腦操(2023年2月) □519 10:00 樂相聚-長者的口腔健康 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)	9:30 例會(輝華/ZOOM)	9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四)	9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 2:00 老有所為_去痛運動伸展班(2)	10:00 長者保健運動(立) □508 10:30 防騙資訊播放站(2023年2月) 4:00 防騙資訊播放站(2023年2月)	10:00 週末影院(立) 
12/2	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2	18/2
	9:00 識字班A(二)8完 9:30 早晨醒腦操(2023年2月) 10:00 樂相聚-認識前列腺 10:30 識字班B(二)8完 10:30 防騙資訊播放站(2023年2月) 2:30 預防水痘及生蛇 □502 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(六)2 4:00 防騙資訊播放站(2023年2月)	9:15 健而樂(四) 9:15 家福會-舒壓日營 □510 9:30 電視經典名片(四) 10:00 護士諮詢站(2月) 2:30 唱出有情人 □494	9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四)	9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 2:00 老有所為_去痛運動伸展班(3) 3:30 開年禪繞畫(立)	10:30 防騙資訊播放站(2023年2月) 2:30 基礎書法班(三)4 3:00 認識消化不良(立) □509 4:00 防騙資訊播放站(2023年2月)	10:00 週末影院(立) 
19/2	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2	25/2
	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)3 4:00 防騙資訊播放站(2023年2月)	9:00 加營養素售賣 □501 9:00 健康檢查(2月)2023 □506 9:15 健而樂(四) 9:30 電視經典名片(四) 10:00 護士諮詢站(2月)	9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四) 10:00 香薰減壓工作坊 10:00 認識思覺失調 □424 2:30 認知障礙症與香薰治療 □513	9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 10:00 香薰與頌鉢體驗班(立) 10:00 營養DIY □504 2:00 老有所為_去痛運動伸展班(4)	10:00 認識思覺失調 □424 10:30 防騙資訊播放站(2023年2月) 2:30 基礎書法班(三)5 4:00 防騙資訊播放站(2023年2月)	9:20 社區服務導賞團 10:00 週末影院(立) 
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)	9:15 健而樂(四) 9:30 粵語長片(四)	9:15 健而樂(四) 9:30 笑笑星期四(四) 10:00 生活百科講座(3月) □480	2:30 基礎書法班(三)6	10:00 週末影院(立) 
5/3	6/3	7/3				
	2:30 長者學苑-網上伸展運動班(六)5	9:30 例會(輝華/ZOOM)				

預先報名活動

以下活動需於2月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

6. 預防水痘及生蛇

內容：帶狀疱疹（俗稱「生蛇」）由引起水痘的水痘帶狀疱疹病毒引致，由紅十字會專業護士講解「生蛇」的成因、預防方法。

日期：2月13日(一)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘

合辦機構：香港紅十字會



000502

7. 營養DIY

內容：飲食習慣如何影響健康?講座將分享如何從食物吸收各種人體所需的營養，以及講解營養補充劑的作用。

日期：2月23日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

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：長者安居協會



000504

8. 健康檢查(2月)2023

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：2月21日(二)

時間：上午9:00-10:00

費用：\$10

名額：26人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：劉姑娘

備註：驗血糖前須空腹最少2小時。



000506

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

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：2月(逢星期三)

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3	戲名
1/2(三)	甜姐兒
8/2(三)	唐伯虎點秋香
15/2(三)	鳴求鳳
22/2(三)	十八羅漢收大鵬

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：2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
2/2(四)	龍鳳店
9/2(四)	家有囍事
16/2(四)	摩登土老
23/2(四)	東成西就

iii. 週末影院(2月)

內容：播放輕鬆、經典影片，豐富參加者生活娛樂。

時間：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
4/2(六)	秋天的童話
11/2(六)	日落巴黎
18/2(六)	鍾無艷
25/2(六)	91神雕俠侶

iv. 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：2月(逢星期二，三，四)

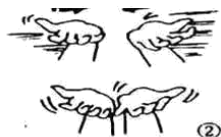
時間：上午9:15

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘



v. 電視經典名片(四)

內容：播放劇集－鬥氣一族

日期：2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



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

vi.防騙資訊播放站(2023年2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：2月逢星期一及星期五
- 時間：上午10:30 – 11:00及下午4:00-4:30
- 費用：免費
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓電視房
- 負責職員：黃潔雯姑娘



vii.樂相聚

- 題目：1) 長者的口腔健康
2) 認識前列腺
- 內容：1) 糾正長者對口腔健康的錯誤觀念，及明白定期檢查牙齒的重要性等。
2) 前列腺及其功用，前列腺增生與前列腺癌的分別。
- 日期：1) 2月6日(一)
2) 2月13日(一)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：免費
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓
- 合辦機構：衛生署長者健康外展隊
- 負責職員：媚姑娘



viii.護士諮詢站(2月)

- 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：2月14日，2月21日
- 時間：上午10:00-中午12:00
- 費用：免費
- 對象：中心會員
- 名額：每日24人即場派籌額滿即止
- 地點：輝華樓
- 負責職員：李姑娘，蔡姑娘



護老園地

以下活動需於2月7日(二)
下午2:00起向負責職員報名
名額有限，額滿即止。

1.老有所為_去痛運動伸展班

內容：透過伸展運動，幫助參加者舒緩痛症。

日期：2月2、9、16、23日(四)

時間：下午2:00- 3:00

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



2.開年禪繞畫

內容：透過重複的筆劃和圖案，專注的繪畫過程讓人得到平靜放鬆、心靜自在的狀態，有助減輕壓力、改善睡眠、手眼協調

日期：2月16日(四)

時間：下午3:30-4:30

費用：免費

名額：10人

對象：有需要護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生



3.長者保健運動

內容：透過活動鼓勵長者多做運動和介紹肌肉鍛鍊和平衡動作，以配合長者的需要。

日期：2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

合辦機構：衛生署長者外展隊 □000508



4.認識消化不良

內容：透過講座介紹一般中上腹或腸胃不適的徵狀。

日期：2月17日(五)

時間：下午3:00-4:30

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 □000509



5.家福會-舒壓日營

內容：透過日營，舒緩照顧者疼痛和壓力。藉著靜心練習，讓照顧者平靜身心，達致減壓放鬆

日期：2月14日(二)

集合時間：上午9:15

集合地點：輝華樓

時間：上午10:00-下午3:30

費用：\$20

名額：20人

對象：護老者

地點：崇德家福軒-家庭退修中心(新界大埔大埔公路4010地段下黃宜坳村)

負責職員：朱生

合辦機構：家福會



□000510

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2月)

內容：主題 – 迎春接福
齊齊玩遊戲賀新春，同渡愉快的時光。
常設 – 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：2月4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
報名日期：即日起(需向負責職員報名)
負責職員：黃潔雯姑娘



奶粉抽籤



加營素售賣

抽籤日期：2月7日(二)
落籤時間：上午9:00 – 9:30
抽籤時間：例會後時段
抽籤地點：輝華樓
購買日期：2月21日(二)
時間：上午9:00-11:00
地點：輝華樓
名額：60人
負責職員：大吳姑娘
備註：溫馨提示請帶會員證

加營素	怡寶康(低糖)
900克 \$173	850克 \$215.5



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
橙色紙 #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) 抽籤時段有剩餘的名額，可於2月7日下午4:00起前往中心登記，額滿即止。

(4) 2月17日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。

□000501

溫馨提示：
下期奶粉購買日期預告
抽籤日期：3月7日(二)
抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
三花奶粉購買日期：3月23日(四)