



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2023年4月份通訊



消費券2023



消費券將再度發放，第一期3000元、第二期2000元，領取消費券的電子支付工具同樣為八達通、AlipayHK、BoC Pay、PayMe、Tap&Go拍住賞及WeChat Pay HK。

2023年4月16日——發放第一期3000元消費券（所有合資格領券者）

2023年6月30日——以八達通領取消費券的市民，需於6月30日前累積滿3000元合資格消費，即可最快於7月16日領取第二期2000元消費券

2023年7月16日——發放第二期2000元消費券（所有合資格領券者）

樂悠咭持有人的特別安排

使用八達通登記2022年消費券計劃的樂悠咭持有人，如其已登記的八達通卡仍然有效，便可繼續使用已登記的八達通卡收取消費券，毋須再次登記或刻意更改以其他八達通卡（包括樂悠咭）收取2023年消費券計劃發放的第一期消費券。

樂悠咭用戶如已退回其用作收取去年消費券的八達通卡，可致電八達通熱線2969 5588辦理更改手續。更新後，舊的八達通卡將會被註銷。

資料來源:明報

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	每月 例會	日期：四月例會－4月11日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00		五月例會－5月2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：楊嫻玲、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

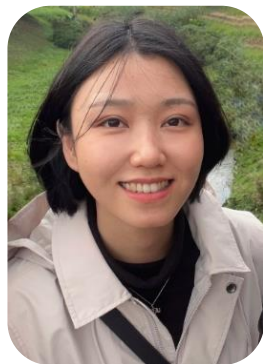
中心地址：觀塘樂華邨輝華樓地下109至120室 及 立華樓地下101-102，105-108室
電話：(輝華)2796 1129 (立華)2755 5073 傳真：2796 1113

電郵：lauchan.nec@poleungkuk.org.hk

歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀

(23/24 第一期)印製數量：500份

人事動向



各位老友記好，我是社工黃姑娘。
十分不捨，4月尾我將離職與大家說再見。
過往三年很感恩結識各位，經歷疫情無常後，才察覺
能夠與大家在中心相聚聊天的分分秒秒，都難能可貴，
因此每日都很珍惜。
在此祝願各位，繼續多多參與中心活動，
最緊要身體健康、笑口常開！

BYE!

社工 黃詩妮

生命號計劃

保良局華永會「生命號」五感人生體驗計劃藉著
多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念。計劃
鼓勵參加者由善待自己開始，紓解心中壓力，緩和情
緒。再推展與他人復和，活在當下，擁抱希望，以積
極態度面對前路！

歡迎讚好本中心「生命號」Facebook及Instagram
在專頁中，將會分享正向訊息及活動花絮，讓大家
了解「生命號」的最新動向！



Facebook



Instagram



SQS 標準 1-服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

SQS 標準 2-政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

- 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。



抽籤活動

抽籤日期：4月12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。

一.郊遊樂

日期：4月27日(四)

集合時間：上午9:15(逾時不候)

集合地點：立華樓

內容：上午新界大埔船灣淡水湖主壩漫步，
下午大埔富亨邨嘉年華酒樓午餐，
及大埔參觀文化古蹟上碗窰村的
上碗窰樊仙宮，又名樊仙廟。

費用：會員\$200
非會員\$220

名額：46人

備註：活動與三暉假期合辦，並由旅行社為參加者提供75歲或以下參加者購買十萬元及為76-85歲參加者購買五萬元平安保險。

負責職員：大吳姑娘

溫馨提示：帶中心帽及會員證

嘉年華酒家餐單

(素)魚翅撈飯
脆皮燒鴨皇一隻
招牌貴妃雞一隻
菠蘿咕嚕玉子素腐球
蠔油鮑魚
菇扒時蔬
白汁魚塊
翠玉瓜炒肉片
玉子豆腐蒸水蛋
絲苗白飯



000026

二.輕鬆彩繪心意咭(母親節篇)

內容：介紹輕彩繪的基本工具、筆法，並親手畫制母親節心意咭，讓長者體驗輕彩繪的樂趣。

日期：(A班)5月8日(一)
(B班)5月10日(三)

時間：下午2:30-4:00

費用：\$5(包材料)

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



000028

預先報名活動

以下活動需於4月12日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：4月12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. 皮革鑰匙包

內容：學習皮革製作工藝，為自己製作獨一無二鑰匙扣！

日期：4月13日(四)

時間：下午2:00-3:30

費用：\$20

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黃詩妮姑娘

備註：未曾參與3月16日皮革散銀包DIY會員優先。

000030



2. 芬蘭木柱體驗

內容：學習基本芬蘭木柱玩法。

日期：4月18、25日(二，共2堂)

時間：下午2:00-3:30

費用：免費

名額：15人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘



000021

3. 服藥知識你要知

內容：講解長者常見服藥問題，解釋服藥方法，及常見藥物副作用。

日期：4月18日(二)

時間：下午2:00-3:00

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



000025

預先報名活動

以下活動需於4月12日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

4.早晨醒腦操(23/24第一季)

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：4月14、21、28日
5月5、12、19日
6月2、9日(五)

時間：上午9:30-10:00

費用：免費

名額：12人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘



000036

5.剪髮(2023年4月)

內容：為長者提供剪髮服務，提昇參加者自我形象。

日期：4月20日(四)

時間：上午10:00-下午1:00

費用：免費

名額：30人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：劉姑娘

合辦機構：香港髮型協會

備註：1)請按籌號時段出席。

2)剪髮前須自行清洗頭髮。



000018

6.滋補美食

當日美食：粉葛螺頭瘦肉湯

日期：4月26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：4月12日(三)下午2:15

截止日期：4月25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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
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) 3:00 「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 生活百科講座(4月) 10:00 長者學苑-法式滾球訓練班2(立) 2:30 盆栽保母訓練班	清明節	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)2	耶穌受難節	耶穌受難節翌日
9/4	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4	15/4
	復活節星期一	9:30 例會(輝/ZOOM) 10:00 長者學苑-法式滾球訓練班2(立) 10:00 護士諮詢站 2:30 盆栽保母訓練班	9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 長者學苑-智能手機知多啲 3:00 「耆力無窮」運動小組	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)3 10:00 椅子舞「快樂運動無難度」 <input type="checkbox"/> 033 2:00 皮革鑰匙包 <input type="checkbox"/> 030	9:30 早晨醒腦操 <input type="checkbox"/> 036 10:00 活力長者健康操(立) <input type="checkbox"/> 031 3:00 「耆力無窮」運動小組	10:00 週末影院(立) <input type="checkbox"/> 050 11:30 小手與大手(立) <input type="checkbox"/> 050 
16/4	17/4	18/4	19/4	20/4	21/4	22/4
	9:30 輕鬆禪繞畫(一)A(立)新 <input type="checkbox"/> 015 10:00 樂相聚-癌症小百科 10:45 輕鬆禪繞畫(一)B(立)新 <input type="checkbox"/> 016 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(七) 3:00 「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2(立) 2:00 服藥知識你要知 <input type="checkbox"/> 025 2:00 芬蘭木柱體驗(立)新 <input type="checkbox"/> 021	9:00 初級拉筋班(一)(立)新 <input type="checkbox"/> 017 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 長者學苑-智能手機知多啲 <input type="checkbox"/> 020 10:30 綜合太極班(一)(立)新 <input type="checkbox"/> 020 3:00 「耆力無窮」運動小組	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)4 10:00-1:00 剪髮(2023年4月)(立) <input type="checkbox"/> 018	9:30 早晨醒腦操 10:00 伸展拉筋運動及雀巢佳膳奶粉售賣 3:00 「耆力無窮」運動小組	9:30 長者學苑-長幼皮革護照套工作坊(福建中學) 10:00 週末影院(立) 11:00 NC探訪活動-愛心之旅 
23/4	24/4	25/4	26/4	27/4	28/4	29/4
	9:30 輕鬆禪繞畫(一)A(立)2 10:00 樂相聚-慎防食物中毒 10:45 輕鬆禪繞畫(一)B(立)2 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(七) 3:00 「耆力無窮」運動小組	9:00 加營養素售賣 <input type="checkbox"/> 024 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2(立) 2:00 芬蘭木柱體驗(立)完	9:00 初級拉筋班(一)(立)2 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)(立)2 3:00 滋補美食(立) <input type="checkbox"/> 049 3:00 「耆力無窮」運動小組	9:15 健而樂(一) 9:15 郊遊樂(立) <input type="checkbox"/> 026 9:30 笑笑星期四(一) 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(二)(立)5	9:30 早晨醒腦操 3:00 「耆力無窮」運動小組	10:00 週末影院(立) 
30/4	1/5	2/5				
	勞動節	9:30 例會(輝/ZOOM)				

預先報名活動

以下活動需於4月12日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

7.基礎書法班(一)

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：5月5、12、19日及6月2、9、16、23、30日(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

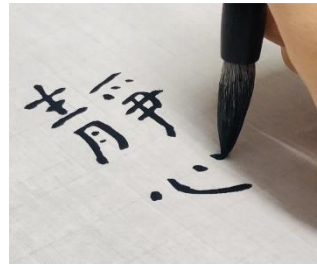
導師簡介：林番賢老師

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

000023



8.輕鬆禪繞畫班(一)

內容：學習簡單圖案畫作，在專注繪畫過程中達至身心靈平衡的效果，
獲得成功感及滿足感。

日期：4月17、24日、5月8、15日(一)

時間：(A班) 上午9:30-10:30

000015

(B班) 上午10:45-11:45

000016

費用：\$40/4堂

名額：8人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘

備註：(i) 由「銀」老師蘇菲好教授

(ii) 不懂繪畫都可以參加



9.初級拉筋班(一)

內容：學習簡單拉筋動作，舒筋活血。

日期：4月19、26日，

5月10、17、24日，

6月14、21、28日(三)

時間：上午9:00-10:00

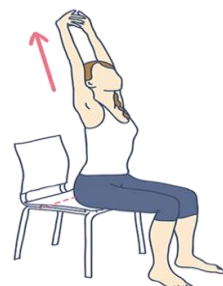
費用：\$80 / 8堂

名額：10人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘



000017

預先報名活動

以下活動需於4月12日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

10.綜合太極班(一)

內容：學習簡單楊式太極拳及功夫扇。

日期：4月19、26日，
5月10、17、24日，
6月14、21、28日(三)

時間：上午10:30 - 11:30

費用：\$80 / 8堂

名額：8人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘



□000020



奶粉抽籤



加營素售賣

抽籤日期：4月11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：4月25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4月11日下午4:00起前往中心登記，額滿即止。

(4) 4月21日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。

□000024

護老園地

以下活動需於4月12日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1.活力長者健康操

內 容：向參加者教授體能活動的重要性及其益處。

日 期：4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：朱景麟

合辦機構：長者健康外展分隊



000031

2.長幼共融-小手拉大手

內 容：透過禪繞畫畫作，提升長幼間的溝通。

日 期：4月15日(六)

時 間：上午11:30-下午12:30

費 用：免費

名 額：8人

對 象：護老者

地 點：立華樓

負責職員：朱景麟

合辦機構：YMCA康怡會所



000050

3.椅子舞「快樂運動無難度」

內 容：進行椅上的拉筋運動，教授居家也能安全做運動的方法。

日 期：4月13日(四)

時 間：上午10:00-11:00

費 用：免費

名 額：12人

對 象：護老者

地 點：輝華樓

負責職員：朱景麟



000033

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.包羅萬有(2324)

內 容：每月郵寄中心月訊到會員家中。
活動日期：2023年4月至2024年3月
費 用：\$25
名 額：20人
對 象：中心會員
報名日期：即日起
負責職員：媚姑娘
備 註：以上費用已包括全年12期月訊及郵費



2.長者學苑-長幼皮革護照套工作坊

內 容：參加學員與福建中學的學生一起製作皮革護照套。
日 期：4月22日(六)
時 間：上午9:30至12:00
費 用：\$20
名 額：6長者/6學生
對 象：長者學苑學員
地 點：福建中學
報名日期：即日起向蔡姑娘報名
報名地點：輝華樓
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-智能手機知多啲

內 容：本課程旨在讓長者重新認識智能手機，簡介手機基本操作及實用技巧、下載及推介應用程式方法。
日 期：4月12日，4月19日 (三) 共2堂
時 間：上午10:00-11:00
費 用：免費
名 額：15人
對 象：中心長者
地 點：輝華樓
報名日期：即日起
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學/一線通
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。

4. 義工數碼服務站 (2023年4月)

內容：義工幫你即時於網上申請樂悠咭，方便快捷。

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)4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地址資料



5. 伸展拉筋運動及雀巢佳膳奶粉售賣

內容：1)健體教練帶領參加者做伸展拉筋運動。
2)雀巢佳膳奶粉售賣。

日期：4月21日(五)

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

報名日期：即日起(於接待處報名)

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：雀巢香港有限公司

備註：1:如需購買奶粉請備現金及購物袋

2:佳膳@益生800克\$143，佳膳@纖維800克\$143



6. 預防腦中風

內容：向參加者講解中風成因，留意中風的先兆，把握治療黃金期。

日期：5月3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：劉姑娘

合辦機構：香港紅十字會



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

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：4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

日期3	戲名
12/4(三)	望江亭
19/4(三)	花開富貴錦城春
26/4(三)	四郎探母

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：4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
6/4(四)	浪子佳人
13/4(四)	公子多情
20/4(四)	再見王老五
27/4(四)	雙星伴月

iii. 週末影院(一)

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：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
1/4(六)	行運超人
15/4(六)	千杯不醉
22/4(六)	黃飛鴻之鐵雞斗蜈蚣
29/4(六)	詠春

iv. 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：4月(逢星期二、三、四)

時間：上午9:15

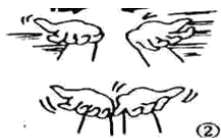
名額：20人(每節)

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



v. 電視經典名片(一)

內容：播放劇集 - 鬥氣一族

日期：4月(逢星期二)

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



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

vi. 護士諮詢站(4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：4月11日，4月18日(二)

時間：上午10:00-下午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



vii. 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：4月26日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：20人(現場)/ZOOM(不限)

對象：中心長者

地點：輝華樓/ZOOM

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



viii. 樂相聚

題目：1) 癌症小百科

2) 慎防食物中毒

內容：1) 常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性。

2) 食物中毒的常見種類、原因及處理方法。

日期：1) 4月17日(一)

2) 4月24日(一)

時間：上午10:00-11:00

對象：會員

費用：免費

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

