



父親節的由來

父親節 (Father's Day) 起源於美國，西元1909年，有一位住在美國華盛頓州的杜德夫人，她在參加完教會的母親節禮拜活動後，突然想到：「為什麼世界上有紀念母親的母親節，卻沒有一個紀念父親的日字呢？」

原來，杜德夫人的母親在她16歲那年就去世了，她家中還有6個兄弟姐妹，一家的孩子全由父親獨自挑起家庭經濟、父兼母職的撫養長大。杜德夫人相當感念父親的養育之恩，也認為父親養育她與兄弟姐妹們的辛勞，並不亞於任何一位母親，都付出了同樣的愛與努力，因此，她希望世界上能有一個特別的日子可以紀念父親，讓世界上的人都能在這一天一起對父親表達感謝與關懷。

於是杜德夫人在1910年的春天開始推動「設立父親節」的運動。在1972年時，由當時的美國總統尼克森頒布文件，正式將每年6月的第三個星期日訂為美國的父親節，這天也同時成為了美國的國定紀念日之一！

在美國選訂每年6月的第三個星期日為父親節後，許多國家也開始把6月的第3個星期日訂為父親節，但也有不少國家另外訂在更符合歷史脈絡、更別具意義的日子。



在此祝願各位父親節快樂！

資料來源: <https://www.parenting.com.tw/article/5093393>

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：六月例會－6月6日(二)
七月例會－7月4日(二)
時間：上午9:45
地點：輝華樓
(即場參與，無須報名)

中心職員：楊幗玲、陳艷艷、梁敏薇、朱景麟、黃潔雯、李敏鈴、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

人事動向



大家好。我是新加入中心的李姑娘，主要負責認知障礙服務。如果你同我一樣非常關注自己大腦健康，記得要留意我將會推出的活動呀！期待在中心見到你。

社工 李敏鈴姑娘

各位老友記，我係陳姑娘，由5月17日起會晉升為中心副主任，在不同的崗位依然繼續為大家服務。祝願各位健步如飛，活力十足，頭腦精靈。

副主任 陳艷艷姑娘



抽籤活動

抽籤日期：6月7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. 金曲齊賀父親節

內容：與會員慶祝節日，懷舊金曲、舞蹈表演及禮物派發。

日期：6月17日(六)

時間：下午1:30-4:00

費用：\$20

名額：50人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘

備註：1)活動與甘詠潮班同學會合辦
2)活動當日請出示收據

父親節
親見節 Happy

☐000097

二. 粵曲敬老演唱會

內容：典禮儀式、粵曲欣賞、抽獎、禮物派發。

日期：6月26日(一)

時間：下午1:00-5:00

集合時間：上午11:40

集合地點：輝華樓

費用：\$10

名額：43人

對象：中心會員

地點：香港禮頓道66號

保良局梁王培芳堂

負責職員：媚姑娘

溫馨提示：請自備飲用水、少量乾糧及外套。

☐000126



預先報名活動

以下活動需於6月7日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：6月7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. 端午閒話家常

內容：認識端午由來、學習製作粽子香包，品茶及淺嘗粽子。

日期：6月20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

負責職員：秋姑娘



000109

2. 園藝治療體驗

內容：透過園藝活動，欣賞植物生前死後的不同美態。

日期：6月14及28日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：\$20

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：鄭姑娘

備註：參加者必須出席上述兩天的活動。



000102

3. 輕鬆彩繪心意咭(父親節篇)

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

日期：6月15日(四)

時間：(A班)上午10:00-11:30

(B班)下午2:30-4:00

費用：\$5

名額：每班10人，共20人

對象：中心會員

地點：(A班)輝華樓 / (B班)立華樓

負責職員：鄭姑娘



000093

預先報名活動

以下活動需於6月7日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

4. 健腦拍拍操(一)

內容：介紹拍拍操20個動作，讓長者不論在何處亦能輕鬆郁動。

日期：6月26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：鄭姑娘



000092

5. 滋補美食

當日美食：節瓜章魚花生眉豆湯

日期：6月28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：6月27日下午4:00止

負責職員：媚姑娘

備註：由娥姐/姚姐/洁姐主理



000049

6. 早晨醒腦操(23/24第二季)

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：6月16、23、30日
7月7、14、21、28日
8月4日(逢星期五)

時間：上午9:30-10:00

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘



000116

7. 「童」樂園

內容：樂善堂楊仲明學校學生到中心同大家表演、玩遊戲，一起渡過一個愉快的下午。

日期：6月9日(五)

時間：下午3:00-4:00

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：黃潔雯姑娘



000119

預先報名活動

以下活動需於6月7日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

8.輕鬆禪繞畫班(二)

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：7月10、17、24、31日(一)

時間：上午10:45-11:45

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」老師蘇菲教授
(ii) 不懂繪畫都可以參加



□000125

9.運動鬆一鬆

內容：學習簡單拉筋動作，舒筋活血。

日期：7月12、19、26日
8月9、16、23、30日
9月13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



□000106

10.綜合太極班(二)

內容：學習簡單楊式太極拳及功夫扇。

日期：7月12、19、26日
8月9、16、23、30日
9月13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



□000107

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2023年6月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
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 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	10:00 反斗智趣站--初班(6月-7月) 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	7/6	8/6	9/6	10/6
	9:30 識字班(一)(立)2 10:00 健康講座-燒傷與燙傷 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 飛鏢練習場(一) 9:45 例會(輝) 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	9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 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(6月) 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	10:00 反斗智趣站--初班(6月-7月) 10:00 家務有妙法(立) □121 2:30 反斗智趣站--進階班(6月-7月) 2:30 基礎書法班(一)4 3:00 「童」樂園(立) □119	9:30 歡聚迎端午(立) 10:00 週末影院(立) 1:30 歡聚迎端午(立)
11/6	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6	17/6
	10:00 健康講座-痛風症 10:00 護老者視覺健康篩查服務(立) □124 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) 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	9:00 初級拉筋班(一)(立)6 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:00 園藝治療體驗 □102 10:30 綜合太極班(一)(立)6 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 輕鬆彩繪心意咭(父親節篇) □093 10:00 長者學苑-Ukulele小吉他班(三)(立) 2:30 輕鬆彩繪心意咭(父親節篇)(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) □116 10:00 反斗智趣站--初班(6月-7月) 10:00 「郁」得健康(立) □122 2:00 拇指琴探索之旅1 □123 2:30 反斗智趣站--進階班(6月-7月)	10:00 週末影院(立) 1:30 金曲齊賀父親節(立) □097
18/6	19/6	20/6	21/6	22/6	23/6	24/6
父親節快樂 	9:30 識字班(一)(立)3 2:00 義工聊天室(2023年6月)(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) 9:30 飛鏢練習場(一) 10:00 長者學苑-法式滾球訓練班(四)(立) 10:00 護老遊樂園 2:30 端午閒話家常 □109 2:30 護老者之相心樂事之旅	9:00 初級拉筋班(一)(立)7 9:15 健而樂(一) 9:30 粵語長片(一) 10:30 綜合太極班(一)(立)7 2:30 「耆力無窮」運動小組	端午節 	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)5 2:30 「耆力無窮」運動小組	10:00 週末影院(立) 
25/6	26/6	27/6	28/6	29/6	30/6	1/7
	9:30 識字班(一)(立)4 10:00 健腦拍拍操(一) □092 11:40 粵曲敬老演唱會 □126	9:00 加營素售賣 □096 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 □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	3/7	4/7				
6	9:30 識字班(一)(立)5	9:30 飛鏢練習場(一) 9:45 例會(樂華社區會堂) 10:30 中醫養生防三高				 7

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. 護老遊樂園

內容：透過遊戲及互相分享，讓有需要護老者認識身邊同路人，增加社交及分享照顧壓力。

日期：6月20日(二)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：10人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
報名日期：即日起
負責職員：盧姑娘及朱生
備註：活動需經社工篩選，有興趣人士可到接待處留名。



2. 五感照顧訓練

內容：透過重溫及分享五感訓練，讓有需要護老者認識身邊同路人，增加社交及增加照顧技巧。

日期：6月27日(二)
時間：下午2:30-3:30
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
負責職員：盧姑娘及朱生
備註：活動需經社工篩選，有興趣人士可到接待處留名。



3. 飛鏢練習場(一)

內容：義工帶領參加者練習飛鏢。
日期：6月6、13、20、27日，
7月4、11、18、25日(二)
時間：上午9:30-10:30
費用：免費
名額：6人
對象：中心會員
地點：輝華樓
報名日期：即日起
負責職員：蔡姑娘



4. 義工數碼服務站 (2023年6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)6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地址資料



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-法式滾球訓練班(四)

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：6月6、13、20、27日(二)共4堂

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



奶粉抽籤



加營素售賣

抽籤日期：6月6日(二)

落籤時間：上午9:00 - 9:45截籤

抽籤時間：例會時段

抽籤地點：輝華樓

購買日期：6月27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**6月6日**下午**4:00起**前往中心登記，額滿即止。

(4) 6月23日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：7月4日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:45截籤

三花奶粉購買日期：7月20日(四)

□000096

護老園地

以下活動需於6月7日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 家務有妙法

內容：向護老者介紹家務基本法，讓他們可節省體力及保護關節，輕鬆及安全地完成家務。

日期：6月9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 000121



2. 「郁」得健康

內容：向護老者介紹體能活動的重要性及其益處。

日期：6月16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



000122

3. 拇指琴探索之旅

內容：護老者在第一堂製作一個屬於自己的拇指琴。第二堂學習運用拇指琴學習兩首歌曲，透過製作及彈奏歌曲的過程幫助護老者減少照顧壓力。

日期：6月16、30日(五)

時間：下午2:00-3:30

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱景麟

備註：參加者必須出席上述兩次的活動，並需預留時間出席在本年度7月份所舉辦的拇指琴義務工作活動。

000123



4. 護老者視覺健康篩查服務

內容：由專業視光師及眼科護理員為護老者進行眼科檢查，讓護老者有一個健康的體質應付照顧上的挑戰，內容包括白內障、黃斑病變及視力評估。

日期：6月12日(一)

時間：(1)組:上午10:00-11:00(10人)

(2)組:上午11:00-12:00(10人)

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：香港盲人輔導會

備註：會員只需選擇其中一個時段報名。

000124



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：6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	戲名
7/6(三)	燕子啣來燕子箋
14/6(三)	血染蝴蝶山
21/6(三)	蠻女賣相思
28/6(三)	董小苑

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：6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
1/6(四)	富貴開心鬼
8/6(四)	打工皇帝
15/6(四)	鐵板燒
29/6(四)	我和春天有個約會

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：6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
3/6(六)	旗開得勝
10/6(六)	雀聖2
17/6(六)	黃飛鴻龍行天下
24/6(六)	紅番區

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：6月(逢星期二、三、四)

時間：上午9:15

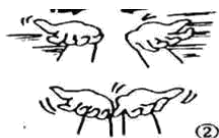
名額：20人(每節)

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：6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. 健康講座

- 題目：1) 燒傷與燙傷
2) 痛風症
- 內容：1) 認識在日常生活中潛在的燒傷與燙傷危機、與方法，及如何正確處理燒傷與燙傷。
2) 認識痛風症的成因、徵狀及防治方法，介紹高「普林」的食物。
- 日期：1) 6月5日(一)
2) 6月12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
- 合辦機構：衛生署長者健康外展隊
- 負責職員：媚姑娘



義工網絡

活動名額有限，
額滿即止

1. 義工聊天室(2023年6月)

- 內容：主題 – 團隊建立
一起玩遊戲、一起唱吓K，增加彼此認識，建立團隊默契。
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。
- 日期：6月19日(一)
- 時間：下午2:00 – 4:00
- 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



SQS 標準 4-職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均清楚界定。

- 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。