



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心

2023年11月份通訊



2023長者日

社聯自1979年開始，為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」活動。至1993年，政府確認其重要性，將之定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。

「長者日」以金百合作象徵，寓意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

2023年「長者日」為11月19日(星期日)，繼續以「全城護老」為主題，透過連繫政府部門、公共交通營運商及景點營辦機構，於當日為長者提供特別優惠，向長者致意，並鼓勵長者與社區保持連繫。今年，部份參與機構亦提供優惠予長者的同行者，鼓勵他們與長者結伴出行，以促進建立長者友善社區，鼓勵每一個人都擔當護老者的角色，關愛長者。

2023年「長者日」的公共交通、景點、博物館、游泳池、本地飲食業及零售商號的優惠，可以參閱中心海報或各中心職員查詢。

當日中心亦安排了特備活動歡迎大家踴躍參與。



資料來源：<https://www.hkcss.org.hk>

**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：十一月例會－11月7日(二)
十二月例會－12月5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、陳穎甜、羅啟悅、賴氣治、李詠琪、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 第八期)印製數量：500份

人事動向



大家好呀！我係新嚟嘅福利工作員。大家可以叫我琪琪姑娘。平時嘅我活潑、好動、坐唔定。如果之後有機會搞活動，大家記得嚟參加呀。有時間的話歡迎大家嚟搵我傾計。

福利工作員 李詠琪

大家好，在過去的一年多和大家相處中實在有好多難忘的回憶，感恩在這裏與你們相知相識，老友記更待我如女兒般關心愛護，讓我感覺很溫暖。但散聚總有時，在此再次感謝各位會員、同事在這段日子裏對我的照顧，祝大家身體健康、幸福滿滿！

社工 黃潔雯姑娘



預先報名活動

以下活動需於11月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：11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. 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：11月11日(六)

時間：上午10:00-12:00

費用：\$10

名額：15人

對象：55-59歲會員優先

地點：立華樓

負責職員：蔡姑娘



☐ 000302

預先報名活動

以下活動需於11月8日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

2. 音樂椅子瑜珈

內容：由瑜珈導師帶領參加者利用椅子輔助以柔和舒緩的方式配合音樂，練習瑜珈，有效地舒緩腰背痠痛，減輕肌肉緊繃感。

日期：23/11 · 30/11 · 7/12 · 14/12 · 21/12 · 28/12 · 4/1 · 11/1 (四)共8堂

時間：上午9:00-10:00

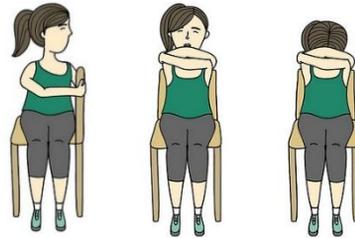
費用：\$50

名額：15人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：蔡姑娘



□ 000335

3. 頌鉢音樂-體驗

內容：頌鉢療癒師透過敲或磨鉢所產生的和諧共振，令參加者舒緩各式身心問題，回復平靜健康的狀態。

日期：A班: 21/11(二) 或 B班: 28/11(二)

時間：下午3:30-4:30

費用：免費

名額：每班10人

對象：55-59歲會員優先

地點：立華樓

負責職員：蔡姑娘

備註：1)參加者需躺臥在瑜伽地蓆上或座在椅子上
2)參加者需帶備大浴巾及細毛巾各一條
3)安裝心臟起搏器人士不適合參加此活動
4)三個月內曾做過手術人士不適合參加此活動



□ 000328

4. 大腦健身室

內容：透過進行水樽操活動強化肌肉體能及多樣化平衡訓練，以達致活腦健體目的。

日期：11月3日(五)

時間：上午10:30-11:30

費用：全免

名額：10位

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘



□ 000343

5. 皮革DIY-八達通套

內容：製作皮革八達通套，享受手作樂趣。

日期：11月20日(一)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$30

名額：17人

對象：55-59歲會員優先

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘



□ 000341

預先報名活動

以下活動需於11月8日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

6. 「樂」在其中2023長者日

內容：在長者日一起活動腦袋和身體，玩樂器和玩遊戲，放鬆一下，度過開心愉快的星期日。

日期：11月19日(日)

時間：上午10:00-11:30

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：甜姑娘



□ 000339

7. 滋補美食

日期	當日美食
11月16日	沙參玉竹五指毛桃瘦肉湯
11月30日	白果腐竹薏米糖水

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：11月15日下午4:00止

負責職員：媚姑娘

備注：娥姐/姚姚/德洁主理



□ 000287

8. 生活共同睇

內容：透過活動認識新加入中心的保健員賴姑娘。

日期：11月27日(一)

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：賴姑娘

□ 000350

溫馨提示

1. 中心代表會

日期：11月7日(二)

時間：下午2:00

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：楊姑娘



2. 中心迎新會

內容：向2023年3月至2023年7月份之新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。

日期：11月30日(四)

時間：下午2:00

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：陳姑娘





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

- 抽籤日期：11月7日(二)
落籤時間：上午9:00-9:30截籤
抽籤時間：例會時段
購買日期：11月23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



三花柏齡高鈣健
心奶粉

800克
新售價 \$85

請按時購買(逾時不候)

- 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
藍色紙 #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**11月7日**下午**4:00**起前往中心登記，額滿即止。
(4) 11月17日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。

□000326

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告
抽籤日期：12月5日(二)
抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
加營素奶粉購買日期：12月19日(二)

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2023年11月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
29/10	30/10	31/10	1/11	2/11	3/11	4/11
	9:15 雙節棍班(立)2 10:30 開心舞蹈班(立)4 	9:30 健而樂(三) 10:00 粵語長片(三) 	9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三)	9:30 健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 10:00 小吉他彈唱班(立)7 10:30 開心舞蹈班(立)5	9:30 早晨醒腦操(23/24第四季) 10:30 大腦健身室 □343 	9:30 義工聊天室(立) 
5/11	6/11	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
	9:15 雙節棍班(立)3 10:00 健康講座 - 認知障礙症(二)溝通技巧 10:30 開心舞蹈班(立)6	9:30 例會(樂華社區會堂) 2:00 中心代表會 	9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:00 膽固醇睇真 D(立)	9:30 健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 10:00 小吉他彈唱班(立)完 4:00 長者學苑 - 智能電話及電腦應用班(11月)	9:30 早晨醒腦操(23/24第四季) 10:30 開心舞蹈班(立)7 	10:00 咖啡拉花體驗(立) □302 
12/11	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
	9:15 雙節棍班(立)4 10:00 健康講座 - 認知障礙症(三)生活之道 10:30 開心舞蹈班(立)8	9:15 雙節棍班(立)5 9:30 健而樂(三) 10:00 粵語長片(三) 3:00 護老者之放鬆藝術活動坊 □334	9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:00 護老者手機基礎應用班 □345 	9:30 健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 3:00 滋補美食(立) □287 4:00 長者學苑 - 智能電話及電腦應用班(11月)	9:30 早晨醒腦操(23/24第四季) 10:00 生活百科講座 - 認識強迫症及儲物症	9:30 華麗巨獻(三)-立體電影(立) □295 10:00 法式滾球練習場(10-12) 立 11:00 飛鏢練習場(10-12) 立
19/11	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
10:00 「樂」在其中 2023長者日 	10:00 認識婦女小便失禁(立) □332 2:00 皮革DIY-八達通套 □341 	9:30 健而樂(三) 10:00 粵語長片(三) 2:00 頌鉢音樂-減壓放鬆(立) 3:30 頌鉢音樂-體驗(立) □328 4:00 長者學苑 - 智能電話及電腦應用班(11月)	9:15 雙節棍班(立)完 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:00 護老者囤積問題 □338 10:30 開心舞蹈班(立)9 2:30 智友音樂站	9:00 三花奶粉售賣 □326 9:30 健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 9:00 音樂椅子瑜珈(立) □335	9:30 早晨醒腦操(23/24第四季) 2:00 頌鉢音樂-減壓放鬆(立)	10:00 法式滾球練習場(10-12)立 11:00 飛鏢練習場(10-12)立 
26/11	27/11	28/11	29/11	30/11	1/12	2/12
	10:00 生活共同睇 □350 	9:30 健而樂(三) 10:00 粵語長片(三) 10:30 開心舞蹈班(立)完 2:00 頌鉢音樂-減壓放鬆(立) 3:00 護老者之放鬆藝術活動坊 □334 3:30 頌鉢音樂-體驗(立) □328	9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 	9:00 音樂椅子瑜珈(立) 9:30 健而樂(三) 10:00 笑笑星期四(三) 10:30 護老者痛症講座 □337 2:00 中心迎新會 2:30 護老茶道樂 □333 3:00 滋補美食(立) □287 4:00 長者學苑 - 智能電話及電腦應用班(11月)	9:30 早晨醒腦操(23/24第四季) 2:00 頌鉢音樂-減壓放鬆(立) 	10:00 法式滾球練習場(10-12)立 11:00 飛鏢練習場(10-12)立
3/12	4/12	5/12				
	10:00 健康講座 - 糖尿病患者的健康飲食 	9:30 例會(樂華社區會堂)				

義工網絡

活動名額有限，
額滿即止

義工聊天室(2023年11月)

內容：主題同心協力，互相合作。
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：11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



護老園地

以下活動需於11月8日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

1.護老者之放鬆藝術活動坊

內容：進行與放鬆有關的藝術活動。

日期：11月14、28日(二)及12月7日(四)

時間：下午3:00-4:00

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



□ 000334

2.護老茶道樂

內容：體驗沖泡。(3款茶:綠茶/烏龍/普洱)。從體驗過程達致舒壓效果。

日期：11月30日(四)

時間：下午2:30-4:00

費用：免費

名額：12名

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱景麟



□ 000333

護老園地

以下活動需於11月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

3. 護老者手機基礎應用班

內容：護老者接觸新科技時難免遇上困難，透過講座讓長者重新認識智能手機，介紹手機連接 Wifi 的方法及下載應用程式的方法。

日期：11月15日(三)
時間：上午10:00-11:00
費用：全免
名額：15
對象：護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱生
合辦機構：平安鐘一線通



□ 000345

4. 認識婦女小便失禁

內容：向護老者介紹女性小便失禁的資訊，讓他們及早意識疾病，對於病情有幫助的。

日期：11月20日(一)
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



□ 000332

5. 護老者囤積問題

內容：認識囤積症與囤積行為，學習如何避免及從堆積的雜物中解救自己，學習延續快樂人生。

日期：11月22日(三)
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：朱景麟
合辦機構：靈實家居照顧隊



□ 000338

6. 護老者痛症講座

內容：透過痛症講座，提升長者對於痛症的了解及應對方法。此外，亦介紹流動式西醫及物理治療服務，方便護老者的痛症得到醫治。

日期：11月30日(四)
時間：上午10:30-11:30
費用：免費
名額：20人
對象：護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱景麟
合辦機構：傷健協會



□ 000337

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. 智友音樂站

內容：以 60 至 70 年代歌曲和音樂，配合不同的動作、拍子、樂器及簡單的輔助工具，讓參加者享受音樂律動，舒展身心。在活動過程中，學會接納，體諒和互相欣賞，享受當下的美好時光。

日期：11月22日、12月6、13、20日(逢星期三)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費 名額：8人

對象：已確診認知障礙症人士優先

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘



2. 頌鉢音樂-減壓放鬆

內容：你有因照顧壓力而失眠、情緒緊張？想放鬆一下緊張的情緒改善一下睡眠，來參加這個專為社區照顧者而設的活動吧！讓你浸潤在一小時的頌鉢音樂中，徹底放鬆自己。

日期：21/11(二) · 24/11(五) · 28/11(二) · 1/12(五)

時間：下午2:00-3:00

費用：免費 名額：8人

對象：有需要的照顧者

地點：立華樓

負責職員：蔡姑娘

備註：1)參加者需躺臥在瑜伽地蓆上
2)參加者需帶備大浴巾及細毛巾各一條
3)安裝心臟起搏器人士不適合參加此活動
4)三個月內曾做過手術人士不適合參加此活動



3. 長者學苑-智能電話及電腦應用班(11月)

內容：提供手提電話及電腦諮詢服務：如Whatsapp、微信應用、下載應用程式等。

日期：9/11(四) · 16/11(四) · 21/11(二) · 30/11(四) · 共4堂

時間：下午4:00-5:00

費用：免費

名額：20人

對象：長者

地點：福建中學

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



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 膽固醇睇真 D

內容：讓參加者認識膽固醇和健康的關係；並分享如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。

日期：11月8日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

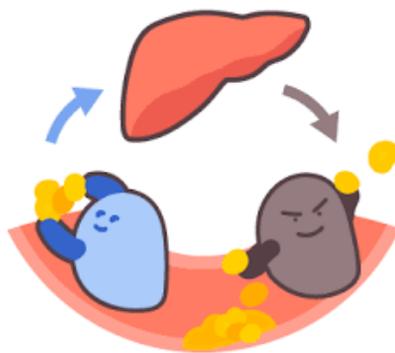
名額：20人

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



2. 健康講座

題目：1) 認知障礙症(二)-溝通技巧
2) 認知障礙症(三)-生活之道

內容：1) 導致與患者溝通困難的因素，及與患者的溝通技巧。
2) 如何協助患者善用剩餘的能力，務求患者能維持豐盛而有尊嚴的晚年生活。

日期：1) 11月6日(一) 上午10:00-11:00

2) 11月13日(一) 上午10:00-11:00

對象：中心會員

費用：全免

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

合作機構：衛生署長者健康外展隊



3. 生活百科講座

主題：認識強迫症及儲物症

日期：11月17日(五)

時間：上午10:00-11:00

對象：中心會員

費用：全免

名額：30人

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

合辦機構：明愛樂華宿舍



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

4. 粵語長片(三)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。

日期：11月(星期二)

時間：上午10:00

名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘

日期	戲名
14/11(二)	藍袍惹桂香
21/11(二)	為郎頭斷也心甜
28/11(二)	金箭銀龍

5. 笑笑星期四(三)

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：11月(星期四)

時間：上午10:00

名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘

日期	戲名
2/11(四)	尼羅河 (1)
9/11(四)	尼羅河 (2)
16/11(四)	窺探生物 (1)
23/11(四)	窺探生物 (2)
30/11(四)	窺探生物 (3)

6. 健而樂(三)

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：11月(星期二，三，四)

時間：上午9:30

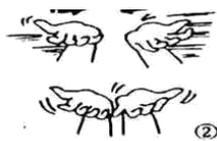
名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘

備註：如當日例會將暫停一次。



7. 電視經典名片(三)

內容：播放劇集－倚天屠龍記

日期：11月(逢星期三)

時間：上午10:00

名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘



SQS 標準 10 – 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

- 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。