



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2024年2月份通訊



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6日(二)
三月例會－3月5日(二)
時間：上午9:30
地點：樂華社區會堂

中心職員：楊幗玲、陳艷艷、朱景麟、李敏鈴、陳穎甜、林嘉俊、賴氣治、李詠琪、蔡素文、吳麗琴、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 第十一期)印製數量：500份

人事動向



大家好，我係社工梁姑娘。十分不捨，我2月將離職，並將開展新的工作，與大家說聲再見。

不經不覺已在保良局工作接近11年時間。感恩能與您們每一位相遇、相識，陪伴著大家一起經歷生命每一段時光。再次感謝各位老友記、義工及家屬一直照顧、鼓勵及包容。祝願各位身體健康、生活美滿！

社會工作人員 梁敏薇姑娘

預先報名活動

以下活動需於2月7日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：2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：輝華樓及立華樓進行抽籤，名額各一半。

溫馨提示：請帶備會員証

1. 金龍金曲賀春節

內容：獻唱懷舊金曲迎新春，
歡聚愉快一個下午。

日期：2月17日(六)

時間：下午1:30-4:00

費用：\$20

名額：70人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘

備註：1.活動與開心義工組合辦。
2.活動當天請出示收據。

□000497

2. 舞動健康迎金龍

內容：齊齊學跳舞，舒展筋骨，
開心愉快。

日期：2月16日(五)

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：大吳姑娘

□000501





保良局安老及康復服務

甲辰年

敬老賀新春

惠澤安康心相連 金龍獻瑞145

菜單

黃金珍珠露

什菌干燒伊麵

揚州炒飯

沙薑貴妃雞

清蒸大海斑

蟹肉粟米羹

瑤柱絲扒西蘭花

川醬翠玉鳳片蝦仁

燒味拼盆

福

日期：2024年2月27日(星期二)【農曆正月十八】

時間：上午10時30分至下午2時

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

內容：表演、抽獎、新春聚餐

費用：\$100

集合：上午9時30分(輝華樓中心 / 立華樓中心)

名額：67人(輝:34人；立:33人)

落籤日期：2月7日(星期三)

落籤時間：下午2:00-2:15

抽籤時間：下午2:15

抽籤地點：輝華樓中心 / 立華樓中心

負責職員：李姑娘、媚姑娘

備注：1)曾參加2023機場富豪會員不能再參加此活動

2)請帶備會員証

□000479

預先報名活動

以下活動需於2月7日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

4.綜合太極班(三)

內 容：學習簡單楊式太極拳及功夫扇。
日 期：2月21日、28日、
3月13日及20日，共4堂
時 間：上午10:30-11:30
費 用：\$40/4堂
名 額：10人
對 象：中心會員
地 點：立華樓
負責職員：大吳姑娘



□000464

5.運動鬆一鬆(三)

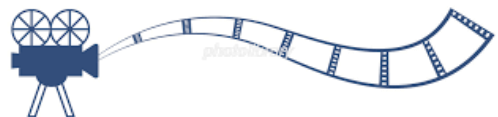
內 容：學習簡單拉筋動作，舒筋活血。
日 期：2月21日、28日、
3月13日及20日，共4堂
時 間：上午9:00-10:00
費 用：\$40/4堂
名 額：15人
對 象：中心會員
地 點：立華樓
負責職員：大吳姑娘



□000463

6.華麗巨獻(四)

內 容：揀選經典名片，令觀眾賞心悅目，萬勿錯過！
日 期：2月17日(六)
時 間：上午9:30-11:30
費 用：免費
名 額：20人
對 象：中心會員
地 點：立華樓
負責職員：黎姑娘
備 註：(當天備美味茶點+茶)享用。



□000410

預先報名活動

以下活動需於2月月7日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

7.滋補美食

日期	當日美食
2月22日(四)	淮山杞子花膠雞湯
2月29日(四)	紫薯椰汁西米露

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：活動前一日下午4:00止
負責職員：媚姑娘
備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



□000425

8.芬蘭木柱體驗班

內容：由義工帶領練習芬蘭木柱。
日期：2月24日(六)、3月2日(六)
時間：上午11:00-12:00
費用：免費
對象：中心會員
名額：8人
地點：立華樓
負責職員：林嘉俊先生



□000493

9.法式滾球體驗班

內容：由義工帶領練習法式滾球。
日期：2月24日(六)、3月2日(六)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
對象：中心會員
名額：8人
地點：立華樓
負責職員：林嘉俊先生



□000494

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2024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
28/1	29/1	30/1	31/1	1/2	2/2	3/2
	10:00 春之頌 	9:30 健而樂(四) 10:00 好戲連場(四) 	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 2:30 「香薰紓壓」小組(4)完 	9:30 健而樂(四) 10:00 智能生活 10:00 世界奇觀(四) 	9:30 早晨醒腦操(23/24第六季) 10:00 智能生活 10:00 反斗智趣站 	
4/2	5/2	6/2	7/2	8/2	9/2	10/2
		9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(四) 2.30 義工聊天室(立)	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 10:00 容光煥發 3:00 「瑜」樂大「伽」 	9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:00 退化性膝關節炎 	9:30 早晨醒腦操(23/24第六季) 	農曆新年 
11/2	12/2	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2
	農曆新年 	農曆新年 	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 10:00 護老者之健康小食(立) □476 3:00 「瑜」樂大「伽」 	9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 	9:30 早晨醒腦操(23/24第六季) 10:00 反斗智趣站 10:00 舞動健康迎金龍 □501 	9:30 華麗巨獻(四)(立) □410 1:30 金龍金曲賀新春 □497 
18/2	19/2	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2
	10:00 低脂肪飲食及烹調方法 	9:00 加營養售賣 □461 9:30 健而樂(四) 10:00 好戲連場(四) 10:00 記憶之旅：與認知障礙症共融 □488 2:30 護老者晶瑩手工皂 □470	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)新 □463 9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 10:30 綜合太極班(三)(立)新 □464 11:00 護老拳泰之摩拳擦掌(立) □467 3:00 「瑜」樂大「伽」	9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 2:30 茶心相聚 □468 3:00 滋補美食(四) □425 	9:30 早晨醒腦操(23/24第六季) 10:00 反斗智趣站 	10:00 法式滾球體驗班(立) □494 11:00 芬蘭木柱體驗班(立) □493 
25/2	26/2	27/2	28/2	29/2	1/3	2/3
		9:30 健而樂(四) 9.30 敬老賀新春 □479 10:00 好戲連場(四) 10:00 健康有「營」外出飲食(立) □477 	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)2 9:30 健而樂(四) 10:30 綜合太極班(三)(立)2 10:00 電視經典名片(四) 2:30 護老者之與茶共舞 3:00 「瑜」樂大「伽」	9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:00 生活百科講座 2:00 中心迎新會 2:30 茶心相聚 3:00 滋補美食(四) 	9:30 早晨醒腦操(23/24第六季) 10:00 反斗智趣站 	10:00 法式滾球體驗班(立) 11:00 芬蘭木柱體驗班(立) 

護老園地

以下活動需於2月7日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 茶心相聚

內容：透過茶道活動，培養護老者專注力、觀察力和細緻動作能力，提升自我修養和心靈成長，找到心靈的寄託和平衡。

日期：2月22日、29日(四)

時間：下午2:30-4:30

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



□000468

2. 護老者晶瑩手工皂

內容：透過參與水晶手工皂的製作過程，護老者能夠發揮創造力。運用不同的顏色、形狀和材料來打造獨特的水晶皂作品，讓護老者表達自己的個性和想法。

日期：2月20日(二)

時間：下午2:30-4:30

費用：免費

名額：15人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱景麟



□000470

3. 護老者之健康小食

內容：透過講座向護老者介紹如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食模式。

日期：2月14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：衛生署長者健康外展隊



□000476

護老園地

以下活動需於2月7日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

4.健康有「營」外出飲食

內容：透過講座讓護老者認識外出飲食與健康的關係，外出也可以吃得健康。
日期：2月27日(二)
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：衛生署長者健康外展隊



□000477

5.記憶之旅：與認知障礙症共融

內容：介紹認知障礙症的特徵、症狀和影響，以增加對這個問題的認識和理解。同時，提供相應的應對策略和支持資源，幫助護老者更好地與認知障礙症的長者互動。
日期：2月20日(二)
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：基督教家庭服務中心



□000488

6.護老拳泰之摩拳擦掌

內容：透過學習泰拳，促進護老者們的身心健康、體力、靈活性和平衡力及提高他們的自信心。
日期：2月21日(三)
時間：上午11:00-12:00
費用：免費
名額：10人
對象：護老者
地點：立華樓
負責職員：朱景麟
備註：參加者需行動自如，未有使用任何輔助工具



□000467

標準 14 – 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者的私隱和保密的權利。

- 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。

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(2024年2月)

內容：主題 – 是次義工會議探討來年活動方向
常設 – 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：2月6日(二)

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

報名日期：即日起(需向負責職員報名)

負責職員：林嘉俊先生



會員招募



歡迎**55-59**歲人士入會

每年會費:\$50

入會可獲精美禮物一份



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. 「瑜」樂大「伽」

- 內容：會員一同體驗印度瑜伽，開展運動習慣，增強腿部肌肉力量和強化核心肌肉之餘，亦可增加生活樂趣放鬆心情。
- 日期：2月7日、14日、21日、28日(逢星期三、四，共4堂)
- 時間：下午3:00-4:00
- 費用：免費
- 名額：10人
- 對象：中心會員
- 地點：立華樓
- 報名日期：即日起於接待處報名
- 負責職員：陳穎甜姑娘



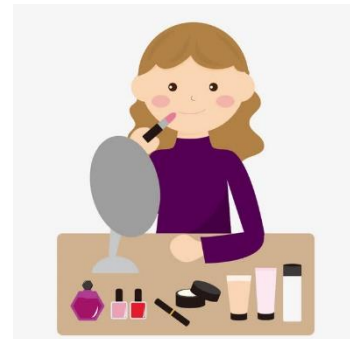
2. 護老者之與茶共舞

- 內容：透過茶道活動，為有需要護老者提供一個寧靜、放鬆和舒適的環境。另外，透過茶道的禪意氛圍來緩解壓力、平衡情緒，促進身心健康。
- 日期：2月28日(三)
- 時間：下午2:30-4:30
- 費用：免費
- 名額：12人
- 對象：有需要護老者
- 地點：輝華樓
- 報名日期：即日起向負責同事留名
- 負責職員：朱生
- 備註：活動需由社工篩選



3. 容光煥發

- 內容：透過傳授化妝技巧讓參加者在閒暇時間妝扮自己，增加自信，自娛自樂。
- 日期：2月7日(三)
- 時間：上午10:00-11:30
- 費用：\$20
- 名額：10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：琪琪姑娘





奶粉抽籤



加營素售賣

抽籤日期：2月6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：2月20日(二)
 時間：上午9:00起
 地點：輝華樓
 名額：80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：(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2月6日下午**4:00起**前往中心登記，額滿即止。
 (4) 2月16日下午5:00截止登記，額滿即止，其後不設後備登記。

□000461

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：3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：3月28日(四)

溫馨提示

中心迎新會

內容：向2023年11月至2024年1月份之新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。
 日期：2月29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



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1.早晨醒腦操(23/24第六季)

內 容：由義工教你一起做健腦操及伸展運動，建立運動的習慣，
令生活充滿活力更健康。

日 期：2月(逢星期五)

時 間：上午9:30 – 10:00

費 用：免費

名 額：25人

對 象：中心會員

地 點：輝華樓

負責職員：林嘉俊先生



2.退化性膝關節炎

內 容：講解膝部退化性關節炎的成因及處理方法等。

日 期：2月8日(四)

時 間：上午10:00-11:00

對 象：中心會員

費 用：免費

名 額：30人

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



3.低脂肪飲食及烹調方法

內 容：如何從不同的食物類別中
選擇低脂食物，了解低脂
肪的烹調方法。

日 期：2月19日(一)

時 間：上午10:00-11:00

對 象：中心會員

費 用：免費

名 額：30人

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

4.生活百科講座

內 容：講解有關癌症的知識。
如：癌症的成因、症狀等。

日 期：2月29日(四)

時 間：上午10:00-11:00

對 象：中心會員

費 用：免費

名 額：30人

地 點：輝華樓

合辦機構：明愛樂華宿舍

負責職員：琪琪姑娘

請各位踴躍報名。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

5. 電視經典名片(四)

內容：播放連續劇經典劇集【公主嫁到】
日期：1-3月(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



6. 健而樂(四)

內容：重溫十巧手，基本拉筋運動，培養會員日日做運動習慣。
日期：1-3月(逢星期二，三，四)
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



7. 好戲連場(四)

內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。
日期：2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
6/2 (二)	子仙花桃
20/2 (二)	白蛇傳
27/2(二)	烈女雪沉冤

8. 世界奇觀(四)

內容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。
日期：2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
1/2(四)	深海海霸睇真D
8/2(四)	深海奇觀睇真D
15/2(四)	海洋生態睇真D
22/2(四)	動物嘆世界
29/2(四)	雪地上的大玩家