



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2024年3月份通訊



共建『走塑』文化

4月22日，除了是「世界地球日」，同時亦是管制即棄膠餐具和其他塑膠產品法例實施的日期。《條例草案》就即棄膠餐具和其他塑膠產品的主要規管包括：

(一) 管制即棄膠餐具

管制即棄塑膠一圖看清		實施日期 2024年4月22日		
即棄膠餐具	銷售	外賣	堂食	
已有成熟的替代品	×	×	×	
所有發泡膠餐具 (包括杯、碟、碟盒)				
膠飲管				
膠攪拌棒				
膠叉、膠刀、膠匙				
膠碟				
未有成熟的替代品	可以繼續銷售	外賣可以使用		
膠杯、膠碗、膠飯盒 (包括蓋、封口膠膜)				

(二) 其他塑膠產品

管制即棄塑膠一圖看清		實施日期 2024年4月22日	
其他即棄塑膠產品	銷售	免費供應	
有成熟替代品	×	×	
膠柄棉花棒			
雨傘袋			
食物膠籤			
膠牙籤			
非生活必需品			
氣球棒			
充氣打氣棒			
熒光棒			
派對帽			

管制即棄塑膠一圖看清		實施日期 2024年4月22日	
其他即棄塑膠產品	銷售	免費供應	
鼓勵減少使用	可以繼續銷售	×	
即棄膠手套 (醫療用途除外)			
宣傳用塑膠包裝紙巾			
供在酒店客房使用的以下即棄塑膠用品：	可收費提供	×	
· 牙刷 · 牙膏			
· 浴帽 · 剃刀			
· 指甲銼 · 梳			
· 小樽裝洗髮露、沐浴露、護髮素、潤膚露和洗手液			
· 膠樽裝水			
· 膠樽裝水			

各位如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

資料內容: HK Government

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：三月例會－3月5日(二)
四月例會－4月2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 第十二期)印製數量：500份

預先報名活動

以下活動需於3月6日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：3月6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. Happy 開心自助餐(一)

內容：前往紅磡都會海逸酒店享用自助午餐。

日期：3月12日(二)

集合時間：上午11:00 (逾時不候)

費用：\$100

名額：58人

對象：中心會員

集合地點：輝華樓

負責職員：甜姑娘、媚姑娘

備註：參加香格里拉自助餐的會員不能再參加此活動

□000531



2. Happy 開心自助餐(二)

內容：前往九龍香格里拉酒店享用自助午餐。

日期：3月19日(二)

集合時間：上午10:45(逾時不候)

費用：\$100

名額：58人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：甜姑娘、媚姑娘

備註：參加紅磡都會海逸自助餐的會員不能再參加此活動

□000532



3. 喜迎龍年晚宴

內容：表演、抽獎及豐富晚膳迎佳節。

日期：3月21日(四)

時間：下午5:00-晚上8:00

入席時間：下午4:30

費用：\$150

名額：60人

對象：中心會員

地點：樂華邨茗港酒家

負責職員：大吳姑娘



喜迎龍年晚宴
鴻運乳豬全體
西蘭花帶子花姿
百花炸釀蟹拑12只
姬松茸螺頭燉雞
清蒸大東星斑
金沙黃金蝦
翡翠蛋白炒飯
金蒜炆伊麵
鴻運豆沙
賀節蟠桃

□000536

預先報名活動

以下活動需於3月6日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

4. 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，一同製作香薰軟膏。
日期：3月19日(二)
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



☐000520

5. 芬蘭木棋體驗班

內容：由義工帶領練習芬蘭木棋
日期：3月16日、23日(六)
時間：上午11:00-12:00
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：林嘉俊先生



☐000522

6. 法式滾球體驗班

內容：由義工帶領練習法式滾球
日期：3月16日、23日(六)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：林嘉俊先生



☐000523

7. 滋補美食

當日美食：五指毛桃山藥瘦肉湯
日期：3月18日(一)
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：3月16日下午4:00止
負責職員：媚姑娘
備註：由娥姐/姚姚/德洁理



☐000425

8. 華麗巨獻(四)

內容：揀選經典名片，
令觀眾賞心悅目萬物錯過！
日期：3月16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3月6日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

9.土耳其燈工作坊

內容：學習如何運用彩色馬賽克製作五光十色的玻璃燈。

日期：3月11日(一)

時間：下午1:30-3:30

費用：\$40

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：琪琪姑娘



□000540

10.禪繞畫班A

內容：透過繪畫重覆且帶有幾何美學的圖案紓解日常累積的壓力。

日期：3月20日(三)、3月21日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：\$10

名額：10人

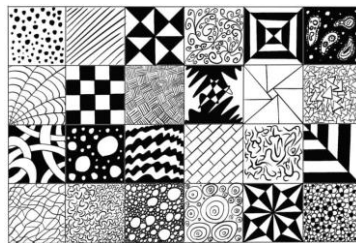
對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：琪琪姑娘

備註：報名此活動，並不能同時報名禪繞畫班B

□000541



11.禪繞畫班B

內容：透過繪畫重覆且帶有幾何美學的圖案紓解日常累積的壓力。

日期：3月25日(一)、3月26日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：\$10

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：琪琪姑娘

備註：報名此活動，並不能同時報名禪繞畫班A

□000542



溫馨提示

中心代表會

日期：3月4日(一)

時間：下午2:00

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：楊姑娘



護老園地

以下活動需於3月6日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1.護老者長者保健運動

內容：透過體育運動講座，向護老者提倡做運動的好處。

日期：3月20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



☐000525

2.護老者齊認識皮膚病

內容：透過講座向護老者講解實用的皮膚護理方法。

日期：3月22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：衛生署長者健康外展隊



☐000526

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3月)

內容：體適能運動互動分享
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：3月9日(六)

時間：上午10:00 - 11:00

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：林嘉俊先生



保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2024年3月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
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 10:00 好戲連場(四) 10:00 健康有「營」外出飲食(立) 	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 長者常見眼疾及護眼之道 	10:00 法式滾球體驗班(立) 11:00 芬蘭木柱體驗班(立) 
3/3	4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3
	2:00 中心代表會 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(四) 10:00 酒精畫班A 	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 10:00 角落植物A 10:00 聲頻頌鉢銅鑼浴體驗A班 2:00 聲頻頌鉢銅鑼浴體驗B班(立)	9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:00 角落植物B 3:00 護老者手工藝義務工作坊(新)1 	9:30 早晨醒腦操(23/24第六季) 	10:00 義工聊天室(立) 
10/3	11/3	12/3	13/3	14/3	15/3	16/3
	1:30 土耳其燈工作坊 □540 	9:30 健而樂(四) 10:00 好戲連場(四) 10:00 酒精畫班B 11:00 Happy 開心自助餐(一) □531 3:00 護老者手工藝義務工作坊2 	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)3 9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 10:30 綜合太極班(三)(立)3 	9:30 健而樂(四) 9:30 「一站照護」購買和租用 10:00 世界奇觀(四) 3:00 護老者手工藝義務工作坊3	9:30 早晨醒腦操(23/24第六季) 10:00 反斗智趣站 	9:30 華麗巨獻(四) □410 10:00 法式滾球體驗班(立) □523 11:00 芬蘭木柱體驗班(立) □522 
17/3	18/3	19/3	20/3	21/3	22/3	23/3
	3:00 滋補美食(立) □425 	9:30 健而樂(四) 10:00 好戲連場(四) 10:00 香薰減壓工作坊 10:45 Happy 開心自助餐(二) □532 2:30 認知障礙症與香薰治療 □520 3:00 護老者手工藝義務工作坊4	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)完 9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 10:00 禪繞畫班A(新) □541 10:00 護老者長者保健運動 □525 10:30 綜合太極班(三)(立)完	9:00 三花奶粉售賣 □508 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:00 禪繞畫班A(完) 3:00 護老者手工藝義務工作坊5 □536 5:00 喜迎龍年晚宴(茗港酒家)	9:30 早晨醒腦操(23/24第六季) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者齊認識皮膚病 □526 	10:00 法式滾球體驗班(立) 11:00 芬蘭木柱體驗班(立) 
24/3	25/3	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3
	10:00 禪繞畫班B(新) □542 10:00 護老者手工藝義務工作坊6[完] 	9:30 健而樂(四) 10:00 好戲連場(四) 10:00 禪繞畫班B(完) 10:00 痛風症 	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 10:00 生活百科講座 	輝華樓大廈電力檢查 	復活節假期 	復活節假期 
31/3	1/4	2/4				
	復活節假期 	9:30 例會(樂華社區會堂)				

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. 香薰減壓工作坊

內容：介紹減壓精油的種類及特性，一同製作香薰潤膚霜。
日期：3月19日(二)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：6人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
報名日期：即日起向負責職員留名
負責職員：張姑娘



2. 護老者手工藝義務工作坊

內容：透過手工藝專案製作，提供長者們參與手工藝活動的機會，同時促進社交互動和情感交流的活動。
日期：3月7、12、14、19、21日(逢星期二及四)，及25日(一)
時間：下午3:00-4:00
費用：免費
名額：12人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱生
備註：(1)活動需由社工篩選
(2)3月25日活動時間是上午10:00



3. 聲頻頌鉢銅鑼浴體驗

內容：參加者在聲頻頌鉢銅鑼浴過程中得到平靜體驗，從有意識狀態成功進入潛意識狀態時，銅鑼細膩而綿長的聲波，讓你重拾內在和諧，達致自我修復及回復平靜。
日期：A班：3月6日(三) 上午10:00-11:30
B班：3月6日(三) 下午2:00-3:30
費用：免費
名額：15人/班
對象：中心會員
地點：立華樓
報名日期：即日起向負責職員報名
負責職員：蔡姑娘
備註：1)參加者需躺臥在瑜珈地蓆上或坐在椅子上
2)參加者需帶備大浴巾及細毛巾各一條
3)安裝心臟起博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



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. 酒精畫班

- 內容：參加者發揮創意，使用顏色及酒精作畫，培養參加者的藝術興趣。
- 日期：A班：3月5日(二)
B班：3月12日(二)
- 時間：上午10:00-11:00
- 費用：\$20
- 名額：每班8人，共16人
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓
- 報名日期：即日起到接待處報名
- 負責職員：琪琪姑娘
- 備註：曾參加酒精畫班體驗班會員不能再參加此活動



5. 角落植物

- 內容：學習使用永生苔蘚和其他自然材料創作藝術畫作。培養參加者的藝術興趣。
- 日期：A班：3月6日(三)
B班：3月7日(四)
- 時間：上午10:00-11:30
- 費用：\$20
- 名額：每班10人，共20人
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓
- 報名日期：即日起到接待處報名
- 負責職員：琪琪姑娘



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 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、對身體造成的損害等。
- 日期：3月27日(三)
- 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：明愛樂華宿舍
- 負責職員：琪琪姑娘
- 備註：即場參加，額滿即止。



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

2. 早晨醒腦操(23/24第六季)

內容：由義工策劃並教授會員一起做健腦及伸展運動，建立運動的習慣，讓生活充滿活力更健康。

日期：3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



3. 長者常見眼疾及護眼之道

內容：長者常見眼睛的毛病，例如：老花、眼乾、淚溢、異物入眼、眼挑針、紅眼症和處理方法。

日期：3月1日(五)
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. 痛風症

內容：痛風症的成因、徵狀及防治方法，認識含「普林」高成份的食物。

日期：3月26日(二)
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



5. 「一站照護」購買和租用

內容：以優惠價格購買和租用復康用品。

日期：3月14日(四)
時間：上午9:30-10:30
費用：免費
對象：中心會員
名額：不限人數
地點：輝華樓
負責職員：大吳姑娘



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

6.好戲連場(四)

內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。
日期：3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
5/3(二)	李香君
12/3(二)	漢武帝
19/3(二)	樓台會
26/3(二)	無敵楊家將

7.世界奇觀(四)

內容：探索大自然奧秘，
認識世界奇人奇事。
日期：3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
7/3(四)	灰狼傳說
14/3(四)	動物巡禮
21/3(四)	動物生態
28/3(四)	動物本能

8.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



9.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





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□000508

抽籤日期：3月5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：3月21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 \$80

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
 藍色紙 #46-60 時間：上午10:30 - 11:00

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：4月2日(二)
 抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
 加營素奶粉購買日期：4月23日(二)

備註：(1) 會員請自備環保袋
 (2) 每位會員上限購買6罐
 (3) 若抽籤時段剩餘的名額，可於3月5日下午4:00
 往中心登記，額滿即止
 (4) 3月15日下午5:00截止登記，其後不設後備
 負責職員：大吳姑娘

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。

SQS標準16-免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

- 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。