



復活節彩蛋

今年4月1日剛好是復活節假期，是基督教重要的紀念日。

時到今日，西方國家都會保留有一些慶祝習俗，例如：

意大利人會在復活節當天帶著上過百個雞蛋到教堂，請神父祝福後，帶回家作為當日復活節的主要食品及款待客人。

法國人會吃「巨型蛋餅」慶祝，用過萬顆雞蛋製作巨型煎蛋卷慶祝復活節。

美國白宮每年都會舉行復活節滾彩蛋活動，小朋友會在草坪用一枝長柄的勺子滾動雞蛋，先抵達終點者獲勝。

英國家庭會舉辦尋彩蛋活動，家長們會把彩蛋藏在房子或花園中，小朋友便根據線索尋找彩蛋，找到最多彩蛋者為勝出。

除了吃彩蛋、尋彩蛋和滾彩蛋外，還有「碰蛋」的遊戲呢，不論如何，就讓我們一起用彩蛋來慶祝吧!

資料來源: https://en.wikipedia.org/wiki/Egg_rolling

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：四月例會－4月2日(二)
	五月例會－5月7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、朱景麟、李敏鈴、陳穎甜、林嘉俊、曾志堅、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、陳德浩

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

(24/25 第一期)印製數量：500份

人事動向



熱烈歡迎

大家好，我係曾志堅，大家可以叫我曾生。
好開心我4月份開始會調到樂華邨劉陳小寶耆暉中心和
藍田劉陳小寶長者地區中心任職護士工作，希望好快可以
同大家見面和認識大家多一點!

護士 曾志堅先生

預先報名活動

以下活動需於4月3日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 運動鬆一鬆(一)

內容：學習簡易拉筋動作，舒筋活血。
日期：4月9日、4月16日、4月26日及4月30日，共四堂(星期二)
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
備註：只有4月26日上堂時間是星期五



000020

2. 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9日、4月16日、4月26日及4月30日，共四堂(星期二)
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
備註：只有4月26日上堂時間是星期五



000021

3. 舞出健康

內容：配合音樂，循序漸進地學習基本舞蹈，鍛鍊四肢和身體協調能力。
日期：4月15日、4月22日、4月29日及5月6日，共四堂(星期一)
時間：上午10:00-10:30
費用：免費
名額：12人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘



000044

預先報名活動

以下活動需於4月3日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

4. 輕鬆禪繞畫班(一)

- 內容：學習簡易繪畫，在專注繪畫過程中達至身心平衡，獲得成功感及滿足感。
日期：4月8日、4月15日、4月22日及4月29日，共四堂(星期一)
時間：上午10:00-11:00
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)不懂繪畫亦可參加



000018

5. 靜觀藝術體驗班- 和諧粉彩

- 內容：以簡單、獨特的繪畫方法繪畫作品，為心靈帶來和諧、喜悅與寧靜!
日期：4月16日(二)
時間：A班:上午9:00-10:00 000023
B班:上午10:15-11:15 000048
費用：免費
名額：10人/班，共20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：賴姑娘
合辦機構：香港路德會社會服務處



6. 靜觀藝術體驗班- 酒精墨水畫

- 內容：利用酒精及酒精墨水，跟流動，創造具有個人特色、抽象的美麗畫作。
日期：4月23日(二)
時間：A班:下午2:00-3:00 000024
B班:下午3:15-4:15 000049
費用：免費
名額：10人/班，共20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：賴姑娘
合辦機構：香港路德會社會服務處



預先報名活動

以下活動需於4月3日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

7. 自然睇真啲(4月/5月)

內容：介紹樂華邨常見樹木及花卉植物，分享植物的外觀、生境、歷史等知識。
增加大家對自己社區中常見植物的認識。

日期：4月19日(五) 下午3:00-4:00 000017
5月4日(六) 上午10:00-11:00 000051

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心、樂華邨公園

負責職員：琪琪姑娘

備註：參加者需行動自如，未有使用任何輔助工具



8. 基樂小學探訪

內容：基樂小學學生到訪中心進行探訪，與老友記一起玩遊戲、欣賞表演。
歡迎大家報名參加，一同渡過一個愉快的下午。

日期：4月16日(二)

時間：下午3:30-4:30

費用：免費

名額：14人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：林嘉俊先生

合辦機構：觀塘YMCA



000032

9. 唱遊周末(一)

內容：與老友記齊齊唱歌及玩遊戲，
歡度愉快周末。

日期：4月27日(六)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：30人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘



000050

10. 春季變髮展心思

內容：為長者提供剪髮服務，
提升參加者自我形象。

日期：4月10日(三)

時間：下午2:00-5:00

費用：免費

名額：32人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：黎姑娘

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。



000001

預先報名活動

以下活動需於4月3日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

11. 益力多之消化系統與飲食健康

內容：帶大家一同探索腸道健康，從了解糞便的狀態，到吸收食物營養、水份和腸道菌叢平衡的重要性，以及乳酸菌的功能...

日期：4月17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

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：香港益力多乳品有限公司



000011

12. 長者學苑-長幼共聚在福中

內容：與福建中學的學生一起做手工及勞作，小歡聚在福建中學。

日期：4月19日(五)

時間：下午2:15-4:35

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

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



000013

13. 滋補美食(一)

當日美食：木瓜花生眉豆瘦肉湯

日期：4月18日(四)

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：4月17日下午3:00止

負責職員：媚姑娘

備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



000037

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2024年4月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
24/3	25/3 10:00 禪繞畫班B(新) □542 10:00 護老中心上善堂我份上TF切切 會1 	26/3 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 	27/3 9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 10:00 生活百科講座 	28/3 輝華樓大廈電力檢查 	29/3 復活節假期 	30/3 復活節假期 
31/3	1/4 復活節假期 	2/4 9:30 例會(樂華社區會堂)	3/4 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 	4/4 清明節 	5/4 9:30 早晨醒腦操(24/25第一季) 10:00 反斗智趣站 	6/4 9:30 芬蘭木柱體驗班(立) □030 10:30 法式滾球體驗班(立) □029 
7/4	8/4 10:00 輕鬆禪繞畫班(一)(立)新 □018 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9/4 9:00 運動鬆一鬆(一)(立)新 □020 9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 10:30 綜合太極班(一)(立)新 □021 4:00 長者學苑-智能電話及電腦應用班	10/4 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:00 護老者之口腔健康(立) □041 2:00 春季變髮展心思(立) □001 	11/4 9:00 長者學苑-音樂瑜珈班(一)(立) 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:15 長者學苑-Ukulele彈唱班(二)(立) 4:00 長者學苑-智能電話及電腦應用班	12/4 9:30 早晨醒腦操(24/25第一季) 10:00 反斗智趣站 	13/4 10:00 義工聊天室(立) 
14/4	15/4 10:00 輕鬆禪繞畫班(一)(立)2 □044 10:00 舞出健康(一)新 2:00 長者道路安全攻略 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	16/4 9:00 靜觀藝術體驗班-和諧粉彩A □023 9:00 運動鬆一鬆(一)(立)2 9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 10:15 靜觀藝術體驗班-和諧粉彩B □048 10:30 綜合太極班(一)(立)2 3:30 基樂小學探訪 □032 4:00 長者學苑-智能電話及電腦應用班	17/4 9:30 健而樂(一) 10:00 益力多之消化系統與飲食健 □011 10:00 護老者視覺健康篩查服務(立) □043 10:00 電視經典名片(一) 	18/4 9:00 長者學苑-音樂瑜珈班(一)(立) 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:15 長者學苑-Ukulele彈唱班(二)(立) 10:30 生命的價值·死亡的意義 □040 3:00 滋補美食(一)(立) □037 4:00 長者學苑-智能電話及電腦應用班	19/4 9:30 早晨醒腦操(24/25第一季) 10:00 反斗智趣站 2:15 長者學苑-長幼共聚在福中 □013 3:00 自然睇真啲(4月) □017 	20/4 9:30 華麗巨獻(一)(立) □008 9:30 芬蘭木柱體驗班(立) 10:30 法式滾球體驗班(立) 
21/4	22/4 10:00 輕鬆禪繞畫班(一)(立)3 10:00 舞出健康(一)2 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	23/4 9:00 加營素售賣 □022 9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 2:00 靜觀藝術體驗班-酒精墨水畫A □024 3:15 靜觀藝術體驗班-酒精墨水畫B □049	24/4 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:00 長者學苑-頌鉢工作坊(立) 	25/4 9:00 長者學苑-音樂瑜珈班(一)(立) 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:00 生活百科講座 10:00 護老者常見皮膚問題的護理(立) □042 10:15 長者學苑-Ukulele彈唱班(二)(立)	26/4 9:00 運動鬆一鬆(一)(立)3 9:30 早晨醒腦操(24/25第一季) 10:00 反斗智趣站 10:30 綜合太極班(一)(立) 	27/4 10:00 暢遊周末(一)(立) □050 
28/4	29/4 10:00 輕鬆禪繞畫班(一)(立)完 10:00 舞出健康(一)3 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	30/4 9:00 運動鬆一鬆(一)(立)完 9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 10:30 綜合太極班(一)(立)完 	1/5 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 	2/5 9:00 長者學苑-音樂瑜珈班(一)(立) 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:15 長者學苑-Ukulele彈唱班(二)(立) 	3/5 9:30 早晨醒腦操(24/25第一季) 10:00 反斗智趣站 	4/5 10:00 自然睇真啲(5月) □051 
5/5	6/5 10:00 舞出健康(一)完 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	7/5 9:30 例會(樂華社區會堂)				

預先報名活動

以下活動需於4月3日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

14.華麗巨獻(一)

內容：揀選經典名片，令觀眾賞心悅目，萬物錯過！
日期：4月20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



000008

15.芬蘭木棋體驗班

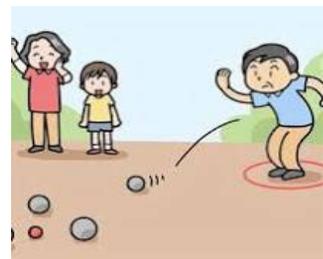
內容：由義工帶領練習芬蘭木棋。
日期：4月6日、20日(六)
時間：上午9:30-10:30
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：林嘉俊先生



000030

16.法式滾球體驗班

內容：由義工帶領練習法式滾球。
日期：4月6日、20日(六)
時間：上午10:30-11:30
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



000029

17.包羅萬有(24/25)

內容：每月郵寄中心月訊到會員家中。
日期：2024年4月至2025年3月
費用：\$25
名額：20人
對象：中心會員
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



000025

護老園地

以下活動需於4月3日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

1. 生命的價值，死亡的意義

內容：從哲學角度探討生命和死亡的意義，透過和諧粉彩展現情感。

日期：4月18日(四)

時間：上午10:30-11:30

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生



□000040

2. 護老者之口腔健康

內容：提升護老者口腔健康的意識和基本知識，教授護理技巧。

日期：4月10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：朱生

合辦機構：長者健康外展分隊



□000041

3. 護老者常見皮膚問題的護理

內容：透過講座提供護老者常見皮膚問題的知識和技巧，幫助他們保持健康的皮膚和預防皮膚問題的發生。

日期：4月25日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：20名

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

合辦機構：長者健康外展分隊



□000042

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：4月17日(三)

時間：(1)組:上午10:00-11:00(15人)

(2)組:上午11:00-12:00(15人)

時間：上午10:00-12:00

費用：免費

名額：30人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

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。設有後備留名。

□000043



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4月)

內容：主題：義工探訪小技巧
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。
日期：4月13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：立華樓中心
報名日期：即日起(需向負責職員及中心義工群組內連結報名)
負責職員：林嘉俊先生

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. 長者學苑-Ukulele彈唱班(二)

內容：本課程為小吉他ukulele彈唱班，課程教授：基本樂理知識、音階、和絃及彈奏技巧。
日期：4月11日、18日、25日、及
5月2日、9日、16日、23日、30日(逢星期四)，共8堂
時間：上午10:15-11:45
費用：免費
名額：15人
對象：具備一定小吉他彈奏基礎
地點：立華樓
報名日期：即日起向負責職員報名或掃描二維碼
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：1)課程由(長者學苑發展基金)贊助
2)出席率低於80%需補回全額學費\$320



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。

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。

2.長者學苑-音樂瑜珈(一)

內容：放鬆身心，在瑜珈伸展的同時配合頌鉢音療讓參加者放鬆心情、疏通脈輪、促進血液循環，讓身體恢復能量。

日期：4月11日·18日·25日·及
5月2日·9日·16日·23日·30日(逢星期四)，共8堂

時間：上午9:00-10:00

費用：\$80(8堂)

名額：15人

對象：55歲以上社區人士

地點：立華樓

報名日期：即日起向負責職員報名或掃描二維碼

合辦機構：福建中學

負責職員：蔡姑娘

備註：課程由(長者學苑發展基金)贊助



3.長者學苑-頌鉢工作坊

內容：學習使用頌鉢，放鬆身心，讓身體恢復能量。

日期：4月24日(三)

時間：上午10:00-12:00

費用：\$20

名額：8人

對象：55歲以上社區人士

地點：立華樓

報名日期：即日起向負責職員報名

合辦機構：福建中學

負責職員：蔡姑娘

備註：課程由(長者學苑發展基金)贊助



4.長者學苑-智能電話及電腦應用班(4月)

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

日期：4月9日(二)·4月11日(四)·4月16日(二)·4月18日(四)，共4堂

時間：下午4:00-5:00

費用：免費

名額：20人

對象：55歲以上社區人士

地點：福建中學

報名日期：即日起向負責職員報名

合辦機構：福建中學

負責職員：蔡姑娘

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：4月2日(二)

落籤時間：上午9:00 – 9:30截籤

抽籤時間：例會時段

抽籤地點：樂華社區會堂

加營素(新價)

900克 \$184

怡寶康(低糖)

850克 \$215.5

購買日期：4月23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



請按時購買：(逾時不候)

紅色紙 #1-20 時間：上午9:00 - 9:30

黃色紙 #21-40 時間：上午9:30 - 10:00

綠色紙 #41-60 時間：上午10:00 - 10:30

橙色紙 #61-80 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2日**下午**4:00起**前往中心登記，額滿即止。

(4) 4月19日下午5:00截止登記，額滿即止，其後不設後備登記。

□000022

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：5月7日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:30截籤

三花奶粉購買日期：5月30日(四)

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、目標和服務的形式，隨時讓公眾索閱。

SQS標準2-檢討及修訂政策和程序

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。

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 早晨醒腦操(24/25 第一期)

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：4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. 飛鏢練習(4-6月)

內容：由義工帶領練習飛鏢。

日期：4月(逢星期一)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

對象：中心飛鏢隊員

名額：8人/節

地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘

備註：1)此活動為中心飛鏢隊員優先參加，額滿即止
2)留意某些日子因場地有其他用途會停止此活動



3. 長者道路安全攻略

內容：認識身體老化與在道路及乘坐交通工具時遇上意外的關係，遵守「使用道路者守則」的重要性。

日期：4月15日(一)

時間：下午2:00-3:00

對象：中心會員

名額：30人

對象：免費

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

合辦機構：衛生署長者健康外展隊



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

4.生活百科講座

內容：講解日常飲食上需要注意的事項，分享如何食得營養以支撐日常生活。
日期：4月25日(四)
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



5.好戲連場(一)

內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。
日期：4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
9/4(二)	樓台會
16/4(二)	紅梅白雪
23/4(二)	春燈會
30/4(二)	七喜臨門

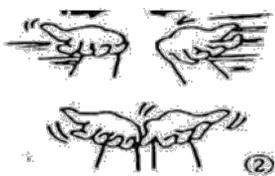
6.世界奇觀(一)

內容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。
日期：4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
11/4(四)	拯救行動 I
18/4(四)	拯救行動 II
25/4(四)	北美洲狩獵之旅

7.健而樂(一)

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：4-6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



8.電視經典名片(一)

內容：播放連續劇經典劇集
【笑傲江湖】
日期：4-6月月(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

