



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2024年5月份通訊



綠在區區

保護環境希望由你做起，本期月訊向大家介紹一下「綠在區區」。「買嘢就去『7仔』，回收就去『6仔』。」便是「綠在區區回收便利點」的品牌概念，盼以簡單易記的別名打入民心，不怎麼環保的市民也能建立起回收習慣。

6仔店雖然未算「總有一間喺左近」，但現在已幾乎進駐香港每一區。在附近的回收便利點就在「綠在裕民坊」牛頭角道357-375號仁安大廈地下C號舖，而回收環保站在「綠在觀塘」九龍灣常怡道27號。

6仔店回收總種類:



紙張

宜回收: 報紙、辦公室用紙、書籍、雜誌

不宜回收: 有塑膠成分的宣傳單張、銀行存款收據，包裝紙、紙盒、蛋盒、廁紙、抹手紙



塑膠

宜回收: 膠樽(飲品、個人護理用品); 其他(乾淨膠袋、膠餐具、發泡膠、光碟)

不宜回收: 帶有金屬、橡膠及矽膠產品、其他複合物料如泥膠及膠紙



金屬



紙包
飲品盒

宜回收: 牛奶盒、鋁箱盒、紙杯紙碟



慳電膽及
光管

金屬、充電器(不包括一次性電池) 小型電器(不包括醫療及健康儀器、個人用品)、慳電膽及光管、受管制電器(四電一腦)



受管制電器
(四電一腦)



充電池



小型電器



玻璃

宜回收: 飲品、食品、醬料樽
不宜回收: 煮食容器/餐具、魚缸、水晶、瓷器、玻璃家具、鏡、化妝品容器

各位如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

資料內容: 明報 減廢網站

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：五月例會－5月7日(二) 六月例會－6月4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

(24/25 第二期)印製數量：500份

活動購票新安排

為縮短會員購買活動票的輪候時間，及令更多參加者可受惠，中心將有以下購票安排：

1. 首個活動報名日，每位會員最多只可選擇5個活動報名，包括預先報名活動及護老園地。
2. 請帶備有效會員證親身前來中心進行抽籤。

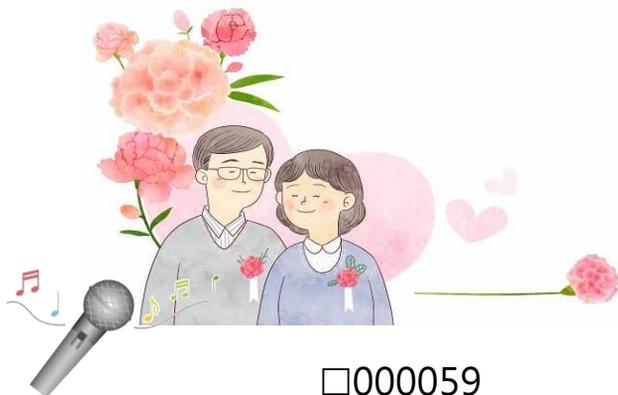
各位如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

預先報名活動

以下活動需於5月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 金曲齊賀雙親節

- 內容：與會員慶祝母親節及父親節來臨，懷舊金曲、舞蹈表演及禮物派發。
日期：5月18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) 活動與甘詠潮班同學會合辦。
2) 活動當日請出示收據。



□000059

2. 母親節茶聚

- 內容：手工、茶聚，一起開心迎接母親節。
日期：5月10日(五)
時間：下午2:00-3:30
費用：\$20
名額：20人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：媚姑娘



□000113

預先報名活動

以下活動需於5月8日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

3. 健康檢查(5月)2024

內容：加強會員關注自身健康狀況，
從而建立管理健康的良好習慣。

日期：5月21日(二)

時間：上午9:30-11:00

費用：\$10

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：賴姑娘

備註：1)請按籌號時段出席。
2)驗血糖前須空腹最少2小時。

□000087



4. 種植蝶豆花

內容：教授如何種植蝶豆花。

日期：5月22日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：大吳姑娘

備註：1. 由「銀」老師姜榮好教授。
2. 完成課堂送1盆蝶豆花。

□000058



5. 識字班(一)

內容：教授簡單生字及唐詩。

日期：5月13日、20日、27日、31日，共四堂(一)

時間：上午9:30-10:30

費用：\$16/4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5月31日上堂日期是星期五

□000057



6. 長者學苑-手機攝影攻略

內容：學習手機的攝影功能，拍攝小知識及簡單的修圖技巧。

日期：5月28日(二)

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：蔡姑娘

合辦機構：福建中學/一線通

備註：課程由(長者學苑發展基金)贊助

□000073



7. 玩轉腦朋友之認知挑戰站

內容：透過多元認知集體遊戲，促進大腦健康，增添歡樂與智慧。

日期：5月17日(五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘

□000112



預先報名活動

以下活動需於5月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

8. 樂聚桌遊(一)及 樂聚桌遊(二)

內容：以競技形式進行小遊戲。另提供少量茶點，一同度過愉快下午。

日期：5月16日(四) 下午2:00-3:00 000062
5月22日(三) 下午2:00-3:00 000063

費用：免費

名額：每班8人，共16人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：琪琪姑娘

備註：樂聚桌遊(一)及樂聚桌遊(二)，活動只能二選其一。



9. 音樂韻律健身操及雀巢佳膳奶粉售賣

內容：1)健體教練帶領參加者做音樂韻律健身操。
2)雀巢佳膳奶粉售賣。

日期：5月14日(二)

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：蔡姑娘

合辦機構：雀巢香港有限公司

備註：1:如需購買奶粉請備現金及購物袋

2:佳膳@益生800克\$149，佳膳@纖維800克\$162



000072

10. 芬蘭木棋體驗班

內容：由義工帶領練習芬蘭木棋。

日期：5月11日、25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



000075

11. 法式滾球體驗班

內容：由義工帶領練習法式滾球。

日期：5月11日、25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



000076

預先報名活動

以下活動需於5月8日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

12.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：5月18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



13.編織雲朵包包

內容：學習編織現在最紅的雲朵包包
送自己，體驗編織帶來的樂趣。

日期：5月27日(一)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$20

名額：8人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：媚姑娘



□000090

14.滋補美食

當日美食：1)粉葛扁豆赤小豆瘦肉湯

2)楊枝甘露

日期：1)5月23日(四)

2)5月30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：1)立華樓

2)輝華樓

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



□000037

溫馨提示

1.中心迎新會

內容：向2024年2月至2024年4月份
之新會員介紹保良局的服務、
中心特色及活動。

日期：5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

WELCOME!



2.中心代表會

日期：5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



保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2024年5月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
28/4	29/4	30/4	1/5	2/5	3/5	4/5
	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) 	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 	勞動節 	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	9:30 早晨醒腦操(24/25第一季) 10:00 反斗智趣站 10:00 健康講座-排便可以好輕鬆 	10:00 自然睇真啲(5月) 
5/5	6/5	7/5	8/5	9/5	10/5	11/5
	10:00 舞出健康(一)完 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 長者學苑-頌鉢工作坊(立) 2:00 中心代表會 2:00 輕鬆開心做伸展 3:15 愛與天使的音樂 	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 	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 □113	9:30 早晨醒腦操(24/25第一季) 10:00 反斗智趣站 2:00 母親節茶聚 □113 2:30 和諧粉彩之旅 	9:30 芬蘭木柱體驗班(立) □075 10:30 法式滾球體驗班(立) □076 
12/5	13/5	14/5	15/5	16/5	17/5	18/5
	9:30 識字班(一)(立)新 □057 2:30 飛鏢練習(4-6月) 2:30 友里情之護老者藝術活動(新) □096 	9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 10:00 音樂韻律健身操及雀巢佳膳奶粉售賣 □072 3:00 護老者發光蛋手作時間(A) □101 	佛誕 	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) 2:00 樂聚桌遊(一) □062 3:00 護老者發光蛋手作時間(B) □101 4:00 長者學苑-智能電話及電腦應用班	9:30 早晨醒腦操(24/25第一季) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者使用醫療券(立) □109 10:15 花心護老:玫瑰花手作 □088 2:30 玩轉腦朋友之認知挑戰站 □112	8:45 長者學苑-森林漫步 9:30 華麗巨獻(一)(立) □008 10:00 義工聊天室(立) 1:30 金曲齊賀雙親節(立) □059
19/5	20/5	21/5	22/5	23/5	24/5	25/5
	9:30 識字班(一)(立)2 10:00 健康講座-高血壓知多少 2:30 飛鏢練習(4-6月) 2:30 友里情之護老者藝術活動2 	9:30 健而樂(一) 9:30 健康檢查(5月)2024 □087 10:00 好戲連場(一) 4:00 長者學苑-智能電話及電腦應用班	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:00 種植蝶豆花 □058 2:00 樂聚桌遊(二) □063 	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) 3:00 滋補美食-(立) □037 4:00 長者學苑-智能電話及電腦應用班	9:30 早晨醒腦操(24/25第一季) 10:00 反斗智趣站 10:00 識飲識食識購物 2:00 護老者電影欣賞 	9:30 芬蘭木柱體驗班(立) 10:30 法式滾球體驗班(立) 
26/5	27/5	28/5	29/5	30/5	31/5	
	9:30 識字班(一)(立)3 2:00 編織雲朵包包(立) □090 2:30 友里情之護老者藝術活動(完) 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 10:00 長者學苑-手機攝影攻略 □073 2:00 護老者滋味當下 □097 3:15 護老者樂玩柚子的華麗變身 □098	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:00 護老者認識高血壓之藥物治療(立) □110 2:00 生活百科講座 	9:00 長者學苑-音樂瑜珈班(一)(立) 9:00 三花奶粉售賣 □060 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) 2:00 中心迎新會 2:00 果皮再生計畫:綠色護老者 □099 3:00 滋補美食-楊枝甘露 □037 3:15 護老者的素食創意廚藝之旅 □100	9:30 識字班(一)(立)完 9:30 早晨醒腦操(24/25第一季) 10:00 反斗智趣站 2:30 護老者花園 □092	

護老園地

以下活動需於5月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1.花心護老:玫瑰花手作

內容：透過製作玫瑰花手作，讓護老者能夠表達他們的心意。

日期：5月17日(五)

時間：上午10:15-11:15

費用：\$10

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生、黃姑娘



□000088

2.護老者花園

內容：透過運用不同型態的塑膠花材，創作獨一無二的小型花藝作品，享受屬於自己的空間。

日期：5月31日(五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：6人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生、盧姑娘



3.友里情之護老者藝術活動

內容：透過三節藝術創作活動，培養護老者的創造力、表達能力和情感表達，提升其生活品質和心理健康。

日期：5月13日、20日、27日(逢星期一)

時間：下午2:30-4:00

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：樂暉傲創

備註：參加者需出席三次活動



□000096

4.護老者樂玩柚子的華麗變身

內容：透過教授護老者製作懷舊燜柚皮、柚子撈起、柚子布丁和環保酵素，提升他們對環保和珍惜食物的意識。

日期：5月28日(二)

時間：下午3:15-4:15

費用：\$10

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

備註：自備食物盒、餐具及一條毛巾。



□000098

護老園地

以下活動需於5月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

5. 護老者滋味當下

內容：透過靜觀飲食幫助護老者細味當下、安靜心靈、減少內心煩擾，使情緒回歸平靜，讓味蕾覺醒，從中尋找滋味與幸福。

日期：5月28日(二)
時間：下午2:00-3:00

費用：\$10

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

備註：自備食物盒、餐具及一條毛巾。



□000097

6. 果皮再生計畫：綠色護老者

內容：透過教授護老者將被「遺棄」的果皮製作成環保酵素和分享果皮的其他用途，提升他們對廢物利用的意識和環保意識。

日期：5月30日(四)
時間：下午2:00-3:00

費用：\$10

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

備註：自備食物盒及一條毛巾。



□000099

7. 護老者的素食創意廚藝之旅

內容：透過教授護老者製作素食料理，讓他們了解低溫烹調的技巧。同時，提供護老者生活分享和紓緩壓力的機會。

日期：5月30日(四)
時間：下午3:15-4:15

費用：\$10

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

備註：自備食物盒、餐具及一條毛巾。



□000100

8. 護老者使用醫療券

內容：透過講座介紹使用醫療券的相關事項，以幫助他們了解如何有效地使用醫療券以獲得醫療服務。

日期：5月17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：朱生

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

□000109



護老園地

以下活動需於5月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

9. 護老者認識高血壓之藥物治療

內容：介紹和解釋高血壓的藥物治療，以幫助護老者了解高血壓藥物治療的重要性、常用的藥物類型和如何正確使用這些藥物。

日期：5月29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：衛生署長者健康外展隊



□000110

10. 護老者發光蛋手作時間

內容：透過製作發光蛋的手工，讓護老者紓緩壓力的機會。

日期：(A班)5月14日(二)

(B班)5月16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：朱生

合辦機構：CFSC

備註：參加者只需選擇其中一班報名。



□000101

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. 護老者電影欣賞

內容：護老者可以透過觀賞電影來放鬆身心，享受電影所帶來的情感和故事。

日期：5月24日(五)

時間：下午2:00-4:00

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、黎生



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。

2.長者學苑-森林漫步

內容：讓你和森林，跳一場即興舞蹈，包括：樂在當下，開啟感官；
沉浸森林；感恩森林；用心聆聽、從心分享等等。

日期：5月18日(六)

集合時間：上午8:30

費用：免費

名額：長者9人/福中學生9人

對象：2324年度長者學苑學員優先

地點：輝華樓

報名日期：即日起向蔡姑娘報名

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)活動需行山路參加者需有一定體力



3.長者學苑-智能電話及電腦應用班(5月)

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

日期：5月2日(四)、5月16日(四)、5月21日(二)、5月23日(四)，共4堂

時間：下午4:00-5:00

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：福建中學

報名日期：即日起向負責職員報名

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



4.和諧粉彩之旅

內容：透過色彩繽紛的和諧粉彩，讓參與者放鬆心情，欣賞自己的作品。

日期：5月10日(五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：10人

對象：患有認知障礙症長者或其護老者優先

地點：輝華樓

報名日期：即日起於接待處報名

負責職員：李姑娘





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□000060

抽籤日期：5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：5月30日(四)
 時間：上午9:00-11:00
 地點：輝華樓
 名額：60人
 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

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5月7日下午4:00
往中心登記，額滿即止

(4) 5月24日下午5:00截止登記，其後不設後備

負責職員：大吳姑娘

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：6月4日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:30截日籤

加營素奶粉購買日期：6月25日(二)

SQS標準3-運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

- 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5月)

內容：主題：預防科技詐騙
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。
日期：5月18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(需向負責職員及中心義工群組內連結報名)
負責職員：林嘉俊先生



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 健康講座

題目：1) 排便可以好輕鬆 日期：5月3日(五)
2) 高血壓知多少 日期：5月20日(一)
內容：1) 便秘的成因、影響及防治方法；腸癌的徵兆以便及早延醫診治。
2) 高血壓的高危因素，促進健康生活方法。
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



2. 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：5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. 生活百科講座

內容：講解何謂流行性感冒，分享誘發流行性感冒的原因、病徵、以及如何預防等知識。
日期：5月29日(三)
時間：下午2:00-3:00
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



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

4. 識飲識食識購物

內容：1.如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物。
2.購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則。

日期：5月24日(五)
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：賴姑娘

合辦機構：衛生署長者健康外展隊



5. 好戲連場 (一)

內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。

日期：5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
14/5 (二)	一枝紅艷露凝香
21/5 (二)	望兒亭 (上)
28/5 (二)	望兒亭 (下)

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：5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
2/5 (四)	追蹤獅子群
9/5 (四)	獵豹之殺戮行動
16/5 (四)	長頸鹿與紅羚羊
23/5 (四)	南非動物王國
30/5 (四)	獅子與獵豹

7. 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(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



8. 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

