



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶耆暉中心 2024年6月份通訊



## 小確幸

近年，「小確幸」非常流行及受大眾歡迎，更被視為現今變幻無常、節奏急促、壓力沉重的社會裏的一個心靈滋潤法寶。

### 小確幸

來自日本作家村上春樹的小說，意思指生活中「微小而確實的幸福」。村上春樹曾說：「如果沒有這種小確幸，人生只不過像乾巴巴的沙漠而已。」  
生活中的小確幸其實無處不在，留意日常生活中的人、事、物，並與其他人分享，幸福感則隨之而生。

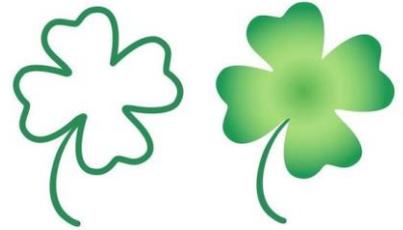
### 「小確幸」語錄

每一個美好的瞬間都是生活中的小確幸。  
生活再忙也不要迷失自己，在忙碌的生活中尋找一份屬於自己的小確幸。  
平淡生活總有小確幸，儘管生活中有很多不確定性，但仍然充滿期待。



從日常中找尋「小確幸」.....

- 嘗美食之趣
- 享天倫之樂
- 賞自然之美
- 品友情之酒
- 記感恩之事
- 做喜愛之事



資料來源：基督教聯合醫院健康資源中心

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：六月例會－6月4日(二) 七月例會－7月9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、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 第三期)印製數量：600份

# 預先報名活動

以下活動需於6月5日(三)  
下午2:15進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

## 1. 慶祝生日會(第一季)

內容：為4月、5月及6月份壽星慶祝，節目有遊戲、唱歌、表演、拍攝生日照片及送贈壽星生日禮物等。

日期：6月26日(三)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$30

名額：40人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘

備註：(i) 只限4月、5月及6月會員壽星者參加和送贈生日照片1張。  
(ii) 享用小食和茶。

負責職員：大吳姑娘



□000095

## 2. 「唱」好爸爸節

內容：與會員慶祝節日，齊唱懷舊金曲及禮物派發。

日期：6月15日(六)

時間：下午2:30-4:00

費用：\$10

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：郭姑娘/大吳姑娘

備註：活動當日請出示收據



□0000176

## 3. 自然睇真啲(6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：6月25日(二)

時間：下午2:00-3:00

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓、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。



□000127

# 預先報名活動

以下活動需於6月5日(三)

下午2:15進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

## 4. 生命共行講座

內容：分享長者自殺情況、成因、徵兆及一般人對自殺的誤解。教育參加者珍惜生命。

日期：6月26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：琪琪姑娘

合辦機構：生命熱線

備註：完成活動可獲小禮物一份。



□000125

## 5. 華麗巨獻(一)

內容：揀選經典名片，令觀眾賞心悅目，萬勿錯過！

日期：6月15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

## 6. 「歌」仔你邊位？

內容：透過聆聽及歌唱懷舊流行歌曲，回顧當年情懷。

日期：6月13日(四)

時間：下午3:00-4:00

費用：免費

名額：10人

對象：患有認知障礙症長者優先

地點：立華樓

負責職員：郭姑娘/甜姑娘

備註：如有需要，護老者可陪同。

□ 000158



## 7. 滋補美食

當日美食：猴頭菇沙參玉竹螺片湯

日期：6月20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：6月19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



# 預先報名活動

以下活動需於6月5日(三)  
下午2:15進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

## 8. 「長者健康在屋邨」計劃-郁得健康

內容：介紹體能活動的重要性及其益處；有關體能活動的錯誤觀念；在生活中，實踐「少呆坐、多活動」；適當選擇體能活動；進行體能活動的注意事項及運動的基本技巧。

日期：6月17日(一)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

集合地點：輝華樓

活動地點：啟業社區禮堂

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：樂華南邨房屋署

備註：1)參加者需不使用復康輔助器材  
2)當日穿著輕便運動服裝



□ 000154

## 9. 芬蘭木柱體驗班

內容：由義工帶領練習芬蘭木柱

日期：6月8日、22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



□ 000143

## 10. 法式滾球體驗班

內容：由義工帶領練習法式滾球

日期：6月8日、22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



□ 000144

# 護老園地

以下活動需於6月5日(三)

下午2:15進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

## 1. 護老者天使的聲音

內容：護老者透過學習運用不同音叉的聲音和振頻來調整身體狀況，改善痛症問題和放鬆繃緊的肌肉。

日期：6月11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：自備飲水杯

□000151

## 2. 護老者拉花健康飲品

內容：透過教授製作健康特飲和拉花技巧，讓參加者在享受一杯色彩繽紛特飲時，分享減壓的方法。

日期：6月12日(三)  
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：自備毛巾

□000153

## 3. 香囊護老：端午驅蟲糉型香包

內容：透過製作香料香囊包，提升護老者對於日用香料及草藥之知識；同時藉與其他護老者一起製作香囊，得到身、心、智提升。

日期：6月14日(五)  
時間：上午10:15-11:30  
費用：\$15  
名額：15人  
對象：護老者  
地點：輝華樓  
負責職員：朱生 / 黃姑娘

□000160

## 4. 護老者舒壓曼陀羅

內容：護老者透過曼陀羅的創作，從繪畫中達到靜心與專注，沈澱心靈和釋放壓力，從而讓身心得到放鬆和療癒。

日期：6月11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

□000150

## 5. 身心社靈關顧站

內容：透過運動、靜心呼吸、認識護老者的社區資源及心靈關顧方法，讓護老者減輕照顧壓力。

日期：6月26日(三)  
時間：下午2:30-3:30  
費用：免費  
名額：15人  
對象：護老者  
地點：輝華樓  
負責職員：朱生 / 黎生

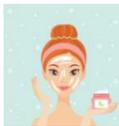


□000164

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2024年6月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
26/5	27/5	28/5	29/5	30/5	31/5	1/6
	9:30 識字班(一)(立)3 2:00 編織雲朵包包(立) 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 2:00 護老者滋味當下 3:15 護老者樂玩柚子的華麗變身	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 2:00 生活百科講座	9:00 (長)-音樂瑜珈班(一)(立) 9:00 三花奶粉售賣 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:15 (長)-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 3:00 滋補美食-楊枝甘露 3:15 護老者的素食創意廚藝之旅	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 	10:00 愛【悅讀】(立) 
2/6	3/6	4/6	5/6	6/6	7/6	8/6
	2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(一) 	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一)	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 2:00 肌膚零接觸(一) 3:15 肌膚零接觸(二) 	9:30 早晨醒腦操(24/25第二季) 	9:30 芬蘭木柱體驗班(立) □143 10:30 法式滾球體驗班(立) □144 
9/6	10/6	11/6	12/6	13/6	14/6	15/6
	<b>端午節</b> 	9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 2:00 護老者舒壓曼陀羅 □150 3:15 護老者天使的聲音 □151	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 2:30 (長)水彩畫初階班(一) □153 2:00 護老者拉花健康飲品 □152 3:15 護老者感受聲音的療癒	9:00 (長)-音樂瑜珈班(二)(立) 9:30 健而樂(一) 9:30 花花世界講座 10:00 世界奇觀(一) 10:15 (長)-Ukulele彈唱班(三)(立) □158 3:00 「歌」仔你邊位?(立)	9:30 早晨醒腦操(24/25第二季) 10:15 香囊護老：端午驅蟲繡型香包 □160 2:15 護老「種」樂樂小組(新)	9:30 華麗巨獻(一)(立) □008 10:00 義工聊天室(立) 2:30 「唱」好爸爸節(立) □176 
16/6	17/6	18/6	19/6	20/6	21/6	22/6
	10:00 健康講座-慎防食物中毒 2:30 飛鏢練習(4-6月) 2:30 「長者健康在屋邨」計劃-郁得健 □154	9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 3:00 認識哮喘 	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:00 健康講座-認識中暑 2:30 (長)水彩畫初階班(一)	9:00 (長)-音樂瑜珈班(二)(立) 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:15 (長)-Ukulele彈唱班(三)(立) □037 3:00 滋補美食(立) 3:00 義工問答知多啲	9:30 早晨醒腦操(24/25第二季) 10:00 護老者安全路路通(立) □148 2:15 護老「種」樂樂小組(2)	9:30 芬蘭木柱體驗班(立) 10:00 愛【悅讀】(立) 10:30 法式滾球體驗班(立) 
23/6	24/6	25/6	26/6	27/6	28/6	29/6
	2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:00 加營素售賣 □094 9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 2:00 自然睇真啲(6月) □127 	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:00 生命共行講座 □125 2:30(長)水彩畫初階班(一) □095 2:30 慶祝生日會(第一季)(立) □164 2:30身心社靈關顧站	9:00 (長)-音樂瑜珈班(二)(立) 9:30 健而樂(一) 10:00 生活百科講座 10:00 世界奇觀(一) 10:15 (長)-Ukulele彈唱班(三)(立) 2:30 腦動義工	9:30 早晨醒腦操(24/25第二季) 2:15 護老「種」樂樂小組(完) 	
30/6	1/7	2/7	3/7	4/7	5/7	6/7
	<b>香港特別行政區成立紀念日</b> 	9:30 健而樂(二) 10:00 好戲連場(二) 	9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 2:30(長)水彩畫初階班(一) 	9:00 (長)-音樂瑜珈班(二)(立) 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:15(長)-Ukulele彈唱班(三)(立) 		
7/7	8/7	9/7	10/7	11/7		
	2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(二) 				

# 護老園地

以下活動需於6月5日(三)  
下午2:15進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

## 6.護老者安全路路通

內 容：透過講座向護老者推廣安全道路的資訊。  
日 期：6月21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分隊

□000148

## 7.護老者感受聲音的療癒

內 容：護老者運用各種樂器的特定聲音頻率，來引領身體進入放鬆的狀態，從而釋放安多酚以緩解情緒上的不安與焦慮。  
日 期：6月12日(三)  
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：自備飲水杯



□000152

# 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.腦動義工

內 容：透過活動，向義工分享與患者相處的技巧及健腦訓練。同時了解有關認知障礙症的正確知識後，糾正對認知障礙症的錯誤觀念，消除對病症的負面標籤，繼而自發地在社區內以不同的認知友善行為感染其他人。  
日 期：6月27日(四)  
時 間：下午2:30-4:00  
費 用：免費  
名 額：10人  
對 象：反斗智趣站義工優先  
地 點：輝華樓  
報名日期：即日起向負責職員報名  
負責職員：李姑娘



# 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。

## 2. 義工問答知多啲

內容：透過問答遊戲，增加對問答技巧的認識。  
日期：6月20日(四)  
時間：下午3:00-4:00  
費用：免費  
名額：10人  
對象：中心義工  
地點：輝華樓  
報名日期：即日起向負責職員報名  
負責職員：郭姑娘/甜姑娘



## 3 義工聊天室(2024年6月)

內容：主題：管制即棄塑膠資訊常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。  
日期：6月15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



# 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(三)

內容：小吉他ukulele彈唱班，教授：基本樂理知識、音階、和絃及彈奏技巧。  
日期：6月13日·20日·27日·及  
7月4日·11日·18日·25日·及8月1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  
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



# 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.肌膚零負擔(一)及肌膚零負擔(二)

內容：教授參加者利用天然原材料及植物油製作保濕玫瑰美顏霜。

日期：6月6日(四) 下午2:00-3:00  
6月6日(四) 下午3:15-4:15

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：即日起於接待處報名

負責職員：琪琪姑娘

備註：肌膚零負擔(一)及肌膚零負擔(二)，活動只能二選其一。



## 3.護老「種」樂樂小組

內容：透過種植及園藝相關的活動，與其他護老者一起放鬆心情，享受屬於自己的空間。

日期：6月14、21及28日(五) (3天均需出席)

時間：下午2:15-3:15

費用：免費

名額：6人

對象：護老者

地點：輝華樓

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：朱先生/盧姑娘



## 4.長者學苑-水彩初階班(一)

內容：教授水彩基礎技巧、葉子、花、簡單風景。

日期：6月12日，6月19日，6月26日，及  
7月3日，7月10日，7月17日，7月24日，7月31日(逢星期三)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$100(8堂包括材料費)

名額：8人

對象：55歲以上社區人士及中心會員

地點：輝華樓

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：1)課程由(長者學苑發展基金)贊助

2)學員無需自備畫具



# 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。

## 5.長者學苑-音樂瑜珈(二)

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：6月13日，20日，27日，及  
7月4日，11日，18日，25日，及8月1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：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

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.生活百科講座

內容：講解何謂骨質疏鬆症。提早認識強化肌肉的活動，預防骨質疏鬆及減低跌倒和受傷的機會。

日期：6月27日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

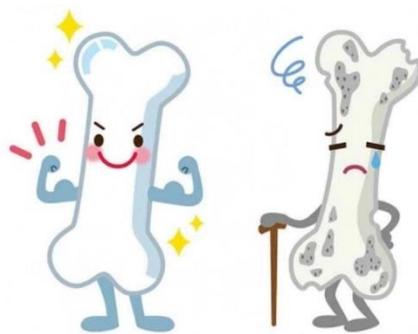
名額：30人

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



## 2.認識哮喘

內容：關注哮喘危機。

日期：6月18日(二)

時間：下午3:00 -4:00

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：護士曾先生



哮喘



# 奶粉抽籤



## 加營養素售賣

抽籤日期：6月4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

加營養素(新價)

怡寶康(低糖)

900克 \$184

850克 \$215.5

購買日期：6月25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**6月4日**下午**4:00起**前往中心登記，額滿即止。

(4) 6月21日下午5:00截止登記，額滿即止，其後不設後備登記。

□000094

### 溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：7月9日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:30截籤

三花奶粉購買日期：7月25日(四)

## SQS 標準 4-職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均清楚界定。

- 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

## 3. 健康講座

- 題目：1) 慎防食物中毒  
2) 認識中暑
- 日期：1) 6月17日(一)  
2) 6月19日(三)
- 內容：1) 食物中毒的常見種類、原因及處理方法。  
2) 中暑的原因、徵狀、預防及處理方法，炎夏時應採取的預防措施。
- 時間：上午10:00-11:00
- 對象：中心會員
- 費用：免費
- 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. 花花世界講座

- 內容：由康文署綠化運動組介紹市區隨處可見的草本、木本、藤本及開花植物。
- 日期：6月13日(四)
- 時間：上午9:30-11:30
- 費用：免費
- 名額：20人
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓
- 合辦機構：康文署綠化運動組
- 負責職員：琪琪姑娘
- 備註：完成活動可蓋講座印仔一個



## 5. 早晨醒腦操(24/25第二季)

- 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：6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



# 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 6.好戲連場(一)

內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。

日期：6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
4/6 (二)	小千金
11/6 (二)	望夫亭
18/6 (二)	多少柔情多少淚
25/6 (二)	天賜福星

## 7.世界奇觀(一)

內容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。

日期：6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
6/6 (四)	態仔樂園
13/6 (四)	美洲豹
20/6 (四)	小猩猩成長記
27/6 (四)	水中霸王

## 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)

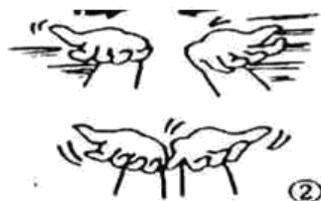
時間：上午9:30

名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘



## 9.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

