



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



保良局劉陳小寶耆暉中心

2025年1月份通訊

靈蛇獻瑞

身體健康 萬事勝意



喜上加喜

保良局慈善獎券暨[愛心獻保良]地區籌款活動2024

抽獎結果已於11月底公佈

恭喜中心兩位中獎幸運兒

分別獲：第五十三獎

第七十獎



在此衷心感謝各位一直以來對我們的鼎力支持

祝大家新一年事事順利，福澤滿門

各位如對上述資料有任何查詢，歡迎隨時與本中心職員聯絡。

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：一月例會－1月7日(二)

二月例會－2月4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、杜偉邦、郭欣、
朱佩雯、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 第十期)印製數量：600份

1

預先報名活動

以下活動需於1月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
每人只可報5個活動。
名額有限，額滿即止。

1. 冬季變髮展心思

內容：為長者提供剪髮服務，提昇參加者自我形象。
日期：1月16日(四)
時間：下午1:30-4:30
費用：免費
名額：50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。



□000270

2. 金蛇金曲迎新春

內容：與會員慶祝春節來臨，懷舊金曲、舞蹈表演及禮物派發。
日期：1月11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。



□000533

3. 義工培訓 — 扭扭棒小桔盆栽

內容：學習使用扭扭棒製作年桔。
日期：1月14日(二)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：6人
對象：義工或有興趣成為義工的中心會員優先
地點：輝華樓
負責職員：郭姑娘
備註：參加者需於1月21日上午10:00-11:00教會員製作年桔。



□000549

預先報名活動

以下活動需於1月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
每人只可報5個活動。
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種類，一同製作香薰軟膏。
日期：1月15日(三)
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



☐000219

5. 基礎書法班(三)

內容：教授基礎書法以點、橫、撇、捺等筆法練習過程，進而學習寫行書。
日期：1月14日、1月21日；2月4日、2月11日、2月25日；3月4日、3月11日、3月18日，共8堂(星期二)
時間：上午9:45 – 11:15
費用：\$150/8堂(包材料)
名額：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：大吳姑娘
導師簡介：林番賢老師 於香港中文大學專業進修學院中國書法文憑課程畢業，現任翰藝書學會會長
備註：提供九宮格紙、筆、墨等



☐000535

6. 紮染工作坊(一)、(二)及(三)

內容：製作獨一無二的紮染布袋。
時間：一班：1月16日(四) 下午 2:00- 4:00
二班：1月17日(五) 下午 2:00- 4:00
三班：1月24日(五) 下午 2:00- 4:00
費用：\$10
名額：15人/班，共45人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：郭姑娘
備註：紮染工作坊(一)、(二)及(三)，活動只能三選一。

☐000546

☐000547

☐000548



預先報名活動

以下活動需於1月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
每人只可報5個活動。
名額有限，額滿即止。

7.華麗巨獻(四)

內容：當日放映喜劇【流水落花】。
日期：1月25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：當天備美味茶點享用。



□000352

8.滋補美食

當日美食：淮山杞子花膠鷄湯
日期：1月16日(四)
時間：下午3:00-3:30
費用：\$10
名額：25人
對象：中心會員
地點：立華樓
截止日期：1月15日下午4:00止
負責職員：媚姑娘
備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



□000551

9.運動鬆一鬆(三)

內容：學習簡易拉筋動作，舒筋活血。
日期：1月15日、1月22日；2月5日、2月12日、2月19日、2月26日；
3月5日、3月12日，共8堂(星期三)
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
負責職員：大吳姑娘



□000562

預先報名活動

以下活動需於1月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
每人只可報5個活動。
名額有限，額滿即止。

10.酷熱x心理x健康檢查

內容：講解酷熱天氣對身體心理及睡眠的影響及分享預防方法。
講座附簡單的健康檢查環節，包括：量血壓、血糖等。

日期：1月23日(四)
時間：下午2:30-4:30
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
合辦機構：香港紅十字會



□000567

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(2025年1月)

內容：主題：長者牙科服務資訊簡介
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

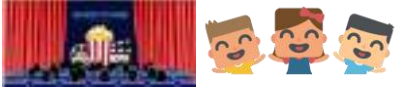
日期：1月25日(六)
時間：上午10:00 - 11:00
費用：免費
名額：30人
對象：義工/有興趣加入義工人士
地點：立華樓

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：林先生



福

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
29/12	30/12	31/12	1/1	2/1	3/1	4/1
	8:45 識字班(三)(立)完 10:00 手語歌班(立)新 2:00 「格」斗之王4完 2:30 飛鏢練習(10-12月) 	9:30 健而樂(三) 10:00 好戲連場(三)	元旦 	9:00 身心靈核心頌鉢瑜珈班(立) 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:15 (長)小吉他彈唱班(二)(立) 	9:30 早晨醒腦操(24/25第五季) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(四) 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) 10:45 法式滾球體驗班(立) 
5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1
	9:30 健而樂(四) 10:00 手語歌班(立)2 10:00 滋養幸福快樂人生 2:00 慶祝生日會(第三季)(立) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(四) 	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 10:00 智能體格檢測站 2:30 (長)塑膠彩畫班(一)完 	9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 	9:30 早晨醒腦操(24/25第五季) 10:00 反斗智趣站 10:00長者簡易保健運動(立)  □570	9:30 健而樂(四) 1:30 金蛇金曲迎新春(立)  □533
12/1	13/1	14/1	15/1	16/1	17/1	18/1
	9:30 健而樂(四) 10:00 手語歌班(立)3 10:00 低脂肪飲食及烹調 11:00 絲帶舞練習班(三)(立)新 	9:30 健而樂(四) 9:45 基礎書法班(三)新 10:00 芳療堂-痛症篇(新) 10:00 好戲連場(四) 2:30 義工培訓-扭扭棒小桔盆栽 2:30 心靈拼貼-自我探索初體驗 □549	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)新 9:30 健而樂(四) 10:00 香薰減壓工作坊 10:00 電視經典名片(四) 10:15 絲帶舞練習班(三)(立)2 2:30 認知障礙症與香薰治療 3:00 護老者你至醒 □562 □219 □572	9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:00 膽固醇睇真啲 10:00 芳療堂-痛症篇2 1:30 冬季變髮展心思(立) 2:00 紮染工作坊(一) 3:00 滋補美食(立) □270 □546 □551	9:30 早晨醒腦操(24/25第五季) 10:00 反斗智趣站 2:00 紮染工作坊(二) 2:30 招絲珰瑯(立)  □547 □569	9:30 健而樂(四) 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) 10:45 法式滾球體驗班(立) 
19/1	20/1	21/1	22/1	23/1	24/1	25/1
	9:30 健而樂(四) 10:00 手語歌班(立)4 11:00 絲帶舞練習班(三)(立)3 	9:30 健而樂(四) 9:45 基礎書法班(三)2 10:00 好戲連場(四) 10:00扭扭棒小桔盆栽製作 10:00 芳療堂-痛症篇3	9:00運動鬆一鬆(三)(立)2 9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 10:15絲帶舞練習班(三)(立)完	9:00 三花奶粉售賣 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:00 芳療堂-痛症篇完 2:30 酷熱x心理x健康檢查 □534 □567 	9:30 早晨醒腦操(24/25第五季) 10:00 反斗智趣站 10:00退化性膝關節炎：日常生活篇(立) 2:00 紮染工作坊(三)  □571 □548	9:30 華麗巨獻(四)(立) 9:30 健而樂(四) 10:00 義工聊天室(立)  □352
26/1	27/1	28/1	29/1	30/1	31/1	1/2
	9:30 健而樂(四) 10:00 手語歌班(立)5 	9:30 健而樂(四) 10:00 好戲連場(四) 	年初一 	年初二 	年初三 	9:30 健而樂(四) 10:00 一人一故事新年劇場(立) 
2/2	3/2	4/2	5/2	6/2	7/2	8/2
	9:30 健而樂(四) 10:00 手語歌班(立)6 	9:30 例會(樂華社區會堂) 9:45 基礎書法班(三)(立)3 10:00 好戲連場(四) 				

護老園地



以下活動需於1月8日(三)
下午2:15進行抽籤，
每人只可報5個活動。
名額有限，額滿即止。

1.長者簡易保健運動

內 容：透過鼓勵護老者進行適量運動等健康行為，以預防長期病患的出現。
日 期：1月10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



□000570

2.退化性膝關節炎：日常生活篇

內 容：鼓勵護老者適當調整飲食習慣，預防退化性膝關節炎。
日 期：1月24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



□000571

3.護老者你至醒

內 容：學習使用智能互動桌子，透過遊戲放鬆心情。
日 期：1月15日(三)
時 間：下午3:00-4:00
費 用：免費
名 額：20人
對 象：護老者
地 點：輝華樓
負責職員：朱生



□000572

4.掐絲琺瑯

內 容：提供護老者一個有意義和具挑戰性的活動，培養專注力和手工藝能力，同時促進身心健康和生活質量。
日 期：1月17日(五)
時 間：下午2:30-4:30
費 用：\$10
名 額：15人
對 象：護老者
地 點：立華樓
負責職員：朱生



□000569



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. 心靈拼貼：自我探索初體驗

內容：剪剪貼貼，製作個人圖卡，
拼湊出你的心靈地圖。

日期：1月14日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：8人

對象：中心義工

地點：輝華樓

報名日期：即日起於接待處留名

負責職員：朱姑娘



2. 香薰減壓工作坊

內容：介紹紓緩壓力的精油及特性，
一同製作香薰面霜。

日期：1月15日(三)

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：即日起於接待處留名

負責職員：張姑娘



3. 智能體格檢測站

內容：利用智能分析儀觀察體重，
體內脂肪及肌肉量百分比。

日期：1月8日(三)

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

報名日期：即日起於接待處報名

負責職員：曾先生



4. 扭扭棒小桔盆栽製作

內容：由義工教導使用扭扭棒製作
年桔，為家中增添賀年氣氛。

日期：1月21日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：10人

對象：有需要護老者

地點：輝華樓

報名日期：即日起於接待處留名

負責職員：郭姑娘



5. 一人一故事新年劇場

內容：透過說出你的新年故事
讓演員把你的片段演繹
出來。

日期：2月1日(六)

時間：上午10:00-12:00

費用：\$10

名額：25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：甜姑娘



6. 芳療堂-痛症篇

內容：講解舒緩痛症的精油種類及
按摩技巧。

日期：1月14, 16, 21, 23日(逢二、四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：8人

對象：有興趣了解精油緩痛的人士

地點：輝華樓

報名日期：即日起於接待處留名

負責職員：杜先生





即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止



1.好戲連場 (四)

內 容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。
日 期：1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
7/1 (二)	戀姑爺
14/1(二)	狄青
21/1(二)	春花日日紅
28/1(二)	雙龍丹鳳霸王都

2.世界奇觀(四)

內 容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。
日 期：1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
2/1 (四)	板仔阿笨
9/1 (四)	特務阿笨
16/1(四)	特務阿笨冰之嬌子
23/1(四)	阿笨又嚟料

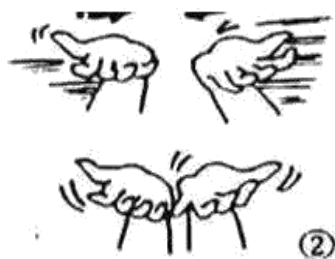
3.電視經典名片(四)

內 容：播放連續劇經典劇集【施公奇案】。
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



4.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(逢星期一，二，三，四，六)
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
備 註：如當日例會暫停一次。



即場參加活動



活動名額有限，
額滿即止

5. 滋養幸福快樂人生

內容：糖尿病的成因、誘發因素、徵狀、併發症及預防。

日期：1月6日(一)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：35人

對象：中心會員

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



6. 膽固醇睇真啲

內容：講解引致膽固醇過高的原因及對身體造成的影響。

日期：1月16日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

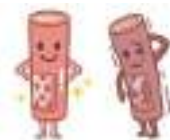
名額：30人

對象：中心會員

地點：明愛樂華宿舍

負責職員：琪琪姑娘

合辦機構：明愛樂華宿舍



7. 低脂肪飲食及烹調

內容：認識如何從不同的食物類別中選擇低脂食物及烹調方法。

日期：1月13日(一)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：35人

對象：中心會員

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



8. 早晨醒腦操(24/25第六期)

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。

日期：1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：林先生





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□ 000534

抽籤日期：1月7日(二)
落籤時間：上午9:00-9:30截籤
抽籤時間：例月會時段
購買日期：1月23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
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1月7日下午4:00
往中心登記，額滿即止
(4) 1月17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：2月4日(二)
抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
怡寶康、加營素奶粉購買日期：2月25日(二)

SQS標準13-私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

- 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。