



保良局
PO LEUNG KUK



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



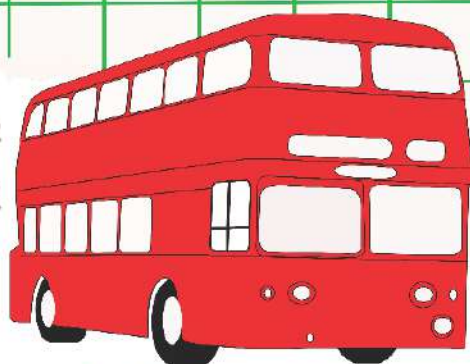
保良局劉陳小寶耆暉中心 2025年2月份通訊

避免長車短搭 節約公帑

共建和諧社會

什麼是長車短搭？

長車短搭是指乘坐長途巴士或其他交通工具，但只在短途下車，導致政府補貼的浪費。



為什麼要避免長車短搭？

節約資源

合理使用交通優惠，減少不必要浪費。

造福他人

節省資金 造福更多人。

社會責任

每個人都有責任合理使用公共資源，共同維護社會和諧。

如何避免長車短搭？

選擇合適的交通工具

短途出行時，選擇短途巴士或其他更經濟的交通方式。

合理規劃路線

提前規劃好出行路線，避免不必要的長途乘車。

例子：65歲或以上人士由樂雅苑乘巴士到牛頭角上邨

路線	原價車資	政府補貼車資
619	\$6.5	\$4.5
23M	\$2.8	\$0.8

您的小小舉動，
能夠帶來大大的改變！



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。

預先報名活動

以下活動需於2月5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. 靈蛇賀新歲

內容：與會員慶祝新春及元宵佳節，懷舊金曲、舞蹈表演、遊戲、賀年食品分享及抽獎等。

日期：2月12日(三)
時間：下午2:00-3:30
費用：\$20
名額：50人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：大吳姑娘



□000593

2. 慶祝生日會(第四季)

內容：為1月、2月及3月份壽星慶祝，節目有遊戲、唱歌、表演、拍攝生日照及送贈壽星生日禮物等。

日期：2月24日(一)
時間：下午2:30-4:00
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：只限1月、2月及3月會員壽星參加和送贈生日照片1張。



□000595

3. 長者學苑-飛鏢練習班(2-3月)

內容：由義工帶領練習飛鏢。

日期：2月10日至3月31日(逢星期一)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：蔡姑娘

備註：1.留意某些日子因場地有其他用途會暫停此活動
2.課程由(長者學苑發展基金)贊助及長者學苑支持機構贊助



□000587

預先報名活動

以下活動需於2月5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.水晶珠串製作班：蛋白石

內容：蛋白石代表希望、淨白純潔，
也像徵著治癒、友誼和積極。

日期：2月20日(四)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$10

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：朱姑娘

備註：只能與「紅瑪瑙」二選一

□000580



5.水晶珠串製作班：紅瑪瑙

內容：紅瑪瑙代表熱情、愛心、
力量和勇氣，也象徵幸福、
財富和智慧。

日期：2月25日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$10

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：朱姑娘

備註：只能與「蛋白石」二選一

□000581



6.「全城唔餵」工作坊

內容：透過講座及手工製作探討人為餵食野生動物對社區和動物造成的負面
影響，提升參加者環境保護意識。

日期：2月26日(三)

時間：下午1:30-3:30

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：賴姑娘

合辦機構：香港海洋公園



□000579

7.芬蘭木棋體驗班2-3月

內容：由義工帶領練習芬蘭木棋。

日期：2月8日(六)、22日(六)及
3月8日(六)、22日(六)

時間：上午9:45-10:45

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：林先生



□000616

8.法式滾球體驗班2-3月

內容：由義工帶領練習法式滾球。

日期：2月8日(六)、22日(六)及
3月8日(六)、22日(六)

時間：上午10:45-11:45

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：林先生



□000617

預先報名活動

以下活動需於2月5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。

9.華麗巨獻(四)

內容：當天放映「雷洛傳之雷老虎」。
日期：2月22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

10.滋補美食

當日美食：姬松茸蟲草花栗子瘦肉湯。
日期：2月25日(二)
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：2月24日下午4:00止
負責職員：媚姑娘
備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



□000623

11.健康檢查(2月)2025

內容：為參加者磅體重、量血壓和驗血糖。
日期：2月25日(二)
時間：上午9:30-11:00
費用：\$10
名額：25人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：賴姑娘 / 曾先生
備註：1)請按籌號時段出席。
2)驗血糖前須空腹最少2小時。



□000598

義工網絡

1.義工聊天室(2025年2月)

內容：主題：長者營養飲食小貼士
常設-分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：2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：林先生



護老園地

以下活動需於2月5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.護老者正視肩膊痛

內 容：透過講座，向護老者提供日常生活中應該注意的事項，以避免加重肩膊疼痛問題。

日 期：2月7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

□000600



2.緣來書室

內 容：向護老者提供閱讀機會，有小食作招待，以提升護老者的閱讀風氣。

日 期：2月20日(四)
時 間：下午2:00-3:00

費 用：免費

名 額：10人

對 象：護老者

地 點：輝華樓

負責職員：朱生

備 註：參加者至少需要借一本書

□000602



3.護老者健康有「營」外出飲食

內 容：透過講座讓護老者更好地了解健康飲食的重要性，以維護長者身體健康和享受美味的飲食體驗。

日 期：2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



□000601

4.桌遊鬥一番

內 容：透過桌遊活動，護老者可以進行腦力訓練，提高反應速度，加強手部協調能力，進而延緩腦部功能退化的速度。

日 期：2月14日(五)
時 間：下午2:30-3:30

費 用：免費

名 額：12人

對 象：護老者

地 點：輝華樓

負責職員：朱生



□000603

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
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) 	農曆新年 	農曆新年 	農曆新年 	9:30 健而樂(四) 9:30 金蛇獻瑞賀新年2025 2:30 金蛇獻瑞賀新年2025 
2/2	3/2	4/2	5/2	6/2	7/2	8/2
	9:30 健而樂(四) 9:30 金蛇獻瑞賀新年2025 10:00 手語歌班(立)6 2:30 金蛇獻瑞賀新年2025 	9:30 例會(樂華社區會堂) 9:30 金蛇獻瑞賀新年2025 9:45基礎書法班(三)3 10:00 好戲連場(四) 2:30 (長)素描初班(一) 2:30 金蛇獻瑞賀新年2025 	9:00 運動鬆一鬆(四)立3 9:30 健而樂(四) 9:30 金蛇獻瑞賀新年2025 10:00 電視經典名片(四) 2:30 金蛇獻瑞賀新年2025 	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(二)立 9:30 健而樂(四) 9:30 金蛇獻瑞賀新年2025 10:00 世界奇觀(四) 10:15 (長)小吉他彈唱班(三)(立) 2:30 金蛇獻瑞賀新年2025 	9:30 早晨醒腦操(24/25第六季) 9:30 金蛇獻瑞賀新年2025 10:00 護老者正視肩膊痛(立) □600 10:00 反斗智趣站 2:30 金蛇獻瑞賀新年2025 	9:30 健而樂(四) 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) □616 10:45 法式滾球體驗班(立) □617 
2/9	10/2	11/2	12/2	13/2	14/2	15/2
	9:30 健而樂(四) 10:00 手語歌班(立)7 10:00 膽固醇睇真D 2:30 (長)飛鏢練習班(2-3月) □587 	9:30 健而樂(四) 9:45 基礎書法班(三)4 10:00 好戲連場(四) 2:30 (長)素描初班(一) 	9:00 運動鬆一鬆(四)(立)4 9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 2:00 靈蛇賀新歲(立) □593 	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(二)立 9:30 健而樂(四) 10:00 消化不良知多少(明愛宿舍) 10:00 世界奇觀(四) 10:15 (長)小吉他彈唱班(三)(立) 2:00 中心迎新會 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(2月)(福中) 	9:30 早晨醒腦操(24/25第六季) 10:00 反斗智趣站 12:15(長)理財教育之旅 2:30 桌遊鬥一番 □603 	9:30 健而樂(四) 10:00 義工聊天室(立) 
16/2	17/2	18/2	19/2	20/2	21/2	22/2
	9:30 健而樂(四) 10:00 長者的口腔健康 2:30 (長)飛鏢練習班(2-3月) 	9:30 健而樂(四) 10:00 好戲連場(四) 2:30 (長)素描初班(一) 	9:00 運動鬆一鬆(四)(立)5 9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 3:00 關節退化知多D(2/2025) 	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(二)立 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:15 (長)小吉他彈唱班(三)(立) 2:00 緣來書室 □602 2:00 保良局服飾日2025 2:30 水晶珠串製作班：蛋白石 □580 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(2月)(福中) 	9:30 早晨醒腦操(24/25第六季) 10:00 護老者健康有「營」外出飲食(立) □601 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(四) 9:30 華麗巨獻(四)(立) □352 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) 10:45 法式滾球體驗班(立) 
23/2	24/2	25/2	26/2	27/2	28/2	1/3
	9:30 健而樂(四) 10:00 手語歌班(立)完 2:30 慶祝生日會(第四季)(立) □595 2:30 (長)飛鏢練習班(2-3月) 	9:00 加營素、怡保康售賣 □594 9:30 健而樂(四) 9:30 健康檢查(2月)2025 □598 9:45 基礎書法班(三)5 10:00 好戲連場(四) 2:30 水晶珠串製作班：紅瑪瑙 □581 2:30 (長)素描初班(一) 3:00 滋補美食(立) □623 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(2月)(福中) 	9:00 運動鬆一鬆(四)(立)6 9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 1:30 「全城唔餓」工作坊(立) □579 	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(二)立 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:15 (長)小吉他彈唱班(三)(立) 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(2月)(福中) 	9:30 早晨醒腦操(24/25第六季) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(四) 
2/3	3/3	4/3				
	9:30 健而樂(四) 2:30 (長)飛鏢練習班(2-3月) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 9:45 基礎書法班(三)6 10:00 好戲連場(四) 2:30 (長)素描初班(一) 				

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。

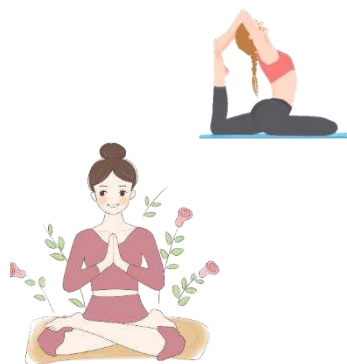
1.長者學苑-小吉他彈唱班(三)

內容：教授基本樂理知識、音階、和弦及彈奏技巧。
日期：2月6日、13日、20日、27日及3月6日、13日、20日、27日
(逢星期四) 共8堂
時間：上午10:15-11:45
費用：\$100/8堂
名額：20人(成功報名者將以電話通知)
對象：具備一定小吉他彈奏基礎的學員
地點：立華樓
報名方法：掃描右邊QR Code進行網上報名
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學



2.長者學苑-頌鉢音樂瑜珈班(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：2月6日、13日、20日、27日及3月6日、13日、20日、27日
(逢星期四)共8堂
時間：上午9:00-10:00
費用：\$100/8堂
名額：16人(成功報名者將以電話通知)
對象：長者學苑學員
地點：立華樓
報名方法：掃描右邊QR Code進行網上報名
負責職員：蔡姑娘
備註：參加者需自備瑜珈蓆



3.長者學苑-素描初班

內容：教授素描畫的基礎技巧。無需經驗。
日期：2月4日、11日、18日、25日及3月4日、11日、18日、25日
(逢星期二)共8堂
時間：下午2:30-3:30
費用：\$100/8堂(包材料費)
名額：9人(成功報名者將以電話通知)
對象：長者學苑學員
地點：輝華樓
報名方法：掃描右邊QR Code進行網上報名
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學



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.長者學苑-理財教育之旅

內容：於理財農場內透過沉浸式互動遊戲，親身感受努力耕耘帶來的豐碩成果！
你必須做正確的財務決定，才可享受豐收的喜悅。

日期：2月14日(五)

時間：下午12:15-4:30

費用：免費

名額：10人(先留名)

對象：長者學苑學員

活動地點：投委會理財教育體驗館

負責職員：蔡姑娘

備註：參加者需自備交通費用及行動自如。



5.長者學苑-智能電話及電腦應用班(2月)

內容：提供手提電話及電腦諮詢服務：如Whatsapp、HAGO、AlipayHK、微信、下載及應用等等。

日期：2月13日(四)、20日(四)、25日(二)及27日(四)，共4堂

時間：下午4:15-5:15

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



以上課程由(長者學苑發展基金)贊助及長者學苑支持機構贊助

溫馨提示

1.中心迎新會

內容：向2024年11月至2025年1月份之新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。

日期：2月13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!



即場參加活動



活動名額有限，
額滿即止

1.關節退化知多D(2/2025)

內容：透過講座認識關節退化，令參加者了解關節退化常識，提高生活質素。

日期：2月19日(三)

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



2.長者的口腔健康

內容：認識口腔健康知識、護理方法及定期檢查牙齒的重要性。

日期：2月17日(一)

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：媚姑娘

合辦機構：衛生署長者健康外展隊



3.膽固醇睇真D

內容：講解膽固醇和健康的關係，如何採用健康的生活模式，維持膽固醇於理想水平。

日期：2月10日(一)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

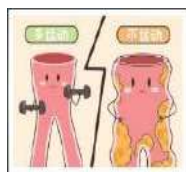
名額：30人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

合辦機構：衛生署長者健康外展隊



4.金蛇獻瑞賀新年2025

內容：舉辦慶祝活動包括：新年高歌、草藝編織等等，與大家齊齊迎接蛇年，願金蛇帶給大家吉祥和好運。

日期：2月1日至2月7日

時間：上午9:30/下午2:30

費用：免費

對象：中心會員

名額：200人

地點：輝華樓

負責職員：杜生/蔡姑娘



5.保良局服飾日2025

內容：以環保時尚為主題，拍攝特色的照片。

日期：2月20日(四)

時間：下午2:00-4:30

費用：\$10

名額：名額不限

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：林先生

備註：拍攝後可獲精美照片一張



6.消化不良知多少

內容：認識身體老化對消化系統的影響及長者常見腸胃不適的原因及處理方法。

日期：2月13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：黎姑娘

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

7.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，建立運動的良好習慣。
日期：2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



8.好戲連場(四)

內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。
日期：2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
4/2(二)	唐白虎點秋香
11/2(二)	天賜良緣
18/2(二)	紅伶名曲
25/2(二)	黃飛鴻醒獅會金

9.世界奇觀(四)

內容：探索大自然奧秘，
認識世界奇人奇事。
日期：2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
6/2 (四)	尼羅河(1)
13/2(四)	尼羅河(2)
20/2(四)	尼羅河(3)
27/2(四)	小企鵝南極歷險記

10.電視經典名片(四)

內容：播放連續劇經典劇集
【阿旺新傳】。
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



11.健而樂(四)

內容：重溫十巧手，基本拉筋運動。
日期：2月(逢星期一至四及星期六)
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。





奶粉抽籤



加營素、怡保康售賣

□000594

新
價

抽籤日期：2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

購買日期：2月25日(二)

時 間：上午9:00起

地 點：輝華樓

名 額：100人

負責職員：吳姑娘

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2月4日下午4:00起前往中心登記。

(4) 2月21日下午5:00截止登記，額滿即止，其後不設後備登記。



加營素

900克\$184

怡寶康(低糖)

850克 \$225

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：3月4日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:30截籤

三花奶粉購買日期：3月27日(四)

SQS標準 14 – 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者的私隱和保密的權利。

- 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。

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：2月例會 – 2月4日(二)

3月例會 – 3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 第十一期)印製數量：600份