



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3月份通訊

三八婦女節小知識

每年的國際婦女節都有一個主題，旨在引起人們對特定問題的關注和討論。本年度婦女節的主題是「為所有婦女和女童爭取：權利、平等、增強權能」。

各地除了會舉辦講座、遊行、研討會及慈善活動外，慶祝方法亦不盡相同。

俄羅斯：會送花和禮物給女性親友，包括同事和家庭成員。這一天，男性向女性展示他們的尊重和愛慕。許多學校和機構也會舉辦專門活動。

意大利：會送贈「mimosa含羞草」花束給女性或會以黃色來製作蛋糕和通心粉等食物。

巴西：會送花和巧克力給女性，以示敬意和感激。



3月8日中心會為到訪中心的會員，送上一份小小心意

♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥ 在此祝願大家婦女節快樂! ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

資料來源：<https://www.un.org/zh/observances/womens-> <https://www.weekendhk.com>

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	每月 例會	日期：三月例會－3月4日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00		四月例會－4月1日(二)
	星期日及公眾假期休息		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 第十二期)印製數量：600份

預先報名活動

以下活動需於3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. 「綻放英姿」花展遊2025

內容：上午前往香港海防博物館參觀。中午於筲箕灣龍悅酒家享用豐富粵菜，餐後往銅鑼灣觀賞一年一度香港花卉展。

日期：3月20日(四)

時間：上午9:30-4:30

費用：會員\$190，非會員:長者(親友)\$200

名額：46人

對象：中心會員，非會員

集合時間：上午9:00 (逾時不候)

集合地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘

備註：活動與樂天旅遊合辦，並由旅行社為參加者提供港幣十萬元平安保險，年歲由6星期至100歲。86歲以上保險減半。



龍悅酒家餐單
明爐烤鴨一隻
時菜咸蛋肉片湯
白飯魚煎蛋
梅菜蒸肉餅
時果咕嚕肉
攪菜肉鬆四季豆
清炒田園時蔬
豉汁蒸黃立倉
絲苗白飯

□ 000642

2. MIND Music心聆音樂演唱會

內容：音樂能療癒身心靈，帶動情緒，讓我們舉辦一場既能展現長者音樂才華又能激勵人心的演唱會。

日期：3月18日(二)

時間：下午2:30-4:30

費用：免費

名額：33人

集合時間：下午待定

集合地點：輝華樓

對象：中心會員

地點：香港麗晶酒店

負責職員：大吳姑娘



□ 000646

3. 滋補美食

當日美食：章魚蓮藕瘦肉湯

日期：3月18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：3月17日下午4:00止

負責職員：媚姑娘

備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



□ 000636

預先報名活動

以下活動需於3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.健康檢查(3月)2025

內容：為參加者磅體重、量血壓和驗血糖，加強會員關注自身健康狀況，建立管理健康的良好習慣。

日期：3月12日(三)

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。



□000635

5.華麗巨獻(四)

內容：當日放映【雷洛傳之五億探長】。

日期：3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

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3月)

內容：主題：義工知多啲
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：3月15日(六)

時間：上午10:00 - 11:00

費用：免費

名額：30人

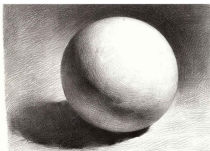
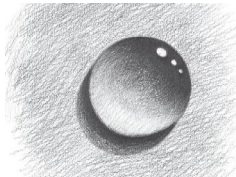
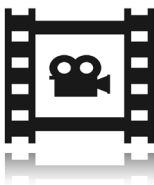
對象：義工/有興趣加入義工人士

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：林生



保良局劉陳小寶耆暉中心			活動時間表			2025年3月份		
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
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) 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 9:45 基礎書法班(三)5 10:00 好戲連場(四) 2:30 水晶珠串製作：紅瑪腦 □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(三)(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(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第六期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(四) 		
2/3	3/3	4/3	5/3	6/3	7/3	8/3		
	9:30 健而樂(四) 10:00 認識精神壓力 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) 	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)7 9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 10:00 腸道傳染病講座 	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈(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(3月)(福中)	9:30 早晨醒腦操(24/25第六期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者長者保健運動(立) □652 	9:30 健而樂(四) 9:45 芬蘭木柱體驗班2-3月(立) 10:45 法式滾球體驗班2-3月(立)		
9/3	10/3	11/3	12/3	13/3	14/3	15/3		
	9:30 健而樂(四) 2:30 (長)飛鏢練習班(2-3)月 	9:30 健而樂(四) 9:45 基礎書法班(三)7 10:00 好戲連場(四) 2:30 (長)素描初班(一) 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(3月)(福中)	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)完 9:30 健而樂(四) 9:30 健康檢查(3月)2025 □635 10:00 電視經典名片(四) 	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈(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(3月)(福中) 	9:30 早晨醒腦操(24/25第六期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(四) 10:00 義工聊天室(立) 		
16/3	17/3	18/3	19/3	20/3	21/3	22/3		
	9:30 健而樂(四) 10:00 睡眠健康 2:30 (長)飛鏢練習班(2-3)月 	9:30 健而樂(四) 9:45 基礎書法班(三)完 10:00 好戲連場(四) 1:30 心靈音樂演唱會 □646 2:30 (長)素描初班(一) 3:00 滋補美食(四)(立) □636 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(3月)(福中)	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 	9:00 「綻放英姿」花展遊2025(立) □642 9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈(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) 	9:30 早晨醒腦操(24/25第六期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者皮膚病認識真菌(立) □653	9:30 健而樂(四) 9:30 華麗巨獻(四)(立) □352 9:45 芬蘭木柱體驗班2-3月(立) 10:45 法式滾球體驗班2-3月(立) 		
23/3	24/3	25/3	26/3	27/3	28/3	29/3		
	9:30 健而樂(四) 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) 	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈(二)立 9:00 三花奶粉售賣 □645 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:00 生活百科講座(明愛宿舍) 10:15 (長)小吉他彈唱班(三)(立) 	9:30 早晨醒腦操(24/25第六期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(四) 		
30/3	31/3	1/4						
	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) 10:00 好戲連場(四) 						

護老園地

以下活動需於3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.護老者長者保健運動

內容：透過講座，提升護老者對健康管理的認識，幫助他們維持身體機能。

日期：3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



□000652

2.護老者皮膚病認識真菌

內容：透過講座，提升護老者對護老者皮膚健康問題的認識。

日期：3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



□000653

特別活動

1.長者學苑-智能電話及電腦應用班(3月)

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

日期：3月6日(四)，3月11日(二)，3月13日(四)，3月18日(二)，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

備註：課程由(長者學苑發展基金)贊助及長者學苑支持機構贊助



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：3月(逢星期二)

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
4/3 (二)	夜光杯(上集)
11/3(二)	夜光杯(下集)
18/3(二)	雪花神劍
25/3(二)	十八羅漢收大鵬

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：3月(逢星期四)

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
6/3 (四)	北極熊上戰場
13/3(四)	獅子上戰場
20/3(四)	鯊魚上戰場
27/3(四)	狼上戰場

3.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(逢星期三)

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。

日期：1-3月(逢星期一至四及星期六)

時間：上午9:30

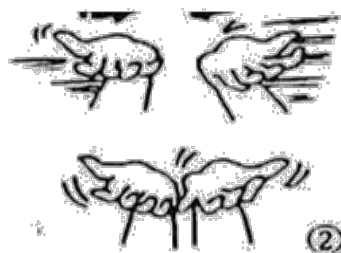
名額：20人(每節)

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



三花奶粉售賣

□ 000645

抽籤日期：3月4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：3月27日(四)
時間：上午9:00-11:00
地點：輝華樓
名額：60人



三花高鈣較低脂
奶粉

750克
新售價 \$90

溫馨提示：(1)請帶備會員證
(2)會員須親身抽籤

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

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告
抽籤日期：4月1日(二)
抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
加營素、怡寶康奶粉購買日期：
4月29日(二)

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3月4日下午4:00往中心登記，額滿即止
(4) 3月21日下午5:00截止登記，其後不設後備

負責職員：大吳姑娘

SQS標準15-申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。服務單位採取一切合理步驟，

SQS標準16-免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

- 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

5. 睡眠健康

內容：講解長期失眠的成因、影響及如何建立健康的睡眠習慣。
日期：3月17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. 生活百科講座

內容：認識如何從日常生活中尋找快樂和愉悅的感覺，培養對人生的滿足感，滋養出幸福快樂的人生。
日期：3月27日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
對象：中心會員
名額：30人
地點：明愛樂華宿舍
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：明愛樂華宿舍



7. 認識精神壓力

內容：講解長者常見的精神壓力來源，如何影響身體功能的衰退及分享長期處於過大壓力的影響。
日期：3月3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



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

8. 腸道傳染病講座

內 容：了解腸道傳染病常識，提高生活質素。
日 期：3月5日(三)
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：護士曾先生



9. 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：3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



「長者電話支援服務系統」計劃

目 的：1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



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。

