



保良局劉陳小寶耆暉中心 2025年4月份通訊

清明節

不約而同，4月份西方有「復活節」，東方有「清明節」，兩者均與生命有關。「清明節」是華人傳統的重要節日之一，有著豐富的習俗及文化意義。「清明節」常見的習俗包括：掃墓祭祖，踏青及製作特定食品等。

「清明節」體現了傳承孝道外，更可以令我們反思生命，展望未來，就讓我們帶著感恩與希望的心情面對未來吧。



「人生因善燃亮，生命以愛頌揚。」

資料來源：華永會

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：四月例會－4月1日(二)
	五月例會－5月6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

(25/26 第一期)印製數量：600份

預先報名活動

以下活動需於4月2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.水晶珠串製作班：黑曜石

內容：製作代表著財富和智慧的黑曜石水晶手串，有助舒緩壓力。

日期：4月16日(三)

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：加送12生肖白水晶珠飾，成功報名後請聯絡朱姑娘告知生肖。



□000039

2.水晶珠串製作班：紫水晶

內容：製作愛的守護石紫水晶手串，啟發靈感和智慧。

日期：4月24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：加送12生肖白水晶珠飾，成功報名後請聯絡朱姑娘告知生肖。



□000040

以上活動二選一

3.慶祝生日會(第一季)2025

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

日期：4月23日(三)

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4月、5月及6月會員壽星參加和送贈生日照片1張。



□000046

預先報名活動

以下活動需於4月2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. 運動鬆一鬆(一)

內容：學習簡易拉筋動作，舒筋活血。
日期：4月9日、4月16日、4月23日、5月7日、5月14日、5月21日、
5月28日、6月4日，共8堂(逢星期三)
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



000043

5. 綜合太極班(一)

內容：學習簡單楊式太極拳及功夫扇。
日期：4月9日、4月16日、4月23日、5月7日、5月14日、5月21日、
5月28日、6月4日，共8堂(逢星期三)
時間：上午10:30-11:30
費用：\$80/8堂
名額：10人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：大吳姑娘



000044

6. 基礎書法班(一)

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：4月8日、4月15日、4月29日、5月6日、5月13日、5月20日、
5月27日、6月3日，共8堂(逢星期二)
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



000045

預先報名活動

以下活動需於4月2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.包羅萬有(2526)

內容：每月郵寄中心月訊到會員家中。
活動日期：2025年4月至2026年3月
費用：\$25
名額：20人
對象：中心會員
報名日期：4月1日起
負責職員：媚姑娘
備註：以上費用已包括全年12期月訊及郵費



□000026

8.滋補美食(一)

當日美食：木瓜花生眉豆瘦肉湯
日期：4月15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：4月14日下午4:00止
負責職員：媚姑娘
備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



□000029

9.捲紙畫創作

內容：一同製作捲紙畫，發揮創意。
日期：4月23日(三)
時間：下午2:30-4:00
費用：免費
名額：10人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：郭姑娘



□000049

10.春季變髮展心思

內容：為長者提供剪髮服務，提昇參加者自我形象。
日期：4月16日(三)
時間：下午1:30-4:30
費用：免費
名額：45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。



□000002

11.健康檢查(4月)2025

內容：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：4月23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。



□000027

預先報名活動

以下活動需於4月2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。

12. 手機應用班

內容：透過講座認識智能手機，如介紹下載應用程式的方法，亦會分享一些對日常生活有幫助的手機應用程式，如九巴/城巴應用程式等。

日期：4月9日(三)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：郭姑娘



□000048

13. 芬蘭木棋體驗班4-5月

內容：由義工帶領練習芬蘭木棋。
日期：4月5日(六)、4月26日(六)
5月10日(六)、5月24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



□000056

14. 法式滾球體驗班4-5月

內容：由義工帶領練習法式滾球。
日期：4月5日(六)、4月26日(六)
5月10日(六)、5月24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



□000059

15. 飛鏢練習(4-6月)

內容：由義工帶領練習飛鏢。
日期：4月14日至6月30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：留意某些日子因場地有其他用途會暫停此活動



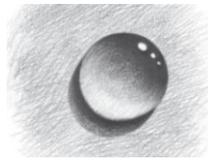
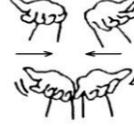
□000038

16. 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：4月26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



□000019

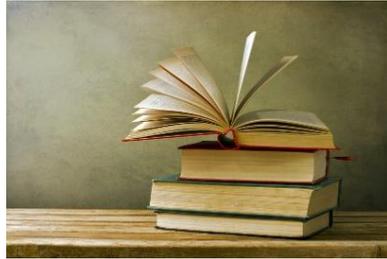
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
23/3	24/3	25/3	26/3	27/3	28/3	29/3
	9:30 健而樂(四) 2:30 (長)飛鏢練習班(2-3)月	9:30 健而樂(四) 10:00 好戲連場(四) 2:30 (長)素描初班(一) 	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(一)	9:00 三花奶粉售賣 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(一) 	9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站	9:30 健而樂(四) 
30/3	31/3	1/4	2/4	3/4	4/4	5/4
	9:30 健而樂(四) 2:30 (長)飛鏢練習(2-3)月 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(一) 10:00 護士諮詢站(4月) 2:30 (長)素描初班(一)完	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)	清明節 	9:30 健而樂(一) 9:45 芬蘭木柱體驗班4-5月(立) □056 10:45 法式滾球體驗班4-5月(立) □059 
6/4	7/4	8/4	9/4	10/4	11/4	12/4
	9:30 健而樂(一) 10:00 認識大腸癌	9:30 健而樂(一) 9:45 基礎書法班(一)新 □045 10:00 好戲連場(一) 10:00 預防跌倒講座 	9:00 運動鬆一鬆(一)(立)新 □043 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:30 綜合太極班(一)(立)新 □044 2:30 手機應用班 □048	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 2:30 開心綻放:緣來書室 □054 	9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者的口腔健康(立) □050	9:30 健而樂(一) 10:00 義工聊天室(立)
13/4	14/4	15/4	16/4	17/4	18/4	19/4
	9:30 健而樂(一) 10:00 益力多減肥與你 2:30 飛鏢練習(4-6月)	9:30 健而樂(一) 9:45 基礎書法班(一)2 10:00 好戲連場(一) 2:00 心臟復康運動講座 3:00 滋補美食(一)(立) □029	9:00 運動鬆一鬆(一)(立)2 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:30 綜合太極班(一)(立)2 □002 1:30 春節變髮展心思(立) □039 2:30 水晶珠串製作班:黑曜石	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:30 護老探索四道 □055	復活節假期 	復活節假期 
20/4	21/4	22/4	23/4	24/4	25/4	26/4
	復活節假期 	9:00 加營素、怡寶康售賣 □047 9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 10:00 認識白內障 	9:00 運動鬆一鬆(一)(立)3 9:30 健而樂(一) 9:30 健康檢查(4月)2025 □027 10:00 電視經典名片(一) 10:30 綜合太極班(一)(立)3 2:30 慶祝生日會(第一季)2025(立) □046 2:30 捲紙畫創作 □049	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:00 郁得健康講座(明愛宿舍) 2:30 水晶珠串製作班:紫水晶 □040	9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者常見皮膚問題的護理(立) □051	9:30 健而樂(一) 9:30 華麗巨獻(一) □019 9:45 芬蘭木柱體驗班4-5月(立) 10:45 法式滾球體驗班4-5月(立)
27/4	28/4	29/4	30/4	1/5	2/5	3/5
	9:30 健而樂(一) 2:30 飛鏢練習(4-6月)	9:30 健而樂(一) 9:45 基礎書法班(一)3 10:00 好戲連場(一)	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 	勞動節 	9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站	9:30 健而樂(一) 
4/5	5/5	6/5				
	9:30 健而樂(一) 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 9:45 基礎書法班(一)4 10:00 好戲連場(四) 				

護老園地

以下活動需於4月2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. 閱心綻放:緣來書室

內容：透過健康性書籍來提升護老者的閱讀風氣，提高他們的生活質量。
日期：4月10日(四)
時間：下午2:30-3:30
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：參加者至少借用一本書



□000054

2. 護老者的口腔健康

內容：透過講座，提升護老者對口腔健康的認識。
日期：4月11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



□000050

3. 護老者常見皮膚問題的護理

內容：加強護老者對皮膚健康的重視，並學會如何處理皮膚問題。
日期：4月25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



□000051

4. 護老探索四道

內容：透過影片介紹四道人生，向護老者傳遞生命中重要價值觀，提高他們的生活上情感認知。
日期：4月17日(四)
時間：上午10:30-11:30
費用：免費
名額：10人
對象：護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱生



□000055

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 心臟復康運動講座

內容：分享心臟復康運動的好處及教導參加者選擇適合自己的心臟復康運動，預防心臟病。

日期：4月15日(二)

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

負責職員：琪琪姑娘

合辦機構：香港賽馬會



2. 減肥與你講座

內容：講解長者肥胖問題如何影響健康，教導如何實踐減肥計劃，預防疾病。

日期：4月14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：琪琪姑娘

合辦機構：香港益力多乳品有限公司



3. 生活百科講座

內容：講解多活動筋骨對身體的好處，及介紹適合長者的運動。

日期：4月24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



4. 認識白內障

內容：認識形成白內障的原因，常見的症狀及治療的方法等。

日期：4月22日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

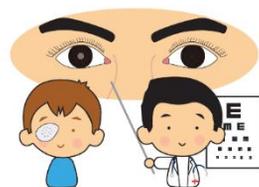
名額：35人

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



5. 預防跌倒講座

內容：令參加者了解預防跌倒常識，減少跌倒機會。

日期：4月8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：護士曾先生



6. 認識大腸癌

內容：認識大腸癌的徵狀、治療及預防。

日期：4月7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



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

7.好戲連場(一)

內容：播放粵語長片，回憶昔日歡樂時光。

日期：4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
1/4(二)	信陵君窃符救趙
8/4(二)	十年割肉養金龍
15/4(二)	送錯禮餅煲錯薑
22/4(二)	魔龍戲孤鳳
29/4(二)	恩重如山

8.世界奇觀(一)

內容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。

日期：4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
3/4(四)	世界傳奇之非洲大貓
10/4(四)	世界傳奇之絕處逢生
17/4(四)	世界傳奇之共享與競爭
24/4(四)	世界十大猛犬拍行榜

9.電視經典名片(一)

內容：播放連續劇經典劇集

【酒是故鄉醇】

日期：4-6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



10.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月(逢星期一至四及六)

時間：上午9:30

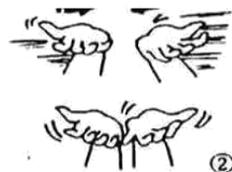
名額：20人(每節)

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

11. 早晨醒腦操(25/26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。
日期：4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



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4月)

內容：主題：新一年度義工服務、各項活動報名及內容資訊
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。
日期：4月12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



SQS標準1-服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和服務的形式，隨時讓公眾索閱。

SQS標準2-政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

- 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。

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. 護士諮詢站(4月)

內容：透過中心護士的定時諮詢，令參加者提升管理自身健康的常識，提高生活質素。

日期：4月1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

報名日期：即日起向負責同事留名

負責職員：護士曾先生



奶粉抽籤



加營素、怡保康售賣

抽籤日期：4月1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：4月22日(二)

時間：上午9:00起

地點：輝華樓

名額：100人

請按時購買：(逾時不候)

紅色紙 #1-25 時間：上午9:00-9:30

黃色紙 #26-50 時間：上午9:30-10:00

綠色紙 #51-75 時間：上午10:00-10:30

橙色紙 #76-100 時間：上午10:30-11:00



加營素(新價)	怡寶康(低糖)
900克\$195	850克 \$225

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：5月6日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:30截籤

三花奶粉購買日期：5月29日(四)

負責職員：大吳姑娘

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4月1日下午4:00起前往中心登記。

(4) 4月17日下午5:00截止登記，額滿即止，其後不設後備登記。

□000047