



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 2026年2月份通訊



新年快樂  
Happy New Year

新春大吉  
事事如意

身體健康  
笑口常開

# 預先報名活動

以下活動需於2月4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. 駿馬奔騰賀新歲

內容：齊玩賀年互動遊戲、唱歌和欣賞小朋友表演。  
日期：3月3日(二)  
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：黎姑娘  
合作機構：路德會沙崙堂幼稚園



□000485

## 2. 風車轉好運

內容：分享新年風車的特別寓意，讓會員親手製作彩色風車，寫上祝福語。  
日期：2月12日(四)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：免費  
名額：10人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：賴姑娘



□000480

## 3. 鹽麩之旅-發掘美味秘密

內容：分享鹽麩的製作及與參加者一起品嚐鹽麩醃肉的美味。  
日期：2月9日(一)  
時間：下午2:30-4:00  
費用：\$15  
名額：8人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：蔡姑娘  
備註：參加者需自備一個乾淨的細玻璃瓶，於活動完成後7天到中心取回鹽麩。



□000508

# 預先報名活動

以下活動需於2月4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. 編織手作-新春如意掛飾

內容：編織如意結，認識中國文化，  
融入新春祝福。  
日期：2月7日(六)  
時間：下午2:00-3:30  
費用：\$10  
名額：8人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：媚姑娘



□000540

## 5. 認識冠心病講座(2月)

內容：認識冠心病，令參加者了解冠  
心病常識，提高生活質素。  
日期：2月10日(二)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：免費  
名額：25人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：護士曾先生

□000500

## 6. 滋補美食(2月)

當日美食：1)紅豆蓮子糖水 □000534  
2)蟲草花花膠鷄湯 □000497  
日期：1)2月24日(二)  
2)2月25日(三)  
時間：下午3:00-3:30  
費用：\$10  
名額：25人  
對象：中心會員  
地點：輝/立華樓  
負責職員：媚姑娘  
備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



## 7. 護士諮詢站(2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：2月16日(一)  
時間：上午10:00-11:30  
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  
備註：如有需要可帶同藥物及覆診  
紙到中心查詢。 □000499



## 8. 健康檢查(2月)2026

內容：為參加者量度體重、血壓和檢測血糖，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：2月11日(三)  
時間：上午9:30-11:00  
費用：\$10  
名額：30人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：曾先生/賴姑娘  
備註：1)請按籌號時段出席。  
2)請於7:30前進食早餐，檢測血糖須空腹最少2小時。 □000478



# 預先報名活動

以下活動需於2月4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. 婦女健康知多少

內容：講解常見的女性健康問題，如骨質疏鬆，子宮頸健康等等。  
日期：2月27日(五)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：免費  
名額：26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



☐000498

# 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-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、微信、  
下載應用程式等等。  
日期：2月3日、5日、10日及12日(二、四)，共4堂  
時間：下午4:15-5:15  
費用：免費  
名額：20人  
對象：60歲以上長者  
地點：福建中學  
負責職員：蔡姑娘/琪琪姑娘  
合辦機構：福建中學  
備註：參加者需自備智能電話並自行前往福建中學



## 2. 日間中心參觀活動

內容：參觀樂華長者日間護理中心以了解日間暫托服務，提高照顧者的信心。  
日期：2月7日(六)  
時間：上午10:00-11:00  
集合時間：上午9:30  
集合地點：輝華樓  
費用：免費  
名額：5人  
對象：有需要護老者  
地點：樂華長者日間護理中心  
負責職員：朱生  
合辦機構：觀塘聯區長者中心



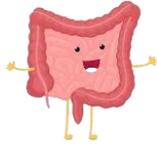
# 護老園地



以下活動需於2月4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. 護老者認識腸胃健康

內容：幫助護老者了解大腸癌知識，  
更好守護長者健康。  
日期：2月6日(五)  
時間：下午2:00-3:00  
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隊



000519

## 2. 護老者了解四季健康食譜

內容：介紹中醫「順應四季」飲食  
原則與簡單健康食譜，根據  
春夏秋冬不同季節的食材。  
日期：2月27日(五)  
時間：下午2:00-3:00  
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隊



000520

## 3. 新春和諧粉彩之旅

內容：結合日本和諧粉彩療癒與新春元素，  
在新春期間進行手指繪畫，釋放壓力。  
日期：2月11日(三)  
時間：下午2:30-3:30  
費用：免費  
名額：8人  
對象：護老者  
地點：輝華樓  
負責職員：朱生



000522

# 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(2026年2月)

內容：主題：健康生活習慣  
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。  
日期：2月13日(五)  
時間：上午10:30-11:30  
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：郭姑娘



保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2026年2月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
25/1	26/1	27/1	28/1	29/1	30/1	31/1
	9:30 健而樂(四) 2:30 寒冬鬆一下 	9:30 健而樂(四) 9:30 健康檢查(1月)2026 □457 9:30 園藝治療小組4(立) 10:00 好戲連場(四) 2:30 繪畫小組4(立) 4:15 長者學苑-智能電話及電腦應用班(1月)(福中)3	9:30 健而樂(四) 10:00 四季健康食譜(明愛) □458 10:00 電視經典名片(四)	9:00 三花奶粉售賣 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:00 護老者了解睡眠健康(立) 1:30 冬季變髮展心思(立) 4:15 長者學苑-智能電話及電腦應用班(1月)(福中)完	9:30 早晨醒腦操(25/26第五期) 10:00 反斗智趣站 10:00 換物·惜物·樂華南 10:30 家居斷捨離講座 2:00 家居收納講座 	9:30 健而樂(四) 9:45 芬蘭木柱體驗班1-3月(立) 10:00 換物·惜物·樂華南 10:00 舊T新Bag工作坊 10:45 法式滾球體驗班1-3月(立) 2:00 舊T新Bag工作坊
1/2	2/2	3/2	4/2	5/2	6/2	7/2
	9:30 健而樂(四) 10:00 吞嚙知多少 	9:30 例會(輝華樓) 9:30 園藝治療小組5(立) 10:00 好戲連場(四) 2:00 例會(立華樓) 2:30 繪畫小組5(立) 4:15 (長)-智能電話及電腦應用班(2月)(福中)1 	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 	9:15 (長)-瑜珈初級班(立) 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:00 電腦抽籤 10:30 (長)-夏威夷小吉他初班(立) 2:30 機電安全教育講座 4:15 (長)-智能電話及電腦應用班(2月)(福中)2	9:30 早晨醒腦操(25/26第六期) 10:00 反斗智趣站 2:00 護老者認識腸胃健康(立) □519	9:30 健而樂(四) 10:00 日間中心參觀活動 2:00 編織手作-新春如意掛飾 □540 
8/2	9/2	10/2	11/2	12/2	13/2	14/2
	9:30 健而樂(四) 2:30 鹽麪之旅發掘美味秘密 □508 	9:30 健而樂(四) 9:30 園藝治療小組6(立) 10:00 認識冠心病講座(2月) □500 10:00 好戲連場(四) 2:30 繪畫小組6(立) 4:15 (長)-智能電話及電腦應用班(2月)(福中)3	9:30 健而樂(四) 9:30 健康檢查(2月)2026 □478 10:00 電視經典名片(四) 2:30 新春和諧粉彩之旅 □522 	9:15 (長)-瑜珈初級班(立) 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:00 風車轉好運 □480 10:30 (長)-夏威夷小吉他初班(立) 4:15 (長)-智能電話及電腦應用班(2月)(福中)完	9:30 早晨醒腦操(25/26第六期) 10:00 反斗智趣站 10:30 義工聊天室(2026年2月)(立) 	9:30 健而樂(四) 9:45 芬蘭木柱體驗班1-3月(立) 10:45 法式滾球體驗班1-3月(立) 
15/2	16/2	17/2	18/2	19/2	20/2	21/2
	9:30 健而樂(四) 10:00 護士諮詢站(2月) □499 	<b>年初一</b> 	<b>年初二</b> 	<b>年初三</b> 	9:30 早晨醒腦操(25/26第六期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(四) 9:30 華麗巨獻(四)(立) □446 
22/2	23/2	24/2	25/2	26/2	27/2	28/2
	9:30 健而樂(四) 10:00 認識消化不良 10:00 金曲賀新歲·歡唱樂融融 	9:00 加營素、怡保康售賣 □502 9:30 健而樂(四) 9:30 園藝治療小組7(立) 10:00 好戲連場(四) 2:30 繪畫小組7(立) 2:00 中心迎新會 3:00 滋補美食 □534	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 3:00 滋補美食(立) □497	9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 11:00 敬老賀新春2026 	9:30 早晨醒腦操(25/26第六期) 10:00 反斗智趣站 10:00 婦女健康知多少(明愛) □498 2:00 中心迎新會 2:00 護老者了解四季健康食譜(立) □520	9:30 健而樂(四) 9:45 芬蘭木柱體驗班1-3月(立) 10:45 法式滾球體驗班1-3月(立) 2:30 金馬傳情·中銀暖心探訪(立)
1/3	2/3	3/3				
	9:30 健而樂(四) 	9:30 例會 9:30 園藝治療小組8(立) 9:30 健而樂(四) 10:00 好戲連場(四) 2:00 駿馬奔騰賀新歲(立) □485 2:30 繪畫小組8(立)				



# 電腦抽籤活動

## 電腦抽籤 活動程序



### 報名方式

即日起可致電或親臨中心接待處報名  
截止報名：2月4日(三)下午5時



### 抽籤安排

地點：輝華樓  
時間：2月5日(四)上午10時  
歡迎會員親臨觀看抽籤過程



### 通知安排

2月5-6日(四及五)：Whatsapp/電話通知中籤者  
2月7日(六)：如未能聯絡中籤者，會通知候補者

## 1. 華麗巨獻(四)

000446

日期：2月21日(六)  
時間：上午9:30-11:30  
內容：當日放映【家有喜事】令觀眾賞心悅目，萬勿錯過！  
對象：中心會員



立華樓



免費

名額20人



黎姑娘

## 2. 金馬傳情·中銀暖心 新春活動

000533

日期：2月28日(六)  
時間：下午2:30-4:00  
內容：在中銀義工帶領下，一起學防騙小知識，玩新春團體遊戲，歡慶馬年，共渡溫馨佳節！  
對象：中心會員



立華樓



免費

名額40人



朱先生



# 保良局2026丙午年—敬老賀新春

內容：表演·抽獎·新春聚餐等。

日期：2月26日(四)

時間：上午11:00-下午2:00

集合時間：(待定)

地點：亞洲國際博覽館

集合地點：輝華樓及立華樓

費用：\$120

名額：80人

對象：中心會員

報名日期：2026年1月27日 - 2月4日親臨中心落籤

2026年2月5日上午11:00分別於立華樓及輝華樓進行電腦抽籤，中簽名單於抽籤後分別張貼於輝華樓及立華樓，請中簽者於2026年2月10日前到中心繳費及報名。

負責職員：朱姑娘

- 備註：
1. 是次活動設旅遊巴接送，參加者建議行動自如及能上落旅遊巴。
  2. 將出席3月4日「關懷長者心」聚餐活動之參加者，不能重覆報名此活動。
  3. 希望在輝華樓上車請親往輝華樓落籤，立華樓上車請親往立華樓落籤。
  4. 輝華樓及立華樓名額各40個。



## 重要日期

親臨中心落籤

1月27日-2月4日

電腦抽籤

2月5日上午

11:00

截止繳費報名

2月10日



## 午餐菜譜

鴻運彩碟

(五香牛腩、醋香肉排、滷味烤麩、涼拌青瓜秋耳)

翡翠瑤柱肉蓉釀玉環

蟲草花圓肉燉老雞

蟹肉扒生菜

蒜蓉蒸比目魚

玫瑰豉油雞

蝦仁菜粒炒飯

陳皮紅豆沙

□000523

# 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止



## 1. 金曲賀新歲·歡唱樂融融

內容：彈唱賀年、經典金曲，估歌仔，歡樂賀新歲。

日期：2月23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



## 2. 早晨醒腦操(25/26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：2-3月(逢星期五) 2月20日暫停  
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：郭姑娘

## 3. 吞嚥知多少

內容：認識吞嚥困難的常見成因、徵狀、潛在危險及預防與處理方法等。

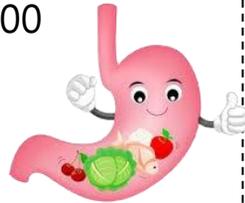
日期：2月2日(一)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：免費  
名額：35人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：媚姑娘  
合辦機構：衛生署長者健康外展隊



## 4. 認識消化不良

內容：身體老化對消化系統的影響，長者常見腸胃不適的原因及處理方法。

日期：2月23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



## 5. 機電安全教育講座

內容：介紹有關機電工程署日常職務，講解使用升降機、自動梯和機動遊戲機時的注意事項。

日期：2月5日(四)  
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：賴姑娘  
合辦機構：機電工程署



# 即場參加活動

活動名額有限  
額滿即止



## 6.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
3/2(二)	唐白虎點秋香
10/2(二)	四鳳求凰
24/2(二)	水觀音三戲白金龍

## 7.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
5/2(四)	世界最美的城市1
12/2(四)	世界最美的城市2
26/2(四)	世界最美的城市3

## 8.電視經典名片(四)

內容：播放經典連續劇集  
【生鏽橋王】。  
日期：2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



## 9.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：2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



## 1.中心迎新會

內容：向2025年11月至2026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24日(二)  
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!





# 奶粉抽籤



## 加營素、怡保康售賣

抽籤日期：2月3日(二)

落籤時間：上午9:00-9:30/下午1:30-2:00截籤

□000502

抽籤時間：例會時段

抽籤地點：輝華樓 / 立華樓

購買日期：2月24日(二)

時間：上午9:00-11:00

地點：輝華樓

名額：100人

負責職員：賴姑娘

溫馨提示：(1)請帶備會員證

(2)會員須親身抽籤

請按時購買：(逾時不候)

黃色紙 #1-25 時間：上午9:00-9:30

綠色紙 #26-50 時間：上午9:30-10:00

紅色紙 #51-75 時間：上午10:00-10:30

藍色紙 #76-100 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**2月3日**下午**4:00**前往中心登記，額滿即止。

(4)2月20日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。



加營素(新價)

怡保康(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：2026年3月3日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:30截日籤

三花奶粉購買日期：3月26日(四)

## 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。

- 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：二月例會－2月3日(二)

三月例會－3月3日(二)

第一場：上午9:30(輝華樓)

第二場：下午2:00(立華樓)

中心職員：楊嫻玲、陳艷艷、朱景麟、李敏鈴、陳穎甜、杜偉邦、郭欣、朱佩雯、汪子婷、曾志堅、賴氣治、李詠琪、蔡素文、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 第十一期)印製數量：600份