



# 保良局劉陳小寶耆暉中心 2026年4月份通訊

## 二元優惠計劃「兩蚊兩折」

政府宣布，由二〇二六年四月三日起，長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃（二元優惠計劃）由二元劃一收費調整為「兩蚊兩折」，即成人票價低於或等於十元，受惠人士維持繳付兩元車費，而成人票價高於十元則受惠人士須繳付成人票價的兩折，轉乘車程同樣適用。

實施「兩蚊兩折」安排後，二元優惠計劃的受惠對象維持不變，合資格受惠人士可使用樂悠咭或「殘疾人士身分」個人八達通繼續享受乘車優惠。

有關二元優惠計劃的最新安排，可瀏覽運輸署網頁  
([www.td.gov.hk/tc/gov\\_public\\_transport\\_fare\\_concession/index.html](http://www.td.gov.hk/tc/gov_public_transport_fare_concession/index.html))  
或致電熱線1823。

項目	現行安排	2026年4月3日起
票價10元或以下	2元	維持2元
票價10元以上	2元	改為支付原價的兩折



資料來源: <https://www.info.gov.hk>

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。

中心職員：楊幗玲、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、張鳳媚、張靜雯、黎紅嬰、湯煥娥、姚亞珍、陳德洁

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：四月例會－4月8日(三)
	星期六：上午9:00至下午4:00		五月例會－5月5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

(26/27 第一期)印製數量：600份

# 人事動向

各位老友記，大家好，  
我係媚姑娘，多謝大家一路以來嘅支持、信任同照顧！  
我喺2月15日正式晉升為福利工作人員，未來日子我都會繼續用心、盡力為大家服務，亦都希望大家好似從前一樣，多多支持、多多指教。  
多謝各位老友記！

福利工作人員 張鳳媚



## 報名活動

以下活動需於4月9日(四)  
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.耆樂慶生辰(第一季)2627

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29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：媚姑娘

備註：非生日會員可登記後備。

000032



### 2.雅膳歡聚

內容：透過愉快的午膳時光，讓長者彼此交流、建立友誼，增進社交互動。

日期：4月28日(二)

時間：中午12:30-3:00

費用：\$60

名額：30人

對象：中心會員

地點：德聲酒家

負責職員：汪姑娘

備註：參加者在德聲酒家集合。

000038



# 報名活動

以下活動需於4月9日(四)  
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。

## 3. 健康檢查(4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：4月23日(四)

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。

000012



## 4. 滋補美食(4月)

當日美食：雪耳蓮子百合瘦肉湯

日期：4月28日(二)

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

負責職員：媚姑娘

備註：由娥姐/姚姚/德洁主理

000025



## 5. 友誼聯歡會

內容：由義工與參加者一同歡度聯歡會。

日期：4月22日(三)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$35

名額：30人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：郭姑娘

000035



## 6. 療癒系『果殼風鈴』製作

內容：『果殼風鈴』製作讓你愛上這洗滌心靈的療癒聲響。

日期：4月21日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$10

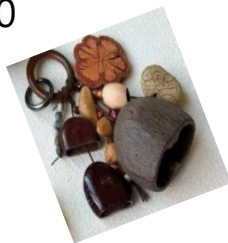
名額：12人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：朱姑娘

000018



## 7. 包羅萬有(2627)

內容：每月郵寄中心月訊到會員家中。

日期：2026年4月至2027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

000022





# 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：4月9日(四)下午5時




### 抽籤安排

地點：輝華樓  
時間：4月10日(五)上午10時  
歡迎會員親臨觀看抽籤過程

### 通知安排

4月10日(五)下午2時：抽籤結果張貼於中心內，  
歡迎親臨或致電查詢抽籤結果。  
4月13日(一)：如未能聯絡中籤者，會通知候補者

## 1. 聞香識香放輕鬆

-  日期：4月17日(五)
-  時間：下午2:30-3:30
-  內容：一同在帶有香薰香氣的環境下進行呼吸放鬆訓練並認識不同精油對身體的效果。
- 備註：完成活動可獲聞香棒一枝。



中心會員



輝華樓






免費

名額10人



琪琪姑娘

## 2. 低脂肪飲食及烹調方法

-  日期：4月23日(四)
-  時間：上午10:00-11:00
-  內容：講解低脂飲食與自身健康的關聯，帶出長者維持低脂飲食能有效預防患上各種慢性疾病。

合辦機構：明愛樂華宿舍



中心會員



輝華樓



免費

名額30人



琪琪姑娘



# 電腦抽籤活動

## 3. 華麗巨獻(一)

- 日期：4月18日(六)
- 時間：上午9:30-11:30
- 內容：當日放映【龍鳳店】令觀眾賞心悅目，萬勿錯過！



中心會員
 立華樓
 免費
 名額20人
 黎姑娘

## 4. 芬蘭木棋體驗班4-6月

- 日期：4月11日、25日、5月9日、23日及6月6日、20日(六)
- 時間：上午9:45-10:45
- 內容：由義工帶領練習芬蘭木棋。



中心會員
 立華樓
 免費
 名額10人
 郭姑娘

## 5. 法式滾球體驗班4-6月

- 日期：4月11日、25日、5月9日、23日及6月6日、20日(六)
- 時間：上午10:45-11:45
- 內容：由義工帶領練習法式滾球。



中心會員
 立華樓
 免費
 名額10人
 郭姑娘

## 6. 護士諮詢站(4月)

- 日期：4月20日(一)
- 時間：上午10:00-11:30
- 內容：提升長者管理自身健康的常識，提高生活質素。
- 備註：如有需要可帶同藥物及覆診紙到中心查詢。






中心會員
 輝華樓
 免費
 名額20人
 曾先生

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
29/3	30/3	31/3	1/4	2/4	3/4	4/4
	9:30 健而樂(四) 	9:30 健而樂(四) 10:00 好戲連場(四)	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 	9:15 (長)-瑜珈初級班(立)完 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:30 (長)-夏威夷小吉他班(立)完 2:30 義工聊天室(2026年4月)(立)	<b>復活節假期</b> 	<b>復活節假期</b> 
5/4	6/4	7/4	8/4	9/4	10/4	11/4
	<b>清明節翌日假期</b> 	<b>復活節假期</b> 	9:30 清風送願 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 電視經典名片(一) 10:00 長者飲食營健大道(立) 2:15 清風送願 	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 	9:30 早晨醒腦操(26/27第一期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(一) 9:45 芬蘭木柱體驗班4-6月(立) 10:45 法式滾球體驗班4-6月(立)
12/4	13/4	14/4	15/4	16/4	17/4	18/4
	9:30 健而樂(一) 	9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 4:00 (長)-智能電話及電腦應用班(4月)(福中)1	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 1:30 (長)-水彩初班1 3:00 (長)-塑膠彩初班1	9:15 (長)-瑜珈中級班(一)(立)1 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:30 (長)-夏威夷小吉他中級班(立)1 4:00 (長)-智能電話及電腦應用班(4月)(福中)2	9:30 早晨醒腦操(26/27第一期) 10:00 反斗智趣站 10:15 四季湯水-春 2:30 聞香識香放輕鬆 	9:30 健而樂(一) 9:30 華麗巨獻(一)(立) □011 
19/4	20/4	21/4	22/4	23/4	24/4	25/4
	9:30 健而樂(一) 10:00 護士諮詢站(4月) 10:00 高血壓知多少 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(一)(立): 2:30 喜『閱』時光讀書小組	9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 2:30 療癒系『果殼風鈴』製作 □018 4:00 (長)-智能電話及電腦應用班(4月)(福中)3	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 1:30 (長)-水彩初班2 2:00 友誼聯歡會(立) □035 3:00 (長)-塑膠彩初班2	9:15 (長)-瑜珈中級班(一)(立)2 9:30 健而樂(一) 9:30 健康檢查(4月)2026 □012 10:00 世界奇觀(一) 10:00 低脂肪飲食及烹調方法 10:30 (長)-夏威夷小吉他中級班(立)2 2:30 關節退化知多D(4月) 4:00 (長)-智能電話及電腦應用班(4月)(福中)4	9:30 早晨醒腦操(26/27第一期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者認識膽固醇(立) 2:30 共築綠境·園藝閣 	9:30 健而樂(一) 9:45 芬蘭木柱體驗班4-6月(立) 10:45 法式滾球體驗班4-6月(立) 
26/4	27/4	28/4	29/4	30/4	1/5	2/5
	9:30 健而樂(一) 10:00 認識冠心病 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(一)(立):	9:00 加營養、怡保康售賣 □015 9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 12:30 雅膳歡聚(德聲酒家) □038 3:00 滋補美食(4月)(立) □025	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 1:30 (長)-水彩初班3 2:30 耆樂慶生辰(第一季)2627(立) □032 3:00 (長)-塑膠彩初班3	9:15 (長)-瑜珈中級班(一)(立)3 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:30 (長)-夏威夷小吉他中級班(立)3	<b>勞動節假期</b> 	9:30 健而樂(一) 
3/5	4/5	5/5				
	9:30 健而樂(一) 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(一)(立):	9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 4:00 (長)-手機攝影工作坊(福中)				





# 電腦抽籤活動

## 7.關節退化知多D(4月)

-  日期：4月23日(四)  
 時間：下午2:30-3:30  
 內容：認識關節退化常識，提高生活質素。



 中心會員




 輝華樓

 免費


名額25人


 曾先生

## 8.喜『閱』時光讀書小組

-  日期：4月20日(一)  
 時間：下午2:30-3:30  
 內容：透過閱讀不同類型的書籍，幫助護老者減壓、獲取實用知識、提升身心靈健康。  
備註：備有茶點，活動後可借書。



 護老者




 輝華樓

 免費


名額10人


 朱先生

## 9.護老者認識膽固醇

-  日期：4月24日(五)  
 時間：上午10:00-11:00  
 內容：透過講座，提升護老者對膽固醇的認識，了解膽固醇與健康的關係，以及高膽固醇帶來的風險。  
合辦機構：衛生署長者健康外展隊




 護老者

 立華樓

 免費

名額20人

 朱先生

# 特別活動

以下活動即日起可掃描活動  
右邊二維碼進行網上報名，  
成功報名將收到電話確認。

## 1.長者學苑-夏威夷小吉他中級班

內容：練習不同調性的和弦轉換和音階序列，彈唱簡單時代曲。  
日期：4月16日，23日，30日；5月7日，14日，21日，28日；  
6月4日，11日，18日(星期四)，共10堂  
時間：上午10:30-12:00  
費用：\$100  
名額：20人  
對象：60歲以上長者  
地點：立華樓  
截止報名：4月9日(四)上午9:00  
負責職員：蔡姑娘  
合辦機構：福建中學  
備註：學員需自備樂器。



## 2.長者學苑-瑜珈中級班(一)

內容：在瑜珈伸展的同時配合頌鉢音療放鬆心情、促進血液循環，恢復能量。  
日期：4月16日，23日，30日；5月7日，14日，21日，28日；6月4日，  
11日，18日(逢星期四)，共10堂  
時間：上午9:15-10:15  
費用：\$100 (10堂)  
名額：16人  
對象：60歲以上長者  
地點：立華樓  
截止報名：4月9日(四)上午9:00  
負責職員：蔡姑娘  
合辦機構：福建中學  
備註：參加者需自備瑜珈蓆。



## 3.長者學苑-智能電話及電腦應用班(2026.4月)

內容：提供手提電話及電腦諮詢：微信應用、下載應用程式等等。  
日期：4月14日，16日，21日，23日，共4堂  
時間：下午4:00-5:00  
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  
合辦機構：福建中學  
備註：即日起可向負責職員報名。

\*以上課程由長者學苑發展基金及長者學苑支持機構贊助。

# 特別活動

以下活動即日起可掃描活動右邊二維碼進行網上報名，成功報名將收到電話確認。

## 4. 長者學苑-水彩初班

內容：教授水彩畫的基礎技巧，包括調色、薄塗技法等等。  
日期：4月15日·22日·29日；5月6日·13日·20日·27日；  
6月3日·10日·17日(逢星期三)，共10堂  
時間：下午1:30-2:30  
費用：\$100(包材料費)  
名額：10人  
對象：60歲以上長者  
地點：輝華樓  
截止報名：4月9日(四)上午9:00  
負責職員：蔡姑娘  
合辦機構：福建中學



## 5. 長者學苑-塑膠彩初班

內容：教授塑膠彩畫的基礎技巧。無需經驗。  
日期：4月15日·22日·29日；5月6日·13日·20日·27日；  
6月3日·10日·17日(逢星期三)，共10堂  
時間：下午3:00-4:00  
費用：\$100(包材料費)  
名額：10人  
對象：60歲以上長者  
地點：輝華樓  
截止報名：4月9日(四)上午9:00  
負責職員：蔡姑娘  
合辦機構：福建中學



## 6. 長者學苑-SingSing唱歌初班(一)

內容：教授時代曲歌唱技巧。  
日期：4月20日·27日；5月4日·11日·18日；6月1日·8日·15日  
(逢星期一)，共8堂  
時間：上午10:30-11:30  
費用：\$100  
名額：20人  
對象：60歲以上長者  
地點：立華樓  
截止報名：4月9日(四)上午9:00  
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。

## 7. 認知能力評估 2026

內容：由負責認知障礙症服務社工個別約見，並進行約50分鐘的認知評估(HK-MOCA)及了解情況，再按個別需要轉介合適服務。

日期：即日起至2027年3月15日

費用：免費

名額：15人

對象：受記憶力困擾的長者

地點：輝華樓

報名日期：即日起向負責同事留名

負責職員：李姑娘



## 8. 反斗智趣站

內容：透過多元訓練包括健腦活動及學習日常生活的記憶策略，改善專注力及記憶技巧。

日期：4月3日至6月26日(逢星期五，假期除外)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：12人

對象：受記憶力困擾的長者

地點：輝華樓

報名日期：即日起向負責同事登記

負責職員：李姑娘



## 9. 長者飲食營健大道

內容：透過講座，讓長者及護老者認識均衡飲食的原則，了解「飲食金字塔」的建議，並學習如何在日常飲食中應用。

日期：4月8日(三)

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隊





# 奶粉抽籤



## 加營素、怡保康售賣

抽籤日期：4月8日(三)  
 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28日(二)  
 時間：上午9:00-11:00  
 地點：輝華樓  
 名額：100人  
 負責職員：媚姑娘

加營素(新價)	怡保康
900克 \$195	850克 \$225



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  
 藍色紙 #76-100   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：5月5日(二)  
 抽籤時間：上午9:00-9:30截籤  
 三花奶粉購買日期：5月28日(四)

- 備註：(1) 會員請自備環保袋  
 (2) 每位會員上限購買6罐  
 (3) 例會時段有剩餘的名額，可於**4月8日**下午**4:00**後往中心登記，額滿即止。  
 (4) 4月24日下午5:00截止登記，不設後備名額。

☐000015

## 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。



# 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4月)

內容：主題：運動小知識  
常設-分享社會時事、  
最新義工活動介紹。

日期：4月2日(四)  
時間：下午2:30-3:30  
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  
負責職員：郭姑娘



## 2. 共築綠境·園藝閣

內容：邀請義工一同裝飾園藝閣。  
日期：4月24日(五)  
時間：下午2:30-3:30  
費用：免費  
名額：8人  
對象：義工/有興趣加入義工人士  
地點：輝華樓  
負責職員：郭姑娘



# 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

## 1. 高血壓知多少

內容：高血壓的高危因素，促進  
健康生活方法。

日期：4月20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



## 2. 認識冠心病

內容：認識冠心病的成因、徵狀、  
預防及處理方法等。

日期：4月27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



## 3. 清風送願

內容：用風車將懷念與祝福，  
送給我們的摯愛摯友。

日期：4月8日(三)  
時間：上午9:30-10:30 及  
下午2:15-3:15  
費用：免費  
名額：60人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓大堂  
負責職員：杜先生



## 4. 四季湯水-春

內容：春天濕氣重，容易讓人感到疲  
倦，推薦適合春季飲用的湯水。

日期：4月17日(五)  
時間：上午10:15-11:15  
費用：免費  
名額：30人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：賴姑娘



# 即場參加活動

活動名額有限  
額滿即止

## 5.早晨醒腦操(26/27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：4-5月(逢星期五，公眾假期除外)  
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



## 6.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(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
14/4(二)	彩菱艷
21/4(二)	小千金
28/4(二)	枇杷港口故人來

## 7.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
2/4(四)	世界傳奇之非洲大貓
9/4(四)	世界傳奇之絕處逢生
16/4(四)	世界傳奇之共享與競爭
23/4(四)	世界十大猛犬排行榜
30/4(四)	世界十大爬行動物排行榜

## 8.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



## 9.電視經典名片(一)

內容：播放連續劇經典劇集【康熙微服私訪記】。  
日期：4-6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

