



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3月份通訊

322世界水資源日



由聯合國於1993年訂立，每年3月22日為世界水資源日。源於1977年聯合國水事會議已警告「水」資源將成為繼石油危機之後的全球性社會危機。旨在喚起公眾對水源的重視，推廣節約用水與保護淡水資源。同時倡導採取行動應對全球水危機。

今年主題：水與性別

由於傳統性別角色、基礎設施不足、代表性不足、資源有限、社會規範限制等，婦女和女童受到與水相關挑戰的影響尤為嚴重。

本年主題旨在呼籲大家採取行動，確保女性在水資源決策中擁有平等的話語權、領導力和機會，讓水資源惠及每一個人。

全球水危機影響着每一個人，估計現時約有18億人生活在「絕對缺水」地區，三分之二人口可能面臨水資源緊張。雖然影響情度並不均等，大家都需要珍惜得來不易的水資源，攜手達至“水至四方，平等滋長”。

資料來源：<https://www.un.org/zh/observances/water-day/background>

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、張靜雯、張鳳媚、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
	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：三月例會－3月3日(二)
四月例會－4月8日(三)
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

(25/26 第十二期)印製數量：600份

預先報名活動

以下活動需於3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.春暖花開歡樂遊

內容：上午前往維園觀賞一年一度香港花卉展。中午於鈺膳潮州菜館享用豐富午膳，餐後遊覽赤柱廣場、美利樓、赤柱大街。

日期：3月24日

時間：上午9:15-4:30

費用：會員\$195，非會員\$200

名額：46人

對象：中心會員，非會員(會員親屬)

集合時間：上午9:00 (逾時不候)

集合地點：立華樓

負責職員：媚姑娘

備註：活動由樂天旅遊(香港)有限公司為參加者提供港幣十萬元平安保險，年歲由6星期至100歲。

鈺膳潮州菜館

番茄蛋花湯
潮州滷水鴨
福花炒臘味
豉椒爆炒肉片
瑤柱蒸水蛋
時果咕嚕肉
郊野菜心苗
家鄉燜豆腐
韭菜鵝紅
攪菜肉鬆四季豆
魚香茄子
絲苗白飯



□000473

2.滋補美食(3月)

當日美食：粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯

日期：3月10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



□000536

3.認識痛風症講座(3月)

內容：透過中心護士講解何謂痛風症，令長者了解痛風症常識，提高生活質素。

日期：3月24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



□000528

預先報名活動

以下活動需於3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.健康檢查(3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：3月10日(二)

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。 □000531



5.滋養快樂健康人生

內容：透過講解何謂幸福快樂，啟發參加者實踐自己的人生價值，保持正面的心態渡過每一天。

日期：3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 □000550



6.護士諮詢站(3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：3月18日(三)

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。 □000530



護老園地

以下活動需於3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. 護老者認識口腔健康

內容：透過講座，讓護老者明白長者常見口腔問題，提升護老者對長者口腔健康的認識。

日期：3月10日(二)

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



000553

2. 笑住鬆一鬆-大笑體驗

內容：護老者照顧壓力大，本活動透過大笑瑜伽結合深呼吸練習，即時減壓、療癒身心、恢復活力與正面心情。

日期：3月19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



000556

3. 愛之語終章-精心時刻

內容：護老者長期照顧壓力大、情感表達易有落差，本章「精心時刻」引導護老者與長者全心專注陪伴、用心傾聽互動，強化愛的連結，讓護老路走得更溫暖、更有力量！

日期：3月20日(五)

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



000555

護老園地

以下活動需於3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.護老者常見皮膚問題的護理

內容：透過講座，讓護老者認識日常面對長者皮膚乾燥、痕癢、易破損等問題的
日常護理技巧，減輕不適、預防惡化、提升長者舒適與生活質素。

日期：3月27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隊



☐000554

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3月)

內容：主題：植物小知識
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：3月19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

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



溫馨提示

中心代表會

日期：3月18日(三)

時間：下午2:00

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：楊姑娘



星期日 22/2	星期一 23/2	星期二 24/2	星期三 25/2	星期四 26/2	星期五 27/2	星期六 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 9:30 健而樂(四) 9:30 園藝治療小組7(立) 10:00 好戲連場(四) 2:00 中心迎新會 2:30 繪畫小組7(立) 3:00 滋補美食	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 3:00 滋補美食(立) 	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) 2:00 護老者了解四季健康食譜(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 2:30 金馬傳情-中銀暖心探訪
1/3	9:30 健而樂(四) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 9:30 園藝治療小組8(立) 10:00 好戲連場(四) 2:00 駿馬奔騰賀新歲(立) 2:30 繪畫小組8(立)	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 10:00 「關懷長者心」長者餐聚 	9:15 (長)-瑜珈初級班(立) 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:30 (長)-夏威夷小吉他班(立)	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) 1:30 藝遊社區 
8/3	9:30 健而樂(四) 10:00 結核病	9:30 健而樂(四) 9:30 健康檢查(3月)2026 □531 10:00 護老者認識口腔健康(立) □553 10:00 好戲連場(四) 2:30 春日暖聚於樂華 3:00 滋補美食(立) □536	9:30 健而樂(四) 10:00 智能體格檢測站(3月) □529 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) 10:30 (長)-夏威夷小吉他班(立) 2:30 松柏好時光開心派對(立)	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) 9:45 芬蘭木柱體驗班1-3月(立) 10:45 法式滾球體驗班1-3月 
15/3	9:30 健而樂(四) 10:00 長者常見眼疾及護眼之道 	9:30 健而樂(四) 10:00 好戲連場(四)	9:30 健而樂(四) 10:00 護士諮詢站(3月) □530 10:00 電視經典名片(四) 2:00 中心代表會 	9:15 (長)-瑜珈初級班(立) 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:30 笑住鬆一鬆-大笑體驗 □556 10:30 (長)-夏威夷小吉他班(立) 2:30 義工聊天室(立)	9:30 早晨醒腦操(25/26第六期) 10:00 反斗智趣站 2:00 (長)-瑜珈初級班(立) 2:30 愛之語終章-精心時刻 □555	9:30 健而樂(四) 9:30 華麗巨獻(四)(立) □446 
22/3	9:30 健而樂(四)	9:15 春暖花開歡樂遊 □473 9:30 健而樂(四) 10:00 好戲連場(四) 10:00 香薰減壓工作坊 10:00 認識痛風症講座(3月) □528	9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四)	9:00 三花奶粉售賣 □542 9:15 (長)-瑜珈初級班(立) 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:30 (長)-夏威夷小吉他班(立)	9:30 早晨醒腦操(25/26第六期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者常見皮膚問題的護理(立) □554 10:00 滋養快樂健康人生(明愛) □550	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
29/3	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) 	9:30 健而樂(一) 	復活節假期 	復活節假期 
5/4	清明節 	復活節假期 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 電視經典名片(一)			

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：3月4日(三)下午5時

抽籤安排

地點：輝華樓
時間：3月5日(四)上午10時
歡迎會員親臨觀看抽籤過程

通知安排

3月5-6日(四及五)：Whatsapp/電話通知中籤者
3月7日(六)：如未能聯絡中籤者，會通知候補者

1. 智能體格檢測站(3月)

☐000529

日期：3月11日(三)
時間：上午10:00-11:30
內容：利用智能分析儀觀察體重，體內脂肪及肌肉量百分比。
對象：中心會員



輝華樓



免費

名額15人



曾先生

2. 華麗巨獻(四)

☐000446

日期：3月21日(六)
時間：上午9:30-11:30
內容：當日放映【愛·回家】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



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. 松柏好時光開心派對

內容：帶給90歲以上會員一個開心愉快的時光。一同欣賞表演、進行遊戲及抽獎。

日期：3月12日(四)

時間：下午2:30-4:00

費用：\$20

名額：90歲以上20人，照顧者10人

地點：立華樓

負責職員：朱姑娘

備註：照顧者可選擇付費參與活動，或不付費只作陪伴，不付費不佔名額。



2. 春日暖聚於樂華

內容：邀請未參加過中心活動的會員一同在中心玩遊戲，活動手腳和腦筋，合作完成遊蹤任務。

日期：3月10日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：20人

對象：本年度未曾參與中心活動的會員

地點：輝華樓

負責職員：甜姑娘

備註：未參加過中心活動的會員優先參加，如有疑問請向甜姑娘查詢。



3. 香薰減壓工作坊

內容：製作香薰軟膏，透過香氣改善心情及減輕照顧壓力。

日期：3月24日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：8人

對象：有需要護老者

地點：輝華樓

負責職員：張姑娘



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. 藝遊社區

- 內容：一同前往旺角參觀藝術展，其後遊覽九龍寨城公園，共同渡過愉快時光。
日期：3月7日(六)
時間：下午1:30-5:00
費用：\$20
名額：輪椅人士4人，照顧者4人
對象：中心會員及其照顧者
集合時間：下午12:30
集合地點：輝華樓
負責職員：郭姑娘
備註：活動提供復康巴接送往返中心。



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

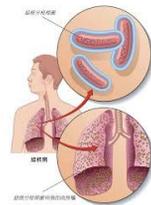
1. 長者常見眼疾及護眼之道

- 內容：長者常見眼睛毛病，如：老花、眼乾、紅眼症和處理方法。
日期：3月16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. 結核病

- 內容：肺結核的成因、傳播途徑、病徵、治療及預防方法。
日期：3月9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. 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：3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

4.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(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
3/3(二)	水觀音三戲白金龍
10/3(二)	破鏡重圓
17/3(二)	楊乃武情困小白菜
24/3(二)	危城金粉
31/3(二)	血掌印

5.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(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
5/3(四)	世界最美的城市4
12/3(四)	世界最美的城市5
19/3(四)	世界最美的城市6
26/3(四)	世界最美的城市7

6.電視經典名片(四)

內容：播放連續劇經典劇集【生鏽橋王】。

日期：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



溫馨提示

各位會員，原訂於2025年12月4日舉行的保良局「關懷長者心」地區安老服務計劃企業聯繫暨長者餐聚，現已改期至3月4日(三)，活動詳情如下：

集合時間：上午9:45

集合地點：輝華樓

活動地點：麗豪航天城酒店 1/F 麗豪宴會廳

負責職員：李姑娘



請各位已報名的會員留意新日期，並準時到達集合地點。期待大家一齊參與，共度愉快時光！



奶粉抽籤



三花奶粉售賣

抽籤日期：3月3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：3月26日(四)
時間：上午9:00-11:00
地點：輝華樓
名額：60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

□000542

三花高鈣較低脂
奶粉

750克
新售價 \$95

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



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3日下午4:00前往中心登記，額滿即止。
(4)3月20日下午5:00截止登記，其後不設後備。

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告
抽籤日期：4月8日(三)
抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
加營養、怡保康奶粉購買日期：
4月28日(二)

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。