



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5月份通訊

母親節快樂



母親節不僅是傳達愛與感謝的日子，更象徵家庭的凝聚與親情的延續。香港、日本、馬來西亞、新加坡、菲律賓、越南及緬甸等都將每年5月的第二個星期日訂為母親節，但也有不少國家的母親節是在不同日期；相同的是多數國家都同樣重視這個節日，並透過不同方式表達對母親的敬愛與感恩。

亞洲部分國家則因文化或宗教差異，選擇在不同日期表達母愛：

- 韓國：5月8日，與「父母節(어버이날)」合併慶祝，表達對父母雙方的感謝。
- 泰國：8月12日，將前泰國王后詩麗吉的誕辰視為母親節。
- 印尼：12月22日，源於1938年首次全國婦女大會，希望藉此節日讚揚女性偉大。

而康乃馨的花語象徵「愛」，不同顏色的康乃馨也代表不同意涵；因此，母親節贈予母親康乃馨，就漸漸形成習俗。

- 白色康乃馨：象徵純潔、敬重，代表對母親的尊重；也會用來緬懷已逝的親人。
- 紅色康乃馨：象徵熱情、崇拜，代表對母親的炙熱的愛。
- 粉紅色康乃馨：象徵溫柔與感激，代表對母親的溫暖與感謝的愛。
- 紫色康乃馨：象徵高貴、優雅，代表對長輩的敬意與祝福。



中心將於5月9日為到訪的會員送上康乃馨以表心意。
在此衷心祝願各位母親節快樂！

資料來源：<https://helloyishi.com.tw/health/general-health-knowledge/mothers-day/>

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、羅蘭卿、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：五月例會－5月5日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00		六月例會－6月2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 第二期)印製數量：600份

人事動向

大家好！我係羅蘭卿，大家可以叫我Lancy，我係新入職嘅活動助理。我嘅興趣係烘焙、唱歌、打羽毛球等。我性格隨和，喜歡與人相處，做事踏實認真，請大家多多指教，謝謝各位！

活動助理 羅蘭卿



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：5月5日(二)下午5時

抽籤安排

地點：輝華樓
時間：5月6日(三)上午10時
歡迎會員親臨觀看抽籤過程



通知安排

5月6日(三)下午2時30分起：抽籤結果張貼於中心內，歡迎親臨或致電查詢抽籤結果；如活動有剩餘名額，可到接待處報名。

5月11日(一)：如WhatsApp/電話未能聯絡中籤者及中籤者未能到中心繳費，將會通知候補者。



1. 健康檢查(5月)2026



日期：5月19日(二)

時間：上午9:30-11:00

內容：為參加者量度體重、血壓和檢測血糖，加強會員關注關注自身健康狀況，建立管理健康的良好習慣。



中心會員



輝華樓



\$10

名額30人






賴姑娘



電腦抽籤活動





2. 初嚙咖啡(一)




-  日期：5月27日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：一同體驗何謂手沖咖啡，交流心得，
共同迎接一個有咖啡提神的一天。






 中心會員  輝華樓  \$10 名額10人  琪琪姑娘

3. 滋補美食(5月)

-  日期：1)5月14日(四) 當日美食：椰汁芋頭西米露( 輝華樓)
2)5月26日(二) 當日美食：節瓜瑤柱眉豆瘦肉湯( 立華樓)
 時間：下午3:00

 中心會員  \$10 名額25人  媚姑娘




4. 趣味拼豆體驗班

-  日期：5月21日、28日、6月4日、11日(逢星期四)
 時間：下午2:00-3:30
 內容：學習拼豆技巧，在輕鬆的氣氛中創作屬於自己的藝術小物件。



 中心會員  立華樓  \$20 名額 8人  媚姑娘

5. 護士諮詢站(5月)

-  日期：5月13日(三)
 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





電腦抽籤活動

6. 智能體格檢測站(5月)

-  日期：5月12日(二)
 時間：上午10:00-11:30
 內容：智能分析儀觀察體重，體內脂肪及肌肉量百分比。




 中心會員




 輝華樓

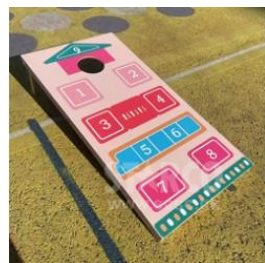
 免費


名額15人


 曾先生

7. 布袋球義工培訓班A班

-  日期：5月30日及6月6日(六)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：學習布袋球基礎技巧。
備註：參加者日後可能會被邀請成為布袋球義工教中心會員。
合辦機構：聖雅各福群會




 中心會員




 立華樓

 免費


名額12人


 郭姑娘

8. 布袋球義工培訓班B班

-  日期：5月30日及6月6日(六)
 時間：下午3:30-4:30
 內容：學習布袋球基礎技巧。
備註：參加者日後可能會被邀請成為布袋球義工教中心會員。
合辦機構：聖雅各福群會




 中心會員

 立華樓

 免費

名額12人

 郭姑娘



電腦抽籤活動

9. 社區牙科牙齒護理講座

- 日期：5月8日(五)
 - 時間：上午10:30-11:30
 - 內容：講解口腔健康及護理知識，及介紹社區牙科支援計劃的申請方法。
- 合辦機構：衛生署社區牙科服務



中心會員
 輝華樓
 免費
 名額40人
 賴姑娘

10. 全城唔餵工作坊

- 日期：5月29日(五)
 - 時間：下午2:30-4:00
 - 內容：透過講座及製作大頭茶花擺設認識餵飼野生動物對人及環境造成的負面影響。
- 合辦機構：漁農自然護理處及香港海洋公園



中心會員
 輝華樓
 免費
 名額20人
 琪琪姑娘

11. 霍亂知多少

- 日期：5月21日(四)
 - 時間：上午10:00-11:00
 - 內容：了解霍亂的成因、傳播途徑及預防方法。
- 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

12. 音樂韻律健身操及雀巢佳膳奶粉售賣

- 日期：5月12日(二)
 - 時間：上午10:00-11:00
 - 內容：1) 健體教練帶參加者做音樂韻律健身操。
2) 雀巢佳膳奶粉售賣。
- 合辦機構：雀巢香港



中心會員
 輝華樓
 免費
 名額30人
 蔡姑娘

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表




2025年5月份

星期日 26/4	星期一 27/4	星期二 28/4	星期三 29/4	星期四 30/4	星期五 1/5	星期六 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)2	9:00 加營養、怡保康售賣 9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 12:30 雅膳歡聚(德聲酒家) 3:00 滋補美食(4月)(立)	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) 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	勞動節 	
3/5	4/5 9:30 健而樂(一) 10:00 高血壓之藥物治療 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(一)(立)3 	5/5 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(一) 4:00 (長)-手機攝影工作坊(福中)1 	6/5 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 1:30 (長)-水彩初班4 3:00 (長)-塑膠彩初班4	7/5 9:15 (長)-瑜珈中級班(一)(立)4 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)4 2:30 感恩有你·花伴同樂(立) 4:00 (長)-手機攝影工作坊(福中)2	8/5 9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站 10:30 社區牙科牙齒護理講座	9/5 9:00 花語傳情-慶祝母親節 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)
10/5	11/5 9:30 健而樂(一) 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(一)(立)4 	12/5 9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 10:00 智能體格檢測站(5月) 10:00 音樂韻律健身操及雀巢佳膳奶粉售賣 2:30 春季變髮展心思(立) 2:30 好生·好死 4:00 (長)-手機攝影工作坊(福中)3	13/5 9:30 健而樂(一) 10:00 護士諮詢站(5月) 10:00 電視經典名片(一) 1:30 (長)-水彩初班5 2:00 中心代表會 3:00 (長)-塑膠彩初班5	14/5 9:15 (長)-瑜珈中級班(一)(立)5 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)5 2:00 中心迎新會 2:30 「繞」出好時光 3:00 滋補美食-椰汁芋頭西米露 4:00 (長)-手機攝影工作坊(福中)完	15/5 9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站 2:00 護老者壓力處理(一) 認識精神壓力(立) 	16/5 9:00 (長)-保鮮花盒工作坊A(福中) 9:30 健而樂(一) 10:45 (長)-保鮮花盒工作坊B(福中) 
17/5	18/5 9:30 健而樂(一) 10:00 退化性關節炎：護理及運動 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(一)(立)5	19/5 9:30 健而樂(一) 9:30 健康檢查(5月)2026 10:00 好戲連場(一) 	20/5 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 1:30 (長)-水彩初班6 2:30 舌尖上的溫柔 3:00 (長)-塑膠彩初班6	21/5 9:15 (長)-瑜珈中級班(一)(立)6 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:00 霍亂知多少 10:30 (長)-夏威夷小吉他中級班(立)6 2:00 趣味拼豆體驗班(立)新1	22/5 9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站 10:15 四季湯水-夏 2:30 義工聊天室(立) 	23/5 9:30 健而樂(一) 9:30 華麗巨獻(一)(立) 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) 
24/5	25/5 佛誕節翌日 	26/5 9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 10:00 新手必學全攻略の羅蘭花 3:00 滋補美食(立)	27/5 9:30 健而樂(一) 10:00 初嚙咖啡(一) 10:00 電視經典名片(一) 1:30 (長)-水彩初班7 3:00 (長)-塑膠彩初班7 	28/5 9:00 三花奶粉售賣 9:15 (長)-瑜珈中級班(一)(立)7 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)7 2:00 趣味拼豆體驗班(立)2	29/5 9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者認識冠心病(立) 2:30 全城唔餓工作坊	30/5 9:30 健而樂(一) 2:30 布袋球義工培訓班A班(立) 3:30 布袋球義工培訓班B班(立) 
31/5	1/6 9:30 健而樂(一) 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(一)(立)6 	2/6 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(一)		 母親節快樂	 MOTHER'S DAY 母親節快樂	





電腦抽籤活動

13. 新手必學全攻略 の羅蘭花

-  日期：5月26日(二)
 時間：上午10:00-12:00
 內容：認識非洲紫羅蘭的品種及照顧方法，
有助參加者更有效照顧家中植物。
合辦機構：康樂及文化事務署




 中心會員




 輝華樓

 免費


名額15人


 黎姑娘

14. 華麗巨獻(一)

-  日期：5月23日(六)
 時間：上午9:30-11:30
 內容：當日放映【黑馬王子】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

15. 春季變髮展心思

-  日期：5月12日(二)
 時間：下午2:30-4:30
 內容：為長者提供剪髮服務，提昇自我形象。
合辦機構：新香港髮型協會
備註：1)請按籌號時段出席。
2)剪髮前須自行清洗頭髮。




 中心會員

 立華樓

 免費




名額30人

 黎姑娘



電腦抽籤活動

16. 護老者壓力處理(一) 認識精神壓力

-  日期：5月15日(五)
 時間：下午2:00-3:00
 內容：協助護老者辨識身心壓力信號，有效減輕照護負擔，維持良好的照顧能力與生活質素。
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

17. 舌尖上的溫柔

-  日期：5月20日(三)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：介紹「五種愛的語言」，認識「肯定言語」，強化溝通，促進雙方的情感連結與互惠關愛。



護老者



輝華樓






免費

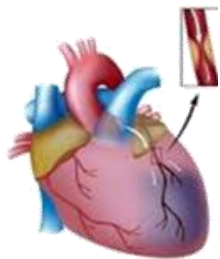
名額10人



朱先生

18. 護老者認識冠心病

-  日期：5月29日(五)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：透過講座協助護老者深入了解冠心病的成因，建立正確的醫學常識。
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



電腦抽籤活動

19. 好生。好死

-  日期：5月12日(二)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：引導照顧者重塑生死觀、破除死亡禁忌；在學習圓滿陪伴的同時實踐自我關懷，達成內在的身心安頓。



護老者



輝華樓






免費

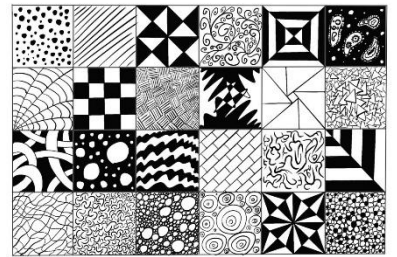
名額10人



朱先生

20. 「繞」出好時光

-  日期：5月14日(四)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：透過禪繞畫規律且重複的創作，引導護老者進入「動態冥想」，暫時隔離照顧重擔，達到深層身心放鬆。



護老者



輝華樓



免費

名額8人



朱先生

溫馨提示

1. 中心迎新會

- 日期：5月14日(四)
時間：下午2:00-2:45
對象：2026年2月-4月之新入會會員
地點：輝華樓
負責職員：陳姑娘

WELCOME!



2. 中心代表會

- 日期：5月13日(三)
時間：下午2:00
對象：中心會員代表
地點：輝華樓
負責職員：楊姑娘



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-手機攝影工作坊

內容：想用手機拍出更靚的相？教你由基本功能、構圖技巧，到用人像、夜景模式影靚相，教你執相同製作簡單動畫！一齊發掘手機攝影樂趣，記錄生活每一刻。

日期：5月5日(二)、5月7日(四)、5月12日(二)、5月14日(四)，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

截止報名：5月3日(日)下午5:00

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)及長者學苑支持機構贊助



2. 長者學苑-保鮮花盒工作坊

內容：無需經驗，適合初學者。提供多款花材自由搭配，創作個人風格。即日完成並可帶走獨一無二的成品。

日期：5月16日(六)

時間：A班：9:00-10:30 (10人)

B班：10:45-12:15 (10人)

費用：\$10

對象：60歲以上長者

地點：福建中學

截止報名：5月3日(日)下午5:00

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)及長者學苑支持機構贊助



3. 感恩有你·花伴同樂

內容：透過歡樂遊戲與溫馨花藝，攜手編織美好時光，一起迎接母親節。

日期：5月7日(四)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$10

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

截止報名：即日起到接待處報名

負責職員：媚姑娘





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

抽籤日期：5月5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：5月28日(四)
 時間：上午9:00-11:00
 地點：輝華樓
 名額：60人
 負責職員：媚姑娘
 溫馨提示：(1)請帶備會員證
 (2)會員須親身抽籤

□000085



三花高鈣較低脂
奶粉

750克
新售價 \$95

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5月5日下午4:00後往中心登記，額滿即止。
 (4) 5月22日下午5:00截止登記，不設後備名額。

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：6月2日(二)
 抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
 加營養奶粉購買日期：6月23日(二)

SQS標準3-運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

SQS標準4-職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均清楚界定。

- 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。



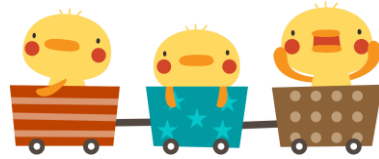
義工網絡

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5月)

內容：主題：健康小知識
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：5月22日(五)
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



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 四季湯水-夏

內容：夏天炎熱潮濕，容易讓人感到煩躁疲倦，推薦適合夏季飲用的湯水。

日期：5月22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



2. 高血壓之藥物治療

內容：講解高血壓常用藥物，解答高血壓常見的問題。

日期：5月4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. 退化性關節炎：護理及運動

內容：膝部退化性關節炎的成因及處理方法。

日期：5月18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

4.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



5.好戲連場(一)

內容：播放粵語長片、
回憶昔日歡樂時光。
日期：5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
5/5(二)	黛玉葬花
12/5(二)	西河會妻
19/5(二)	佛前燈照狀元紅
26/5(二)	誰憐天下後母心

6.世界奇觀(一)

內容：探索大自然奧秘，
認識世界奇人奇事。
日期：5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
7/5(四)	10種最稀有的貓科動物
14/5(四)	貓科猛獸實力大比拼
21/5(四)	神秘亞馬遜
28/5(四)	塞倫蓋國家公園

7.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：5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
備注：如當日例會暫停一次



8.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

