



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2024年7月份通訊



智能廚餘機

環保署現時在港九新界185個公共屋邨設有「智能廚餘機」，提供「綠綠賞」智能積分獎賞鼓勵居民參與，慢慢改變生活習慣。

現時樂華南邨展華樓、輝華樓、喜華樓、敏華樓、安華樓及奕華樓均設「智能廚餘機」。希望大家共同努力為環保出一分力。

處理廚餘回收小貼士：

1. 先分類，分揀出可回收廚餘

廚餘在回收前，需要大家花點時間處理和分類食物。

可回收：生、熟、吃剩或變壞的食物（魚類、肉類、蔬果、穀物，其他如茶葉、咖啡渣、湯渣、中藥渣、蛋殼、蛋糕、麵包）

不可回收：過硬或過大物料、非廚餘物質或過多水份的食物



2. 暫儲存

善用可重用器皿，使用篩子及可重用器皿瀝乾水分和盛載廚餘。避免用膠袋盛載廚餘，以免影響回收過程。

資料來源:文匯報

各位如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

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：七月例會－7月9日(二) 八月例會－8月6日(二)
	時間：上午9:30
	地點：樂華社區會堂

中心職員：楊嫻玲、陳艷艷、朱景麟、李敏鈴、陳穎甜、林嘉俊、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、陳德浩

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

(24/25 第四期)印製數量：600份

預先報名活動

以下活動需於7月10日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 滋補美食

當日美食：節瓜瑤柱眉豆瘦肉湯
日期：7月25日(四)
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：7月17日下午4:00止
負責職員：媚姑娘
備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



000197



2. 健康檢查(7月)2024

內容：為參加者磅體重、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：7月22日(一)
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。



000156

3. 「肌」不可失

內容：傳授正確伸展動作，訓練參加者身體的核心肌肉以支撐日常生活，培養運動習慣。
日期：7月26日(五)
時間：下午3:00-4:00
費用：免費
名額：10人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：琪琪姑娘



000204

預先報名活動

以下活動需於7月10日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

4.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：7月16日、7月23日、7月30日；8月13日、8月20日、8月27日；
9月10日及9月17日，共8堂(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



000108

5.飛鏢練習(7-9月)

內容：由義工帶領練習飛鏢。

日期：7月15日-9月30日(逢星期一)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：10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



000184

6.夏季變髮展心思

內容：為長者提供剪髮服務，提昇參加者自我形象。

日期：7月18日(四)

時間：下午2:00-5:00

費用：免費

名額：45人

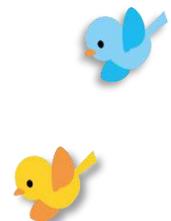
對象：中心會員

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。



000115

預先報名活動

以下活動需於7月10日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

7.運動鬆一鬆(二)

內容：學習簡易拉筋動作，舒筋活血。

日期：7月17日、7月24日、7月31日；8月14日、8月28日；9月11日、9月25日、10月2日，共8堂(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



□000105

8.綜合太極班(二)

內容：學習簡單楊式太極拳及功夫扇。

日期：7月17日、7月24日、7月31日；8月14日、8月28日；9月11日、9月25日、10月2日，共8堂(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



□000106

9.識字班(二)

內容：教授簡單生字及唐詩。

日期：7月22日、7月29日；8月5日、8月19日、8月26日；9月9日、9月16日及9月23日，共8堂(星期一)

時間：上午9:30 - 10:30

費用：\$32 / 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



□000227

10.自然睇真啲(7月)

內容：介紹樂華邨常見樹木及花卉植物，分享植物的外觀、牛樟、歷史等知識。增加大家對自己社區中常見植物的認識。

日期：7月19日(五)

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、康寧道公園

負責職員：琪琪姑娘

備註：參加者需行動自如，未有使用任何輔助工具。



□000181

預先報名活動

以下活動需於7月10日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

11. 煙害話你知

- 內容：分享吸煙與二、三手煙的禍害。支持身邊親友戒煙，宣揚戒煙風氣。
- 日期：7月17日(三)
- 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：琪琪姑娘
- 合辦機構：香港吸煙與健康委員會
- 備註：完成活動可獲小禮物一份。



000175

12. 多肉護理知多少

- 內容：介紹不同種類的肉質植物，以及介紹多肉植物的護理方法，藉此培養參加者對種植的興趣。
- 日期：7月29日(一)
- 時間：上午9:30-11:30
- 費用：免費
- 名額：15人
- 對象：中心會員
- 地點：輝華樓
- 負責職員：琪琪姑娘
- 合辦機構：康文署綠化運動組
- 備註：完成活動可獲多肉植物一棵。



000182

13. 華麗巨獻(二)

- 內容：揀選經典名片，令觀眾賞心悅目萬物錯過！
- 日期：7月13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。



000116



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30/6	1/7 香港特別行政區成立紀念日 	2/7 9:30 健而樂(二) 10:00 好戲連場(二) 10:00 舞出健康(三) 	3/7 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 2:30(長)水彩畫初階班(一)	4/7 9:00 (長)-音樂瑜珈班(二)(立) 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 智友繽紛樂 10:15(長)-Ukulele彈唱班(三)(立)	5/7 9:30 早晨醒腦操(23/24第二季) 10:00 反斗智趣站-(7月-9月)	6/7 10:00防蚊小貼士 
7/7	8/7 10:00 健康講座-預防肌肉流失 	9/7 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(二) 10:00 舞出健康(三)	10/7 10:00 電視經典名片(二) 10:00 智能體格檢測站 2:30(長)水彩畫初階班(一) 3:00 玩轉腦朋友 □162	11/7 9:00 (長)音樂瑜珈班(二)立 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 智友繽紛樂 10:15(長)-Ukulele彈唱班(三)(立)	12/7 9:30 早晨醒腦操(23/24第二季) 10:00 反斗智趣站-(7月-9月) 10:00 護老者骨質疏鬆症(立) □202 2:15 護老樂「園」 □208	13/7 9:30 華麗巨獻(二)(立) □182 10:00 義工聊天室(立) 
14/7	15/7 10:00 健康講座-吞嚥困難知多少 2:30 飛鏢練習(7-9) □184 	16/7 9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(一)新 □108 10:00 好戲連場(二) 2:30 (長)頌鉢聲頻體驗(立) 	17/7 9:00 運動鬆一鬆(二)(立)新 □105 9:30 健而樂(二) 10:00 智能體格檢測站 10:00 電視經典名片(二) 10:00 煙害話你知 □175 10:30綜合太極班(二)(立)新 □106 2:30(長)水彩畫初階班(一)	18/7 9:00 (長)音樂瑜珈班(二)立 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 智友繽紛樂 10:15 (長)Ukulele彈唱班(三)立 □115 2:00 夏季髮展心思(立) □206 2:30護老者晚晴照顧	19/7 9:30 早晨醒腦操(23/24第二季) 10:00 反斗智趣站-(7月-9月) 10:00 自然睇真啲 □181 2:00彩花滿碟:幻彩押花碟 □089	20/7 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) □190 10:45 法式滾球體驗班(立) □191 
21/7	22/7 9:30 健康檢查 (7月) 2024 □156 9:30 識字班(二)(立)新 □227 2:30 飛鏢練習(7-9)	23/7 9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(一)2 10:00 好戲連場(二) 3:00 驅趕蚊蟲義不容遲(1) 	24/7 9:00 運動鬆一鬆(二)(立)2 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 舞出健康(三) 10:30綜合太極班(二)(立)2 2:30(長)水彩畫初階班(一)	25/7 9:00 (長)音樂瑜珈班(二)立 9:00 三花奶粉售賣 □104 9:30 健而樂(二) 10:00 生活百科講座 10:00 世界奇觀(二) 10:15 (長)Ukulele彈唱班(三)立 □197 2:00 智友繽紛樂 3:00 滋補美食(立)	26/7 9:30 早晨醒腦操(23/24第二季) 10:00 反斗智趣站-(7月-9月) 10:00 醒目視力健康有法 10:00 護老者認識白內障 □203 3:00 「肌」不可失 □204 	27/7 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) 10:45 法式滾球體驗班(立) 
28/7	29/7 9:30 多肉護理知多少 □182 9:30 識字班(二)(立)2 □214 2:30長期護理服務知多啲 2:30 飛鏢練習(7-9) 	30/7 9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(一)3 10:00 好戲連場(二) 3:00 驅趕蚊蟲義不容遲(2)	31/7 9:00 運動鬆一鬆(二)(立)3 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:30綜合太極班(二)(立)3 2:30(長)水彩畫初階班(一)	1/8 9:00 (長)音樂瑜珈班(二)立 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:15 (長)Ukulele彈唱班(三)立 □197	2/8 9:30 早晨醒腦操(23/24第二季) 10:00 反斗智趣站-(7月-9月) 	3/8 10:00 (長)DIY手機袋工作坊 □224 2:00 編織手作 □223  
4/8	5/8 9:30 識字班(二)(立)3 2:30 飛鏢練習(7-9) 	6/8 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(二) 3:00 驅趕蚊蟲義不容遲(3)	7/8 	8/8 	9/8 	10/8  7

預先報名活動

以下活動需於7月10日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

14.長者學苑-DIY手機袋工作坊

內容：親手DIY製作牛皮手機袋。
日期：8月3日(六)
時間：上午10:00-11:30
費用：\$40
名額：10人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：1)課程由(長者學苑發展基金)贊助。
2)需同時報「編織手作」。



000224

15. 編織手作

內容：用棉繩編織小背帶，既可用作手機繩，亦可用作於包包背帶。
日期：8月3日(六)
時間：下午 2:00-3:30
費用：\$20
名額：10人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：媚姑娘
備註：需同時報「DIY手機袋工作坊」。



000223

16. 法式滾球體驗班

內容：由義工帶領練習法式滾球。
日期：7月20日(六)、7月27日(六)
時間：上午10:45-11:45
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：林嘉俊



000191

17. 芬蘭木棋體驗班

內容：由義工帶領練習芬蘭木棋。
日期：7月20日(六)、7月27日(六)
時間：上午9:45-10:45
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：林嘉俊



000190

護老園地

以下活動需於7月10日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

1. 護老者晚晴照顧

內容：透過講座向護老者分享晚晴照顧的詳細介紹。

日期：7月18日(四)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：20人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱先生 000206

合辦機構：靈實家居照顧隊

2. 護老者認識白內障

內容：透過講座向護老者講解白內障的認識。

日期：7月26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：朱先生 000203

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

3. 彩花滿碟:幻彩押花碟

內容：護老者透過參與彩花碟活動提升社交互動減輕孤獨感，並促進對彼此的支持和理解。

日期：7月19日(五)

時間：下午2:00-3:30

費用：\$20

名額：15人

對象：男士護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱先生、黃姑娘 000089

4. 長期護理服務知多啲

內容：讓護老者及長者可共同規劃未來的照顧措施，為長者的將來作好打算，減輕護老者的照顧壓力。

日期：7月29日(一)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：20人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱先生、黎先生 000214

義工網絡

1. 義工聊天室(2024年7月)

內容：體適能運動互動分享常設 – 義工探訪:溝通技巧
分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：7月13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：林嘉俊先生



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1.生活百科講座

內 容：講解何謂食物中毒。分享常見進食後會誘發食物中毒的組合，以及分享中毒後需作出的即時應對等知識。

日 期：7月25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：輝華樓

合辦機構：明愛樂華宿舍
負責職員：琪琪姑娘



2.防蚊小貼士

內 容：分享防蚊小知識及派發艾草驅蚊包。

日 期：7月6日(六)
時 間：上午10:00-11:00

費 用：免費
名 額：40人
對 象：中心會員
地 點：輝華樓

負責職員：護士曾先生



3.健康講座

題 目：1)預防肌肉流失 日 期：1) 7月8日(一)
2)吞嚥困難知多少 2) 7月15日(一)

內 容：1)肌肉流失的成因和影響；預防肌肉流失的飲食及運動方法。
2)常見吞嚥困難的成因及徵狀、預防及處理方法；急救哽嚥者的方法。

時 間：上午10:00-11:00

對 象：會員
費 用：免費
地 點：輝華樓

合辦機構：衛生署長者健康外展隊
負責職員：媚姑娘

4.早晨醒腦操(24/25第二期)

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，讓生活充滿活力更健康。

日 期：7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：林嘉俊先生



5.醒眼視力健康有法

內 容：眼睛功用及結構；護眼良方：米字方向健眼操。

日 期：7月26日(四)
時 間：上午10:00-11:00

費 用：免費
對 象：中心會員
名 額：30人
地 點：輝華樓

負責職員：大吳姑娘
合作機構：雀巢香港有限公司



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

6.好戲連場(二)

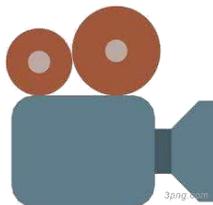
內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。
日期：7月(星期二)
時間：上午10:00
名額：20人(每節)
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘



日期	戲名
9/7 (二)	出谷黃鶯
16/7 (二)	三春審父
23/7 (二)	萬變飛狐
30/7 (二)	綽頭世界

7.世界奇觀(二)

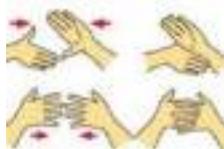
內容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。
日期：7月(星期四)
時間：上午10:00
名額：20人(每節)
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘



日期	戲名
4/7(四)	絕處逢生
11/7(四)	新生命
18/7(四)	掙扎求存
25/7(四)	海底之旅(一)

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：7-9月(逢星期二，三，四)
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
【溏心風暴】
日期：7-9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

中心代表會

日期：7月9日(一)
時間：下午2:00
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：楊姑娘





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□ 000104

抽籤日期：7月9日(二)
 落籤時間：上午9:00-9:30截籤
 抽籤時間：例月會時段
 購買日期：7月25日(四)
 時間：上午9:00-11:00
 地點：輝華樓
 名額：60名

三花柏齡高鈣健
心奶粉

800克
新售價 \$80

溫馨提示：(1)請帶備會員證
 (2)會員須親身抽籤

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7月9日下午4:00
 往中心登記，額滿即止
 (4) 7月19日下午5:00截止登記，其後不設後備

負責職員：大吳姑娘

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：8月6日(二)
 抽籤時間：上午9:00-9:30截日籤
 加營素奶粉購買日期：8月27日(二)

SQS標準5-人力資源

服務單位實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

- 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. 長者學苑-頌鉢聲頻體驗

內容：參加者在聲頻頌鉢浴過程中得到平靜體驗，重拾內在和諧，達致自我修復及回復平靜心情。

日期：7月16日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$20

名額：8人

對象：中心會員

地點：立華樓

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)贊助

- 1)參加者需躺臥在瑜珈地蓆上或坐在椅子上；
- 2)參加者需帶備大浴巾及細毛巾各一條；
- 3)安裝心臟起搏器人士不適合參加此活動；
- 4)三個月內曾做過手術人士不適合參加此活動。



2. 智能體格檢測站

內容：測量體重、體脂和肌肉比例，了解自己的身體情況。

日期：7月10日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：16人

對象：瑜珈班學員

地點：輝華樓

負責職員：護士曾先生



3. 玩轉腦朋友

內容：椅子舞提升腦力，加強身體協調，改善四肢活動能力。

日期：7月10日(三)

時間：下午3:00-4:00

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：護士曾先生



4. 智友繽紛樂

內容：透過活動與會員一同合奏及合唱懷舊金曲，刺激五感和暢敘當年。

日期：7月4日，7月11日，7月18日，7月25日(逢星期四)，共4堂

時間：上午10:00-11:00(7月25日為下午2:00-3:00)

費用：免費

名額：10人

對象：懷疑或患有初期認知障礙症長者優先

地點：輝華樓

負責職員：甜姑娘

備註：需參加全部節數。



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。

5. 護老樂「園」

內容：透過園藝相關的活動，與其他護老者一起放鬆心情，享受屬於自己的空間。

日期：7月12日(五)

時間：下午2:15-3:15

費用：\$10

名額：8人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱先生、盧姑娘



6. 照顧者照顧腦退化長者

內容：認識照顧腦退化症的早期、中期、晚期人士情況。

日期：7月3日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：10人

對象：有需要護老者

地點：輝華樓

負責職員：護士曾先生



7. 驅趕蚊蟲義不容遲

內容：包裝心意驅蚊包並送給中心的長者。

日期：7月23、30日(二)，8月6、13、20日(二)

時間：下午3:00-4:00

費用：免費

名額：10人

對象：有需要護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱先生

合辦機構：基督教家庭服務中心

備註：8月26日(一)上午10:00會在中心派發驅蚊包，邀請義工協助。



8. 護老者骨質疏鬆症

內容：透過講座向護老者提供骨質疏鬆症管理和預防的資訊，旨在增強骨骼健康、減少骨折風險，同時提高護老者的運動能力和生活品質。

日期：7月12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：朱先生

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

