



保良局劉陳小寶耆暉中心 2026年1月份通訊

社區牙科支援計劃

支援計劃將於2026年1月1日起擴大服務範圍，除提供現有的口腔檢查、緩解牙齒疼痛的藥物、X光檢查，以及補牙或拔牙服務外，將新增以下服務：

- 洗牙（每名計劃參加者每365日一次）
- 根管治療（杜牙根）（每名計劃參加者每365日一顆牙齒）
- 移除牙橋或牙冠（詳情將適時公佈）
- 鑲配活動假牙（每名計劃參加者可接受最多兩次服務[^]，每次須相隔5年或以上）

除了政府資助，參加者亦承擔部分服務成本，管理自身的健康。參加者須向提供服務的非政府組織繳付費用，詳情如下：

	洗牙服務或每一顆牙齒的 根管治療（杜牙根）	鑲配活動假牙
屬下列其中一類組別的參加者： （一）正在使用社會福利署轄下 綜合家居照顧服務（體弱個案） ／改善家居及社區照顧服務／家 居支援服務（第一級別收費或共 同付款級別）；或 （二）醫院管理局病人並已獲得 醫療費用減免機制全數減免醫療 服務收費資格（包括75歲或以上 長者生活津貼受惠人） （三）無家者	行政費由政府全數資助	共付額每副500元
不屬以上三類組別的參加者	行政費50元	共付額每副1,000元

註：每副活動假牙指上顎或下顎，同時鑲配上顎和下顎活動假牙會視為接受一次鑲配活動假牙服務。長者可使用長者醫療券繳付支援計劃下的行政費／共付額。

[^] 於關愛基金「長者牙科服務資助」項目下接受鑲配活動假牙服務亦會計算在內。

有關支援計劃的詳情（包括各項服務的行政費），可瀏覽支援計劃專頁，或致電支援計劃熱線2111 3403。

預先報名活動

以下活動需於1月7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.健康檢查(1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：1月27日(二)

時間：上午9:30-11:00

費用：\$10

名額：30人

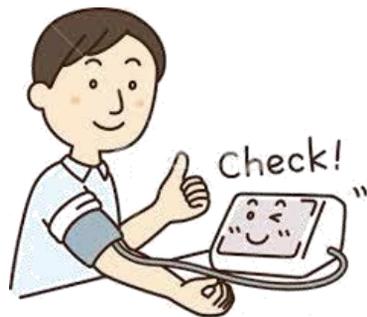
對象：中心會員

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。



000457

2.四季健康食譜

內容：因應季節選取季節性有營養食物製作健康食譜，活用不同健康煮食方法食得健康。

日期：1月28日(三)

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



000458

3.護士諮詢站(1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：1月14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



000455

預先報名活動

以下活動需於1月7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. 滋補美食(1月)

當日美食：蘋果雪梨無花果瘦肉湯

日期：1月23日(五)

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



000472

5. 共聚時光嘉年華

內容：由義工準備攤位遊戲，讓參加者遊玩。

日期：1月24日(六)

時間：上午9:30-11:30

費用：\$10

名額：30人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：郭姑娘



000474

6. 芬蘭木棋體驗班1-3月

內容：由義工帶領練習芬蘭木棋。

日期：1月17日(六)、31日(六)、
2月14日(六)、28日(六)及
3月14日(六)、28日(六)

時間：上午9:45-10:45

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：郭姑娘



000427

7. 法式滾球體驗班1-3月

內容：由義工帶領練習法式滾球。

日期：1月17日(六)、31日(六)、
2月14日(六)、28日(六)及
3月14日(六)、28日(六)

時間：上午10:45-11:45

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：郭姑娘



000428

8. 冬季變髮展心思

內容：為長者提供剪髮服務，提昇參加者自我形象。

日期：1月29日(四)

時間：下午1:30-4:30

費用：免費

名額：50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。



000005

屋邨活動(南邨)

香港房屋委員會
樂華南邨屋邨辦事處
贊助

1. 換物。惜物。樂華南

內容：以物易物，每人限交易三件物品，提交物品後需要即時換取同等物品。
物品分為三個等級，分別為1★-3★，參加者可以換取同星級的物品。
物品種類請參考中心海報。

日期：1月30-31日(星期五及六，連續兩天)

時間：上午10:00-下午4:00

對象：樂華南邨居民

地點：輝華樓

報名日期：即場參與

備註：中心擁有活動的所有決定權，且參加者需自行承擔換得物品及使用物品的一切風險及責任。



2. 舊T新Bag工作坊

內容：將舊T恤變成萬用環保袋，物品得以循環再用，生生不息。

日期：1月31日(六)

時間：上午10:00-中午12:00、下午2:00-4:00

對象：樂華南邨居民

地點：輝華樓

報名日期：即場參與

備註：參加者請攜帶你的舊T恤到中心參與工作坊，工作坊會按人數累積4-5人才開始製作。



3. 家居斷捨離講座 000442

內容：教你怎樣跟不需要的物品講Bye Bye。

日期：1月30日(五)

時間：上午10:30-中午12:00

4. 家居收納講座 000443

內容：執屋也有技巧，齊來把家居收納整齊吧！

日期：1月30日(五)

時間：下午2:00-3:30

講員：阿橙

名額：各40人(額滿即止)

對象：樂華南邨居民

地點：輝華樓

報名日期：1月10日

備註：參與者能獲得紀念品一份

* 以上講座二選一

4

負責職員：朱姑娘



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：1月7日(三)下午5時



抽籤安排

地點：輝華樓
時間：1月8日(四)上午10時
歡迎會員親臨觀看抽籤過程



通知安排

1月8-9日(四及五)：Whatsapp/電話通知中籤者
1月10日(六)：如未能聯絡中籤者，會通知候補者

1. 智能體格檢測站(1月)

000454

日期：1月13日(二)
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. 生活共同睇

000445

日期：1月15日(四)
時間：下午2:30-3:30
內容：透過活動認識新加入中心的社工汪姑娘。
對象：中心會員



輝華樓



免費

名額20人



汪姑娘

3. 華麗巨獻(四)

000446

日期：1月24日(六)
時間：上午9:30-11:30
內容：當日放映【呆佬拜壽】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

星期日 28/12	星期一 29/12	星期二 30/12	星期三 31/12	星期四 1/1	星期五 2/1	星期六 3/1
	9:30 健而樂(三) 10:00 痛風症 	9:00 加營養、怡寶康售賣 9:30 健而樂(三) 10:00 好戲連場(三)	9:00 運動鬆一鬆(五)(立)完 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:30 綜合太極班(四)(立)完	元旦 	9:30 早晨醒腦操(25/26第五期) 10:00 園藝治療前測(立) 	9:30 健而樂(四) 
4/1	5/1 9:30 健而樂(四) 	6/1 9:30 園藝治療小組(新)1(立) 9:30 例會(輝華樓) 10:00 好戲連場(四) 2:00 例會(立華樓) 2:30 繪畫小組(新)1(立) 	7/1 9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四)	8/1 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 2:30 正念減壓體驗 	9/1 9:30 早晨醒腦操(25/26第五期) 10:00 反斗智趣站(立)	10/1 9:30 健而樂(四) 
11/1	12/1 9:30 健而樂(四) 10:00 預防肌肉流失 	13/1 9:30 健而樂(四) 9:30 園藝治療小組2(立) 10:00 好戲連場(四) 10:00 智能體格檢測站(1月) □454 2:00 中心代表會 2:30 繪畫小組2(立)	14/1 9:30 健而樂(四) 10:00 護士諮詢站(1月) □455 10:00 電視經典名片(四)	15/1 9:30 健而樂(四) 10:00 世界奇觀(四) 10:00 情緒共處小劇場 □467 2:30 生活共同睇 □445	16/1 9:30 早晨醒腦操(25/26第五期) 10:00 反斗智趣站(立) 10:00 護老者膽固醇睇真D(立) □464	17/1 9:30 健而樂(四) 9:45 芬蘭木柱體驗班1-3月(立) □427 10:45 法式滾球體驗班1-3月 □428 
18/1	19/1 9:30 健而樂(四) 10:00 健康小食 	20/1 9:30 健而樂(四) 9:30 園藝治療小組3(立) 10:00 好戲連場(四) 2:30 繪畫小組3(立) 4:15 長者學苑-智能電話及電腦應用班(1月)(福中)新	21/1 9:30 健而樂(四) 10:00 電視經典名片(四) 2:30 護老者閱讀新氣象 □468	22/1 9:30 健而樂(四) 9:30 保良局服飾日2026 10:00 世界奇觀(四) 2:30 保良局服飾日2026 4:15 長者學苑-智能電話及電腦應用班(1月)(福中)2	23/1 9:30 早晨醒腦操(25/26第五期) 10:00 反斗智趣站 3:00 滋補美食(1月)(立) □472 	24/1 9:30 健而樂(四) 9:30 華麗巨獻(四)(立) □446 9:30 共聚時光嘉年華(立) □474 2:30 義工聊天室(2026年1) 
25/1	26/1 9:30 健而樂(四) 2:30 寒冬鬆一下 □469 	27/1 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	28/1 9:30 健而樂(四) 10:00 四季健康食譜(明愛宿舍) □458 10:00 電視經典名片(四) 	29/1 9:00 三花奶粉售賣 □483 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) □465 1:30 冬季變髮展心思(立) □005 4:15 長者學苑-智能電話及電腦應用班(1月)(福中)完	30/1 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 □442 2:00 家居收納講座 □443	31/1 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 9:30 健而樂(四) 	3/2 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)				

護老園地

以下活動需於1月7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. 護老者閱讀新氣象

內容：藉著馬年新春喜慶氣氛，舉辦與共讀活動，讓護老者在歡笑中感受節日溫暖，重拾新一年好心情。

日期：1月21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



000468

2. 護老者膽固醇睇真D

內容：透過講座提升護老者對膽固醇的認識，促進健康飲食習慣。

日期：1月16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



000464

3. 寒冬鬆一下

內容：舉辦「Switch 樂動暖冬」活動，帶領護老者透過運動遊戲，在歡笑中暖身強體。

日期：1月26日(一)
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



000469

4. 情緒共處小劇場

內容：透過互動扮演活動，幫助護老者學習與情緒和平共處，更從容面對照顧路上的挑戰。

日期：1月15日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：10人
對象：護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱生



000467

5. 護老者了解睡眠健康

內容：協助護老者及照顧者認識長者常見睡眠障礙及其成因，提升照顧質素，讓長者夜晚安睡、白天活力充沛。

日期：1月29日(四)
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



000465

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1月)

內容：主題：義工探訪技巧
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：1月24日(六)

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



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(1月)

內容：提供手提電話及電腦諮詢服務：如Whatsapp、HAGO、AlipayHK、微信、下載及應用等等。

日期：1月20日、22日、27日及29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. 正念減壓體驗

內容：用正念帶領護老者親身體驗，輕鬆減壓，重新找回內在的平靜與力量。

日期：1月8日(四)

時間：下午2:30-3:30

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：朱生



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 保良局服飾日2026

內容：保良局服飾日2026-「環」遊世界花生SHOW，捐款\$10或以上即可以於特色場景區拍照及獲贈相片一張。

日期：1月22日(四)

時間：上午 9:30-11:30 及下午2:30- 4:30

費用：捐款\$10或以上

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：汪姑娘、媚姑娘



2. 預防肌肉流失

內容：認識肌肉流失和「肌肉減少症」的分別，如何實踐健康生活模式，改善肌肉力量及活動能力。

日期：1月12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. 健康小食

內容：認識如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式。

日期：1月19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.好戲連場(四)

內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。

日期：1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
6/1(二)	大丈夫日記
13/1(二)	金鎗怒碎銀安殿
20/1(二)	十二欄平十二釵
27/1(二)	王寶釧

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：1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
8/1(四)	世界最稀有的動物1
15/1(四)	世界最稀有的動物2
22/1(四)	世界最稀有的動物3
29/1(四)	世界最稀有的動物4

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：1-3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



7.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：1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



溫馨提示

中心代表會

日期：1月13日(二)

時間：下午2:00

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：楊姑娘

WELCOME!





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□000483

抽籤日期：1月6日(二)
 落籤時間：上午9:00-9:30截籤
 抽籤時間：例會時段
 購買日期：1月29日(四)
 時間：上午9:00-11:00
 地點：輝華樓
 名額：60人
 溫馨提示：(1)請帶備會員證
 (2)會員須親身抽籤



三花高鈣較低脂
奶粉

750克

新售價 \$90

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1月6日下午4:00往中心登記，額滿即止
 (4)1月23日下午5:00截止登記，其後不設後備

負責職員：賴姑娘

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：2月3日(二)
 抽籤時間：上午9:00-9:30截日籤
 加營素、怡寶康奶粉購買日期：
 2月24日(二)

SQS標準14-私隱及保密

服務單位尊重服務使用者的私隱和保密的權利。

- 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	每 月 例 會	日期：一月例會－1月6日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00		二月例會－2月3日(二)
	星期日及公眾假期休息		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 第十期)印製數量：600份