



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7月份通訊

樂齡消費 增添智慧 「樂齡消費一站通」專頁

消費者委員會於2026年推出「樂齡消費一站通」專頁 (<https://smartseniors.consumer.org.hk>)，旨在建立一個一站式、可靠且方便的銀色消費資訊平台，協助銀髮族、其家人及照顧者作出精明而知情的消費選擇，同時促進市場邁向更長者友善的方向發展。

「樂齡消費一站通」，內容涵蓋養生飲食、醫療保健、退休理財、休閒娛樂及樂齡科技等範疇，匯集該會的產品測試及調查、專家文章、精選活動及課程等資訊，回應銀髮族日常生活及消費所需。

立即瀏覽「樂齡消費一站通」：

即上<https://smartseniors.consumer.org.hk>

或掃描 QR Code，開啟智慧消費新生活！

資料來源：消費者委員會



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：七月例會－7月7日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00		八月例會－8月4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 第四期)印製數量：600份



電腦抽籤活動

1



入籤

即日起可致電或
親臨中心接待處入籤

截籤時間
7月7日(二)
下午5時

2



抽籤

7月8日(三)
上午10時
輝華樓中心
歡迎會員親臨觀看抽籤過程

3



中籤通知

7月8日(三)
下午2時30分
抽籤結果張貼於中心
內，歡迎親臨或致電
查詢；如有餘額，可
到接待處報名。

補



候補通知

7月13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. 夏季變髮展心思

000157

日期：7月14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：請按籌號時段出席。剪髮前須自行清洗頭髮。



中心會員



立華樓



免費

名額40人



黎姑娘

2. 手機WhatsApp及二維碼之應用

000163

日期：7月22日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：認識手機WhatsApp的隱藏功能及運用二維碼在食店點餐。



中心會員



輝華樓



免費

名額10人



黎姑娘

3. 華麗巨獻(二)

000098

日期：7月18日(六)
 時間：上午9:30-11:30
 內容：當日放映【父子】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



電腦抽籤活動

4.心靈之景

☐000204

-  日期：7月27日及8月3日、10日、17日(一)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：體驗用粉彩畫結合肌理畫創作出四幅畫作。
備註：參加者日後可能會被邀請成為義工協助教其他會員。



中心會員



輝華樓



\$20

名額10人



郭姑娘

5.退化性膝關節炎護理及運動講座

☐000156

-  日期：7月16日(四)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：講解退化性膝關節炎的成因、常見症狀及治療選項。
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

6.初嚐咖啡(二)

☐000155

-  日期：7月16日(四)
 時間：下午3:00-4:00
 內容：一同體驗何謂手沖咖啡，交流心得，品嚐不同味道的咖啡。
備註：未曾參加初嚐咖啡(一)會員優先。



中心會員



輝華樓



\$10

名額10人



琪琪姑娘

7.智能體格檢測站(7月)

☐000137

-  日期：7月22日(三)
 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



電腦抽籤活動

8. 隋唐歷史遊

000146

-  日期：7月23日(四)
 時間：下午2:45-3:45 (集合時間：下午1:25)
 內容：參觀「長安萬象-陝西隋唐文明展」。
備注：旅遊巴接送，建議參加者能自行上落車。
合辦機構：香港歷史博物館



 中心會員

 輝華樓

 免費

名額20人

 琪琪姑娘

9. 護士諮詢站(7月)

000134

-  日期：7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。
備注：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

10. 玩轉腦朋友07/2026(椅子舞)

000135

-  日期：7月21日(二)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：椅子舞操的活動使大腦增加腦血流量及攝氧量提升，同時加強身體協調以改善四肢活動能力。



 中心會員

 輝華樓

 免費

名額10人

 曾先生

11. 賞花樹木介紹

000145

-  日期：7月23日(四)
 時間：上午10:00-12:00
 內容：介紹香港一年四季常見的賞花樹木及綻放時間。
合辦機構：康樂及文化事務署



 中心會員

 輝華樓

 免費

名額25人

 賴姑娘



電腦抽籤活動

12.健康檢查(7月)2026

000153

- 日期：7月21日(二)
 時間：上午9:30-11:00
 內容：量度體重、血壓和檢測血糖，加強會員關注自身健康狀況。



備註：請於7:30之前進食早餐，檢測血糖須空腹最少2小時。



中心會員



輝華樓



\$10

名額30人



賴姑娘

13.攜手並肩·打擊電騙

000154

- 日期：7月24日(五)
 時間：上午10:30-11:30
 內容：提防詐騙電話及短訊，使用通訊服務及認識電子支付應用。



合辦機構：通訊事務管理局



中心會員



輝華樓



免費

名額30人



賴姑娘

14.玻璃畫小夜燈工作坊

000116

- 日期：7月13日、7月20日(一)
 時間：下午2:30-4:00
 內容：色彩與勾勒線條能刺激大腦認知、訓練手眼協調，柔和的夜燈帶來舒緩與平靜的心情。



中心會員



輝華樓



\$20

名額 8人



朱姑娘

15.滋補美食

000170

- 日期：7月28日(二)
 時間：下午3:00-3:30
 當日美食：消暑八寶冬瓜湯
備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



中心會員



立華樓



\$10

名額25人



羅姑娘



電腦抽籤活動

16. 「笑」裡藏快樂

□000176

 日期：7月14日(二)

 時間：上午10:30-11:30

 內容：透過大笑瑜伽協助護老者開懷大笑、舒緩身心壓力，並建立充滿正能量的護老者互助網絡。



護老者優先



立華樓



免費

名額12人



朱先生

17. 認識痛風講座

□000178

 日期：7月22日(三)

 時間：上午10:00-11:00

 內容：透過講座提升護老者對痛風的認識，掌握日常飲食及關節護理技巧，以預防痛風發作。



合辦機構：衛生署長者外展隊



護老者優先



立華樓



免費

名額20人



朱先生

18. 足部健康知多少講座

□000179

 日期：7月31日(五)

 時間：上午10:00-11:00

 內容：提升護老者對足部護理與選鞋的認識，以預防足部勞損與退化，維持強健的「腳骨力」。



合辦機構：衛生署長者外展隊



護老者優先



立華樓



免費

名額20人



朱先生

19. 閱讀「悅」快活

□000175

 日期：7月13日(一)

 時間：下午2:30-3:30

 內容：透過閱讀暫時放下照護壓力、放鬆身心，並在輕鬆的書香氛圍中活出「悅」快活的節奏。



護老者優先



輝華樓



免費

名額12人



朱先生



電腦抽籤活動

20.輔助器具知多少講座

□000177

-  日期：7月17日(五)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：透過講座認識並運用合適的輔助器具，
以減輕照顧體力勞損。
合辦機構：香港輪椅輔助協會



護老者優先



立華樓



免費

名額12人



朱先生

21.DIY創意花瓶

□000193

-  日期：7月21日(二)
 時間：上午9:45-11:15
 內容：與參加者一同製作創意花瓶。



護老者優先



輝華樓



\$10

名額 8人

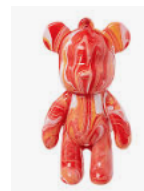


汪姑娘

22.一傾·一倒—玩轉流體熊減壓坊

□000190

-  日期：7月21日(二)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：本活動旨在支援護老者紓緩壓力，透過藝術
創作放鬆身心並提升情緒覺察與調節能力。



護老者優先



立華樓



\$10

名額 8人



李姑娘

23.芳療堂

□000199

-  日期：7月16日、22日、23,日及30日(星期三及四)
 時間：下午4:00-5:00
 內容：認識及調製香薰，放鬆身心。



護老者優先



立華樓



免費

名額12人



杜先生

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
28/6	29/6	30/6	1/7	2/7	3/7	4/7
	9:30 健而樂(一) 	9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 3:00 手繪青花磁貼工作坊(立)	香港特別行政區成立紀念日	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 樂齡好時光(二)(立)	9:30 早晨醒腦操(26/27第二期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(二) 
5/7	6/7	7/7	8/7	9/7	10/7	11/7
	9:30 健而樂(二) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(二) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:00 好戲連場(二) 2:30 耆樂慶生辰(第二季)2026(立)	9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二)	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 2:00 中心代表會	9:30 早晨醒腦操(26/27第二期) 10:00 反斗智趣站 2:30 編織手繩工作坊	9:30 健而樂(二) 9:45 芬蘭木棋體驗班7-9月(立) 10:45 法式滾球體驗班7-9月(立) 
12/7	13/7	14/7	15/7	16/7	17/7	18/7
	9:30 健而樂(二) 10:00 慎防食物中毒講座 2:30閱讀「悅」快活 2:30 玻璃畫小夜燈工作坊1 	9:30 健而樂(二) 10:00 立體時光製造坊(立) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:30 「笑」裡藏快樂(立) 2:30 夏季變髮展心思(立)	9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 夏·智動男組(立) 1:30 (長)-水彩進階班1 3:00 (長)-塑膠彩進階班1 	9:15 (長)-瑜珈進階班(一)(立)1 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:30 (長)-夏威夷小吉他進階班(立)1 10:30 家居訓練小秘笈1 3:00 初嚙咖啡(二) 4:00 芳療堂(立)1 	9:30 早晨醒腦操(26/27第二期) 10:00 反斗智趣站 10:30 2026足球世界盃知多少(立) 2:30 輔助器具知多少講座(立) 	9:30 健而樂(二) 9:30 華麗巨獻(二)(立) 
19/7	20/7	21/7	22/7	23/7	24/7	25/7
	9:30 健而樂(二) 10:00 護士諮詢站(7月) 10:00 皮膚病-認識真菌講座 10:30 (長)-SingSing唱歌進階班(一)(立)1 2:30 玻璃畫小夜燈工作坊2	9:30 健而樂(二) 9:30 健康檢查(7月)2026 9:45 DIY創意花瓶 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:00 一傾·一倒·玩轉流體熊減壓坊(立) 2:30 玩轉腦朋友7/2026(椅子舞) 3:00 我畫映我心	9:30 健而樂(二) 10:00 智能體格檢測站(7月) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 手機WhatsApp及二維碼之應用 10:00認識痛風講座(立) 1:30 (長)-水彩進階班2 3:00 (長)-塑膠彩進階班2 4:00 芳療堂(立)2	9:00 三花奶粉售賣 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 賞花樹木介紹 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:30 家居訓練小秘笈2 2:30 義工聊天室(立) 2:45 隋唐歷史遊 4:00 芳療堂(立)2	9:30 早晨醒腦操(26/27第二期) 10:00 反斗智趣站 10:30 携手並肩·打擊電騙	9:30 健而樂(二) 9:45 芬蘭木棋體驗班7-9月(立) 10:45 法式滾球體驗班7-9月(立) 
26/7	27/7	28/7	29/7	30/7	31/7	1/8
	9:30 健而樂(二) 10:00 骨質疏鬆症講座 10:30 (長)-SingSing唱歌進階班(一)(立)2 2:30 心靈之景(1)新 	9:30 健而樂(二) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 3:00 滋補美食(立)	9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 1:30 (長)-水彩進階班3 3:00 (長)-塑膠彩進階班3	9:15 (長)-瑜珈進階班(一)(立)2 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:30 (長)-夏威夷小吉他進階班(立)2 10:30 家居訓練小秘笈3 4:00 芳療堂(立)完	9:30 早晨醒腦操(26/27第二期) 10:00 反斗智趣站 10:00 足部健康知多少講座(立) 	9:30 健而樂(二) 
2/8	3/8	4/8				
	9:30 健而樂(二) 10:30 (長)-SingSing唱歌進階班(一)(立)3 2:30 心靈之景(2) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 樂齡好時光(二)(立)				



電腦抽籤活動

24.夏・智動男組

□000195

-  日期：7月15日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：專為男士設計，透過木柱運動與計分遊戲，
提升專注力與認知刺激，並分享夏日回憶。
對象：受記憶力困擾的男長者優先。



中心會員



立華樓



免費

名額 6人



李姑娘

25.我畫映我心

□000203

-  日期：7月21日(二)
 時間：下午3:00-4:00
 內容：透過繪畫了解自己。
備註：參加者不需任何繪畫經驗。



中心會員



輝華樓



免費

名額 8人



杜先生

26.芬蘭木棋體驗班7-9月

□000187

-  日期：7月11日(六)、25日(六)、8月8日(六)、22日(六)
及9月5日(六)、19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

27.法式滾球體驗班7-9月

□000188

-  日期：7月11日(六)、25日(六)、8月8日(六)、22日(六)
及9月5日(六)、19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

義工網絡

1. 義工聊天室(2026年7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：7月23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：7月9日(四)
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



奶粉抽籤

三花奶粉售賣

抽籤日期：7月7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：7月23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

□000202

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告
抽籤日期：8月4日(二)
抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
加營素奶粉購買日期：8月25日(二)



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7月7日下午4:00後往中心登記，額滿即止。
(4) 7月22日下午5:00截止登記，不設後備名額。

特別活動

以下活動6月30日起掃QR Code進行網上報名，成功報名將以WhatsApp或電話通知

1.長者學苑-水彩進階班

內容：教授水彩畫的技巧，調色、佈局等。
日期：7月15、22、29日；8月5、12、19、26日；9月2、9、16日(三)
時間：下午1:30-2:30
費用：\$100/10堂 (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：7月5日(日)下午5:00
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學



2.長者學苑-塑膠彩進階班

內容：教授塑膠彩畫的技巧，及調色、佈局等。
日期：7月15、22、29日；8月5、12、19、26日；9月2、9、16日(三)
時間：下午3:00-4:00
費用：\$100/10堂(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：7月5日(日)下午5:00
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學



3.長者學苑-瑜珈進階班(一)

內容：配合呼吸方式加深伸展，核心與平衡的深度強化，預防跌倒改善體態。
日期：7月16、30日；8月6、13、20、27日；9月3、10、17、24日(四)
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：7月5日(日)下午5:00
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。



特別活動

以下活動6月30日起掃QR Code進行網上報名，成功報名將以WhatsApp或電話通知

4.長者學苑-夏威夷小吉他進階班

內容：練習不同調性的和弦轉換和音階序列，彈唱時代曲。
日期：7月16，30日；8月6，13，20，27日；9月3，10，17，24日(四)
時間：上午10:30-12:00
費用：\$100/10堂
名額：20人
對象：60歲以上長者
地點：立華樓
截止報名：7月5日(日)下午5:00
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：學員需自備樂器。



5.長者學苑-SingSing唱歌進階班(一)

內容：教授時代曲歌唱技巧。
日期：7月20，27日；8月3，10，17，24，31日；9月7日(一)
時間：上午10:30-11:30
費用：\$100/10堂
名額：20人
對象：60歲以上長者
地點：立華樓
截止報名：7月5日(日)下午5:00
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學



以上課程由(長者學苑發展基金)贊助及長者學苑支持機構贊助

SQS標準7-財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

SQS標準8- 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

- 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。

6. 立體時光製造坊

內容：做立體相架分享相片，助護老者放鬆、促進交流、增強情感連結與成就感。
日期：7月14日(二)
時間：上午10:00-11:00
費用：\$10
名額：8人
對象：有需要護老者優先
地點：立華樓
負責職員：李姑娘



7. 家居訓練小秘笈

內容：透過四節的小組，旨在協助護老者掌握四款結合「五感」的居家訓練技巧，從而延緩長者退化、減輕照護壓力。
日期：7月16日，23日，30日，8月6日(四)
時間：上午10:30-12:00
費用：免費
名額：10人
對象：有需要護老者優先
地點：輝華樓
負責職員：朱生



8. 編織手繩工作坊

內容：透過編織手繩，參加者專注於當下，暫時放下生活壓力，促進身心放鬆。
日期：7月10日(五)
時間：下午2:30-4:00
費用：\$10
名額：8人
對象：有需要護老者優先
地點：輝華樓
負責職員：汪姑娘

9. 反斗智趣站

內容：在輕鬆互動的小組中進行腦力遊戲，提升認知能力，促進交流並享受學習樂趣。
日期：7月3日至9月25日(逢星期五，假期除外)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：10人
對象：受記憶力困擾的長者
地點：輝華樓
負責職員：李姑娘



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1.2026足球世界盃知多少

內容：一同進行有獎問答遊戲，帶大家認識四年一次的足球比賽盛事。
日期：7月17日(五)
時間：上午10:30-11:30
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：琪琪姑娘



2.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(逢星期二)
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
07/07(二)	五虎平西
14/07(二)	山春審父
21/07(二)	楊宗保招親
28/07(二)	呂布搶貂蟬

3.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(逢星期四)
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
02/07(四)	直擊龍的故鄉
09/07(四)	世界最大蜥蜴
16/07(四)	霸主科摩多龍
23/07(四)	世上最兇猛巨蜥
30/07(四)	失落世界之聚焦龍之島

4.健而樂(二)

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：公眾假期及例會除外



5.電視經典名片(二)

內容：播放連續劇經典劇集【他來自江湖】。
日期：7-9月(逢星期三)
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



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

6.皮膚病-認識真菌講座

內容：常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬；預防及處理真菌感染的方法；正確使用皮膚病外用藥物的方法。

日期：7月20日(一)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

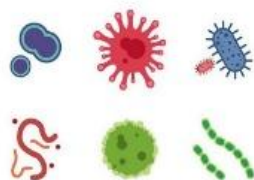
名額：30人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：羅姑娘

合辦機構：衛生署長者健康外展隊



7.慎防食物中毒講座

內容：食物中毒的常見種類、原因、預防及處理方法。

日期：7月13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

8.骨質疏鬆症講座

內容：骨質疏鬆症的成因、病徵及減慢骨質疏鬆的方法等。

日期：7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

9.早晨醒腦操(26/27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。

日期：6-7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



10.樂齡好時光(二)

內容：讓長者在「玩」中訓練認知、強化肢體並提升生活質素。

日期：7-9月(逢星期二及四)

時間：上午10:00-11:00

名額：20人(每節)

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：黎姑娘

備注：完成一次活動可獲印仔一個，集齊10個可獲禮物一份。

