



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 2025年6月份通訊

世界環境日

聯合國定每年的6月5日為世界環境日，目的是提高全球對環境保護的意識。2025年的重點是結束全球塑料污染。塑料污染滲透到地球的每一個角落，甚至以微塑料的形式進入我們的身體。2025年世界環境日呼喚大家採取行動解決塑料污染問題。

6月5日我們將會派發300份環保餐具予到訪中心的會員，希望大家都可以從自己開始，同為環境保護出一分力。



資料來源: <https://www.unep.org/zh-hans/xinwenyuziyuan/xinwengao-49>

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：6月例會－6月3日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00		7月例會－7月8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

中心職員：楊幗玲、陳艷艷、朱景麟、李敏鈴、陳穎甜、林嘉俊、杜偉邦、郭欣、朱佩雯、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



預先報名活動

以下活動需於6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.耆樂慶生辰(第二季)2025

內容：為7月、8月及9月份壽星慶祝，節目有遊戲、唱歌、表演、拍攝生日照及送贈壽星生日禮物等。

日期：6月25日(三)

時間：下午2:30-4:00

費用：\$30

名額：40人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：吳姑娘

備註：只限7月、8月及9月會員壽星參加和送贈生日照片1張。

□000127



2.金曲齊賀父親節

內容：透過懷舊金曲、舞蹈表演及禮物派發，與會員慶祝父親節。

日期：6月7日(六)

時間：下午1:30-4:00

費用：\$20

名額：70人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：吳姑娘

備註：1)活動與甘詠潮班同學會合辦。

2)活動當日請出示收據。

□000126



3.星展耀耆暉

內容：星展銀行義工到訪中心，與老友記一起共渡歡樂時刻

日期：6月19日(四)

時間：下午2:30-4:30

費用：免費

名額：40人

對象：中心會員/義工

地點：立華樓

負責職員：杜先生



□000152

預先報名活動

以下活動需於6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. 基礎書法班(二)

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：6月24日、7月8日、7月15日、7月22日、7月29日、
8月5日、8月12日、8月19日，共8堂(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：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



□000106

5. 運動鬆一鬆(二)

內容：學習簡易拉筋動作，舒筋活血。

日期：6月11日、6月18日、6月25日、7月2日、7月9日、
7月16日、7月23日、8月6日，共8堂(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：吳姑娘



□000124

6. 綜合太極班(二)

內容：學習簡單楊式太極拳及功夫扇。

日期：6月11日、6月18日、6月25日、7月2日、7月9日、
7月16日、7月23日、8月6日，共8堂(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：吳姑娘



□000125

預先報名活動

以下活動需於6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。

7. 健康檢查(6月)2025

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：6月24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)驗血糖前須空腹最少2小時。



□000117

8. 認識中暑

內容：講解中暑出現的病症，分享酷熱天氣下應如何預防中暑及中暑的應對。

日期：6月26日(四)

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



□000123

9. 滋補美食

當日美食：老黃瓜赤小豆瘦肉湯。

日期：6月17日(二)

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：6月16日下午4:00止

負責職員：媚姑娘

備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



□000146

10. 小科技講健康

內容：認識如何應用手機及智能手錶建立健康生活，介紹醫管局流動應用程式「HA GO」及其他實用網站。

日期：6月17日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

合辦機構：長者安居協會



□000147

預先報名活動

以下活動需於6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。

11.水晶珠串製作班：紅幽靈

內容：透過製作紅幽靈水晶珠串，有助促進血液循環，釋放負能量，增強個人能量場。

日期：6月12日(四)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$10

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：朱姑娘

備註：綠幽靈(20/6)二選一、4及5月份參加過水晶班的不能報名

(加送12生肖白水晶珠飾，成功報名後請聯絡朱姑娘告知生肖) □000140



12.水晶珠串製作班：綠幽靈

內容：透過製作綠幽靈水晶珠串，有助提昇人際關係，穩定情緒及調整正向心境。

日期：6月20日(五)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$10

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：朱姑娘

備註：紅幽靈(12/6)二選一、4及5月份參加過水晶班的不能報名

(加送12生肖白水晶珠飾，成功報名後請聯絡朱姑娘告知生肖) □000141



13.馬賽克杯墊手作坊

內容：透過「眼睛去旅行」影片探索香港地標，促進認知健康，並創作馬賽克杯墊。

日期：6月11日(三)

時間：下午2:30-4:00

費用：\$10

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘

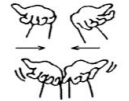
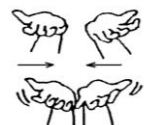


□000142

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2025年6月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1/6	2/6	3/6	4/6	5/6	6/6	7/6
	9:30 健而樂(一) 9:30 識字班(一)(立)3 10:00 認識肝炎 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 9:45 基礎書法班(一)完 10:00 好戲連場(一) 	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 9:00 運動鬆一鬆(一)(立)完 10:30 綜合太極班(一)(立)完 	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 	9:30 早晨醒腦操(25/26第二期) 10:00 護老者認識癌症小百科(立) □132 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(一) 1:30 金曲齊賀父親節(立) □126 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) 
8/6	9/6	10/6	11/6	12/6	13/6	14/6
	9:30 識字班(一)(立)4 9:30 健而樂(一) 10:00 玩轉腦朋友06/2025 □114 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 10:00 認識哮喘講座(6月) 2:00 衛生署社區牙科支援計劃 	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)新 □124 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:00 照顧者照顧腦退化長者 □125 10:30 綜合太極班(一)(立)新 □125 2:00 護老桌遊學堂(新) 2:30 馬賽克杯墊手作坊 □142	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:00 義工通通識-長期護理服務 □148 2:30 水晶珠串製作班：紅幽靈 □140 	9:30 早晨醒腦操(25/26第二期) 10:00 反斗智趣站 2:30 夫婦相處:語言的力量 □139 	9:30 健而樂(一) 
15/6	16/6	17/6	18/6	19/6	20/6	21/6
父親節快樂 	9:30 健而樂(一) 9:30 識字班(一)(立)5 10:00 如何處理焦慮 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 10:00 護老防跌倒 □135 10:00 小科技講健康 □147 10:00 小科技講健康 □146 3:00 滋補美食-老黃瓜赤小豆瘦肉湯(立)	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)2 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:30 綜合太極班(二)(立)2 2:00 護老桌遊學堂2 	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 2:30 星展耀耆暉(立) □152 2:45 歷史博物館之旅 □122 	9:30 早晨醒腦操(25/26第二期) 10:00 長者常見眼疾及護眼之道(立) □133 10:00 反斗智趣站 2:30 水晶珠串製作班：綠幽靈 □141 	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) 
22/6	23/6	24/6	25/6	26/6	27/6	28/6
	9:30 健而樂(一) 9:30 識字班(一)(立)6 2:30 坐著去旅行-台灣(立) □137 	9:00 怡寶康、加營養售賣 □129 9:30 健而樂(一) 9:30 健康檢查(6月)2025 □117 9:45 基礎書法班(二)新 □106 10:00 小科技講健康 10:00 好戲連場(一) 2:30 護老者預防壓力性失禁 □136	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)3 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:30 綜合太極班(二)(立)3 2:00 護老桌遊學堂3 2:30 耆樂慶生辰(第二季)2025(立) □127 2:30 桌遊共融工作坊(立) □121	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:00 認識中暑 (明愛宿舍) □123 	9:30 早晨醒腦操(25/26第二期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(一) 9:30 華麗巨獻(一)(立) □019 10:00 義工聊天室(立) 
29/6	30/6	1/7	2/7	3/7	4/7	5/7
	9:30 健而樂(一) 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	香港特別行政區成立紀念日 	9:00 運動鬆一鬆(一)(立)4 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:30 綜合太極班(一)(立)4 2:00 護老桌遊學堂(完) 	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 	9:30 早晨醒腦操(25/26第二期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(一) 
6/7	7/7	8/7				
	9:30 健而樂(一) 9:30 識字班(一)(立)7 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 9:45 基礎書法班(二)2 10:00 好戲連場(一)				

預先報名活動

以下活動需於6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。

14. 歷史博物館之旅

內容：到歷史博物館參觀秦漢時期的展覽，由館內導賞員帶領大家認識展品。
日期：6月19日(四)
時間：上午2:45-3:45
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
集合時間：下午1:25(逾時不候)
集合地點：輝華樓
地點：香港歷史博物館
負責職員：琪琪姑娘
備註：1) 當日有旅遊巴接送往返中心；
2) 參加者需行動自如，未有使用輔助器。



□000122

15. 玩轉腦朋友06/2025

內容：透過參與椅子舞操的活動使大腦增加腦血流量及攝氧量提升，讓參加者幫助自己提升腦力。
日期：6月9日(一)
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
負責職員：曾先生



□000114

16. 桌遊共融工作坊

內容：由青年義工與參加者一同玩桌遊，了解及預防認知障礙症。
日期：6月25日(三)
時間：下午2:30-4:00
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：郭姑娘
合辦機構：聖雅各福群會「腦」
練棋兵 社區共融計劃



□000121

17. 華麗巨獻(一)

內容：揀選經典名片『九龍城寨之圍城』。
日期：6月28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



□000019

預先報名活動

以下活動需於6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。

18. 坐著去旅行-台灣

內容：曾參與台灣交流團的會員將帶著台灣的回憶，向會員分享交流團經歷。
日期：6月23日(一)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：朱先生
備註：當天備台灣小食享用



□000137

義工網絡

以下活動需於6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. 義工聊天室(2025年6月)

內容：主題：認識與認知障礙症溝通技巧。
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。
日期：6月28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：立華樓中心
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：林先生



2. 義工通通識-長期護理服務

內容：讓義工認識有關長者需要的資訊，
幫助義工辨識長者需要及協助提供準確資訊。
日期：6月12日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：16人
對象：中心義工
地點：輝華樓
負責職員：杜先生



□ 000148

護老園地

以下活動需於6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. 護老者預防壓力性失禁

內容：教育護老者認識壓力性尿失禁的成因、症狀及對長者的影響，提升預防意識。

日期：6月24日(二)

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

合辦機構：基督教聯合那打素社康服務



□000136

2. 護老防跌倒

內容：增強護老者照顧長者的能力，減少跌倒事故。

日期：6月17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：輝華樓

負責職員：朱先生

合辦機構：基督教聯合那打素社康服務



□000135

3. 夫婦相處:語言的力量

內容：教授護老者夫婦在日常生活使用肯定言語，改善彼此溝通，提升關係。

日期：6月13日(五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：12人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱先生



□000139

4. 護老者認識癌症小百科

內容：透過講座增強護老者對癌症患者的理解，幫助他們應對照顧過程中的身心挑戰。

日期：6月6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分隊



□000132

護老園地

以下活動需於6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。

5.長者常見眼疾及護眼之道

內容：教育護老者認識長者常見眼疾的症狀、成因及治療方法，預防或延緩眼疾惡化。

日期：6月20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分隊



□000133

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.照顧者照顧腦退化長者

內容：因應腦退化症的早期、中期、晚期人士情況，採用不同的照顧方針，便能減輕照顧壓力。

日期：6月11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

報名日期：即日起向負責同事留名

負責職員：曾先生

備註：負責同事將致電確認報名



2.護老桌遊學堂

內容：教授有需要護老者如何使用桌遊，以用作訓練長者的認知能力。

日期：6月11、18、25日(三)，7月2日(三)

時間：下午2:00-3:00

費用：免費

名額：8人

對象：有需要護老者

地點：輝華樓

報名日期：即日起向負責同事留名

負責職員：朱先生

備註：負責同事將致電確認報名





奶粉抽籤



加營素、怡保康售賣

抽籤日期：6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：6月24日(二)

時 間：上午9:00起

地 點：輝華樓

名 額：100人

請按時購買：(逾時不候)

紅色紙 #1-25 時間：上午9:00-9:30

黃色紙 #26-50 時間：上午9:30-10:00

綠色紙 #51-75 時間：上午10:00-10:30

橙色紙 #76-100 時間：上午10:30-11:00

負責職員：大吳姑娘

備 註：(1) 會員請自備環保袋

(2) 每位會員上限購買6罐

(3) 抽籤時段有剩餘的名額，可6月3日下午4:00起前往中心登記。

(4) 6月20日下午5:00截止登記，額滿即止，其後不設後備登記。

□000129



加營素(新價)

怡寶康(低糖)

900克\$195

850克 \$225

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：7月8日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:30截籤

三花奶粉購買日期：7月24日(四)

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。

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



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

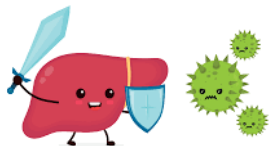
1. 衛生署社區牙科支援計劃

內容：講解服務對象、服務範圍、計劃內容、行政費用及參加方法等知識。
日期：6月10日(二)
時間：下午2:00-3:00
費用：免費
名額：40人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：賴姑娘



2. 認識肝炎

內容：肝炎常見的類型及其傳播途徑、徵狀、防治及處理方法，及乙型肝炎帶病毒者應注意的事項。
日期：6月2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. 如何處理焦慮

內容：過分焦慮的表現和不良後果，學習怎樣處理自己的焦慮。
日期：6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



4. 早晨醒腦操(25/26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：6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：林先生



5. 認識哮喘講座(6月)

內容：透過中心護士講座了解認識哮喘，令參加者了解哮喘常識，預防引發哮喘出現，提高生活質素。
日期：6月10日(二)
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：曾先生



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

6.好戲連場 (一)

內 容：播放粵語長片、
回憶昔日歡樂時光。

日 期：6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
3/6(二)	廣昌隆
10/6(二)	非夢奇緣
17/6(二)	金箭銀龍
24/6(二)	廣播皇后

7.世界奇觀(一)

內 容：探索大自然奧秘，
認識世界奇人奇事。

日 期：6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
5/6(四)	采集部落之捕蛇者
12/6(四)	眼睛蛇
19/6(四)	巨大蟒蛇
26/6(四)	隱匿殺手

8.電視經典名片(一)

內 容：播放連續劇經典劇集
【酒是故鄉醇】。

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



9.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：6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：當日例會暫停一次



父親節快樂



父親節是慶祝和肯定父親在家庭和社會中角色。在這天向父親表達感激和敬意。中心將於6月14日(六)為到訪的會員送上小小心意。