



保良局劉陳小寶耆暉中心 2025年10月份通訊

2025年施政報告



政府將繼續貫徹「居家安老為本，院舍照顧為後援」方針，推出以下措施：

居家安老

- 將「長者社區照顧服務券」的總數增加4000張至16000張。
- 新增三個長者鄰舍中心，加強在地區為長者提供支援，預計每年可服務約3000名長者。
- 以試行方式把政府新建的福利項目設施出租，讓服務營辦機構有更大彈性提供不同資助模式的長者日間護理及支援服務。
- 優化「離院長者綜合支援計劃」，為出院的有需要長者提供社會福利服務支援。

加強院舍照顧服務

- 增加約700個新建資助安老宿位。
- 增加1000張「長者院舍照顧服務券」至總數7000張。
- 資助院舍合資格的現職保健員修讀新設的護理保健師專業文憑課程培育專屬人才，推動業界發展。



優化大灣區養老安排

- 年底前推出試驗計劃，資助選擇赴粵養老的綜援受助長者入住指定在粵安老院，提升生活質素。每名合資格長者每月可獲5,000元資助，名額共1000個。
- 持續擴展「廣東院舍照顧服務計劃」。由10月起，參加計劃的內地安老院將由15家增至24家，覆蓋城市由6個增至8個。
- 年底前亦會推出為期兩年的試行安排，分擔參加「廣東院舍照顧服務計劃」的香港長者在國家基本醫療保障政策下須自付的部分醫療開支。
- 在廣東及福建省養老的香港受惠長者可選擇由政府將可攜現金援助款項直接匯入其內地指定銀行的帳戶，方便香港長者在內地養老。

資料來源:<https://www.policyaddress.gov.hk/2025/tc/p259a.html>

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。

人事動向

大家好，本人將於十月底離職，在此要和大家說聲再見了，不經不覺在中心服務了差不多兩年時間，在這段的工作日子裏讓我獲益良多，很開心見到各義工積極投入參與義工服務，發揮助人自助精神；感謝各位會員、同事對我的關懷和指導，祝大家身體健康、生活愉快！



社工 林先生



預先報名活動

以下活動需於10月8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. 健腦小精靈工作坊

內容：透過工作坊認識「認知障礙症」，同時學習如何正確地保持腦部健康，介紹「智康健」計劃及體驗網上認知測試工具。

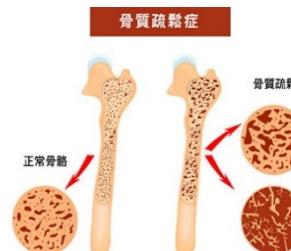
日期：10月9日(四)
時間：上午9:30-11:00
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：李姑娘
合辦機構：基督教家庭服務中心



□000345

2. 骨質密度/骨量檢查

內容：進行骨量檢查和評估患上骨質疏鬆的風險。
日期：10月22日(三)
時間：上午9:00-11:00
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：吳姑娘
備註：美國雅培有限公司



□000312

以下活動需於10月8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。

預先報名活動

3.芬蘭木棋體驗班10-12月

內容：由義工帶領練習芬蘭木棋。
日期：10月18日(六)、11月1日(六)、
15日(六)、29日(六)及
12月13日(六)、27日(六)
時間：上午9:45-10:45
費用：免費
額度：10人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：林先生



□000334

4.法式滾球體驗班10-12月

內容：由義工帶領練習法式滾球
日期：10月18日(六)、11月1日(六)、
15日(六)、29日(六)及
12月13日(六)、27日(六)
時間：上午10:45-11:45
費用：免費
額度：10人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：林先生



□000335

5.健康檢查(10月)2025

內容：為參加者量度身高體重、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：10月21日(二)
時間：上午9:30-11:00
費用：\$10
額度：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。 □000316



6.護士諮詢站(10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：10月13日(一)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
額度：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



□000322

以下活動需於10月8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。

預先報名活動

7. 編織手作-花朵盆栽

內容：學習編織花朵盆栽，體驗編織帶來的樂趣。
日期：10月11日(六)
時間：下午2:00-3:30
費用：\$10
額度：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：媚姑娘



□000355

8. 華麗巨獻(三)

內容：當日放映【破。地獄】
令觀眾賞心悅目，萬勿錯過！
日期：10月18日(六)
時間：上午9:30-11:30
費用：免費
額度：20人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：黎姑娘



□000021

9. 滋補美食(10月)

當日美食：南瓜栗子腰果瘦肉湯
日期：10月21日(二)
時間：下午3:00-3:30
費用：\$10
額度：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



□000360

10. 長者健體計劃-外展活動(二)

內容：康樂及文化事務署健體教練帶領長者學習健體操，培養運動好習慣。
日期：10月23日(四)
時間：下午2:00-4:00
費用：免費
額度：25人
對象：中心會員
集合時間：下午1:50
活動地點：振華道體育館
負責職員：媚姑娘
合辦機構：康樂及文化事務署、觀塘區康樂事務辦事處
備註：1)活動當日請穿著輕便衣履及運動鞋。
2)需填寫「體能活動適應能力問卷」。



□000354

以下活動需於10月8日(三)

預先報名活動

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.秋季變髮展心思

內容：為長者提供剪髮服務，提昇參加者自我形象。

日期：10月22日(三)

時間：下午1:30-4:30

費用：免費

額度：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。



□000004

12.飛鏢練習(10-12月)

內容：由義工帶領練習飛鏢。

日期：10月13日至12月29日(逢星期一)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

額度：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘

備註：留意某些日子因場地有其他用途會暫停此活動。



□000280

13.認識精神壓力

內容：講解累積壓力衍生出的身、心問題。教導如何舒緩緊張情緒。

日期：10月23日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

額度：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



□000330

14.資源探索：理財知多少

內容：透過講座分享退休後的財務規劃及管理。

日期：10月24日(五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

額度：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：郭姑娘



□000361

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2025年10月份

星期日	星期一 29/9	星期二 30/9	星期三 1/10	星期四 2/10	星期五 3/10	星期六 4/10
	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)4 9:30 健而樂(二) 9:30 月圓人團圓-中秋燈謎樂 2:30 飛鏢練習(7-9月) 	9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(三)2 10:00 好戲連場(二) 10:00 認知刺激站(立) 10:00 護士諮詢站(9月) 10:00 筆墨心語:西洋書法體驗(完) 2:30 慶祝國慶-吉祥風車DIY(立) 	國慶日  □306 □271 □273	9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 3:45 印度舞訓練(B班)5(立)	9:30 早晨醒腦操(25/26第四期) 10:00 護老者認識中風(立) 10:00 反斗智趣站 3:45 印度舞訓練(B班)6完 	9:30 健而樂(三) 
5/10	6/10	7/10	8/10	9/10	10/10	11/10
	9:30 例會(樂華社區會堂) 	中秋節翌日 	9:00 運動鬆一鬆(四)(立)6 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:00 對抗高血壓講座(10月) 10:30 綜合太極班(三)(立)6 2:00 長者學苑-飛鏢練習(10-11月)新1 2:00 五感寶盒(家居照顧工具介紹)4完	9:30 健而樂(三) 9:30 健腦小精靈工作坊 10:00 世界奇觀(三) 2:00 認識流行性感冒 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(10月)(福中)	9:30 早晨醒腦操(25/26第四期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(三) 2:00 編織手作-花朵盆栽 
12/10	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)6 9:30 健而樂(三) 10:00 護士諮詢站(10月) 2:30 飛鏢練習(10-12月) □322 □280	9:30 健而樂(三) 9:45 基礎書法班(三)3 10:00 「一站照護」購買消費又有賞 10:00 好戲連場(三) 2:00 護老教室-餵食技巧知多少(立) 2:00 2526年度流感針疫苗注射 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(10月)(福中)	9:00 運動鬆一鬆(四)(立)7 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:30 綜合太極班(三)(立)7 2:00 長者學苑-飛鏢練習(10-11月)2 □349	9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 2:00 護老教室-口腔清潔(立) 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(10月)(福中)	9:30 早晨醒腦操(25/26第四期) 10:00 反斗智趣站 2:30 護老者認識輪椅及助行器 □344	9:30 健而樂(三) 9:30 華麗巨獻(三)立 9:45 芬蘭木柱體驗班10-12月(立) 10:45 法式滾球體驗班10-12月(立)
19/10	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)7 9:30 健而樂(三) 10:00 正視肩膊痛 2:30 飛鏢練習(10-12月)	9:30 健而樂(三) 9:30 健康檢查(10月)2025 9:45 基礎書法班(三)4 10:00 好戲連場(三) 2:30 護老者認識壓力性失禁 2:30 《耆遇記》桌遊工作坊 3:00 滋補美食(10月)立 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(10月)(福中)	9:00 骨質密度/骨量檢查(立) □316 9:30 健而樂(三) 10:00 有備無患 10:00 電視經典名片(三) 1:30 秋季變髮展心思(立) □323 □357 □360 2:00 長者學苑-飛鏢練習(10-11月)3	9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:00 認識精神壓力(明愛宿舍) 2:00 規劃圓滿人生(二) 2:00 長者健體計劃-外展活動(二) □312 □356 □004 □330 □354	9:30 早晨醒腦操(25/26第四期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者流感大流行(立) 2:30 資源探索: 理財知多少 □327 □361	9:30 健而樂(三) 10:00 義工聊天室(立)
26/10	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10	1/11
	9:30 健而樂(三) 2:30 飛鏢練習(10-12月) 	9:00 加營素、怡寶康售賣 9:30 健而樂(三) 9:45 基礎書法班(三)5 10:00 好戲連場(三) 2:30 艾草按摩棒工作坊 □313 □342	重陽節 	9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三)	9:30 早晨醒腦操(25/26第四期) 10:00 反斗智趣站	9:30 健而樂(三) 9:45 芬蘭木柱體驗班10-12月(立) 10:45 法式滾球體驗班10-12月(立)
2/11	3/11	4/11		2/10	3/10	4/10
	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)8完 9:30 健而樂(三) 2:30 飛鏢練習(10-12月)	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(三) 9:45 基礎書法班(三)6				

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(2025年10月)

內容：主題：義工服務回饋。
常設-分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：10月25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：輝華樓
報名日期：於中心義工群組內發放之連結報名或向負責職員報名
負責職員：林先生



護老園地

1. 護老教室-餵食技巧知多少

內容：透過營養師講座，教授護老者及家屬正確的餵食技巧，幫助長者改善進食困難，同時減輕照顧壓力。

日期：10月14日(二)
時間：下午2:00-3:00
費用：免費
名額：20人
對象：護老者
地點：立華樓
負責職員：朱生



□000349

以下活動需於10月8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。

2. 護老教室-口腔清潔

內容：透過營養師講座，教導護老者及家屬正確的口腔清潔技巧，幫助長者維持口腔健康，預防口腔疾病，並減輕照顧負擔。

日期：10月16日(四)
時間：下午2:00-3:00
費用：免費
名額：20人
對象：護老者
地點：立華樓
負責職員：朱生



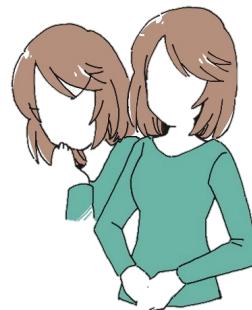
□000350

護老園地

以下活動需於10月8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。

3. 護老者認識壓力性失禁

內容：教導護老者認識壓力性失禁，學習管理方法，提升生活品質。
日期：10月21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：朱生
合辦機構：基督教聯合那打素社康服務



□000323

4. 護老者流感大流行

內容：透過講座教授護老者認識流感預防與管理，提升長者健康安全，減輕照顧壓力。
日期：10月24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：長者健康外展分隊



□000327

5. 護老者認識輪椅及助行器

內容：透過講座教育護老者及家屬正確選擇、使用及維護輪椅和助行器，改善生活品質，並減輕照護者的壓力。
日期：10月17日(五)
時間：下午2:30-3:30
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：香港輪椅輔助隊



□000344

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：10月8日(三)下午5時



抽籤安排

地點：輝華樓
時間：10月9日(四)上午10時
歡迎會員親臨觀看抽籤過程



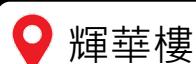
通知安排

10月9-10日(四及五)：Whatsapp/電話通知中籤者
10月11日(六)：如未能聯絡中籤者，會通知候補者

1. 《耆遇記》桌遊工作坊

□000357

日期：10月21日(二)
時間：下午2:30-3:30
內容：透過桌遊，探索自己生活的選擇和困難。



輝華樓



免費

名額8人



杜先生

2. 有備無蟲患

□000356

日期：10月22日(三)
時間：上午10:00-11:00
內容：認識及防治蟲患。



輝華樓



免費

名額30人



杜先生

3. 艾草按摩棒工作坊

□000342

日期：10月28日(二)
時間：下午2:30-3:30
內容：製作按摩棒，同腰酸背痛講Bye Bye



輝華樓



\$10

名額10人



朱姑娘

特別活動

以下活動即日起，
可於接待處登記，
待負責同事回覆作實。

1.長者學苑-飛鏢練習班(10-11月)

內容：由義工教導參加者投擲飛鏢的技巧，一同進行飛鏢比拼！
日期：10月8日至12月5日(逢星期三)
時間：下午2:00-3:00
費用：免費
名額：8人
對象：60歲以上長者
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
備註：1.留意某些日子因場地有其他用途會暫停此活動；
2.課程由(長者學苑發展基金)贊助及長者學苑支持機構贊助；
3.12月5日為重陽節補堂。



2.長者學苑-智能電話及電腦應用班(10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：10月9日(四)、14日(二)、16日(四)及21日(二)，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：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



3.反斗智趣站



內容：透過小組進行各種認知刺激及健腦活動，以協助維持認知能力。
日期：10月3日至12月19日(逢星期五)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：10人
對象：疑似及確診初期認知障礙症長者
地點：輝華樓
負責職員：李姑娘

4.護老者認識中風

內容：透過講座教導護老者及家屬認識中風，學習預防與應對方法。
日期：10月3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



奶粉抽籤

加營素、怡保康售賣

抽籤日期：10月6日(一)

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：10月28日(二)

時 間：上午9:00起

地 點：輝華樓

名 額：100人



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：11月4日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:30截籤

三花奶粉購買日期：11月27日(四)

負責職員：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10月6日下午4:00起前往中心登記。
(4) 10月24日下午5:00截止登記，額滿即止，其後不設後備登記。

□000313

SQS標準10-申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

- 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

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：十月例會 – 10月6日(一)
十一月例會 – 11月4日(二)

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

(25/26 第七期)印製數量：600份

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1.「一站照護」購買消費又有賞

內容：以優惠價格購物和選購復康用品。
日期：10月14日(二)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
額度：不限人數
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：吳姑娘
合辦機構：保良局一站照護



3.規劃圓滿人生(二)

內容：1.認識善終之福；2.認識「預設照顧計劃」；
3.認識「叮囑」，包括如何傳授生活智慧及情感交流；
4.回顧人生及尋找人生意義。
日期：10月23日(四)
時間：下午2:00-3:00
費用：免費
額度：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：賴姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊



4.認識流行性感冒

內容：講解流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法。
日期：10月9日(四)
時間：下午2:00-3:00
費用：免費
額度：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：賴姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊



5.正視肩膊痛

內容：認識導致肩膊痛的原因，介紹肩部的護理及減低關節僵硬的方法。
日期：10月20日(一)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
額度：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

6.早晨醒腦操(25/26第四期)

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：10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



7.好戲連場 (三)

內容：播放粵語長片、
回憶昔日歡樂時光。
日期：10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
14/10(二)	包公審鳥盆1
21/10(二)	包公審鳥盆2
28/10(二)	皇城救母定江山

8.世界奇觀(三)

內容：探索大自然奧秘，
認識世界奇人奇事。
日期：10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
2/10(四)	海底世界1
9/10(四)	海底世界2
16/10(四)	海底世界3
23/10(四)	海底世界4
30/10(四)	海底世界5

9.健而樂(三)

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：10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



10.電視經典名片(三)

內容：播放連續劇經典劇集
【流氓皇帝】。
日期：10-12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

