



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11月份通訊



長者日

每年十一月第三個星期日為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。

「長者日」以金百合作象徵，寓意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

「2025年長者日」定於11月16日（星期日），今年將以「智建生活、安居社區」為主題。

政府部門、公共交通營運商，以及景點營辦機構，於當日為長者提供特別優惠，向長者致意，並鼓勵長者與社區保持聯繫。有關資訊請留意中心通告或向職員查詢。

中心亦舉辦有關活動以作響應，請大家踴躍參與。

資料來源:社聯 www.hkcss.org.hk

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 開放 時間	星期一至五：上午8:45至下午5:00	每月 例會	日期：十一月例會－11月4日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00		十二月例會－12月2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、杜偉邦、郭欣、朱佩雯、汪子婷、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

(25/26 第八期)印製數量：600份

預先報名活動

以下活動需於11月5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. 綜合太極班(四)

內容：學習簡單楊式太極拳及基本養生功法。
日期：11月19日、11月26日、12月3日、12月17日、12月24日、12月31日
共6堂(星期三)
時間：上午10:30-11:30
費用：\$60/6堂
名額：15人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：吳姑娘



□000367

2. 伸展拉筋運動

內容：1. 伸展拉筋運動-由健體教練帶領參加者做伸展拉筋運動。
2. 雀巢佳膳奶粉售賣。
日期：11月18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：吳姑娘
合辦機構：雀巢香港有限公司
備註：1: 如需購買奶粉請備現金及購物袋
2: 佳膳@益生800克\$162，佳膳@纖維800克\$162



□000369

3. 華麗巨獻(三)

內容：當日放映【阿媽有咗第二個】
令觀眾賞心悅目，萬勿錯過！
日期：11月15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



□000021

4. 智能體格檢測站(11月)

內容：利用智能分析儀觀察體重，
體內脂肪及肌肉量百分比。
日期：11月11日(二)
時間：上午10:00-11:30
費用：免費
名額：15人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：曾先生



□000362

預先報名活動

以下活動需於11月5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.唐風萬理探古遊

內容：到香港文物探知館參觀唐朝時期的展覽，由館內導賞員帶領大家認識唐代歷史、文化及展品。

日期：11月25日(二)

時間：下午3:15-4:15

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

集合時間：下午2:20(逾時不候)

集合地點：輝華樓

地點：香港文物探知館

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，未有使用輔助器具。



000381

6.健康檢查(11月)2025

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：11月25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：立華樓

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。



000326

7.滋補美食(11月)

當日美食：1)沙參玉竹五指毛桃瘦肉湯
2)白果腐竹雪耳糖水

000394

000395

日期：1)11月11日(二)

2)11月27日(四)

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



預先報名活動

以下活動需於11月5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。

8. 歷奇繽紛長者日

內容：於長者日舉辦歷奇活動，參加者一同合作完成任務，動動手腳和腦筋。
日期：11月16日(日)
時間：上午10:30-11:30
費用：\$10
名額：30人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：甜姑娘



□000404

9. 認識流行性感冒

內容：何謂流行性感冒，分享誘發流行性感冒的原因、病徵、以及如何預防。
日期：11月27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



□000380

10. 護士諮詢站(11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。
日期：11月26日(三)
時間：上午10:00-11:30
費用：免費
名額：中心會員
地點：立華樓
備註：如有需要可帶同藥物及覆診紙到中心查詢。
負責職員：護士曾先生



□000363

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11月)

內容：主題：長者友善社區
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。
日期：11月22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：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：郭姑娘



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：11月5日(三)下午5時



抽籤安排

地點：輝華樓
時間：11月6日(四)上午10時
歡迎會員親臨觀看抽籤過程



通知安排

11月6及7日(四及五)：Whatsapp/電話通知中籤者
11月8日(六)：如未能聯絡中籤者，會通知候補者

1. 禪繞畫心情

□000393

日期：11月11日、12日、18日、19日(二及三)共4堂
時間：下午2:30-4:00
內容：透過繪畫禪繞畫學習掌握平靜心情的方法。



輝華樓



免費

名額12人

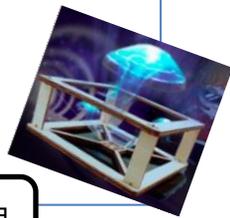


杜先生

2. 3D全息投影DIY

□000376

日期：11月18日(二)
時間：下午2:30-3:30
內容：自製全息投影機，觀賞神奇的3D立體影像。



輝華樓



\$10

名額10人



朱姑娘

3. 運動鬆一鬆(五)

□000366

日期：11月19日、26日、12月3日、17日、24日、31日
共6堂(三)
時間：上午9:00-10:00
內容：學習簡易拉筋動作，舒筋活血。



立華樓



\$60

名額15人



吳姑娘

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2025年11月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
26/10	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10	1/11
	9:30 健而樂(三) 飛鏢練習(10-12月)	9:00 加營養、怡寶康售賣 9:30 健而樂(三) 9:45 基礎書法班(三)4 10:00 好戲連場(三) 2:30 艾草按摩捧工作坊	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	5/11	6/11	7/11	8/11
	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)7 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) 9:45 基礎書法班(三)5 10:00 好戲連場(三) 10:00 認知障礙症(二)溝通技巧 	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)飛鏢練習(10-11月)4	9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:00 社區牙科牙齒護理講座 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(11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) 
9/11	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
	9:30 健而樂(三) 2:30 飛鏢練習(10-12月) 	9:30 健而樂(三) 9:45 基礎書法班(三)6 10:00 好戲連場(三) 10:00 智能體格檢測站 2:30 冬臨書聚:護老書聚 2:30 禪繞畫心情(新) 3:00 滋補美食(立)	9:00 運動鬆一鬆(四)(立)完 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:30 綜合太極班(三)(立)完 2:00 (長)飛鏢練習(10-11月)5 2:30 禪繞畫心情2 2:30 綠意悠悠小組(新)(立) 2:30 健康食品製作-水果乳酪芭菲	9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:00 四道人生-解憂花園之旅 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(11月)(福中)	9:30 早晨醒腦操(25/26第四期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者認識糖尿飲食(立) 2:30 禪繞畫心情2	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)
16/11	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
10:30 歷奇繽紛長者日(立) □404	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)完 9:30 健而樂(三) 2:30 飛鏢練習(10-12月) 	9:30 健而樂(三) 9:45 基礎書法班(三)7 10:00 好戲連場(三) 10:00 伸展拉筋運動 2:30 3D全息投影DIY 2:30 禪繞畫心情3	9:00 運動鬆一鬆(五)(立)新 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:30 綜合太極班(四)(立)新 2:00 (長)飛鏢練習(10-11月)6 2:30 禪繞畫心情(完) 2:30 綠意悠悠小組2(立)	9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(11月)(福中)	9:30 早晨醒腦操(25/26第四期) 10:00 反斗智趣站 2:00 長者選擇鞋履的方法(立)	9:30 健而樂(三) 10:00 義工聊天室(立) 
23/11	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
	9:30 健而樂(三) 10:00 健康檢查的疑惑 2:30 飛鏢練習(10-12月)	9:30 健而樂(三) 9:30 健康檢查(11月)2025(立) 9:45 基礎書法班(三)完 10:00 好戲連場(三) 2:00 中心代表會 3:15 唐風萬理探古遊	9:00 運動鬆一鬆(五)(立)2 9:30 健而樂(三) 10:00 護士諮詢站(11月)(立) 10:00 電視經典名片(三) 10:30 綜合太極班(四)(立)2 2:00 (長)飛鏢練習(10-11月)7 2:30 綠意悠悠小組3(立)	9:00 三花奶粉售賣 9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:00 認識流行性感冒(明愛宿舍) 2:00 中心迎新會 3:00 滋補美食 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(11月)(福中)	9:30 早晨醒腦操(25/26第四期) 10:00 護老者認識消化不良(立) 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) 
30/11	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12	6/12
	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) 	9:00 運動鬆一鬆(五)(立)3 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:30 綜合太極班(四)(立)3 2:00 (長)飛鏢練習(10-11月)完 2:30 綠意悠悠小組(完)(立)			

「大家好！我係新加入中心嘅社工汪姑娘，平日喜歡係生活中探索唔同美好嘅事物，非常期待同大家見面交流。祝願大家身體健康，快樂常伴！」



社工 汪子婷



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. 綠意悠悠小組

內容：一同製作再造紙和種子心意卡，以訓練認知能力。
日期：11月12日、19日、26日及12月3日(逢星期三)，共4堂
時間：下午2:30-3:30
費用：\$20/4堂
名額：8人
對象：疑似及確診認知障礙症長者優先
地點：立華樓
負責職員：郭姑娘



2. 長者學苑-智能電話及電腦應用班(11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：11月6日、13日、20日及27日(逢星期四)，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：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. 社區牙科牙齒護理講座

內容：講解口腔健康及護理知識，以及介紹最新的牙科計劃。
日期：11月6日(四)
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：賴姑娘
合辦機構：衛生署社區牙科服務



護老園地

以下活動需於11月5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. 冬臨書聚·護老書聚

內容：為護老者提供放鬆和社交機會，透過閱讀和討論減輕照顧壓力，促進與長者的共同興趣。

日期：11月11日(二)

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：朱生

備註：當天備茶點享用



□000390

2. 健康食品製作-水果乳酪芭菲

內容：讓長者學習簡單的健康甜點製作，增強自信心與成就感，同時透過色彩繽紛的食材激發感官享受，豐富日常生活。

日期：11月12日(三)

時間：上午10:00-11:30

集合時間：上午9:30

集合地點：輝華樓

費用：免費

名額：6人

對象：護老者

負責職員：朱生

地點：鄰舍輔導會白會督夫人康齡中心

備註：參加者需行動自如，步行至活動地點



□000387

3. 四道人生-解憂花園之旅

內容：透過參觀專為護老者設計的療愈花園，在自然環境中放鬆心情，緩解日常壓力與情緒負擔。

日期：11月13日(四)

時間：上午10:00-12:00

集合時間：上午9:30

集合地點：輝華樓

費用：免費

名額：18人

對象：護老者

負責職員：朱生

地點：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心



□000386

護老園地

以下活動需於11月5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. 護老者認識糖尿飲食

內容：介紹糖尿病的飲食原則，改善長者的飲食習慣，預防或管理糖尿病併發症。

日期：11月14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 000388



5. 護老者認識消化不良

內容：長者常見腸胃不適的原因與處理方法，身體老化對消化系統的影響。

日期：11月28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 000389



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 好戲連場 (三)

內容：播放粵語長片，
回憶昔日歡樂時光。

日期：11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
4/11(二)	董小苑
11/11(二)	燕子啣來燕子箋
18/11(二)	金鑾教子認生娘
25/11(二)	劫後金蘭情

2. 世界奇觀(三)

內容：探索大自然奧秘，
認識世界奇人奇事。

日期：11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
6/11(四)	消失的王者1
13/11(四)	消失的王者2
20/11(四)	消失的王者3
27/11(四)	消失的王者4

即場參加活動

活動名額有限
額滿即止

3. 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：11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

備注：如當日例會暫停一次



4. 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



5. 健康檢查的疑惑

內容：認識健康檢查的目的與誤解，
選擇合適的檢查計劃等。

日期：11月24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



6. 長者選擇鞋履的方法

內容：講解足部及鞋的結構用途，
學會選擇合適的鞋款和講解
常見足患。

日期：11月21日(五)

時間：下午2:00-3:00

費用：免費

名額：30人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：賴姑娘

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

如何挑選適合的鞋子？



7. 認知障礙症(二)溝通技巧

內容：認識與認知障礙症患者的溝通之道，透過緬懷活動促進參加者的情緒
連結與自我認同。

日期：11月4日(二)

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





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□000368

負責職員：吳姑娘

抽籤日期：11月4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：11月27日(四)
 時間：上午9:00-11:00
 地點：輝華樓
 名額：60名
 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 \$95

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：12月2日(二)
 抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
 加營素、怡寶康奶粉購買日期：
 12月30日(二)

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11月4日下午4:00往中心登記，額滿即止
 (4)11月21日下午5:00截止登記，其後不設後備

SQS標準 11 – 評估及滿足需要

為服務單位運用有計劃的方法評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

- 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。

溫馨提示

1.中心代表會

日期：11月25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

2.中心迎新會

內容：向8月至10月之新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。
 日期：11月27日(四)
 時間：下午2:00
 對象：中心會員
 地點：輝華樓
 負責職員：陳姑娘

WELCOME!

