



保良局劉陳小寶耆暉中心 2025年12月份通訊

優化醫療費用減免機制下的申請安排

為了處理新增的費用減免申請，醫院管理局將於2026年1至3月實施以下過渡安排：

- 病人如已預約於明年1月或2月在公立醫院應診，可於就診前兩個月（即2025年11月或12月）提交所需證明文件。申請將獲預先審核，合資格者可於明年1月1日公營醫療收費改革實施後，在覆診前獲發醫療費用減免證明書；及
- 有經濟困難的病人如需即日或緊急接受治療，但又未能提供相關文件完成經濟審查，醫管局會在過渡期間發出「有條件減免」，豁免全額或部分醫療費用。合資格的病人只需在三個月內補交相關文件通過審查，便可獲發正式醫療費用減免證明書。
- 現有全額醫療費用減免證明持有人：繼續享有減免，無需重新申請，直至證明書到期。
- 現有部分醫療費用減免證明持有人：繼續享有減免，無需重新申請。如符合新準則的全額減免資格，可在預約就診前三個月或住院後三個月內前往醫務社會服務部，聲明財務狀況無顯著變化後，申請轉為全額減免，毋須重新評估。

申請途徑

- 可向公立醫院或診所的醫務社會服務部、社會福利署綜合家庭服務中心、或其他指定服務單位申請。
- 亦可透過「HA Go」應用程式或醫管局網頁內的經濟審查計算程式初步評估申請資格。

人事動向

在保良局工作25年，兩年前的今天，已經到了退休年齡，很多謝保良局給了我兩年續約的機會才能夠跟大家相處多兩年。所以，在此衷心感謝保良局。

正所謂天下無不散之筵席，縱使多不捨，也要跟大家說再見。在這25年間，見證著新會員加入，也有老人家離去，心中感受良多，亦令我反思生命的意義。我們一生短暫，眨眨眼睛又過了一天所以我們要珍惜每一天，學懂愛自己，把所有事情看開一點，笑多一點，放低執著多一點，這樣的人生便會輕鬆快樂一點。

雖然以後不能在保良局為大家服務，但仍然有機會在某個地方與大家有緣相聚。祝大家身體健康生活愉快，開心每一天。

福利工作員 吳麗琴



預先報名活動

以下活動需於12月3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.馬灣生態漫遊

內容：上午前往馬灣1868古蹟館和馬灣生態公園。中午於屯門酒家享用豐富粵菜，餐後前往河上鄉美味棧參觀，及暢遊塋原自然生態公園和生態中心。

日期：12月23日(二)

時間：上午9:00-4:30

費用：中心會員\$190 / 非會員長者\$200

名額：46人

對象：中心會員 / 非會員(長者)

集合時間：上午9:00 (逾時不候)

集合地點：立華樓

負責職員：吳姑娘

備註：活動與樂天旅遊(香港)有限公司合辦，並由旅行社為參加者提供(港幣十萬元平安保險，受保年歲為6星期至100歲。)

□000405

屯門酒家餐單

絲苗白飯	清炒田園時蔬	香葱蒸豬肉餅	清池貴妃雞	果皮蒸頭腩	醬皇花生炆豬手	欖菜肉鬆四季豆	柚子焗肉排	白灼海生蝦	彩絲炒雞柳
------	--------	--------	-------	-------	---------	---------	-------	-------	-------



預先報名活動

以下活動需於12月3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. 樂韻金曲迎聖誕

內容：與會員迎接聖誕佳節，懷舊歌曲、舞蹈表演及禮物派發。

日期：12月13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。



□000415

3. 耆樂慶生辰(第四季)2025

內容：為1月、2月及3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：12月18日(四)

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1月、2月及3月會員壽星參加和送贈生日照片1張。 □000398



4. 滋補美食(12月)

當日美食：蟲草花蓮子茨實螺頭湯

日期：12月23日(二)

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



□000435

預先報名活動

以下活動需於12月3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. 護士諮詢站(12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：12月17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。

□000414



6. 健康檢查(12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：12月23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。 □ 000406



7. 中風知多D講座

內容：透過中心護士講座了解中風知識，讓參加者提高意識，及早發現並盡快求診處理。

日期：12月9日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：25人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：護士曾先生



中風後的人
那些缺乏平衡感的日子

@behindtheppt

□000413

預先報名活動

以下活動需於12月3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. 煙害放大鏡

內容：認識吸煙對身體造成的禍害，學習制定戒煙計劃。
日期：12月10日(三)
時間：上午10:00-11:00
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
合辦機構：香港吸煙與健康委員會



□000399

9. 排便可以好輕鬆

內容：講解便秘的成因，教導參加者如遇上便秘時可以如何改善情況。
日期：12月18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



□000400

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12月)

內容：主題：提防騙案。
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。
日期：12月20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：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



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
23/11	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
	9:30 健而樂(三) 10:00 健康講座的疑惑 	9:30 健而樂(三) 9:30 健康檢查(11月)2025(立) □326 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 □381	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) □363 10:00 電視經典名片(三) 10:30 綜合太極班(四)(立)2 2:30 綠意悠悠小組3(立)	9:00 三花奶粉售賣 □368 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) □380 2:00 中心迎新會(立) 3:00 滋補美食(立) □395 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) □389 10:00 反斗智趣站(立) 	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)	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(三) 10:00 婦女健康行多步(立) 	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 2:30 綠意悠悠小組(完)(立)	9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 	9:30 早晨醒腦操(25/26第五期) 10:00 反斗智趣站(立)	9:30 健而樂(三)
7/12	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12	13/12
	9:30 健而樂(三) 10:00 護老者聽覺保健知多少(立) □420	9:30 健而樂(三) 10:00 中風知多D講座(立) □413 10:00 好戲連場(三)	9:30 健而樂(三) 10:00 煙害放大鏡(立) □399 10:00 電視經典名片(三) 10:00 禪繞畫藝好心情(立) □421 	9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 2:30 智能接拍觸碰遊戲(立) □422 	9:30 早晨醒腦操(25/26第五期) 10:00 反斗智趣站(立) 10:00 護老者了解足部平安(立) □426	9:30 健而樂(三) 9:30 華麗巨獻(三)(立) □021 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) 1:30 樂韻金曲迎聖誕(立) □415
14/12	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12	20/12
	9:30 健而樂(三)	9:30 健而樂(三) 10:00 好戲連場(三) 2:30 愛之語-護老者全接觸(立) □423 	9:00 運動鬆一鬆(五)(立)4 9:30 健而樂(三) 10:00 護士諮詢站(12月) □414 10:00 電視經典名片(三) 10:00 彩繪繽紛聖誕咭(立) □432 10:30 綜合太極班(四)(立)4	9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:00 排便可以好輕鬆(明愛宿舍) □400 2:30 耆樂慶生辰(第四季)(立) □398	9:30 早晨醒腦操(25/26第五期) 10:00 反斗智趣站 2:00 聖誕樂悠悠(立) □424	9:30 健而樂(三) 10:00 義工聊天室(立) 
21/12	22/12	23/12	24/12	25/12	26/12	27/12
	9:30 健而樂(三) 10:00 聖誕佳音同樂奏 □433 2:30 護老者之生命之旅	9:00 馬灣生態漫遊(立) □405 9:30 健而樂(三) 9:30 健康檢查(12月)2025 □406 10:00 好戲連場(三) 3:00 滋補美食(立) □435	9:00 運動鬆一鬆(五)(立)5 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:30 綜合太極班(四)(立)5 	聖誕節 	聖誕節翌日 	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) 
28/12	29/12	30/12	31/12	1/1	2/1	3/1
	9:30 健而樂(三) 10:00 痛風症 	9:00 加營養、怡寶康售賣 □397 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	6/1				
	9:30 健而樂(四) 	9:15 園藝治療小組(新)1(立) 9:30 例會(輝華樓) 10:00 好戲連場(四) 2:30 繪畫小組(新)1(立)				



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：12月3日(三)下午5時

抽籤安排

地點：立華樓
時間：12月4日(四)上午10時
歡迎會員親臨觀看抽籤過程

通知安排

12月4-5日(四及五)：Whatsapp/電話通知中籤者
12月6日(六)：如未能聯絡中籤者，會通知候補者

1. 聖誕樂悠悠

□000424

日期：12月19日(五)
時間：下午2:00-4:00
內容：由義工策劃聖誕派對，當天活動包括遊戲、表演、小禮物及茶點供應。期待與參加者歡度聖誕。
對象：中心會員



立華樓



\$35

名額30人

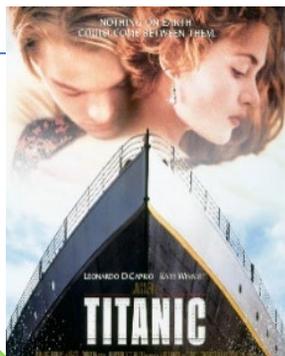


郭姑娘

2. 華麗巨獻(三)

□000021

日期：12月13日(六)
時間：上午9:30-11:30
內容：當日放映【鐵達尼號】，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

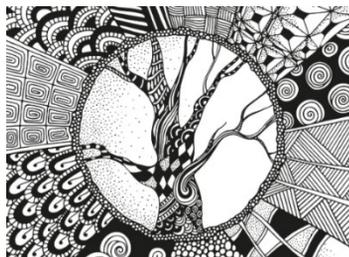
護老園地

以下活動需於12月3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. 禪繞畫藝好心情

內容：透過禪繞畫體驗，培養專注與平靜，減輕壓力與焦慮，激發創意與正向情緒，提升身心健康與幸福感。

日期：12月10日(三)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：12人
對象：護老者
地點：立華樓
負責職員：朱生



□000421

2. 智能接拍觸碰遊戲

內容：利用GO Pad互動觸摸器材，提供接拍觸碰遊戲，訓練長者認知功能、反應速度與肢體協調，促進腦力活躍、社交互動與樂趣體驗。

日期：12月11日(四)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：8人
對象：護老者
地點：立華樓
負責職員：朱生



□000422

3. 護老者了解足部平安

內容：透過講座，提升護老者對於足部護理，保持足部健康，讓照顧者獨立自主地生活。

日期：12月12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



□000426



護老園地

以下活動需於12月3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. 愛之語-護老者全接觸

內容：介紹愛的言語中的身體接觸，學習應用身體接觸，提升與長者的情感連結及照顧效能。

日期：12月16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：立華樓
負責職員：朱生



000423

5. 護老者聽覺保健知多少

內容：透過講座，提升護老者對於聽覺的認識，擴闊社交，健立照顧的信心。

日期：12月8日(一)
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



000420

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. 彩繪繽紛聖誕咭

內容：透過繪畫聖誕咭，發揮創意和想像力。
日期：12月17日(三)
時間：上午10:00-11:30
費用：\$20
名額：8人
對象：患有認知障礙症患者優先
地點：立華樓
負責職員：甜姑娘

000432

2. 聖誕佳音同樂奏

內容：透過一同用樂器合奏聖誕歌曲，散播節日溫暖。
日期：12月22日(一)
時間：上午10:00-11:30
費用：免費
名額：8人
對象：患有認知障礙症患者優先
地點：輝華樓
負責職員：甜姑娘

000433

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。

3. 「探討園藝治療對社區居住老年人健康的影響」研究

內容：是次研究由香港教育大學、香港嶺南大學及香港園藝治療協會合作進行，誠徵老友記一同探討對園藝治療的感受和看法。對園藝治療及繪畫感興趣的你萬勿錯過今次機會!!

	園藝治療小組	繪畫小組
內容	體驗種植的樂趣，包括鮮花盆栽、種植植物及製作精美組合盆栽。	體驗用粉彩繪畫不同作品。
日期	1月6日、13日、20日、27日、2月3日、10日、24日及3月3日(逢星期二)	
時間	第1-7節：上午09:15-10:45 第8節：上午9:30-11:45	第1-7節：下午2:30-3:45 第8節：下午2:30-4:45
費用	免費	
名額	各10人	
對象	中心會員	
地點	立華樓	



報名日期：即日起向負責同事留名

負責職員：郭姑娘

合辦機構：香港園藝治療協會

備註：1. 教育大學教授會將參加者隨機分配到園藝治療小組或繪畫小組

2. 需每節出席

3. 需出席1月2日(五)早上10:00-11:00的前測問卷活動

4. 需出席4月8日(三)下午2:15-3:15的後前測問卷活動

4. 護老者之生命之旅

內容：探討及反思生命與生死議題，面對哀傷，學習知足常樂，活出快樂的人生。

日期：12月22日(一)

時間：下午2:30-4:00

費用：免費

名額：8人

對象：有需要護老者優先

地點：輝華樓

負責職員：甜姑娘





奶粉抽籤



加營素、怡保康售賣

抽籤日期：12月2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：12月30日(二)
 時間：上午9:00起
 地點：輝華樓
 名額：100人
 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**12月2日**下午**4:00**起前往中心登記。
 (4) 12月24日下午5:00截止登記，額滿即止，其後不設後備登記。



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：2026年1月6日(二)
 抽籤時間：上午9:00-9:30截日籤
 三花奶粉購買日期：1月29日(四)

□000397

SQS標準12-知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

SQS標準13-知情的選擇

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

- 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：十二月例會 – 12月2日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00		一月例會 – 1月6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/輝華樓

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、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 第九期)印製數量：600份

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 早晨醒腦操(25/26第五期)

內容：義工教授會員一起做健腦及伸展運動，建立運動習慣。
日期：12-1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：郭姑娘



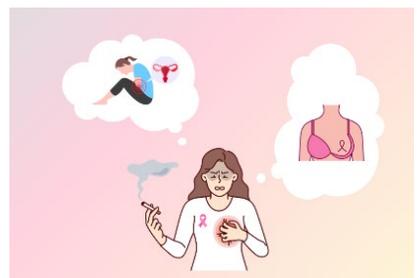
2. 痛風症

內容：認識痛風症的成因、症狀、預防方法及高「普林」的食物。
日期：12月29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. 婦女健康行多步

內容：認識婦女常見的生理問題，以乳癌及子宮頸癌作例子，加深參加者對乳癌及子宮頸癌的認識，從而帶出普查的概念及重要性。
日期：12月2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：立華樓
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. 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. 好戲連場(三)

內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。
日期：12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
2/12(二)	四郎探母
9/12(二)	苦盡甘來
16/12(二)	獅吼記
23/12(二)	五虎平西
30/12(二)	西施

6. 世界奇觀(三)

內容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。
日期：12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
4/12(四)	海底深淵1
11/12(四)	海底深淵2
18/12(四)	海底深淵3

7. 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：12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

