



保良局劉陳小寶耆暉中心 2025年5月份通訊

醫療改革

醫院管理局（醫管局）公布，已經完成公營醫療收費改革檢討，向醫務衛生局提交收費改革政策建議，並已顧及不應有人因缺乏金錢而不能獲得適當醫療的原則，期望透過改革公營醫療資助架構，加強醫療保障、理順公立醫院的服務資助和減少浪費濫用，提升公營醫療系統的可持續性。」

新的收費將於二〇二六年一月生效。加強醫療保障的措施，包括優化醫療費用減免機制、引入每年一萬元住院及門診費用上限及放寬安全網的申請資格。

撮要部份公營醫療服務收費:

服務		現時收費	二〇二六年一月一日 生效收費
住院服務 (急症病床)	入院費	\$75	取消
	住院每天	\$120	\$300
住院服務 (療養 / 復康、護養及精神科病床)		\$100	\$200
住院每天			
日間程序及治理	入院費	\$75	取消
	病床每天	\$120	\$250
日間醫院 (老人科、復康)		\$60 / \$55	\$100
精神科日間醫院		\$60	免費
急症室		\$180	\$400 (第I (危殆)、 II (危急) 分流類別費用豁免)
家庭醫學 門診服務	診治費用	家庭醫學專科門診 首次 \$135 覆診 \$80 普通科門診 \$50	\$150
	處方藥物	家庭醫學專科門診 藥物每項\$15， 最多16星期 普通科門診處方藥物不 另收費	藥物每項\$5， 最多四星期

資料來源:<https://www.info.gov.hk/gia/general/202503/25/P2025032500555.htm>

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。

預先報名活動

以下活動需於5月7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.歡樂迎端午

內 容：與會員慶祝節日，有表演、
問答遊戲、陸上賽龍舟和
小禮物等。

日 期：5月23日(五)

時 間：下午2:30-4:00

費 用：\$20

名 額：50人

對 象：中心會員

地 點：立華樓

負責職員：吳姑娘



□000103

2.端午記憶粽飾工作坊

內 容：透過節日活動，讓參加者提高
對認知障礙症的認識。

日 期：5月21日(三)

時 間：下午2:30-3:30

費 用：\$10

名 額：10人

對 象：中心會員優先

地 點：立華樓

負責職員：李姑娘



□000109

3.水晶珠串製作班：黃水晶

內 容：製作能提升思维能力、增強記憶力的黃水晶手串，尤其對認知障礙
症有一定的幫助。

日 期：5月15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：粉水晶(21/5)二選一、4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)

□000094



4.水晶珠串製作班：粉水晶

內 容：製作像徵著愛和人緣的粉水晶手串，提升人際關係和社交能力，
吸收正能量。

日 期：5月21日(三)

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：黃水晶(15/5)二選一、4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)

□000096



預先報名活動

以下活動需於5月7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.健康檢查(5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：5月20日(二)
時間：上午9:30-11:00
費用：\$10
名額：25人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：賴姑娘/曾先生
備註：1)請按籌號時段出席。
2)驗血糖前須空腹最少2小時。



□000067

6.滋補美食

當日美食：1)椰汁喳咋
2)猴頭菇沙參玉竹螺片湯
日期：1)5月15日(四)
2)5月20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：5月19日下午4:00止
負責職員：媚姑娘
備註：由娥姐/姚姚/德洁主理

□000031

□000030



7.電子錢包知多少

內容：透過一線通的講座讓參加者了解電子錢包、並以香港支付寶作為實例，教導參加者如何增值、付款等操作技巧。

日期：5月13日(二)
時間：下午2:30-3:30
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



□000083

8.玩轉腦朋友

內容：認識腦退化症是什麼和減低患上腦退化症的機會。

日期：5月14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：輝華樓
負責職員：曾先生



□000110

預先報名活動

以下活動需於5月7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。

9. 中風風險評估及護士健康講座

內容：透過全自動視網膜圖像分析，提供中風風險評估及血壓、血氧飽和度及動脈狀況指數的健康檢測。

日期：5月27日(二)

時間：A班:上午 9:30-11:30

□000068

B班:上午11:30-1:30

□000069

費用：免費

名額：20人/班，共40人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：賴姑娘

合辦機構：香港路德會社會服務處

備註：1.曾患白內障、眼部腫瘤、先天血管異常的患者，準確性會降低。

2.A班及B班二選一，不可同時報名。

3.未曾參加中風風險評估的會員優先報名。



10. 智能體格檢測站

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：5月21日(三)

時間：下午2:30-3:30

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



□000079

11. 華麗巨獻(一)

內容：揀選經典名片，令觀眾賞心悅目萬勿錯過！

日期：5月10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

12. 「全城唔餓」保育無限耆工作坊

內容：透過講座及手工製作，探討人為向海洋傾倒垃圾對環境造成的負面影響。

日期：5月16日(五)

時間：下午1:30-3:30

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：賴姑娘

合辦機構：香港海洋公園保育基金



□000077

預先報名活動

以下活動需於5月7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。

13.識字班(一)

內容：教授簡單生字及唐詩。

日期：5月12日、5月26日；6月2日、6月9日、6月16日、6月23日、
7月7日及7月14日，共8堂(星期一)

時間：上午9:30-10:30

費用：\$40/8堂

名額：15人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：吳姑娘

備註：只有7月14日上堂時間更改為上午10:15-11:15

□000092



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5月)

內容：主題：記憶力與老年關係

常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：5月22日(四)

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：林嘉俊先生



1.中心迎新會

內容：向2025年2月至2025年4月份
之新會員介紹保良局的服務、
中心特色及活動。

日期：5月15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

2.中心代表會

日期：5月6日(二)

時間：下午2:00

對象：中心會員

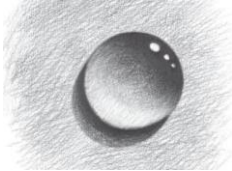
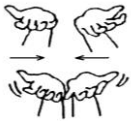
地點：輝華樓

負責職員：楊姑娘

溫馨提示

WELCOME!



保良局劉陳小寶耆暉中心			活動時間表			2025年5月份	
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
27/4	28/4	29/4	30/4	1/5	2/5	3/5	
	9:30 健而樂(一) 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 健而樂(一) 9:45 基礎書法班(一)3 10:00 好戲連場(一) 	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 	勞動節 	9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(一) 2:00 民生書院同樂日 	
4/5	5/5	6/5	7/5	8/5	9/5	10/5	
	佛誕 	9:30 例會(樂華社區會堂) 9:45 基礎書法班(一)4 10:00 好戲連場(一) 2:00 中心代表會 	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) 10:00 護士諮詢站(5月) 10:30 綜合太極班(一)(立)4 	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:00 親親媽媽(立) □104 	9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者家務有妙法(立) □081 	9:30 健而樂(一) 9:30 華麗巨獻(一)(立) □019 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) 	
11/5	12/5	13/5	14/5	15/5	16/5	17/5	
母親節快樂 	9:30 健而樂(一) 9:30 識字班(一)(立)新 □092 10:00 頸、腰、背護理 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 健而樂(一) 9:45 基礎書法班(一)5 10:00 好戲連場(一) 2:30 電子錢包知多少(立) □083 	9:00 運動鬆一鬆(一)(立)5 9:30 健而樂(一) 10:00 玩轉腦朋友 □110 10:00 電視經典名片(一) 10:30 綜合太極班(一)(立)5 	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:00 耆趣護App樂 □082 2:00 中心迎新會 2:30 甜品製作(立) 2:30 水晶珠串製作班：黃水晶 □094 3:00 滋補美食-椰汁喳咋 □031 	9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站 1:30 「全城唔語」保育無限耆工作坊 □077 	9:30 健而樂(一) 	
18/5	19/5	20/5	21/5	22/5	23/5	24/5	
	9:30 健而樂(一) 10:00 肥胖的疑惑 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 健而樂(一) 9:30 健康檢查(5月)2025 □067 9:45 基礎書法班(一)6 10:00 好戲連場(一) 3:00 滋補美食-猴頭菇沙參玉竹螺片湯(立) □030 	9:00 運動鬆一鬆(一)(立)6 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:00 護老桌遊大亂鬥 □084 10:30 綜合太極班(一)(立)6 2:30 水晶珠串製作班：粉水晶 □096 2:30 智能體格檢測站 □079 2:30 端午記憶粽飾工作坊(立) □109 	9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:00 義工聊天室(立) 10:00 護老者社區資源分享 □085 	9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站 2:30 歡樂迎端午(立) □103 	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) 	
25/5	26/5	27/5	28/5	29/5	30/5	31/5	
	9:30 健而樂(一) 9:30 識字班(一)(立)2 2:30 飛鏢練習(4-6月) 	9:30 健而樂(一) 9:30 中風風險評估及護士健康講座-A班(立) □068 9:45 基礎書法班(一)7 10:00 好戲連場(一) 11:30 中風風險評估及護士健康講座-B班(立) □069 	9:00 運動鬆一鬆(一)(立)7 9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:30 綜合太極班(一)(立)7 	9:00 三花奶粉售賣 □098 9:30 健而樂(一) 10:00 高血壓之藥物治療 (明愛宿舍) 10:00 世界奇觀(一) 	9:30 早晨醒腦操(25/26第一期) 10:00 反斗智趣站 10:00 增強免疫力飲食要訣 	端午節 	
1/6	2/6	3/6					
	9:30 健而樂(一) 9:30 識字班(一)(立)3 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)					

護老園地

以下活動需於5月7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. 護老者社區資源分享

內容：透過講座向護老者介紹社區資源，提升護老者對社區資源的認識。

日期：5月22日(四)

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：朱生



□000085

2. 護老者家務有妙法

內容：透過精妙的家務方法，以提高照顧者清潔家居的方法，以提升生活質量。

日期：5月9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：衛生署長者健康外展分隊



□000081

3. 耆趣護App樂

內容：透過介紹護老者電子健康紀錄互通系統，令護老者獲得更多社區資源。

日期：5月15日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生



□000082

4. 護老桌遊大亂鬥

內容：透過向護老者介紹桌遊，可擴闊其社交及提升生活質素。

日期：5月21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：輝華樓

負責職員：朱生



□000084

母親節快樂

母親節是一個紀念母親的節日，旨在表達對母親的感激之情，表彰母親對家庭和社會的貢獻。

為了表達對母親的愛和尊重，許多人會選擇送上康乃馨來表達對母親的感激之情。因為康乃馨象徵著母親的美麗和堅強，也象徵著對母親的愛和尊重。

中心將於5月10日為到訪的會員送上康乃馨/心意卡以表心意。



8 在此祝願各位母親節快樂！

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. 護士諮詢站(5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：5月7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：輝華樓

報名日期：即日起向負責同事留名

負責職員：護士曾先生



2. 認知能力評估2025

內容：由負責認知障礙症服務社工個別約見，並進行約60分鐘的認知評估(HK-MOCA)及了解情況，再按個別需要轉介合適服務。

日期：即日起至2026年3月14日

費用：免費

名額：15人

對象：受記憶力困擾的長者

地點：輝華樓

報名日期：即日起向負責同事留名

負責職員：李姑娘



3. 甜品製作

內容：製作簡單又健康的瑪芬(Muffin)

日期：5月15日(四)

時間：下午2:30-4:30

費用：\$20

名額：8人

對象：有需要護老者

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



4. 親親媽媽

內容：透過手工、茶聚，慶祝母親節。

日期：5月8日(四)

時間：上午9:00-11:00

費用：\$20

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

報名日期：即日起向負責同事報名

負責職員：媚姑娘



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1.好戲連場 (一)

內 容：播放粵語長片，回憶昔日歡樂時光。

日 期：5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
6/5(二)	黛玉葬花
13/5(二)	西河會妻
20/5(二)	佛前燈照狀元紅
27/5(二)	誰憐天下後母心

2.世界奇觀(一)

內 容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。

日 期：5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
8/5(四)	10種最稀有的貓科動物
15/5(四)	貓科猛獸實力大比拼
22/5(四)	神秘亞馬遜
29/5(四)	塞倫蓋國家公園

3.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(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



4.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：5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



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

5. 高血壓之藥物治療

內容：講解引致高血壓的成因及介紹常見可控制高血壓的藥物。
日期：5月29日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：明愛樂華宿舍
合辦機構：明愛樂華宿舍
負責職員：琪琪姑娘



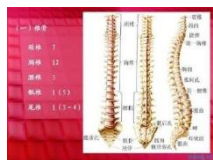
6. 增強免疫力飲食要訣

內容：免疫系統功能、免疫力退減和食物知多點。
日期：5月30日(五)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
對象：中心會員
名額：30人
地點：輝華樓
負責職員：大吳姑娘
合作機構：雀巢香港有限公司



7. 頸、腰、背護理

內容：脊柱的構造與頸、腰毛病的關係。
日期：5月12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. 肥胖的疑惑

內容：肥胖的定義，怎樣才知道自己是否過重或肥胖，肥胖與健康的關係等。
日期：5月19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



SQS標準3-運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

- 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。



奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□000098

抽籤日期：5月6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：5月29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 \$90

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

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告
抽籤日期：6月3日(二)
抽籤時間：上午9:00-9:30截日籤
加營素、怡寶康奶粉購買日期：
6月24日(二)

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5月6日下午4:00
往中心登記，額滿即止
(4)5月23日下午5:00截止登記，其後不設後備
負責職員：大吳姑娘



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：五月例會－5月6日(二)
	六月例會－6月3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 第二期)印製數量：600份