



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7月份通訊

促進銀髮經濟

高齡化的情況在全球日趨嚴峻，香港的情況更是令人關注。政府統計處預測，至二〇四三年，每三名港人便有多於一名是長者。面對人口結構轉變的新形勢，必須積極應對高齡化帶來的各種挑戰，探索新產業、新業態，在變局中打開香港新天地。

促進銀髮經濟，一方面為本港經濟注入活力並帶動整體經濟發展，另一方面促進培育優質銀色產品及服務模式，讓長者共享發展成果。

五個範疇分別是

(一)促進「銀色消費」

長者因身體狀況關係或生活習慣，在消費上有着與一般消費者不同的需要，在飲食、個人衛生、健康護理等方面，都有龐大的消費潛力。政府的目的，是通過展覽及零售優惠、電子商貿、「銀髮高峰會」、推廣長者飲食及保障年長消費者權益等方式，多方面促進銀色消費。

(二)發展「銀色產業」

銀髮族的健康和生活所需，衍生了對產品和服務的大量需求，樂齡產品（包括含樂齡科技的產品），遂應運而生。

(三)推廣「銀色品質保證」

產品和服務認證能提升產品和服務的認受性及吸引力，有助建立品牌價值和拓展銷售網。

(四)推廣「銀色財務及保障安排」

香港長者積聚一定的財富，為發展銀色財務提供了條件。政府的目標是透過整全的措施，協助長者善用他們的財政資源和理財工具，及保障他們的財政資源。

(五)釋放「銀色生產動力」

政府主力透過就業支援及培訓，以及推廣長者友善僱傭措施等，鼓勵及協助更多年長人士投入勞工市場，協助釋放勞動力。

我們將密切留意，如有進一步具體落實方案，將盡快向各位介紹。

資料來源：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202505/27/P2025052700630.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7月9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. 印度舞訓練班(A班)

內容：一同體驗印度舞，伴隨着音樂伸展手腳，感受這項較低負荷的運動。
日期：7月30日(三)及8月6日(三)、14日(四)、20日(三)、29日(五)及9月4日(四)
時間：下午2:00-3:00
費用：\$120
名額：12人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：甜姑娘
備註：1)參加者有機會獲邀參與中心演出。
2)參加者需行動自如，未有使用任何助行器具。



□000187

2. 編織好心情

內容：結合編織技巧及串上喜歡的珠串，製作自己獨一無二的手繩。
日期：7月17日(四)
時間：(一)上午10:00-11:30
(二)下午2:30-4:00
費用：\$10
名額：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
備註：編織好心情(一)及(二)活動只可二選一，不可同時報名。



□000160

□000161

3. 夏季變髮展心思

內容：為長者提供剪髮服務，提昇參加者自我形象。
日期：7月31日(四)
時間：下午1:30-4:30
費用：免費
名額：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。



□000003

預先報名活動

以下活動需於7月9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.健康檢查(7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。
日期：7月29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：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。



□000173

5.滋補美食

當日美食：節瓜瑤柱眉豆瘦肉湯
日期：7月17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：輝華樓
負責職員：媚姑娘
備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



□000165

6.認識痛風症

內容：講解痛風症的成因、對身體造成的影響及治療方法等等。
日期：7月21日(一)
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



□000162

7.手繪玻璃杯工作坊

內容：透過「眼睛去旅行」影片探索香港地標，促進認知健康，並創作個人特式的手繪玻璃杯。
日期：7月10日(四)
時間：下午2:30-4:00
費用：\$10
名額：10人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：李姑娘



□000199

8.電氣安全知多D

內容：如何選購安全的家用電器，正確地使用及適當地保養電器。
日期：7月23日(三)
時間：上午10:30-11:30
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：媚姑娘
合辦機構：機電工程署



□000169

預先報名活動

以下活動需於7月9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. 芬蘭木棋體驗班7-9月

內 容：由義工帶領練習芬蘭木棋。
日 期：7月12日(六)、8月2日(六)
8月9日(六)、8月30日(六)
9月6日(六)、9月20日(六)
時 間：上午9:45-10:45
費 用：免費
名 額：10人
對 象：中心會員
地 點：立華樓
負責職員：林先生



□000191

10. 法式滾球體驗班7-9月

內 容：由義工帶領練習法式滾球。
日 期：7月12日(六)、8月2日(六)
8月9日(六)、8月30日(六)
9月6日(六)、9月20日(六)
時 間：上午10:45-11:45
費 用：免費
名 額：10人
對 象：中心會員
地 點：立華樓
負責職員：林先生



□000192

11. 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：7月15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



□000150

12. 華麗巨獻(二)

內 容：當日放映【帝女花】令觀眾
賞心悅目，萬勿錯過！
日 期：7月12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。



□000020

13. 活力長者健康操

內 容：練習專為長者設計的九式運動，旨在鍛鍊長者身體各部份機能，
包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。
日 期：7月28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：媚姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
備 註：1)參加者需行動自如，未有使用任何助行器具。
2)活動當日請穿著輕便衣服及運動鞋。



□000201

預先報名活動

以下活動需於7月9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. 活力強肌運動帶操

內容：簡單6式運動帶操，有助強健肌肉及增強體力。

日期：7月16日(三)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：30人

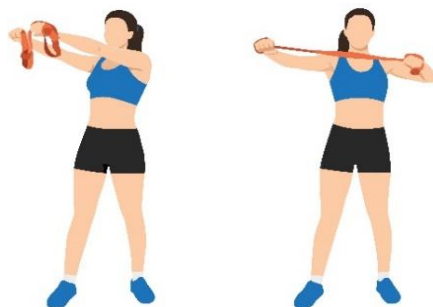
對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：吳姑娘

合作機構：美國雅培有限公司

備註：每位學員贈送橡筋帶1條



□000178

15. 「花扣傳意」旗袍書籤製作工作坊

內容：透過與學生義工合作製作中國文化特色旗袍書籤，認識中華文化悠久的歷史和深厚的底蘊。

日期：7月16日(三)

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：媚姑娘

合作機構：團結香港基金



□000172

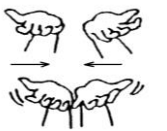
SQS標準6-服務意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現、並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

SQS標準7-財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

- 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。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
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(二)(立)4 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 護老者認識中署(立) 10:30 綜合太極班(二)(立)4 2:00 精明使用長者醫療券 2:30 護老桌遊學堂(完)	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 	9:30 早晨醒腦操(25/26第二期) 10:00 護老者認識燒傷與燙傷(立) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(二) 
6/7	7/7	8/7	9/7	10/7	11/7	12/7
	9:30 識字班(一)(立)7 9:30 健而樂(二) 10:00 自助按摩 2:30 飛鏢練習(7-9月) 7:30 手機應用班 — 「MTR Mobile」	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(二) 2:00 中心代表會 	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)5 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(一)(立)5 	9:30 健而樂(二) 9:30 識字班(一)(立)完 10:00 世界奇觀(二) 2:30 手繪玻璃杯手作坊(立) □199 	9:30 早晨醒腦操(25/26第二期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(二) 9:30 華麗巨獻(二)(立) □020 9:45 芬蘭木柱體驗班7-9月(立) □191 10:45 法式滾球體驗班7-9月(立) □192 
13/7	14/7	15/7	16/7	17/7	18/7	19/7
	9:30 健而樂(二) 2:30 飛鏢練習(7-9月) 	9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(二)3 10:00 智能體格檢測站 □150 10:00 好戲連場(二) 	9:30 健而樂(二) 10:00 「花扣傳意」旗袍書籤製作工作坊 □172 10:00 電視經典名片(二) 10:00 照顧者照顧腦退化長者 2:30 簡易手繪人像插畫工作坊 □178 2:30 活力強肌運動帶操	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 編織好心情(一) □160 2:30 編織好心情(二) □161 2:30 自我關懷粉出心靈 □209 3:00 滋補美食 □165 	9:30 早晨醒腦操(25/26第二期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(二) 2:30 環保紮染體驗 
20/7	21/7	22/7	23/7	24/7	25/7	26/7
	9:30 健而樂(二) 10:00 認識痛風症(明愛宿舍) □162 2:30 飛鏢練習(7-9月) 	9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(二)4 10:00 好戲連場(二) 2:30 DIY感謝卡工坊 	9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:30 電氣安全知多D □169 	9:00 三花奶粉售賣 □176 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 2:30 忘了，會怎樣？ 	9:30 早晨醒腦操(25/26第二期) 10:00 反斗智趣站 10:00 長者簡易保健運動 □208 	9:30 健而樂(二) 10:00 義工聊天室 2:30 水果花籃工作坊 
27/7	28/7	29/7	30/7	31/7	1/8	2/8
	9:30 健而樂(二) 10:00 活力長者健康操 □201 2:30 飛鏢練習(7-9月) 	9:30 健而樂(二) 9:30 健康檢查(7月)2025 □173 9:45 基礎書法班(二)5 10:00 好戲連場(二) 	9:30 健而樂(二) 10:00 大腸癌你要知 10:00 電視經典名片(二) 2:00 印度舞訓練班(A班)(立)(新) □187 2:30 室內植物護理 	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 1:30 夏季變髮展心思(立) □003 	9:30 早晨醒腦操(25/26第二期) 10:00 反斗智趣站 	9:30 健而樂(二) 9:45 芬蘭木柱體驗班7-9月(立) 10:45 法式滾球體驗班7-9月(立) 
3/8	4/8	5/8				
	9:30 健而樂(二) 2:30 飛鏢練習(7-9月) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 9:45 基礎書法班(二)6 10:00 好戲連場(二) 				

護老園地

以下活動需於7月9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.自我關懷粉出心靈

內容：利用粉彩的柔和創作過程，幫助護老者釋放照顧工作中的緊張情緒，緩解心理負擔，培養正念和內心平靜。

日期：7月17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：輝華樓
負責職員：朱生



□000209

2.長者簡易保健運動

內容：透過講座教授簡易運動，幫助護老者增強肌肉力量、改善平衡與靈活性，預防跌倒及提升整體健康水平。

日期：7月25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：輝華樓
負責職員：朱生
合辦機構：衛生署長者健康外展隊



□000208

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7月)

內容：主題：無障礙設施知多啲。
常設-分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：7月26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負責職員報名)
負責職員：林先生



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.簡易手繪人像插畫工作坊

內容：讓義工學習如何觀察和繪畫人像，畫出唯妙唯肖的像畫。
日期：7月16日(三)
時間：下午2:30-4:30
費用：\$20
名額：10人
對象：中心義工
地點：輝華樓
報名日期：即日起向負責職員留名
負責職員：甜姑娘



2.環保紮染體驗

內容：體驗使用環保物料來紮染方巾及分享方巾搭配方法。
日期：7月19日(六)
時間：下午2:30-4:00
費用：\$30
名額：8人
對象：銀卡會員優先
地點：輝華樓
報名日期：即日起向負責職員留名
負責職員：郭姑娘



3.水果花籃工作坊

內容：一同製作鮮花果籃，尋回內心的平靜，送給自己一份滿含溫暖及獨特的禮物。
日期：7月26日(六)
時間：下午2:30-4:00
費用：\$50
名額：8人
對象：銀卡會員優先
地點：輝華樓
報名日期：即日起向負責職員留名
負責職員：郭姑娘



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。

4.手機應用班 — 「MTR Mobile」

內 容：透過講座了解使用「MTR Mobile」的方法，如查閱地鐵路線圖、車程、車費等資料，令出行更方便。

日 期：7月7日(一)
時 間：晚上7:30-8:30

費 用：免費

名 額：8人

對 象：銀卡會員優先

地 點：輝華樓

報名日期：即日起向負責職員留名

負責職員：郭姑娘



5.DIY感謝卡工坊

內 容：通過製作感謝卡，讓患者寫下簡短真摯的訊息，送上溫暖問候與祝福，分享貼心話語，以增進關係並感謝照顧者的付出。

日 期：7月22日(二)
時 間：下午2:30-4:00

費 用：免費

名 額：10人

對 象：患有認知障礙症患者優先

地 點：輝華樓

報名日期：即日起向負責職員留名

負責職員：李姑娘



6.忘了，會怎樣？

內 容：透過觀賞「忘了我記得」劇集片段，護老者能更深刻體會照顧認知障礙長者的挑戰，如記憶喪失、情緒波動或日常生活困難，從而提升同理心。

日 期：7月24日(四)
時 間：下午2:30-3:30

費 用：免費

名 額：12人

對 象：有需要護老者

地 點：輝華樓

報名日期：即日起向負責職員留名

負責職員：朱生

備 註：工作員致電確認報名



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。

7.護老者認識燒傷與燙傷

內容：透過講座教育，降低長者因燒傷或燙傷導致的健康風險，提升護老者在危機處理中的信心和能力。

日期：7月4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

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：朱生



8.照顧者照顧腦退化長者

內容：照顧者對洗澡、服藥、穿衣等日常照顧，很多時都無從入手，透過活動講解減少與認知障礙症患者的衝突和照顧方法。

日期：7月16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：即日起向負責職員留名

負責職員：曾先生



~請大家多多支持~

保良局賣旗日

PO LEUNG KUK FLAG DAY

23.7.2025 星期三 Wednesday

全港各區 Territory-wide

*** 信實開創 希愛永傳 ***

INSPIRED BY CREATIVITY AND INTEGRITY
LED BY HOPE AND LOVING LEGACY

活動行政費由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。

All administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified services of Po Leung Kuk, benefiting children, youth, elderly, and people with disabilities.



奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□000176

抽籤日期：7月8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：7月24日(四)
時間：上午9:00-11:00
地點：輝華樓
名額：60人
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：8月5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：
8月26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**7月8日**下午**4:00**起前往中心登記。
(4)7月18日下午5:00截止登記，其後不設後備。
負責職員：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：七月例會－7月8日(二)
	八月例會－8月5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 第四期)印製數量：600份

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1.好戲連場(二)

內 容：播放粵語長片，回憶昔日歡樂時光。

日 期：7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
8/7(二)	慈母頌
15/7(二)	龍鳳爭掛帥
22/7(二)	出谷黃鶯
29/7(二)	紅梅白雪

2.世界奇觀(二)

內 容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。

日 期：7月(逢星期四)

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
3/7(四)	直擊龍的故鄉
10/7(四)	世界最大蜥蜴
17/7(四)	霸主科摩多龍
24/7(四)	世上最兇猛巨蜥
31/7(四)	失落世界之聚焦龍之島

3.電視經典名片(二)

內 容：播放連續劇經典劇集【京華春夢】。

日 期：7-9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(二)

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：7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.大腸癌你要知

內容：講解飲食上的壞習慣會引致大腸癌及分享預防方法。
日期：7月30日(三)
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：琪琪姑娘
合辦機構：香港益力多乳品有限公司



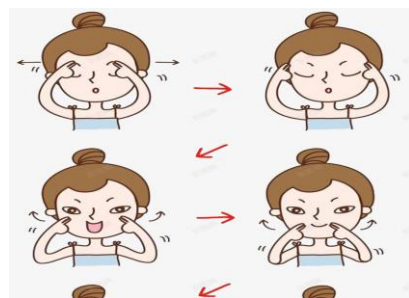
6.室內植物護理

內容：解決參加者在種植上的各種疑問，互相分享種植心得。
日期：7月30日(三)
時間：下午2:30-4:30
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
合辦機構：康樂及文化事務署



7.自助按摩

內容：正確的按摩方法和用途，一般手力按摩的禁忌和安全要點。
日期：7月7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



溫馨
提示

1.中心代表會

日期：7月8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

WELCOME!

