



保良局劉陳小寶耆暉中心

2025年8月份通訊

長者醫療券大灣區試點計劃

政府推行上述「試點計劃」，讓長者可以在大灣區更多服務點善用長者醫療券，以提升健康。

合資格人士：

- 年滿65歲並持有效香港身份証或「豁免登記證明書」的香港長者
- 同意加入電子健康記錄系統(「醫健通」)

試點醫療機構：

獲納入「試點計劃」的19間試點醫療機構名稱如下。合資格長者在指定醫院、門診，可使用醫療券支付相關服務費用。

廣州：中山大學附屬第一醫院、中山大學附屬第一醫院南沙院區、
廣東祈福醫院、廣東省中醫院

深圳：深圳新風和睦家醫院、南方醫科大學深圳醫院、北京大學深圳
醫院、愛康健口腔醫院（只提供牙科服務）、深圳紫荊口腔
門診部/深圳朱勝吉口腔門診部（只提供牙科服務）

中山：中山陳星海中西醫結合醫院、中山市中醫院

東莞：東莞東華醫院

珠海：中山大學附屬第五醫院、珠海市人民醫院

佛山：佛山市第一人民醫院、南方醫科大學第八附屬醫院

惠州：惠州市中心人民醫院 [更多資料](#) -

江門：江門市中心醫院

計劃熱線：[\(852\) 2838 2311](tel:(852)28382311)

肇慶：肇慶市第一人民醫療

計劃網址：www.hcv.gov.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。

以下活動需於8月6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

1.運動鬆一鬆(三)

內容：學習簡易拉筋動作，舒筋活血。
日期：8月25日、9月1日、9月8日、9月15日、9月29日、
10月13日、10月20日、11月3日，共8堂(星期一)
時間：上午9:00-10:00
費用：\$80/8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：運動鬆一鬆(三)及(四)班組只可二選一，不可同時報名。 □000238



2.運動鬆一鬆(四)

內容：學習簡易拉筋動作，舒筋活血。
日期：8月27日、9月3日、9月10日、9月17日、9月24日、
10月8日、10月15日、11月5日，共8堂(星期三)
時間：上午9:00-10:00
費用：\$80/8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：運動鬆一鬆(三)及(四)班組只可二選一，不可同時報名。 □000239



3.痛風關節痛引發的心腎危機

內容：1)甚麼叫痛風症？治療、預防和健康飲食。
2)雀巢佳膳奶粉售賣。

日期：8月12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\$149，佳膳@纖維800克\$162



□000237

以下活動需於8月6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

4. 綜合太極班(三)

內容：學習簡單楊式太極拳及基本養生功法。
日期：8月27日、9月3日、9月10日、9月17日、9月24日、
10月8日、10月15日、11月5日，共8堂(星期三)
時間：上午10:30-11:30
費用：\$80/8堂
額：15人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：吳姑娘



□000240

5. 印度舞訓練班(B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：8月28日(四)、9月4日(四)、9月18日(四)、
9月25日(四)、10月2日(四)、10月3日(五)，共6堂
時間：下午3:45-4:45
費用：\$120/6堂
額：12人
對象：中心會員
地點：輝華樓，10月2日(四)於立華樓上課
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，未有使用任何輔助工具。
3)印度舞訓練班(A班)的參加者不能報名(B班)。



□000188

6. 輕鬆禪繞畫班

內容：學習簡單圖案畫作，在專注繪畫過程中達至身心靈平衡的效果，獲得成功感及滿足感。
日期：8月8日(五)、8月11日(一)、8月18日(一)、及8月25日(一)，共4堂
時間：上午10:30-11:30
費用：\$40/4堂
額：8人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：吳姑娘
備註：1)由「銀」老師蘇菲教授。
2)只有8月8日上課為星期五，時間相同。



□000236

以下活動需於8月6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. 認知障礙症與香薰治療

內容：講解增強記憶及改善情緒的精油種類及特性，調配適合自己的香薰油。
日期：8月28日(四)
時間：下午2:30-3:30
費用：\$10
名額：8人
對象：有興趣了解認知障礙症人士
地點：輝華樓
負責職員：張姑娘



□000224

8. 編織好心情(三)

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：8月13日(三)
時間：上午10:00-11:30
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：未曾參加編織好心情(一)及(二)會員優先。



□000254

9. 「指」想變美(一)及(二)

內容：教導簡易美甲步驟：磨甲、打底、上色、封層等等。提升參加者自信。
在閒暇時可為自己進行基本指甲護理及美甲，自娛自樂。
日期：(一)8月22日(五) 下午:2:30-4:30 □000256
 (二)8月29日(五) 下午:2:30-4:30 □000257
費用：\$40
名額：10人/班，共20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
備註：1)「指」想變美(一)及(二)活動只可二選一。
 2)如有指甲問題不適宜報此活動。
 3)請依據提示飛時段出席活動。



以下活動需於8月6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

10.無煙老友記

內容：介紹吸煙對身體造成的負面影響。教導如何制定戒煙計劃。

日期：8月29日(五)

時間：上午10:30-11:30

費用：免費

額：20人

象：中心會員

點：輝華樓

負責職員：琪琪姑娘

合辦機構：香港吸煙與健康委員會



000231

12.華麗巨獻(二)

內容：當日放映【危機航線】，萬勿錯過！

日期：8月23日(六)

時間：上午9:30-11:30

費用：免費

額：20人

象：中心會員

點：立華樓



負責職員：黎姑娘

備註：當天備美味茶點享用。

000020

14.癌症小百科

內容：講解癌症的成因、對身體造成的影響、可選擇的治療方法等等。

日期：8月28日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

額：26人

象：中心會員

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

11.上下肢肌肉測試

內容：認識肌肉減少症的成因及預防。

度。

上下肢肌肉測試量度肌肉強

日期：8月22日(五)

時間：上午9:00-11:00

費用：免費

額：35人

象：中心會員

點：立華樓

負責職員：吳姑娘

備註：美國雅培有限公司



000244

13.午間追影Take1

內容：當日放映【九龍城寨之圍城】，萬勿錯過！

日期：8月9日(六)

時間：下午1:30-3:30

費用：免費

額：20人

象：中心會員

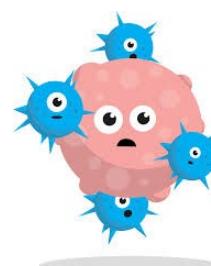
點：輝華樓

負責職員：黎姑娘



備註：因會員反應熱烈，再次重播。

000211



000230

預先報名活動

以下活動需於8月6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。

15.健康檢查(8月)2025

內容：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：8月26日(二)

時間：上午9:30-11:00

費用：\$10

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)請於7:30前進食早餐，驗血糖須空腹最少2小時。 000212



16.商品說明條例-講座

內容：認識商品說明有關的罪行及辨認不良營商手法，做個精明消費者。

日期：8月25日(一)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

額：30人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黎姑娘

合辦機構：海關消費者保障科

000225

17.滋補美食

當日美食：1)芋頭西米露 000166
2)冬瓜薏仁瘦肉湯 000167

日期：1)8月12日(二)

2)8月21日(四)

時間：下午3:00-3:30

費用：\$10

額：20人

對象：中心會員

地點：輝/立華樓

負責職員：媚姑娘



備註：由娥姐/姚姚/德洁主理

溫馨提示

1.中心迎新會

內容：向2025年5月至7月份之新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。

日期：8月12日(二)

時間：下午2:00

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：陳姑娘



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8月)

內容：主題：最新防騙資料知多啲。

常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：8月23日(六)

時間：上午10:00 – 11:00

費用：免費

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：林生



護老園地

以下活動需於8月6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. 護老者認識消化不良

內容：透過講座讓護老者了解消化不良的基礎知識，識別長者的不適徵兆。

日期：8月15日(五)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

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隊



□000246

2. 護老者視覺健康概略檢查

內容：為護老者及長者提供簡單的視力檢查，及早發現潛在視覺問題，鼓勵及時尋求專業醫療協助，改善生活與照顧品質。

日期：8月29日(五)

時間：A班:上午10:00-11:00

B班:上午11:00-12:00

費用：免費

額：15人/班，共30人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

合辦機構：香港盲人輔導會

備註：時段A或B只可二選一



□000247

星期日	星期一 28/7	星期二 29/7	星期三 30/7	星期四 31/7	星期五 1/8	星期六 2/8
	9:30 健而樂(二) 10:00 活力長者健康操 2:30 飛鏢練習(7-9月)	9:30 健而樂(二) 9:30 健康檢查(7月)2025 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) 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)	9:30 早晨醒腦操(25/26第三期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者認識大腸癌(立)	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	6/8	7/8	8/8	9/8
	9:30 健而樂(二) 10:00 認識抑鬱症 10:00 糖尿病患者的健康飲食 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) 2:30 Chill級·真我-教育講座	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)6 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(二)(立)6 2:00 印度舞訓練班(A班)(立)2	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二)	9:30 早晨醒腦操(25/26第三期) 10:00 反斗智趣站 10:30 輕鬆禪繞畫班(立)新	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) 1:30 午間追影 Take1
10/8	11/8	12/8	13/8	14/8	15/8	16/8
	9:30 健而樂(二) 9:30 香花植物介紹 10:30 輕鬆禪繞畫班(立)2 2:30 飛鏢練習(7-9月)	9:30 健而樂(二) 10:00 痛風關節痛引發的心腎危機 10:00 好戲連場(二) 2:00 中心迎新會 3:00 滋補美食 3:30 參觀展華日間護理中心	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)7 9:30 健而樂(二) 10:00 編織好心情(三) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 關注糖尿病(8月) 10:30 綜合太極班(二)(立)7 2:00 心臟復康運動 2:30 手機拍出護老情	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 2:00 印度舞訓練班(A班)(立)3	9:30 早晨醒腦操(25/26第三期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者認識消化不良(立) 2:00 適應退休	9:30 健而樂(二)
17/8	18/8	19/8	20/8	21/8	22/8	23/8
	9:30 健而樂(二) 10:30 輕鬆禪繞畫班(立)3 2:30 飛鏢練習(7-9月)	9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(一)7 10:00 好戲連場(二) 2:30 智友金曲話當年(新)1	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)完 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(二)(立)完 2:00 印度舞訓練班(A班)(立)4 2:30 護老共讀清涼會	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 資源探索_健康同行 3:00 滋補美食(立)	9:00 上下肢肌肉測試(立) 9:30 早晨醒腦操(25/26第三期) 10:00 反斗智趣站 2:30 「指」想變美(一)	9:30 健而樂(二) 9:30 華麗巨獻(二)(立) 10:00 義工聊天室(立)
24/8	25/8	26/8	27/8	28/8	29/8	30/8
	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)新 9:30 健而樂(二) 10:00 商品說明條例講座 10:30 輕鬆禪繞畫班(立)完 2:30 飛鏢練習(7-9月)	9:00 加營素、怡寶康售賣 9:30 健而樂(二) 9:30 健康檢查(8月)2025 9:45 基礎書法班(一)完 10:00 好戲連場(二) 2:30 智友金曲話當年2 2:30 Chill級·真我生命教育圓圈畫(立)	9:00 運動鬆一鬆(四)(立)新 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(四)(立)新	9:30 健而樂(二) 10:00 癌症小百科(明愛宿舍) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 香薰減壓工作坊 2:30 認知障礙症與香薰治療 3:45 印度舞訓練(B班)新	9:30 早晨醒腦操(25/26第三期) 10:00 護老者視覺健康概略檢查 10:00 反斗智趣站 10:30 無煙老友記 2:00 印度舞訓練班(A班)(立)5 2:30 「指」想變美(二)	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)
31/8	1/9	2/9				
	9:30 健而樂(二) 9:00 運動鬆一鬆(三)(立)2 2:30 飛鏢練習(7-9月)	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(二) 2:30 智友金曲話當年3				

護老園地

以下活動需於8月6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. 手機拍出護老情

內容：透過活動，教授護老者無需專業設備也能輕鬆拍出高質照片，記錄與長者的日常生活點滴。

日期：8月13日(三)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

額：12人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生



000249

4. 護老共讀清涼會

內容：透過讀書會活動幫助護老者整理閱讀內容，增強成就感，同時透過分享減輕照顧壓力，建立支持網絡。

日期：8月20日(三)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生



000248

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. 資源探索_健康同行

內容：分享有關健康的資源和建議，是次活動會分享地區康健中心、社區藥房等資訊。

日期：8月21日(四)

時間：上午10:00-11:30

費用：免費

額：10人

對象：銀卡會員優先

地點：輝華樓

負責職員：郭姑娘



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。

2. Chill級・真我生命教育圓圈畫

內容：透過生命教育圓圈畫活動，學習合作與非批判的藝術創作。
日期：8月26日(二)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：李姑娘
合辦機構：保良局華永會生命教育及長者支援中心



3. 智友金曲話當年

內容：通過參加唱歌、音樂遊戲等活動，增加參加者互動及提升認知能力。
日期：8月19日、8月26日、9月2日、9月9日，共4堂(星期二)
時間：下午2:30-3:30
費用：\$10/4堂
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



4. Chill級・真我-教育講座

內容：探討生死議題、普及平安五寶及身後事規劃，讓參加者探索和反思生命的意義，學習如何活出快樂的人生。
日期：8月5日(二)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：30人
對象：有需要護老者優先
地點：輝華樓
負責職員：李姑娘
合辦機構：保良局華永會生命教育及長者支援中心



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。

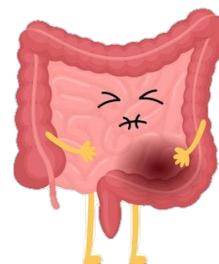
5. 香薰減壓工作坊

內容：製作香薰潤手霜，透過香氣改善心情及減輕照顧壓力。
日期：8月28日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：\$10
名額：8人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
負責職員：張姑娘



6. 護老者認識大腸癌

內容：透過講座讓教育護老者如何識別長者可能出現的大腸癌相關症狀，並鼓勵定期健康檢查，以促進早期診斷和預防。
日期：8月1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



7. 參觀展華日間護理中心

內容：透過參觀讓護老者認識展華日間護理中心的運作模式、提供的長者照顧服務及設施環境，了解其如何支持長者日常需求。
日期：8月12日(二)
時間：下午3:30-4:30
費用：免費
名額：4人
對象：護老者
地點：展華樓日間護理中心
負責職員：朱生
合辦機構：香港基督教服務處



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1.早晨醒腦操(25/26第三期)

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：8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



2.適應退休

內容：講解退休後的生活模式，讓會員適應退休生活。
日期：8月15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：輝華樓
負責職員：賴姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊



3.認識抑鬱症

內容：認識抑鬱症和長者抑鬱，掌握處理抑鬱情緒的方法。
日期：8月4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

4.心臟復康運動

內容：分享心臟復康運動的好處及教導參加者簡易心臟運動，預防心臟病。
日期：8月13日(三)
時間：下午2:00-3:00
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：香港賽馬會



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

5. 香花植物介紹

內容：介紹香港常見的香花植物，讓大家在閑暇時以植物自然、清新的香氣排解壓力，療癒心靈。

日期：8月11日(一)
時間：上午9:30-11:30
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
合辦機構：康樂及文化事務處



6. 糖尿病患者的健康飲食

內容：控制血糖的基本飲食原則，及分析那些食物容易影響血糖的水平。

日期：8月4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



7. 關注糖尿病(8月)

內容：認識糖尿病症狀，如發覺可盡快求診，避免病情惡化。

日期：8月13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：護士曾先生



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

8.好戲連場(二)

內容：播放粵語長片、
回憶昔日歡樂時光。
日期：8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
5/8(二)	月下奇逢
12/8(二)	無敵楊四郎
19/8(二)	藍袍惹桂香
26/8(二)	血染楚王宮

9.世界奇觀(二)

內容：探索大自然奧秘，
認識世界奇人奇事。
日期：8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
7/8(四)	動物大遷徙1
14/8(四)	動物大遷徙2
21/8(四)	動物大遷徙3
28/8(四)	動物大遷徙4

10.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：8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



11.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(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



奶粉抽籤

加營素、怡保康售賣

抽籤日期：8月5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：8月26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8月5日下午4:00起前往中心登記。

(4) 8月22日下午5:00截止登記，額滿即止，其後不設後備登記。

□000097

加營素(新價)

900克 \$195

怡寶康(低糖)

850克 \$225

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：9月2日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:30截籤

三花奶粉購買日期：9月25日(四)



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：八月例會 – 8月5日(二)

九月例會 – 9月2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 第五期)印製數量：600份