



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9月份通訊

2025年世界認知障礙症月

世界認知障礙月 (World Alzheimer's Month) 是國際認知障礙協會發起的國際性活動，於**每年九月**舉行，而**世界認知障礙日** (World Alzheimer's Day) 則在**每年的九月二十一日**舉行，目的為提升公眾對認知障礙症的關注。

二零二五年的活動主題是「詢問有關認知障礙症 詢問有關阿茲海默症(Ask about dementia Ask about Alzheimer's)」。
有關該活動的更多信息，請瀏覽專題(英文)網站：
www.alzint.org/get-involved/world-alzheimers-month

二零二五年認知障礙症月希望透過「認識失智，勇於發問」的訊息，鼓勵大眾勇於面對失智議題。只要我們開始發問、願意了解，社會就能更加理解認知障礙症患者的處境，也能建立更有包容與關愛的社會氛圍。今個月中心亦會舉辦一連串相關的活動，希望可以加強大家對於認知障礙症的關注。詳情請見內頁。

資料來源:

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_aug_2025_tc.pdf

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
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：九月例會－9月2日(二)
十月例會－10月6日(一)
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 第六期)印製數量：600份

預先報名活動

以下活動需於9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. 耆樂慶生辰(第三季)2025

內容：為10月、11月及12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：9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10月、11月及12月會員壽星參加和送贈生日照片1張。

□000283



2. 金曲齊賀中秋節

內容：與會員慶祝中秋節，懷舊金曲、舞蹈表演及禮物派發。

日期：9月27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。



□000289

3. 樂華社區設施規劃建設講座

內容：透過講座，向會員介紹振華道行人隧道升降機及樂華北斜道升降機等社區基建項目，講解其如何提升無障礙出行便利，促進友善宜居的社區環境。

日期：9月10日(三)

時間：上午10:00-11:30

費用：免費

名額：40人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：觀塘區議員 李嘉恒 議員



□000274

預先報名活動

以下活動需於9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.滋補美食(9月)

當日美食：霸王花無花果瘦肉湯

日期：9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



□000168

5.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：9月16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：護士曾先生



□000221

6.慶祝國慶-吉祥風車DIY

內容：1)以問答互動形式瞭解祖國的發展歷史；
2)自行設計獨一無二的風車；
3)抽獎、派禮物。

日期：9月30日(二)

時間：下午2:30-4:00

費用：\$10

名額：30人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：賴姑娘



□000273

7.編織手作-棉繩花朵掛飾

內容：學習編織棉繩花朵掛飾，體驗編織帶來的樂趣。

日期：9月6日(六)

時間：下午2:00-3:00

費用：\$10

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘



□000286

8.基礎書法班(三)

內容：教授基礎書法以點、橫、撇、捺等筆法練習過程，進而學習寫行書。

日期：9月23日、9月30日、10月14日、10月21日、10月28日、11月4日、11月11日、11月18日，共8堂(星期二)

時間：上午9:45-11:15

費用：\$150/8堂(包材料)

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：吳姑娘

導師簡介：林番賢老師 於香港中文大學專業進修學院中國書法文憑課程畢業，現任翰藝書學會會長

備註：提供九宮格紙、筆、墨等。



□000287

預先報名活動

以下活動需於9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。

9.華麗巨獻(二)

內容：當日放映【全職乖孫】令觀眾賞心悅目，萬勿錯過！

日期：9月20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

10.午間追影Take2

內容：當日放映【五個小孩的校長】令觀眾賞心悅目，萬勿錯過！

日期：9月6日(六)
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：黎姑娘
備註：因會員反應熱烈，再次重播。



☐000281

11.健康檢查(9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：9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。

☐000252



12.長者健體計劃-外展活動(一)

內容：康樂及文化事務署健體教練帶領長者學習健體操，培養運動好習慣。

日期：9月25日(四)
時間：下午2:00-4:00

費用：免費
名額：20人
對象：中心會員

集合時間：下午1:50
活動地點：振華道體育館

負責職員：媚姑娘

合辦機構：康樂及文化事務署、觀塘區康樂事務辦事處

備註：1)活動當日請穿著輕便衣履及運動鞋。

2)需填寫「體能活動適應能力問卷」。

☐000288



預先報名活動

以下活動需於9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。

13. 腦仔保養站

內容：透過認知評估、溝通訓練及腦力遊戲，支援社區長者認識自己認知情況。

日期：9月20日(六)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：15人

對象：有興趣了解認知障礙症人士

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘



□000305

14. 認知刺激站

內容：透過互動方式，讓參加者輕鬆體驗認知訓練，刺激腦部活動，提升記憶力、專注力及反應能力。

日期：9月30日(二)

時間：上午10:00-11:30

費用：免費

名額：15人

對象：有興趣了解認知障礙症人士

地點：立華樓

負責職員：李姑娘



□000306

15. 大腦健康站

內容：讓參加者了解認知障礙症的基本知識、早期徵兆、溝通技巧及照顧方法，提升對病症的認識與應對能力。

日期：9月26日(五)

時間：下午2:00-3:00

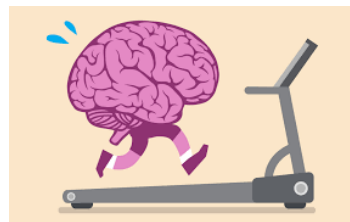
費用：免費

名額：15人

對象：確診認知障礙症人士及家人

地點：立華樓

負責職員：李姑娘



□000307

16. 記憶與你

內容：講解長者容易出現記憶力衰退的原因及教導參加者如何暫緩記憶力衰退。

日期：9月25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



□000294



預先報名活動

以下活動需於9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。

17. 編織好心情(四)

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：9月25日(四)
時間：下午2:30-4:30
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)至(三)會員優先。



□000293

18. 護士諮詢站(9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：9月30日(二)
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：護士曾先生



□000271

護老園地

以下活動需於9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. 護老智能遊戲大挑戰

內容：透過與護老者一同體驗Switch 遊戲，讓護老者在輕鬆的玩樂過程中舒緩日常照顧長者的壓力，促進身心放鬆。
日期：9月23日(二)
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



□000291

護老園地

以下活動需於9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.護老者小心跌倒

內容：增強護老者照顧長者的能力，
減少跌倒事故。

日期：9月16日(二)

時間：下午2:30-3:30

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：基督教聯合那打素社康服務

□000290



3.認知友善照顧之道

內容：透過講座，教授如何與認知障礙症患者有效溝通、應對行為挑戰。

日期：9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：衛生署長者健康外展隊

□000275



4.認識低脂肪飲食及烹調方法

內容：透過講座提升護老者對低脂肪飲食的認識，促進健康飲食習慣，預防或管理與高脂肪飲食相關的健康問題。

日期：9月26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隊



□000276

5.精心禮物-京劇面具扇

內容：透過製作京劇面具扇「愛的語言」活動，在炎炎夏日打造一個兼具傳統文化與實用性的風扇，送給彼此的精心禮物，增進夫妻間的感情與默契。

日期：9月18日(四)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生



□000278

保良局劉陳小寶耆暉中心			活動時間表			2025年9月份	
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
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(二)6 10:00 好戲連場(二) 2:30 智友金曲話當年2 2:30 Chill級·真我生命教育圖圈畫(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(立) 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)4 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	3/9	4/9	5/9	6/9	
	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)2 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)7 10:00 好戲連場(二) 2:00 中心代表會 2:30 智友金曲話當年3 	9:00 運動鬆一鬆(四)(立)2 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(四)(立)2	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 2:00 印度舞訓練班(A班)(立)5 3:45 印度舞訓練(B班)2 	9:30 早晨醒腦操(25/26第三期) 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) 1:30 午間追影 Take2 2:00 編織手作-棉繩花朵掛飾 □281 □286	
7/9	8/9	9/9	10/9	11/9	12/9	13/9	
	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)3 9:30 健而樂(二) 10:00 認知友善照顧之道(立) □275 2:30 飛鏢練習(7-9月)	9:00 認知導航站(立) 9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(二)完 10:00 好戲連場(二) 10:00 筆墨心語:西洋書法體驗(新)立 2:30 智友金曲話當年4	9:00 運動鬆一鬆(四)(立)3 9:30 健而樂(二) 10:00 我畫映我心 □295 10:00 樂華社區設施規劃建設講座 □274 10:00 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(四)(立)3 2:30 五感寶盒(家居照顧工具介紹)新	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 2:30 《耆遇記》桌遊工作坊 □297 	9:30 健而樂(二) 	
14/9	15/9	16/9	17/9	18/9	19/9	20/9	
	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)4 9:30 健而樂(二) 10:00 郁得健康 2:30 飛鏢練習(7-9月)	9:30 健而樂(二) 10:00 智能體格檢測站 □221 10:00 好戲連場(二) 10:00 筆墨心語:西洋書法體驗(立)2 2:30 護老者小心跌倒 □290 2:30 誰是臥底?!狼人殺(新)	9:00 運動鬆一鬆(四)(立)4 9:30 健而樂(二) 10:00 六色積木工作坊 □296 10:00 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(四)(立)4 2:30 五感寶盒(家居照顧工具介紹)2	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 2:00 耆樂慶生辰(第三季)2025(立) □283 2:30 印度舞訓練班(A班)完 2:30 精心禮物-京劇面具扇 □278 3:45 印度舞訓練(B班)3	9:30 早晨醒腦操(25/26第三期) 10:00 反斗智趣站 10:15 有營之約-健康食物篇 2:30 誰是臥底?!狼人殺2	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) 10:00 腦仔保養站 □305 10:45 法式滾球體驗班7-9月(立)	
21/9	22/9	23/9	24/9	25/9	26/9	27/9	
	9:30 健而樂(二) 10:00 認識冠心病 2:30 飛鏢練習(7-9月) 	9:30 健而樂(二) 9:30 健康檢查(9月)2025 □252 9:45 基礎書法班(三)新 □287 10:00 筆墨心語:西洋書法體驗(立)3 10:00 好戲連場(二) 2:30 護老智能遊戲大挑戰 □291 2:30 誰是臥底?!狼人殺3 3:00 滋補美食(9月)立 □168	9:00 運動鬆一鬆(四)(立)5 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(四)(立)5 2:30 五感寶盒(家居照顧工具介紹)3	9:00 三花奶粉售賣 □285 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 記憶與你(明愛宿舍) □294 2:00 長者健體計劃-外展活動(一) □288 2:30 編織好心情(四) □293 3:45 印度舞訓練(B班)4	9:30 早晨醒腦操(25/26第三期) 10:00 認識低脂肪飲食及烹調方法(立) □276 10:00 反斗智趣站 10:00 益智醒腦食療法 2:00 大腦健康站(立) □307 2:00 規劃圓滿人生(一) 2:30 誰是臥底?!狼人殺(完)	9:30 健而樂(二) 10:00 義工聊天室(立) 1:30 金曲齊賀中秋節(立) □289 	
28/9	29/9	30/9	1/10	2/10	3/10	4/10	
	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)5 9:30 健而樂(二) 9:30 月圓人團圓-中秋燈謎樂 2:30 飛鏢練習(7-9月)	9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(三)2 10:00 好戲連場(二) 10:00 認知刺激站(立) □306 10:00 護士諮詢站(9月) □271 10:00 筆墨心語:西洋書法體驗(完) 2:30 慶祝國慶-吉祥風車DIY(立) □273	國慶日		9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 3:45 印度舞訓練(B班)(立)5 		
5/10	6/10	7/10					
	9:30 例會(樂華社區會堂)	中秋節翌日 					
8						9	



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：9月3日(三)下午5時



抽籤安排

地點：輝華樓
時間：9月4日(四)上午10時
歡迎會員親臨觀看抽籤過程



通知安排

9月4-5日(四至五)：Whatsapp/電話通知中籤者
9月6日(六)：如未能聯絡中籤者，會通知候補者

1.我畫映我心

□000295

日期：9月10日(三)
時間：上午10:00-11:00
內容：透過繪畫屋樹人了解自己的想法，
探索自己的內心世界
備註：參加者不需任何繪畫經驗



輝華樓



免費

名額10人



杜先生

2.六色積木工作坊

□000296

日期：9月17日(三)
時間：上午10:00-11:00
內容：用六色積木享受充滿童真的樂趣。



輝華樓



免費

名額10人



杜先生

3.《耆遇記》桌遊工作坊

□000297

日期：9月12日(五)
時間：下午2:30-3:30
內容：透過桌遊，探索自己生活的選擇和困難。



輝華樓



免費

名額8人



杜先生

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. 認知導航站

內容：透過進行蒙特利爾認知評估，協助患者及家人了解腦部退化的區域，從而掌握有效的溝通方法及針對性訓練策略。

日期：9月9日(二)
時間：上午9:00-下午4:00(由負責職員約見)
費用：免費
名額：8人
對象：確診認知障礙症人士及家人優先
地點：立華樓
負責職員：李姑娘



2. 五感寶盒(家居照顧工具介紹)

內容：透過向有需要的照顧者介紹「五感寶盒」及在家使用認知訓練的建議，同時促進照顧者與長者的互動，減輕照顧壓力，提升雙方的生活質素。

日期：9月10日、17日、24日、10月8日(星期三)
時間：下午2:00-3:00
費用：免費
名額：10人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱生



3. 誰是臥底?! 狼人殺

內容：潮玩角色扮演系桌遊，來挑戰看看吧！

日期：9月16日(二)、19日(五)、23日(二)及26日(五)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$20

名額：8人

對象：有需要護老者優先/中心會員

地點：輝華樓

負責職員：朱姑娘

備註：需閱讀中文字



4. 筆墨心語：西洋書法體驗

內容：體驗西洋書法及製作手工卡片。

日期：9月9日、16日、23日及30日(逢星期二)

時間：上午10:00-11:00

費用：\$30/4堂

名額：8人

對象：有需要護老者

地點：立華樓

負責職員：郭姑娘



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9月)

內容：主題：體適能全面睇
常設-分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：9月27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(向負責職員及活力耆暉義工群組內之連結報名)

負責職員：林先生



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：9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. 有營之約-健康食物篇

內容：講解六大類食物的功用和營養價值，建立良好的生活習慣，提高生活質素。

日期：9月19日(五)

時間：上午10:15-11:15

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



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

3. 郁得健康

內容：學習正確體能活動的常識及安全守則。

日期：9月15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. 認識冠心病

內容：認識冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法等。

日期：9月22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



5. 益智醒腦食療法

內容：益智醒腦食療方法，從飲食和生活習慣兩方面著手，可預防疾病。

日期：9月26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：吳姑娘

合作機構：雀巢香港有限公司



6. 月圓人團圓—中秋燈謎樂

內容：透過猜燈謎互動遊戲、拍照，一起開心迎接中秋佳節。

日期：9月29日(一)
時間：上午9:30-11:30

費用：免費

名額：50人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘



7. 規劃圓滿人生(一)

內容：
1. 放下對死亡的忌諱；
2. 認識「遺囑」及殯葬安排；
3. 認識與家人談生說死的技巧；
4. 珍惜生命、活在當下。

日期：9月26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



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：9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
2/9(二)	豪華世家
9/9(二)	為郎頭斷也心甜
16/9(二)	銀含太子乞米告御狀元
23/9(二)	花開富貴錦城春
30/9(二)	血染蝴蝶山

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：9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
4/9(四)	世界之最1
11/9(四)	世界之最2
18/9(四)	世界之最3
25/9(四)	世界之最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：9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



2526年度

流感疫苗注射



內 容：由本局醫護人員為有需要之長者及
社區人士注射流感疫苗免受病毒的
侵害。

日 期：10月14日(二)

時 間：當天下午2:00起，參加者請依提
示紙的時間到達

費 用：免費

地 點：輝華樓

名 額：88人

對 象：年滿50歲或以上的會員

報名日期及時間：由9月3日(三)9:00起
額滿即止

報名地點：輝華樓

負責職員：賴姑娘

合辦機構：保良局一站照護



2025/2026年度 疫苗牌子: Abbott
Influvac Tetra (HK-66197)

四價流感疫苗可預防的四種流感病毒包括:

Ø 類甲型A/維多利亞

Victoria/4897/2022(H1N1)pdm09病毒

Ø 類甲型A/克里地亞

/Croatia/10136RV/2023(H3N2)病毒

Ø 類乙型B/奧地利

/Austria/1359417/2021病毒

Ø 類乙型B/布吉Phuket/3073/2013病毒

注射疫苗之人士，需注意以下事項:

1. 疫苗數量有限，額滿即止
2. 以下人士不宜接受疫苗注射：
 - i. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人，不適合注射
 - ii. 在注射當日身體不適，發燒及Covid 19 檢測呈陽性，均不能注射
3. 流感疫苗的保護可維持一年，每年只需注射一次
4. 建議服用薄血丸或亞士匹靈人士在醫院注射疫苗

報名及注射疫苗時，

1. 必需親身到中心報名及注射疫苗
2. 必需出示**身份証正本**及會員証
3. 如有藥物敏感紀錄卡及針卡，請一同出示

注射疫苗時，

1. 請依照提示紙的時間到達中心注射疫苗
2. 當天，如有參加者退出，才有後備名額

****當日完成注射人士均可獲發小禮物一份****

****如有進一步查詢，歡迎與中心職員聯絡，電話：2796 1129****





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□000285

抽籤日期：9月2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：9月25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：10月6日(一)
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：
10月28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9月2日下午4:00往中心登記，額滿即止
(4)9月19日下午5:00截止登記，其後不設後備

負責職員：吳姑娘

SQS標準9-安全環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

- 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。

溫馨提示

10月份例會日期

10月7日(二)為中秋節翌日假期，
10月份例會將提前一天舉行。
日期：10月6日(一)
時間：上午9:30
地點：樂華社區會堂

中心代表會

日期：9月2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