



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 2026年9月份通訊

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。

2026年的活動主題是為：「越早知道，能做越多：及早診斷至關重要」 (The Earlier You Know, The More You Can Do: A Dementia Diagnosis Matters)

- 打破污名：消除社會對認知障礙症（失智症）的持續歧視與標籤。
- 強調早診：鼓勵大眾及早面對並尋求專業評估，縮短發現症狀到確診的落差。
- 爭取對策：突顯及早獲得診斷和支援能為患者、照顧者及整體社會帶來實質幫助。

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.alzint.org/get-involved/world-alzheimers-month/>

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。

中心職員：楊幗玲、陳艷艷、朱景麟、李敏鈴、杜偉邦、郭欣、朱佩雯、汪子婷、曾志堅、賴氣治、李詠琪、蔡素文、張鳳媚、張靜雯、黎紅嬰、羅蘭卿、湯煥娥、姚亞珍、陳德洁

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：九月例會－9月1日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00		十月例會－10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

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

(26/27 第六期)印製數量：600份



電腦抽籤活動



1 入籤

即日起可致電或
親臨中心接待處入籤

截籤時間
9月1日(二)
下午5時



2 抽籤

9月2日(三)
上午10時

輝華樓中心
歡迎會員親臨觀看
抽籤過程



3 中籤通知

9月2日(三)
下午2時30分

抽籤結果張貼於
中心內，歡迎親
臨或致電查詢；
如有餘額，可到
接待處報名。



候補通知

9月7日(一)

如WhatsApp/電
話未能聯絡中籤者
及中籤者未能到中
心繳費，將會通知
候補者。

1.耆樂融融賀中秋

□000286

-  日期：9月12日(六)
 時間：下午2:00-4:00
 內容：透過懷舊金曲、節慶歌曲及遊戲等，
一起慶祝中秋佳節。



中心會員



立華樓



\$10

名額50人



媚姑娘

2.耆樂慶生辰(第三季)2627

□000301

-  日期：10月6日(二)
 時間：下午2:30-4:00
 內容：為10月、11月及12月份壽星慶祝生日。
備註：非生日會員可登記後備。



中心會員



立華樓



\$30

名額40人



媚姑娘



電腦抽籤活動

3.巧手毛巾玉兔賀中秋

□000323

 日期：9月8日(二)

 時間：上午10:00-11:00

 內容：利用毛巾摺出獨一無二的可愛毛巾月兔，一邊巧手創造，一邊閑談中秋趣事，感受節日濃厚氣氛。



中心會員



輝華樓



\$10

名額10人



羅姑娘

4.滋補美食

□000322

 日期：9月23日(三)

 時間：下午3:00-3:30

當日美食：海底椰蘋果老黃瓜湯

備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



中心會員



立華樓



\$10

名額30人



羅姑娘

5. 我的專屬：菩提戒

□000288

 日期：9月24日(四)

 時間：下午2:30-4:00

 內容：製作獨一無二、個人專屬的菩提根戒子，過程療癒但不簡單，你想擁有嗎？



中心會員



輝華樓



\$10

名額10人



朱姑娘

6.綠芽養成記

□000281

 日期：9月23日(三)

 時間：下午2:30-3:30

 內容：就算屋企無農地，用水就可以輕鬆種出「西蘭花芽苗菜」！做法簡單又超有成就感，一齊動手試吓啦！



中心會員



輝華樓



\$20

名額10人



蔡姑娘

3



電腦抽籤活動

7. 頌鉢體驗

□000295

 日期：9月24日(四)

 時間：下午2:30-3:30

 內容：認識頌鉢，體驗身體與頌鉢聲韻的共鳴，重拾內在和諧，達致自我修復及回復平靜心情。

備註：1)參加者需躺臥在瑜伽地蓆上。
2)參加者需帶備大浴巾及細毛巾各一條。
3)安裝心臟起搏器人士不適合參加此活動。
4)三個月內曾做過手術人士不適合參加此活動。



中心會員



立華樓



\$10

名額10人



蔡姑娘

8. 健康檢查(9月)2026

□000225

 日期：9月22日(二)

 時間：上午9:30-11:00

 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。

備註：請於7:30之前進食早餐，檢測血糖須空腹最少2小時



中心會員



輝華樓



\$10

名額30人



賴姑娘

9. 初嚐咖啡(三)

□000303

 日期：9月30日(三)

 時間：上午10:00-11:00

 內容：一同體驗何謂手沖咖啡，交流咖啡心得，共同迎接一個有咖啡提神的一天。

備註：未曾參加初嚐咖啡(一)及(二)會員優先。



中心會員



輝華樓



\$10

名額8人



琪琪姑娘



電腦抽籤活動

10.老有所為_映心之境

□000316

 日期：9月9日(三)及9月18日(五)

 時間：上午9:30-11:30

 內容：運用免燒陶泥裝飾鏡子。

備註：參加者日後可能會被邀請成為義工及其作品或需展出。



中心會員



輝華樓



\$20

名額10人



郭姑娘

11.老有所為_時光印記

□000326

 日期：9月9日(三)及9月15日(二)

 時間：下午2:30-4:30

 內容：運用免燒陶泥裝飾時鐘。

備註：參加者日後可能會被邀請成為義工及其作品或需展出。



中心會員



輝華樓



\$20

名額10人



郭姑娘

12.老有所為_匠心小包

□000290

 日期：9月25日(五)

 時間：下午2:30-4:00

 內容：製作皮革小袋。

備註：參加者日後可能會被邀請成為義工及其作品或需展出。



中心會員



輝華樓



\$20

名額10人



郭姑娘

13.歡樂迎國慶

□000329

 日期：9月25日(五)

 時間：下午2:30-3:30

 內容：透過問答遊戲、節慶歌曲及節目表演等，一起慶祝國慶節。



中心會員



立華樓



免費

名額40人



媚姑娘



電腦抽籤活動

14. 手機攝影攻略

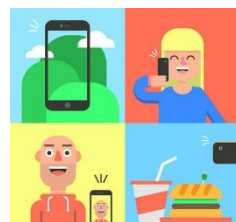
□000284

 日期：9月17日(四)

 時間：上午10:00-11:00

 內容：學習手機的攝影功能、拍攝小知識及簡單的修圖技巧。

合辦機構：一線通平安鐘



中心會員



輝華樓



免費

名額15人



媚姑娘

15. 養心在正·養身在動—樂齡身心體驗課

□000337

 日期：9月30日、10月7、14、21日(三)

 時間：上午10:00-11:00

 內容：養生操課程，調心練體，感受身心相連，共赴健康。

備註：參加者需承諾出席4節課。

合辦機構：養生文化善進會



中心會員



立華樓



免費

名額20人



蔡姑娘

16. 華麗巨獻(二)

□000098

 日期：9月12日(六)

 時間：上午9:30-11:30

 內容：當日放映【72家租客】令觀眾賞心悅目，萬勿錯過！



中心會員



立華樓



免費

名額20人



黎姑娘

17. 智能體格檢測站(9月)

□000230

 日期：9月7日(一)

 時間：上午10:00-11:30

 內容：智能分析儀觀察體重，體內脂肪及肌肉量百分比！



中心會員



輝華樓



免費

名額15人



曾先生



電腦抽籤活動

18.照顧者照顧認知障礙症(9月)

□000227

 日期：9月30日(三)

 時間：下午2:30-3:30

 內容：透過中心護士講解照顧認知障礙症，減少與認知障礙症發生衝突或爭拗和照顧方法。



中心會員



輝華樓



免費

名額10人



曾先生

19.預防蟲患你要知(9月)

□000315

 日期：9月12日(六)

 時間：上午10:00-11:00

 內容：透過中心護士講解預防蟲患，令參加者了解預防蟲患常識。



中心會員



輝華樓



免費

名額25人



曾先生

20.護士諮詢站(9月)

□000228

 日期：9月8日(二)

 時間：上午10:00-11:30

 內容：提升長者管理自身健康的常識，提高生活質素。
備註：如有需要可帶同藥物及覆診紙到中心查詢。



中心會員



輝華樓



免費

名額20人



曾先生

21.聽障與情緒健康講座

□000246

 日期：9月15日(二)

 時間：上午10:00-11:00

 內容：聽障的成因及與情緒健康的關係，及如何以積極心態面對聽障的出現。

合辦機構：香港聾人福利促進會



中心會員



輝華樓



免費

名額30人



蔡姑娘

保良局劉陳小寶耆暉中心			活動時間表			2026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	
23/8	24/8	25/8	26/8	27/8	28/8	29/8	
	9:30 健而樂(二) 10:00 串串熱潮手機繩 10:00 預防肌肉流失(立) 10:30 (長)-SingSing唱歌進階班(一)(立)6 2:00 記憶與您講座 	9:00 加營養、怡保康售賣 9:30 健而樂(二) 9:30 健康檢查(8月)2026 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:00 好戲連場(二) 2:30 心靈拼貼：回顧生命地圖 	9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 腦退化症與口腔健康講座 1:30 (長)-水彩進階班7 3:00 (長)-塑膠彩進階班7	9:15 (長)-瑜珈進階班(一)(立)6 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 認識柏金遜症講座(明愛宿舍) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:00 長者椅上操 10:30 (長)-夏威夷小吉他進階班(立)6 2:30 DIY創意花瓶(II) 2:30 (長)頌鉢體驗工作坊(立)	9:30 早晨醒腦操(26/27第三期) 10:00 反斗智趣站 2:30 舞出人生(立)3 	9:30 健而樂(二) 9:30 華麗巨獻(二)(立) 	
30/8	31/8	1/9	2/9	3/9	4/9	5/9	
	9:30 健而樂(二) 10:30 (長)-SingSing唱歌進階班(一)(立)7	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:00 好戲連場(二) 10:00 桌遊天地(立)	9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 腦力色彩樂 1:30 (長)-水彩進階班8 3:00 (長)-塑膠彩進階班8	9:15 (長)-瑜珈進階班(一)(立)7 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:30 (長)-夏威夷小吉他進階班(立)7 	9:30 早晨醒腦操(26/27第三期) 10:00 反斗智趣站 2:30 舞出人生(立)4	9:30 健而樂(二) 9:45 芬蘭木棋體驗班7-9月(立) 10:45 法式滾球體驗班7-9月(立)	
6/9	7/9	8/9	9/9	10/9	11/9	12/9	
	9:30 健而樂(二) 10:00 智能體格檢測站(9月) 10:00 認識中風講座 10:30 (長)-SingSing唱歌進階班(一)(立)完 2:00 (長)- 法式滾球練習班1(立)	9:30 健而樂(二) 10:00 好戲連場(二) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:00 護士諮詢站(9月) 10:00 巧手毛巾玉兔賀中秋 10:00 桌遊天地(立)	9:30 健而樂(二) 9:30 老有所為_映心之境(新) 9:30 認知障礙症進食照顧及軟餐講座(立) 10:00 電視經典名片(二) 1:30 (長)-水彩進階班9 2:00 安心闊步防跌倒講座 2:30 老有所為_時光印記(新) 3:00 (長)-塑膠彩進階班9	9:15 (長)-瑜珈進階班(一)(立)8 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:00 齊齊樂玩醫健通 10:30 (長)-夏威夷小吉他進階班(立)8 2:00 藝術展覽-馬賽克燈工作坊	9:30 早晨醒腦操(26/27第三期) 10:00 反斗智趣站 10:00 骨質疏鬆症講座(立) 2:30 舞出人生(立)5 	9:30 健而樂(二) 9:30 華麗巨獻(二)(立) 10:00 預防蟲患你要知(9月) 10:30 女子布袋球(立) 2:00 耆樂融融賀中秋(立)	
13/9	14/9	15/9	16/9	17/9	18/9	19/9	
	9:30 健而樂(二) 2:00 (長)- 法式滾球練習班2(立) 	9:30 健而樂(二) 10:00 好戲連場(二) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:00 聽障與情緒健康講座 10:00 桌遊天地(立) 2:00 中心代表會 2:30 老有所為_時光印記(2)	9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 多肉療癒小時光講座 1:30 (長)-水彩進階班-完 3:00 (長)-塑膠彩進階班-完	9:15 (長)-瑜珈進階班(一)(立)9 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 改善記憶講座(明愛宿舍) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:00 手機攝影攻略 10:30 (長)-夏威夷小吉他進階班(立)9	9:30 早晨醒腦操(26/27第三期) 9:30 老有所為_映心之境(2) 10:00 反斗智趣站 2:30 舞出人生(立)6 	9:30 健而樂(二) 9:45 芬蘭木棋體驗班7-9月(立) 10:45 法式滾球體驗班7-9月(立) 	
20/9	21/9	22/9	23/9	24/9	25/9	26/9	
	9:30 健而樂(二) 2:00 (長)- 法式滾球練習班3(立) 	9:30 健而樂(二) 9:30 健康檢查(9月)2026 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:00 好戲連場(二) 10:00 桌遊天地(立) 	9:30 健而樂(二) 10:00 長者視覺健康概略檢查(立)A班 10:00 電視經典名片(二) 10:00 健腦遊戲–智有腦講座 11:00 長者視覺健康概略檢查(立)B班 2:30 綠芽養成記 3:00 滋補美食(立)	9:00 三花奶粉售賣 9:15 (長)-瑜珈進階班(一)(立)完 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 香花植物介紹講座 10:00 舒心排便自在活講座 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:30 (長)-夏威夷小吉他進階班(立)完 2:30 頌鉢體驗(立) 2:30 我的專屬：菩提戒	9:30 早晨醒腦操(26/27第三期) 10:00 反斗智趣站 2:30 老有所為_匠心小包 2:30 歡樂迎國慶(立) 	中秋節翌日 	
27/9	28/9	29/9	30/9	1/10	2/10	3/10	
	9:30 健而樂(二) 2:00 (長)- 法式滾球練習班-完(立) 	9:30 健而樂(二) 10:00 樂齡好時光(二)(立) 10:00 好戲連場(二) 10:00 桌遊天地(立) 10:30 肥皂花束工作坊(立) 	9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 初嚙咖啡(三) 10:00 養心在正·養身在動–樂齡身心體驗課(立) 2:00 低脂肪飲食及烹調講座 (立) 2:30 義工聊天室(2026年9月)(立) 2:30 照顧者照顧認知障礙症(9月)	國慶日 	9:30 早晨醒腦操(26/27第三期) 10:00 反斗智趣站 2:30 舞出人生(立)7	9:30 健而樂(三)	
4/10	5/10	6/10					
	9:30 健而樂(三) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 樂齡好時光(三)(立) 10:00 好戲連場(三) 10:00 桌遊天地(立) 2:30 耆樂慶生辰(第三季)2627(立) 					



電腦抽籤活動

22. 健腦遊戲—智有腦講座

☐000297

📅 日期：9月23日(三)

🕒 時間：上午10:00-11:30

📖 內容：提升參加者認識認知障礙症，體驗健腦遊戲，強化認知能力及數碼應用信心。

合辦機構：香港耆康老人福利會



中心會員



輝華樓



免費

名額20人



李姑娘

23. 齊齊樂玩醫健通

☐000279

📅 日期：9月10日(四)

🕒 時間：上午10:00-11:30

📖 內容：醫健通應用程式及使用功能，包括預約就診、查閱健康記錄及醫療券餘額等。

備註：參加者需自備智能電話。

合辦機構：香港耆康老人福利會



中心會員



輝華樓



免費

名額8人



羅姑娘

24. 多肉療癒小時光講座

☐000318

📅 日期：9月16日(三)

🕒 時間：上午10:00-12:00

📖 內容：講解基礎種植知識示範，讓參加者掌握護理植物技巧，藉此推廣綠化。

合辦機構：康樂及文化事務署



中心會員



輝華樓



免費

名額25人



羅姑娘



電腦抽籤活動

25. 香花植物介紹講座

□000277

 日期：9月24日(四)
 時間：上午10:00-12:00
 內容：介紹帶有天然香氣的花卉與香草，包括植物特性和日常應用。
合辦機構：康樂及文化事務署



中心會員



輝華樓



免費

名額25人



賴姑娘

26. 改善記憶講座

□000302

 日期：9月17日(四)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：學習有效的記憶方法提升自信，減少因健忘而產生的焦慮。
合辦機構：明愛樂華宿舍



中心會員



明愛樂華宿舍



免費

名額26人



琪琪姑娘

27. 認知障礙症進食照顧及軟餐講座

□000300

 日期：9月9日(三)
 時間：上午9:30-11:30
 內容：提升對吞嚥困難的認識，了解徵狀及風險，認識認知障礙症患者常見進食問題，學習正確餵食技巧，保障進食安全及健康。
合辦機構：香港傷健協會



護老者優先



立華樓



免費

名額30人



李姑娘



電腦抽籤活動

28. 低脂肪飲食及烹調講座

□000306

-  日期：9月30日(三)
 時間：下午2:00-3:00
 內容：透過講座加深長者及照顧者對低脂肪飲食重要性的認識，了解心血管健康的好處。
合辦機構：衛生署長者健康外展隊



護老者優先



立華樓



免費

名額20人



朱先生

29. 長者視覺健康概略檢查

□000289

-  日期：9月23日(三)
 時間：A班:上午10:00-11:00
B班:上午11:00-12:00
 內容：為長者提供初步的視覺健康及視力概略檢查，及早篩檢出常見的眼疾（如視力、斜視及白內障）。
合辦機構：香港盲人輔導會
備註：時段A或B只可二選一。



護老者優先



立華樓



免費

名額30人



朱先生

30. 肥皂花束工作坊

□000293

-  日期：9月29日(二)
 時間：上午10:30-11:30
 內容：透過學習肥皂花束的製作技巧，培養照顧者興趣並提升自信與成就感。



護老者優先



立華樓



免費

名額10人



朱先生

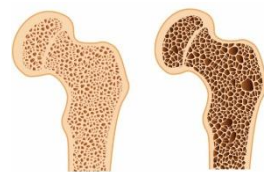


電腦抽籤活動

31. 骨質疏鬆症講座

□000305

 日期：9月11日(五)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：透過講座協助照顧者掌握預防長者在家中跌倒及骨折的家居安全技巧，減低意外風險。
合辦機構：衛生署長者健康外展隊



護老者優先



立華樓



免費

名額20人



朱先生

32. 藝術展覽-馬賽克燈工作坊

□000330

 日期：9月10日(四)
 時間：下午2:00-4:00
 內容：透過藝術創作，讓參加者了解五道人生及促進自我認識。
備註：作品有機會在藝術展覽展出因此需要留在中心保管及活動期間需進行拍照。



義工優先



輝華樓



免費

名額8人



汪姑娘



『惡劣天氣下中心服務安排』



暴雨警告或熱帶氣旋警告

戶外活動

室內活動

中心開放

黃色暴雨或一號熱帶氣旋

✓

✓

✓

✓

開放/照常

紅色暴雨或三號強風

✗

✓

✓

✗

黑色暴雨或八號及以上烈風或暴風

✗

✗

✗

關閉/取消/延期

SQS標準10-申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

- 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。

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。

2627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(三)

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：90人

對 象：年滿50歲或以上的會員

報名日期及時間：由9月2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



2026/2027年度 疫苗牌子: Abbott
Influvac Tetra (HK-66197) (待確定)
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，均不適宜注射。
 - ii. 在注射當日若身體不適，例如發燒及Covid 19 檢測呈陽性，不可注射。
3. 流感疫苗的保護期可維持一年，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**身份證正本**及**會員證**
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. 注射疫苗當天不設後備名額

****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****



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.長者學苑-法式滾球練習班

內容：由長者學苑學員帶領參加者練習法式滾球，體驗運動帶給身體的樂趣。

日期：9月7日，9月14日，9月21日，9月28日(一)，共4堂

時間：下午2:00-3:30

費用：免費

名額：10人

對象：60歲以上長者

地點：立華樓

報名日期：即日起掃QR Code進行網上報名，成功報名將收到WhatsApp或電話確認。

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：福建中學

備註：課程由(長者學苑發展基金)及長者學苑支持機構贊助



2.女子布袋球

內容：由義工與參加者一同體驗布袋球。

日期：9月12日(六)

時間：上午10:30-11:30

費用：免費

名額：10人

對象：受記憶力困擾的女會員優先

地點：立華樓

負責職員：郭姑娘



3.腦力色彩樂

內容：透過流體杯墊認知訓練，提升專注力及感官刺激。

日期：9月2日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：10人

對象：受記憶力困擾的會員優先

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘



毛線收集行動

中心正籌備「樂織手作坊」，希望將大家家中閒置的毛線重新賦予生命，由中心義工帶領分享編織手作。

收集毛線種類：任何質地、粗幼、顏色均可（完整線球或剩餘線段皆可，惟請確保清潔、無起毛或蟲蛀）

收集日期：2026年9月1日(二)至9月30日(三)

收集地點：立華樓

負責職員：蔡姑娘



義工網絡

1. 義工聊天室(2026年9月)

內容：主題：健康小知識。常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。
日期：9月30日(三)
時間：下午2:30-3:30
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

溫馨提示

中心代表會

日期：9月15日(二)
時間：下午2:00
對象：中心會員代表
地點：輝華樓
負責職員：楊姑娘



奶粉抽籤

三花奶粉售賣

□000287



三花高鈣較低脂
奶粉

750克
新售價 \$95

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告
抽籤日期：10月6日(二)
落籤時間：上午9:00-9:30
加營素奶粉購買日期：10月27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) 例會時段有剩餘的名額，可於9月1日下午4:00後往中心登記，額滿即止。

(4) 9月22日下午5:00截止登記，不設後備名額。

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 認識中風講座

內 容：日常中風的成因、徵狀、治療、預防及處理方法。
日 期：9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：羅姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊



2. 舒心排便自在活講座

內 容：便秘的成因、影響以及防治的方法。
日 期：9月24日(四)
時 間：上午10:00-11:00
費 用：免費
名 額：15人
對 象：中心會員
地 點：輝華樓
負責職員：羅姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊



3. 安心闊步防跌倒講座

內 容：講解跌倒的後果及引致跌倒的因素，跌倒後的正確處理和跟進方法。
日 期：9月9日(三)
時 間：下午2:00-3:00
費 用：免費
名 額：35人
對 象：中心會員
地 點：輝華樓
負責職員：羅姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊



4. 早晨醒腦操(26/27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：郭姑娘
備 註：公眾假期除外



5. 桌遊天地

內 容：由義工與會員一同玩桌遊，
每體驗30分鐘可獲一個印仔，
每次最多獲一個印仔，
儲夠**5個**印仔可獲禮物一份。
日 期：9-10月(逢星期二)
時 間：上午10:00-11:00
費 用：免費
名 額：20人
對 象：中心會員
地 點：立華樓
負責職員：郭姑娘



6. 百家被製作

內 容：收集中心會員乾淨閒置的「的確涼」布料，
尺寸為25厘米 X 25厘米
日 期：9月
時 間：中心開放時間
費 用：免費
名 額：50人
對 象：中心會員
地 點：輝華樓及立華樓
收集方式：把已清潔好且符合尺寸的布料
交給接待處職員
負責職員：郭姑娘



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

7.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(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
01/09(二)	望江亭
08/09(二)	天倫鏡
15/09(二)	萬事勝意
22/09(二)	詩禮傳家
29/09(二)	獄卒平冤

8.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(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
03/09(四)	狼上戰場
10/09(四)	獅子上戰場
17/09(四)	鯊魚上戰場
24/09(四)	北極熊上戰場

9.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：公眾假期及例會除外



10.電視經典名片(二)

內 容：播放連續劇經典劇集
【他來自江湖】。

日 期：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



11.樂齡好時光(二)

內 容：讓長者在「玩」中訓練認知、強化肢體並提升生活質素。

日 期：9月(逢星期二及四)

時 間：上午10:00-11:00

名 額：20人(每節)

對 象：中心會員

地 點：立華樓

負責職員：黎姑娘

備 註：完成一次活動可獲印仔一個，集齊10個可獲禮物一份。

