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10月份通訊

2026年《施政報告》

現就安老及支援照顧者方面向各位作一簡述：

促進老有所養、老有所為：

1. 「長者社區照顧服務券」增加2000張至18000張
2. 「長者院舍照顧服務券」增加1000張至8000張
3. 新增五個長者鄰舍中心，預計每年服務約5000人
4. 新增三家安老院，提供約400個宿位
5. 新增五個資助長者日間護理設施，提供約200個服務名額
6. 推出「安老科技推廣計劃」，鼓勵開發安老服務產品和方案
7. 建立青老互助網絡
8. 26年底推出樂悠咭手機版

強化照顧者支援：

1. 增加照顧者津貼：每月津貼將增加至 3,300元
2. 加強及擴展照顧者資料平台
3. 優化照顧者支援專線
4. 增加殘疾人士地區支援服務人手
5. 2027年4月起恆常提供外傭照顧培訓：「外傭護老培訓試驗計劃」及「外傭照顧殘疾人士 培訓試驗計劃」

資料來源：https://www.policyaddress.gov.hk/2026/tc/

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、鍾卓穎、曾志堅、賴气治、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
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：十月例會－10月6日(二)
十一月例會－11月3日(二)
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 第七期)印製數量：600份

人事動向

「分離從來不易，這個你我早已知...」很感恩能在中心與大家相遇，與大家一起參加活動、談天說地的日子，都是我最珍貴的回憶。雖然我要離開中心，展開人生新的篇章，但大家的笑容和每一份關懷，我都會一直記在心裡。離別不是結束，而是把美好的回憶珍藏起來。衷心祝福大家身體健康、繼續開開心心參與中心活動，願大家每天都充滿歡樂與平安！

社工 汪子婷





大家好，我叫鍾卓穎，大家可以叫我鍾姑娘九月加入中心擔任社工，接住落嚟會同大家經常見面，好開心可以加入呢個大家庭～希望之後同大家可以多啲傾偈同見面，多多指教！

社工 鍾卓穎



大家好！我是甘姑娘，在九月至十二月份會以實習社工學生身分在中心學習，期待認識大家，歡迎隨時搵我傾計，大家亦可以參加我有份帶的活動！

實習社工 甘慧芝



大家好！我是實習社工學生歐陽樂瑤，大家可以叫我「歐陽姑娘」，我會在中心實習到今年12月底，我的興趣是傾偈、聽歌和打匹克球。好高興可以在中心進行實習，希望之後可以多啲同大家見面傾偈，各位多多指教！

實習社工 歐陽樂瑤

SQS標準11- 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

- 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。



電腦抽籤活動

1	2	3	
			
入籤 即日起可致電或親臨中心接待處入籤 **截籤時間** 10月6日(二) 下午5時	**抽籤** 10月7日(三) 上午10時 **輝華樓中心** 歡迎會員親臨觀看抽籤過程	**中籤通知** 10月7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** 10月12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.【圓】滿心生活-燕麥能量球製作 □000367

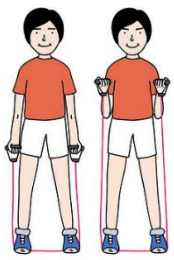
日　期：10月15日(四)
時　間：上午10:30-11:30
內　容：一邊製作簡單的能量球，一邊分享美食製作心得及茗茶，渡過愉快的上午。



中心會員 | 輝華樓 | $10 | 名額10人 | 羅姑娘

2.打好「肌」礎 □000363

日　期：10月26日及31日(一及六)
時　間：下午2:30-3:30
內　容：透過彈力帶活動身體，從而釋出好心情，舒緩日常生活壓力。
備　註：中心可提供彈力帶作活動之用，參加者亦可自備。



中心會員 | 立華樓 | $20 | 名額10人 | 琪琪姑娘

電腦抽籤活動

3.水晶頌缽聲頻體驗工作坊 ☐000348

日　期：10月12日(一)
時　間：下午2:30-3:30
內　容：體驗水晶頌缽聲音療癒及靜觀，讓你好好放鬆，調整身心，同時激發自癒能力，有助紓緩壓力、緊張、焦慮、憂鬱等情緒。



合辦機構：SAMADHI Training Centre
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)安裝心臟起博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。
5)沒有參加7月「頌缽聲頻體驗工作坊」的會員優先。

中心會員 | 立華樓 | $10 | 名額12人 | 蔡姑娘

4.參觀民航處航空教育徑 ☐000249

日　期：10月16日(五)
時　間：上午10:00-11:30(**集合時間上午8:45**)
內　容：參觀航空教育徑，了解香港航空歷史及最新發展。



合辦機構：香港特別行政區政府民航處
備　　註：需自行上落旅遊巴士。

中心會員 | 輝華樓 | $30 | 名額48人 | 蔡姑娘

5.滋補美食 2026 ☐000355

日　期：10月20日(二)
時　間：下午3:00-3:30
當日美食：蓮藕紅蘿蔔粟米湯
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

電腦抽籤活動

6.健康檢查(10月)2026 □000280



日　期：10月27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，加强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

7.2026「老有所為活動計劃」頒獎典禮_小型聚會 □000364

日　期：11月4日(三)
時　間：下午2:00-4:15
內　容：參與綫上頒獎典禮，嘉許得獎團體、藝人及團體表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼環節等。
合辦機構：社會福利署「老有所為活動計劃」

中心會員 | 立華樓 | 免費 | 名額40人 | 媚姑娘

8.耆趣同樂健體站-外展活動(一) □000357



日　期：10月22日(四)
時　間：下午2:00-4:00
內　容：導師帶領長者進行低衝擊健體操，鼓勵恆常運動。

中心會員 | 振華道體育館 | 免費 | 名額30人 | 羅姑娘

9.智齡e錢包.識多D □000356



日　期： 10月21日(三)
時　間：上午10:00-11:00
內　容：介紹電子錢包的優劣之處，教導長者如何增值、付款等操作技巧。

中心會員 | 輝華樓 | 免費 | 名額10人 | 羅姑娘

電腦抽籤活動

10.防跌不倒翁(一) □000368

日　期：10月21日(三)
時　間：上午9:30-10:30
內　容：透過防跌運動，強化長者下肢肌力、平衡力及步履穩定性，減低跌倒風險。
備　註：1.建議穿著舒適運動裝。
2.防跌不倒翁(一)/(二)與強骨健肌(一)/(二)不可同時報名。



中心會員 | 輝華樓 | 免費 | 名額10人 | 賴姑娘

11.防跌不倒翁(二) □000369

日　期：10月21日(三)
時　間：上午10:30-11:30
內　容：透過防跌運動，強化長者下肢肌力、平衡力及步履穩定性，減低跌倒風險。
備　註：1.建議穿著舒適運動裝。
2.防跌不倒翁(一)/(二)與強骨健肌(一)/(二)不可同時報名



中心會員 | 輝華樓 | 免費 | 名額10人 | 賴姑娘

12.強骨健肌訓練(一) □000370

日　期：10月22日(四)
時　間：上午9:30-10:30
內　容：透過漸進式阻力訓練，強化長者肌肉力量，延緩骨質及肌肉流失。
備　註：1.建議穿著舒適運動裝。
2.強骨健肌訓練 (一)/(二)與防跌不倒翁(一)/(二)不可同時報名



中心會員 | 輝華樓 | 免費 | 名額10人 | 賴姑娘

電腦抽籤活動

13.強骨健肌訓練(二) □000371

日　期：10月22日(四)
時　間：上午10:30-11:30
內　容：透過漸進式阻力訓練，強化長者肌肉力量，延緩骨質及肌肉流失。
備　註：1.建議穿著舒適運動裝。
2.強骨健肌訓練 (一)/(二)與防跌不倒翁(一)/(二)不可同時報名



中心會員 | 輝華樓 | 免費 | 名額10人 | 賴姑娘

14.八段錦 □000350

日　期：10月9日，16日，23日，30日(五)
時　間：上午9:30-10:30
內　容：由義工梁炳師傅教授八段錦。



中心會員 | 立華樓 | 免費 | 名額12人 | 蔡姑娘

15.華麗巨獻(三) □000336

日　期：10月17日(六)
時　間：上午9:30-11:30
內　容：當日放映【花田喜事】令觀眾賞心悅目，萬勿錯過！



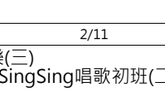
中心會員 | 立華樓 | 免費 | 名額20人 | 黎姑娘

16.懷舊金曲大派對 □000384

日　期：10月10日(六)
時　間：上午9:30-12:00
內　容：一同欣賞表演、玩遊戲及唱卡啦OK。
合辦機構：土木工程署義工隊

中心會員 | 立華樓 | 免費 | 名額30人 | 郭姑娘

保良局劉陳小寶耆暉中心　　活動時間表　　2026年10月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
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(立)完 	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 養心在正·養身在動-樂齡身心養生體驗課1(立) 10:00 初嚐咖啡(三) 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第四期) 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	7/10	8/10	9/10	10/10
	9:30 健而樂(三) 10:00 安心抗流感 	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 耆樂慶生辰(第三季)2627 10:00 桌遊天地(立)	9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:00 養心在正·養身在動-樂齡身心養生體驗課2(立)	9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:00 樂齡好時光(三)(立) 	9:30 八段錦(立)1 9:30 早晨醒腦操(26/27第四期) 10:00 反斗智趣站 2:30 舞出人生(立)8 2:00 護老者認識白內障 	9:30 健而樂(三) 9:30 懷舊金曲大派對(立) 10:00 護士諮詢站(10月)
11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
	9:30 健而樂(三) 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(二)(立)1 2:30 水晶頌缽聲頻體驗工作坊(立)	9:30 健而樂(三) 10:00 好戲連場(三) 10:00 樂齡好時光(三)(立) 10:00 手語體驗教室講座 10:00 桌遊天地(立) 4:00 (長)-智能電話及電腦應用班(2026.10月)(福中)	9:30 健而樂(三) 10:00 養心在正·養身在動-樂齡身心養生體驗課3(立) 10:00 電視經典名片(三) 1:30 (長)-水彩寫意班1 3:00 (長)-塑膠彩寫意班1	9:15 (長)-瑜珈初級班(二)(立)1 9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:00 樂齡好時光(三)(立) 10:30【圓】滿心生活-燕麥能量球製作(一) 10:30 (長)-小吉他彈唱班(立)1	8:45 參觀民航處航空教育徑 9:30 八段錦(立)2 9:30 早晨醒腦操(26/27第四期) 10:00 反斗智趣站 2:30 舞出人生(立)9	9:30 健而樂(三) 9:30 華麗巨獻(三)(立) 9:45 芬蘭木棋體驗班(26/27第三期)(立) 10:45 法式滾球體驗班(26/27第三期)(立) 2:30 義工聊天室
18/10	19/10	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
	重陽節翌日 	9:30 健而樂(三) 10:00 好戲連場(三) 10:00 樂齡好時光(三)(立) 10:00 認識痛風症講座 10:00 活力強肌運動帶操(立) 10:00 桌遊天地(立) 2:30 大「箭」身手(立) 3:00 滋補美食(立) 4:00 (長) 智能電話及電腦應用班(2026.10月)(福中)	9:30 健而樂(三) 9:30 防跌不倒翁(一) 10:00 養心在正·養身在動-樂齡身心養生體驗課4(立)完 10:00 電視經典名片(三) 10:00 智齡e錢包.識多D 10:30 防跌不倒翁(二) 2:00 護老者預防蟲患知多少 2:30 腦力激蕩.健腦同行(1)	9:15 (長)-瑜珈初級班(二)(立)2 9:30 健而樂(三) 9:30 強骨健肌訓練(一) 10:00 香薰減壓工作坊 10:00 樂齡好時光(三)(立) 10:00 世界奇觀(三) 10:30 (長)-小吉他彈唱班(立)2 10:30 強骨健肌訓練(二) 2:00 耆趣同樂健體站(振華道體育館) 2:30 認知障礙症與香薰治療 2:30 穩步活力健體小組(1) 4:00 (長)-智能電話及電腦應用班(福中)	9:30 八段錦(立)3 9:30 早晨醒腦操(26/27第四期) 10:00 反斗智趣站 10:00 護老者認識中風(立) 2:30 舞出人生(立)10完	9:30 健而樂(三) 10:00 普華日間中心參觀 
25/10	26/10	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
	9:30 健而樂(三) 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(二)(立)2 10:00 與憤怒溫柔對話 2:30 打好「肌」礎(立) 	9:00 加營素、怡保康售賣 9:30 健而樂(三) 9:30 健康檢查(10月)2026 10:00 樂齡好時光(三)(立) 10:00 好戲連場(三) 10:00 桌遊天地(立) 4:00 (長)-智能電話及電腦應用班(2026.10月)(福中)	9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 1:30 (長)-水彩寫意班2 2:30 腦力激蕩.健腦同行(2) 3:00 (長)-塑膠彩寫意班2	9:15 (長)-瑜珈初級班(二)(立)3 9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:00 樂齡好時光(三)(立) 10:00 認識抑鬱症講座 10:30 (長)-小吉他彈唱班(立)3 2:30 穩步活力健體小組(2)	9:30 八段錦(立)完 9:30 早晨醒腦操(26/27第四期) 10:00 護老者認識糖尿病健康飲食(立) 10:00 反斗智趣站 2:00 2627年度流感疫苗注射 	9:30 健而樂(三) 9:45 芬蘭木棋體驗班(26/27第三期)(立) 10:45 法式滾球體驗班(26/27第三期)(立) 2:30 打好「肌」礎(立) 
1/11	2/11	3/11	4/11	5/11	6/11	7/11
8	9:30 健而樂(三) 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(二)(立)3 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(三) 10:00 樂齡好時光(三)(立)				9

電腦抽籤活動

17.護士諮詢站(10月) □000291

日　期：10月10日(六)
時　間：上午10:00-11:00
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

18.認識痛風症講座 □000292

日　期：10月20日(二)
時　間：上午10:00-11:00
內　容：透過中心護士講解預防痛風，令參加者了解預防痛風常識，提高生活質素。



中心會員 | 輝華樓 | 免費 | 名額25人 | 曾先生

19.手語體驗教室講座 □000269

日　期：10月13日(二)
時　間：上午10:00-11:00
內　容：了解手語與聾人文化，體驗活動。
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

20.活力強肌肉運動帶操 □000321

日　期：10月20日(二)
時　間：上午10:00-11:00
內　容：練習6式運動帶操，有助強健肌肉及增强體力。
合辦機構：美國雅培製藥有限公司

中心會員 | 立華樓 | 免費 | 名額30人 | 媚姑娘

電腦抽籤活動

21.護老者認識白內障 □000374

日　期：10月9日(五)
時　間：下午2:00-3:00
內　容：協助護老者及早識別長者的白內障徵狀，避免因視力模糊引發跌倒等意外。
合辦機構：衞生署長者健康外展隊



護老者優先 | 輝華樓 | 免費 | 名額20人 | 朱先生

22.大「箭」身手 □000320

日　期：10月20日(二)
時　間：下午2:30-4:00
內　容：體驗「穿雲箭」，打造輕鬆趣味的交流平台，促進護老者與長者之間的互相支持。



護老者優先 | 立華樓 | 免費 | 名額15人 | 朱先生

23.護老者預防蝨患知多少 □000378

日　期：10月21日(三)
時　間：下午2:00-3:00
內　容：透過講座協助護老者認識床蝨與體蝨的徵狀，及早發現家居蝨患，防止蟲害蔓延。
合辦機構：衞生署長者健康外展隊



護老者優先 | 輝華樓 | 免費 | 名額30人 | 朱先生

24.護老者認識中風 □000375

日　期：10月23日(五)
時　間：上午10:00-11:00
內　容：引導長者建立規律作息與運動，強化血管健康，從源頭降低中風風險。
合辦機構：衞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

電腦抽籤活動

25.認識抑鬱症講座 □000359

日　期：10月29日(四)
時　間：上午10:00-11:00
內　容：掌握應對抑鬱症的策略，協助大家管理情緒以維持正面心態。
合辦機構：明愛樂華宿舍



中心會員 | 輝華樓 | 免費 | 名額30人 | 琪琪姑娘

26.護老者認識糖尿病健康飲食 □000376

日　期：10月30日(五)
時　間：上午10:00-11:00
內　容：認識低升糖指數（GI）食物、份量換算與均衡搭配，學習為長者準備營養且穩糖的每日膳食。
合辦機構：衞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

27.芬蘭木棋體驗班(26/27第三期) □000385

日　期：10月17日(六)、31日(六)、11月14日(六)、28日(六)及12月5日(六)、19日(六)
時　間：上午9:45-10:45
內　容：由義工帶領練習芬蘭木棋。

中心會員 | 立華樓 | 免費 | 名額10人 | 郭姑娘

28.法式滾球體驗班(26/27第三期) □000386

日　期：10月17日(六)、31日(六)、11月14日(六)、28日(六)及12月5日(六)、19日(六)
時　間：上午10:45-11:45
內　容：由義工帶領練習法式滾球。

中心會員 | 立華樓 | 免費 | 名額10人 | 郭姑娘

特別活動

以下活動9月29日起掃QR Code進行網上報名，成功報名將收到WhatsApp或電話確認。

1.長者學苑-小吉他彈唱初班

內　　容：學習和弦，彈唱時代曲。
日　　期：10月 15日，22日，29日；11月5日，12日，19日，26日；12月3日，10日，17日 (四)
時　　間：上午10:30-12:00
費　　用：$100
名　　額：20人
對　　象：60歲以上長者
地　　點：立華樓
截止報名：10月4日(日)下午5:00
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備　　註：學員需自備樂器。

Scan To Save

2.長者學苑-瑜珈初級班(二)

內　　容：配合呼吸練習瑜珈式子及伸展。
日　　期：10月 15日，22日，29日；11月5日，12日，19日，26日；12月3日，10日，17日 (四)
時　　間：上午9:15-10:15
費　　用： $100
名　　額：16人
對　　象：60歲以上
地　　點：立華樓
截止報名：10月4日(日)下午5:00
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備　　註：參加者需自備瑜珈蓆。

Scan To Save

3.長者學苑-智能電話及電腦應用班(10月)

內　　容：提供手提電話及電腦諮詢服務：如Whatsapp、HAGO、AlipayHK應用、微信應用、下載應用程式等等。
日　　期：10月13日(二)，20日(二)，22日(四)，27日(二)
時　　間：下午4:00-5:00
費　　用： 免費
名　　額：20人
對　　象：60歲以上
地　　點：福建中學
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備　　註：需憑活動提示紙自行前往福建中學602室

Scan To Save

以上課程由(長者學苑發展基金)贊助及長者學苑支持機構贊助

特別活動

以下活動9月29日起掃QR Code進行網上報名，成功報名將收到WhatsApp或電話確認。

4.長者學苑-水彩寫意班

內　　容：教授水彩畫的技巧，調色、佈局等。
日　　期：10月14日，28日；11月4日，11日，18日，25日；12月2日，9日，16日，23日 (三)
時　　間：下午1:30-2:30
費　　用：$100 (包材料費)
名　　額：10人
對　　象：60歲以上長者
地　　點：輝華樓
截止報名：10月4日(日)下午5:00
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學

Scan To Save

5.長者學苑-塑膠彩寫意班

內　　容：教授塑膠彩畫的技巧，及調色、佈局等。
日　　期：10月14日，28日；11月4日，11日，18日，25日；12月2日，9日，16日，23日 (三)
時　　間：下午3:00-4:00
費　　用：$100 (包材料費)
名　　額：10人
對　　象：60歲以上長者
地　　點：輝華樓
截止報名：10月4日(日)下午5:00
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學

Scan To Save

6.長者學苑-SingSing唱歌初班(二)

內　　容：教授時代曲歌唱技巧。
日　　期：10月12日，26日；11月2日，9日，16日，23日；12月7日，14日 (一)
時　　間：上午10:30-11:30
費　　用：$100
名　　額：20人
對　　象：60歲以上長者
地　　點：輝華樓
截止報名：10月4日(日)下午5:00
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學

Scan To Save

以上課程由(長者學苑發展基金)贊助及長者學苑支持機構贊助

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.香薰減壓工作坊

內　　容：透過製作香薰軟膏，改善心情及減輕照顧壓力 。
日　　期：10月22日(四)
時　　間：上午10:00-11:00
費　　用：免費
名　　額：8人
對　　象：有需要護老者優先
地　　點：輝華樓
負責職員：張姑娘



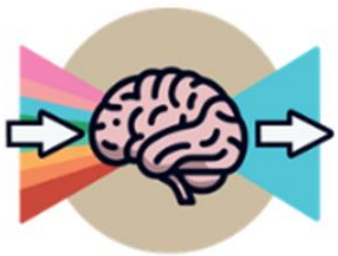
8.認知障礙症與香薰治療

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按摩油。
日　　期：10月22日(四)
時　　間：下午2:30-3:30
費　　用：免費
名　　額：8人
對　　象：有興趣了解認知障礙症會員優先
地　　點：輝華樓
負責職員：張姑娘



9.「腦」力激盪·健腦同行

內　　容：透過健腦及團體遊戲，提升認知能力及記憶力，了解健腦知識，同時體驗遊戲樂趣。
日　　期：10月21日、28日；11月4日、11日、18日、25日(三) ，共6堂
時　　間：下午2:30-4:00
費　　用：免費
名　　額：8人
對　　象：受記憶力困擾的長者優先
地　　點：輝華樓
負責職員：甘姑娘 (實習學生)
備　　註：參加者需承諾出席6節課。



10.穩步活力健體小組

內　　容：透過簡單運動，提升防跌自信與肌力，學習實用防跌技巧，克服對跌倒的心理恐懼，重拾身體掌控感與自信心。
日　　期：10月22日、29日；11月5日、12日、19日、26日(四) ，共6堂
時　　間：下午2:30-4:00
費　　用：免費
名　　額：8人
對　　象：使用拐杖步行的長者優先
地　　點：輝華樓
負責職員：歐陽姑娘 (實習學生)
備　　註：參加者需承諾出席6節課。



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。

11.普華日間中心參觀

內　　容：透過參觀活動，讓護老者實地考察日間中心設施、
　　復康器材及服務流程，建立對社區照顧服務的信心。
日　　期：10月24日 (六)
集合時間：上午9:30
集合地點：輝華樓
時　　間：上午10:00-11:15
費　　用：免費
名　　額：15人
對　　象：有需要護老者優先
地　　點：普華樓日間護理中心
負責職員：朱生
合辦機構：香港聖公會福利協會有限公司



義工網絡

1.義工聊天室(2026年10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：10月17日(六)
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:

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
　　雅培三價流感疫苗免受病毒的侵害。
日　　期：10月30日(五)
時　　間：當天下午2:00起，請參加者依提示紙的時間到達中心等候
地　　點：輝華樓



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1.好戲連場 (三)

內　　容：播放粵語長片、
　　回憶昔日歡樂時光。
日　　期：10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
06/10(二)	萬變飛狐
13/10(二)	盲公睇女婿
20/10(二)	飄飄公主
27/10(二)	金鳳斬蛟龍

2.世界奇觀(三)

內　　容：探索大自然奧秘，
　　認識世界奇人奇事。
日　　期：10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
08/10(四)	海底世界1
15/10(四)	海底世界2
22/10(四)	海底世界3
29/10(四)	海底世界4

3.健而樂(三)

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：10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



4.電視經典名片(三)

內　　容：播放連續劇經典劇集
　　【壹號皇庭】。
日　　期：10-12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



5.樂齡好時光(三)

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：10-12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。



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

6.早晨醒腦操(26/27第四期)

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：10-11月(逢星期五，公眾假期除外)
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

7.安心抗流感講座

內　　容：流行性感冒的傳播、徵狀及預防方法，治療藥物的效用及副作用。
日　　期：10月5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：衞生署長者健康外展隊



8.與憤怒溫柔對話講座

內　　容：認識動怒因素及身心反應，恰當地處理表達憤怒方法。
日　　期：10月26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：衞生署長者健康外展隊



奶粉抽籤

加營素、怡保康售賣

□000307

抽籤日期：10月6日(二)
落籤時間：上午9:00-9:30
抽籤時間：例會時段
抽籤地點：樂華社區會堂
購買日期：10月27日(二)
時　　間：上午9:00-11:00
地　　點：輝華樓
名　　額：100人
負責職員：媚姑娘
備　　註：(1) 自備環保袋，最多購買6罐。
(2) 剩餘名額，可於**10月6日**下午**4:00**後往中心登記，額滿即止。
(3) 10月23日下午5:00截止登記，不設後備名額。



加營素	怡保康
850克 $205	850克 $236

溫馨提示:
下期購買三花奶粉
日　　期：11月26日 (四)
抽籤日期：11月3日(二)
落籤時間：上午9:00-9:30