



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6月份通訊

最新騙案消息

慎防「猜猜我是誰」假扮中心職員騙案

騙徒會事前取得中心職員工作地點及姓名等資料，假冒職員來電，謊稱交欠中心費用，並可上門協助收取費用。

請緊記「防騙三寶」：收綫、核實、求助！

切勿出售個人資料

騙徒透過不同管道，如通訊群組、朋友圈等，以小量金錢哄騙事主出售個人資料以作非法用途，後果非常嚴重。各位請謹記切勿輕易透露個人資料，更不可售賣個人資料，以身試法。



如懷疑被騙

- 保存證據被騙據：記下騙徒資料。
- 立即求助：若已按指示匯款或交付現金，請立即報警。
- 諮詢熱綫：如有任何疑問，可致電警方「防騙易」諮詢熱綫18222。
- 緊急情況：請即致電999。

醫管局統一醫院、診所來電

由2026年5月底起，醫院管理局轄下醫院及門診診所致電給市民時，會顯示來電號碼：1828 5xx 或 1828 6xx，敬請留意有關安排。

各位如對上述資料有任何查詢，歡迎隨時與本中心職員聯

中心職員：楊幗玲、陳艷艷、朱景麟、李敏鈴、陳穎甜、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：六月例會－6月2日(二)
	星期六：上午9:00至下午4:00		七月例會－7月7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 第三期)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
6月2日(二)
下午5時

2



抽籤

6月3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

6月3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。

補



候補通知

6月8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. 時光記憶·父愛留聲

000126

- 日期：6月10日(三)
- 時間：下午2:30-3:30
- 內容：遊戲、唱歌，一起迎接父親節。

中心會員

立華樓

\$10

名額40人

媚姑娘

2. 竹韻端陽·風鈴傳情

000147

- 日期：6月15日(一)
- 時間：下午2:30-3:30
- 內容：遊戲、製作端午節古風竹編風鈴。

中心會員

立華樓

\$10

名額10人

媚姑娘

3. 耆樂慶生辰(第二季)2627

000148

- 日期：7月7日(二)
- 時間：下午2:30-4:00
- 內容：為7月、8月及9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

4. 「粽」有心思想你知

000121

-  日期：6月11日(四)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：與參加者一同製作簡單漂亮五彩小粽子。
備註：義工優先



中心會員



輝華樓



\$10




名額10人



汪姑娘

5. 艾草按摩棒工作坊

000109

-  日期：6月16日(二)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：一起製作艾草按摩棒，同腰酸背痛講Bye Bye。
備註：未有參加過艾草按摩棒工作坊優先報名。



中心會員



輝華樓



\$10




名額10人



朱姑娘

6. 智趣中茶坊

000118

-  日期：6月18日(四)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：透過中茶文化體驗，促進長者感官刺激，記憶力及專注力，同時提升對認知障礙症及腦部健康的認識。



中心會員



輝華樓



\$10




名額 8人



李姑娘

7. 滋補美食

000028

-  日期：6月23日(二)
 時間：下午3:00-3:30
 當日美食：淮山栗子茯苓扁豆瘦肉湯
適合人群：健脾祛濕，老少皆宜



中心會員



立華樓



\$10

名額25人



羅姑娘



電腦抽籤活動

8. 健康檢查(6月)2026

000117

- 日期：6月24日(三)
- 時間：上午9:30-11:30
- 內容：為參加者量度體重、血壓和檢測血糖，建立管理健康的良好習慣。



中心會員

輝華樓

\$10

名額20人

賴姑娘

9. 護士諮詢站

000088

- 日期：6月9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

10. 春·智趣男組

000129

- 日期：6月9日(二)
- 時間：上午10:00-11:00
- 內容：專為男士組設計，透過木柱運動與記分遊戲，鼓勵專注於目標，促進認知刺激，並分享春天回憶。
對象：受記憶力困擾的男長者優先

立華樓

免費

名額4人

李姑娘

11. 歌聲裡的日子

000149

- 日期：6月10日(三)
- 時間：下午3:00-4:30
- 內容：透過熟悉的歌曲旋律，一邊唱歌、一邊分享往事、回顧生命。



中心會員

輝華樓

免費

名額10人




甜姑娘




電腦抽籤活動


12. 室內植物護理

☐ 000133

 日期：6月9日(二)
 時間：上午10:00-12:00
 內容：家居植物的栽種及防蟲方法。
合辦機構：康樂及文化事務署




 中心會員

 輝華樓




 免費

名額20人


 蔡姑娘


13. 東岸漫步·海濱暢遊

☐ 000132

 日期：6月25日(四)
 時間：上午9:30-下午2:30
 內容：遊覽北角東岸板道、玻璃觀景台。
備註：1.參加者需自行預備車資及午餐費用。
2.全程需步行2公里。




 中心會員

 輝華樓




 免費


名額10人


 蔡姑娘

14. 一人一棵樹

☐ 000123


 日期：6月17日(三)
 時間：下午2:00-3:00
 內容：透過繪畫生命樹，整理與分享生命經歷。

 中心會員

 輝華樓




 免費


名額10人


 汪姑娘

15. 樂齡健腦gogogo

☐ 000124


 日期：6月24日(三)
 時間：上午10:30-11:30
 內容：在輕鬆的氛圍中玩樂認知訓練遊戲。

 中心會員

 輝華樓

 免費

名額10人

 汪姑娘


星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
24/5	25/5	26/5	27/5	28/5	29/5	30/5
佛 誕 節	佛誕節翌日 	9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一)	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 1:30 (長)-水彩初班7 3:00 (長)-塑膠彩初班7 	9:15 (長)-瑜珈中級班(一)(立)7 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:30 (長)-夏威夷小吉他中級班(立)7	9:30 早晨醒腦操(26/27第二期) 10:15 建築物能源效益講座 	9:30 健而樂(一) 
31/5	1/6	2/6	3/6	4/6	5/6	6/6
	9:30 健而樂(一) 10:00 燒傷與燙傷 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(一)(立)5	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(一)	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 1:30 (長)-水彩初班8 3:00 (長)-塑膠彩初班8	9:15 (長)-瑜珈中級班(一)(立)8 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:30 (長)-夏威夷小吉他中級班(立)8 2:00 趣味拼豆體驗班(立)3	9:30 早晨醒腦操(26/27第二期)	9:30 健而樂(一) 9:45 芬蘭木柱體驗班4-6月(立) 10:45 法式滾球體驗班4-6月(立) 2:30 布袋球義工培訓班A班(立) 3:30 布袋球義工培訓班B班(立)
7/6	8/6	9/6	10/6	11/6	12/6	13/6
	9:30 健而樂(一) 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(一)(立)6 2:30 護老者桌遊大戰 	9:30 健而樂(一) 10:00 護士諮詢站(6月) 10:00 室內植物護理 10:00 好戲連場(一) 10:00 春·智趣男組(立)	9:30 健而樂(一) 10:00 關注糖尿病講座(6月) 10:00 電視經典名片(一) 1:30 (長)-水彩初班9 2:30 時光記憶- 父愛留聲(立) 3:00 歌聲裡的日子 3:00 (長)-塑膠彩初班9 	9:15 (長)-瑜珈中級班(一)(立)9 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:30 (長)-夏威夷小吉他中級班(立)9 10:00 商品說明條例-講座 10:00 「粽」有心思想你知 2:00 趣味拼豆體驗班(立)4完	9:30 早晨醒腦操(26/27第二期) 9:00 義工學堂 	9:30 健而樂(一)
14/6	15/6	16/6	17/6	18/6	19/6	20/6
	9:30 健而樂(一) 10:00 認識中暑講座 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(一)(立)7 2:00 竹韻端陽·風鈴傳情(立)	9:30 健而樂(一) 10:00 玩轉腦朋友06/2026 10:00 好戲連場(一) 2:30 艾草按摩捧工作坊	9:30 健而樂(一) 10:00 電視經典名片(一) 10:00 生活共同睇 1:30 (長)-水彩初班(完) 2:00 一人一棵樹 2:00 護老者規劃人生講座(立) 3:00 (長)-塑膠彩初班(完)	9:15 (長)-瑜珈中級班(一)(立)完 9:30 健而樂(一) 10:00 世界奇觀(一) 10:00 智趣中茶坊 10:30 (長)-夏威夷小吉他中級班(立)完 2:30 護老者情緒小教室 2:30 義工聊天室(立)	端午節 	9:30 健而樂(一) 9:30 華麗巨獻(一)(立) 9:45 芬蘭木柱體驗班4-6月(立) 10:45 法式滾球體驗班4-6月(立)
21/6	22/6	23/6	24/6	25/6	26/6	27/6
父 親 節 快 樂	9:30 健而樂(一) 10:00 聞香識香放輕鬆(二) 10:30 (長)-SingSing唱歌初班(一)(立)完 	9:00 加營素售賣 9:30 健而樂(一) 10:00 好戲連場(一) 1:00 樂遊探知館-探索盛世漢朝 3:00 滋補美食(立)	9:30 健而樂(一) 9:30 健康檢查(6月)2026 10:00 電視經典名片(一) 10:30 樂齡健腦gogogo	9:30 健而樂(一) 9:30 東岸漫步·海濱暢遊 10:00 世界奇觀(一) 10:00 預防家居意外講座 10:00 護老者吞嚥知多少講座(立)	9:30 早晨醒腦操(26/27第二期)	9:30 健而樂(一) 
28/6	29/6	30/6	1/7	2/7	3/7	4/7
	9:30 健而樂(一)	10:00 好戲連場(一) 9:30 健而樂(一) 3:00 手繪青花磁貼工作坊(立)	香港特別行政區成立紀念日 	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二)	9:30 早晨醒腦操(26/27第二期) 	9:30 健而樂(二)
5/7	6/7	7/7				
	9:30 健而樂(二) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(二) 2:30 耆樂慶生辰(第二季)2627(立)		父親節快樂 		父親節快樂 HAPPY FATHER'S DAY 





電腦抽籤活動

16. 商品說明條例-講座

000102

 日期：6月11日(四)

 時間：上午10:00-11:00

 內容：認識商品說明罪行，識別不良營商手法，
做個精明消費者。

合辦機構：海關消費者保障科



誠邀貴客蒞臨



中心會員



輝華樓



免費

名額30人





黎姑娘

17. 華麗巨獻(一)

000011

 日期：6月20日(六)

 時間：上午9:30-11:30

 內容：當日放映【蘇乞兒】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

18. 聞香識香放輕鬆(二)

000114

 日期：6月22日(一)

 時間：上午10:00-11:00

 內容：一同在帶有香薰香氣的環境下進行呼吸放鬆
訓練並認識不同精油對身體的效果。

備註：完成活動可獲聞香棒一枝。



中心會員



輝華樓



免費

名額10人





琪琪姑娘

19. 預防家居意外講座

000115

 日期：6月25日(四)

 時間：上午10:00-11:00

 內容：認識常見的家居意外，預防居家意外發生。

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



電腦抽籤活動

20. 手繪青花磁貼工作坊

000110

日期：6月30日(二)

時間：下午3:00-4:00

內容：由「何以中華」文化大使手把手教導大家繪畫青花磁貼，藉此體驗中華文化。

合辦機構：香港賽馬會



中心會員



立華樓



免費

名額25人



琪琪姑娘

21. 生活共同睇

000100

日期：6月17日(三)

時間：上午10:00-11:00

內容：以故鄉特色建築為主題，展現風土人情，並透過互動遊戲促進彼此認識與了解。



中心會員



輝華樓



免費

名額30人



羅姑娘

22. 樂遊探知館-探索盛世漢朝

000092

日期：6月23日(二)

時間：下午1:00-4:00 (集合時間：中午12:45)

內容：遊覽香港文物探知館，瞭解漢朝歷史、文化發展，及香港在漢代海上絲綢之路的角色。

備注：旅遊巴接送，建議能自行上落車

合辦機構：香港文物探知館



中心會員



輝華樓



免費

名額20人




賴姑娘





電腦抽籤活動

23. 護老者桌遊大戰


000127


 日期：6月8日(一)

 時間：下午2:30-3:30

 內容：透過《長·知·適》桌遊趣味互動，助護老者抽離壓力，放鬆身心。




 護老者

 輝華樓

 免費


名額 8人


 朱先生

24. 護老者規劃人生

000119


 日期：6月17日(三)


 時間：下午2:00-3:00

 內容：協助護老者提早思考及規劃不同階段的人生選擇，降低對未來的焦慮與不確定感。

合辦機構：衛生署長者健康外展隊




 護老者

 立華樓


 免費


名額 20人


 朱先生

25. 護老者情緒小教室


000128


 日期：6月18日(四)

 時間：下午2:30-3:30

 內容：教授自我覺察，促使護老者學習與負面情緒共處，將對抗情緒的力氣，轉化為照顧自己的動力。




 護老者

 輝華樓


 免費


名額 12人


 朱先生

26. 護老者吞嚥知多少講座

000120


 日期：6月25日(四)


 時間：上午10:00-11:00

 內容：建立正確的餐後口腔護理觀念，減少因吞嚥問題引發的併發症，減輕照顧焦慮與醫療負擔。

合辦機構：衛生署長者健康外展隊




 護老者

 立華樓

 免費

名額 20人

 朱先生

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(2026年6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：6月18日(四)
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

2. 義工學堂

內容：透過培訓與實踐，讓義工更了解認知障礙症長者的需要，
並成為長期支援力量。
日期：6月12日(五)
時間：上午9:00-10:00
費用：免費
名額：6人
對象：義工
地點：輝華樓
報名日期：即日起向負責職員報名
負責職員：李姑娘

SQS標準5-人力資源

服務單位實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

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。

- 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。



奶粉抽籤



加營素、怡保康售賣

☐000125

抽籤日期：6月2日(三)
 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：6月23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。



加營素	怡保康
850克 \$195	850克 \$236

溫馨提示：
 下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：7月7日(二)
 抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
 三花奶粉購買日期：7月23日(四)

(2) 剩餘名額，可於**6月2日**下午**4:00**後往中心登記，額滿即止。
 (3) 6月18日下午5:00截止登記，不設後備名額。

埃博拉 (伊波拉) 病毒

世衛) 於2026年5月17日將埃博拉 (伊波拉) 病定為「國際關注的突發公共衛生事件」，病毒通過密切接觸受感染動物的血液、分泌物、器官或其他體液而傳到人類。人與人之間的傳播途徑包括直接接觸 (透過破損皮膚或黏膜) 感染者的血液、分泌物、器官或其他體液，以及間接接觸受到這類體液污染的環境。

病徵

突發性發燒、極度虛弱、肌肉疼痛、頭痛和咽喉痛。隨後會出現嘔吐、腹瀉、皮疹、腎臟和肝臟功能受損，在某些情況下更會出現內出血和外出血。

預防方法

- 要預防感染，遊客前往受影響地區或日常生活必須要注意以下數點：
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和後；進食前；如廁後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
 - 避免與發燒人士或病人有密切接觸，並避免接觸患者的血液、體液和可能受患者血液或體液污染的物品。
 - 避免接觸動物。
 - 食物須徹底煮熟才可進食。
 - 旅遊人士從受影響地區回港後21天內若感到不適，應立即求診，並告知醫生近期的外遊記錄。



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 燒傷與燙傷講座

內容：正確處理燒傷與燙傷、吸入濃煙、觸電等意外的方法。

日期：6月1日(一)

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：羅姑娘

合辦機構：衛生署長者健康外展隊



2. 認識中暑講座

內容：中暑的原因、症狀、預防、處理方法及預防措施。

日期：6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



3. 關注糖尿病(6月)

內容：了解糖尿病症狀，及早求診，預防惡化，提高生活質素。

日期：6月10日(三)

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



4. 玩轉腦朋友06/2026

內容：介紹認知障礙症，了解腦退化症及其預防方法。

日期：6月16日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：25人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：護士曾先生



5. 早晨醒腦操(26/27第二期)

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：6-7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



即場參加活動

活動名額有限
額滿即止

6.好戲連場(一)

內容：播放粵語長片、
回憶昔日歡樂時光。

日期：6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
2/6(二)	白蛇傳
9/6(二)	子仙花桃
16/6(二)	漢武帝
23/6(二)	李香君
30/6(二)	烈女雪沉冤

7.世界奇觀(一)

內容：探索大自然奧秘，
認識世界奇人奇事。

日期：6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
5/6(四)	采集部落之捕蛇者
12/6(四)	眼睛蛇
19/6(四)	巨大蟒蛇
26/6(四)	隱匿殺手

8.健而樂(一)

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：6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

備注：如當日例會暫停一次



9.電視經典名片(一)

內容：播放連續劇經典劇集【康熙微服私訪記】。

日期：4-6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

