



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8月份通訊

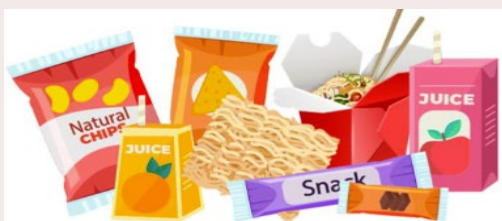
認清「超加工食品」健康風險

世界衛生組織已將超加工食品與煙草、化石燃料及酒精並列為四大不健康產品。

何為超加工食品？

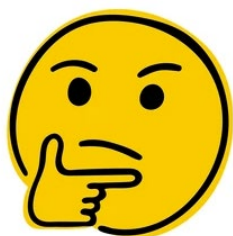
第4類

例子：汽水飲品、薯片、曲奇、即食粉麵及重組肉製品(如香腸)



- ◆ 經過多重工業化程序製造而成含有多種類型的食品添加劑，例如增味劑、乳化劑、色素及人造甜味劑
- ◆ 主要或完全由食品衍生物質和添加劑製成的配方、幾乎不含或完全不含第1類食品(未加工或最低加工食品，如：水果)
- ◆ 通常具有高熱量、高糖、高鈉及脂肪的特性，卻缺乏膳食纖維、維他命和礦物質

甚麼是高脂肪、糖及鈉？



營養素	甚麼是高	
	每100克計	每100毫升計
總脂肪	超過20克	超過20克
糖	超過15克	超過7.5克
鈉	超過600毫克	超過300毫克
*參考食物安全中心的資料		

給大家的建議

注意飲食均衡，多樣化攝取新鮮原型食材，減少進食油炸和醃製的加工食品，並細閱食品標籤，審慎挑選。在追求便利性的同時，兼顧營養價值與健康考量，希望大家揀得精明，食得健康。

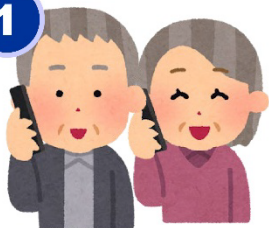
大家好，不經不覺已經過了三年。我將於八月中離開中心，繼續進修。這間中心是我工作生涯的起點，感謝各位同事和老友記一直以來的支持、照顧和包容，讓我在這個溫暖的大家庭中學習和成長，留下很多美好的回憶。雖然要暫時道別，但希望日後有機會再與大家相聚。祝大家身體健康、生活愉快，開心每一天😊

社工 甜姑娘



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
8月4日(二)
下午5時

2



抽籤

8月5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

8月5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

8月10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. 華麗巨獻(二)

□ 000098



日期：8月29日(六)



時間：上午9:30-11:30



內容：當日放映【老鼠愛上貓】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



電腦抽籤活動

2. 心靈拼貼：回顧生命地圖

□000217

-  日期：8月25日(二)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：透過心靈拼貼進行生命教育，
製作屬於個人的生命圖卡。



中心會員



輝華樓



\$10

名額8人



朱姑娘

3. 光劍體驗2026

□000248

-  日期：8月11, 13日(二及四)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：認識光劍運動，學習舞動及對打技術。
備註：請穿著舒適運動裝。



中心會員



立華樓



免費

名額12人



杜先生

4. 長者椅上操

□000181

-  日期：8月27日(四)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：介紹運動的好處及指導基本的技巧，
示範椅上操的動作及注意事項。
備註：請穿著舒適運動裝。
合辦機構：長者安居協會



中心會員



輝華樓



免費

名額15人



賴姑娘



電腦抽籤活動

5. 香港故宮文化博物館門票派發

□000216

-  日期：8月5日(三)
 時間：下午2:30
 內容：自行遊覽香港故宮文化博物館，包括專題及特別展覽，接觸藝術文化。



- 備註：1)門票屬非賣品，不可轉售並需提交活動相片。
2)自行乘坐交通工具前往參觀，建議參加者行動自如。
3)入場日期由9月1日至9月30日(逢星期二休館)
4)入場時間上午10:00-下午18:00(一至四)
或上午10:00-下午20:00(五至日及公眾假期)

合辦機構：香港故宮文化博物館



中心會員



輝華樓



免費

名額25人



賴姑娘

6. 健康檢查(8月)2026

□000180

-  日期：8月25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

7. 能源效益及節能減碳講座

□000174

-  日期：8月14日(五)
 時間：上午10:30-11:30
 內容：講解能源分類和標籤計劃，具有能源效益的照明設備及日常家居小貼士等。

合辦機構：機電工程署



中心會員



輝華樓



免費

名額30人



賴姑娘



電腦抽籤活動

8. 食用香草種植及應用講座

□000183

-  日期：8月20日(四)
 時間：上午10:00-12:00
 內容：介紹香港常見香草的栽種及食用方法。
合辦機構：康樂及文化事務署



中心會員



輝華樓



免費

名額25人



賴姑娘

9. 串串熱潮手機繩

□000237

-  日期：8月24日(一)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：使用手工繩及不同的珠串，穿出一條屬於自己獨一無二的手機繩。



中心會員



輝華樓



免費

名額7人



琪琪姑娘

10. 指尖美學

□000232

-  日期：8月7日(五)
 時間：下午2:30-4:30
 內容：教導及為參加者進行簡易美甲步驟。
備註：1)如有指甲問題不適宜報此活動。
2)請依據提示紙時段出席活動。
3)活動前請先修理指甲邊緣。



中心會員



輝華樓



\$10

名額8人



琪琪姑娘

11. 認識柏金遜症講座

□000236

-  日期：8月27日(四)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：教導如何辨識柏金遜病的早期徵兆，分享日常照顧護理技巧。
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



電腦抽籤活動

12. 聽覺護理及認識助聽器講座

□000167

 日期：8月11日(二)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：聽障的成因及影響，自我聽力測驗，及護耳知識。
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

13. 創意藝術文化體驗

□000220

 日期：8月18日(二)
 時間：下午2:00-4:00
 內容：配合敲擊、歌謠、舞蹈、手工等元素，開展充滿活力文化特式及高互動性的音樂體驗。



中心會員



立華樓



免費

名額20人



蔡姑娘

14. 護士諮詢站(8月)

□000208

 日期：8月19日(三)
 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

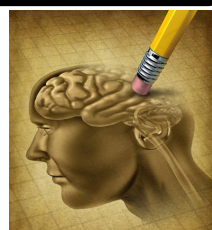


曾先生

15. 照顧者認識認知障礙症長者講座(8月)

□000206

 日期：8月18日(二)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：照顧者認識認知障礙症的早、中、晚期人士情況，並讓認知障礙症人士得到適合的照顧。



中心會員



輝華樓



免費

名額10人



曾先生



電腦抽籤活動

16.預防跌倒講座(8月)

□000207



日期：8月17日(一)

時間：上午10:00-11:00

內容：透過中心護士講解了解預防跌倒資料，令參加者了解預防跌倒常識，提高生活質素。



中心會員



輝華樓



免費

名額20人



曾先生

17.DIY創意花瓶(II)

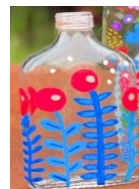
□000257



日期：8月27日(四)

時間：下午2:30-4:00

內容：與參加者一同製作創意花瓶。



護老者優先



輝華樓



\$10

名額8人



汪姑娘

18.滋補美食

□000261/262



日期：1)8月19日(三) 當日美食：木瓜花生眉豆雪耳湯( 立華樓)
2)8月13日(四) 當日美食：紅豆蓮子百合糖水 ( 輝華樓)



時間：下午3:00



中心會員



輝華樓



\$10

名額 25人



羅姑娘

19.18區中醫診所-數碼課程

□000240



日期：8月13日(四)

時間：上午10:00-11:30

內容：認識程式介面及功能，預約政府資助中醫服務、管理預約及電子繳費和配藥情況。

備註：參加者需具備智能電話。



中心會員



輝華樓



免費

名額 8人



羅姑娘

活動時間表

8



電腦抽籤活動

20.腦退化症與口腔健康講座

□000255

 日期：8月26日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：提升護老者對認知障礙症與口腔健康的認識，
掌握護理技巧以提升照顧信心。
合辦：賽馬會智齒保健計劃



護老者優先



輝華樓



免費

名額30人



李姑娘

21.强身毛巾操

□000234

 日期：8月18日(二)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：透過毛巾配合簡單動作，有助强身健體，維持靈活性。



中心會員



立華樓



免費

名額30人



媚姑娘

22.癌症小百科講座

□000258

 日期：8月10日(一)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：提升護老者的防癌照護能力，助其掌握健康
訊號、理性應對抉擇並善用資源紓壓。
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



電腦抽籤活動

23.預防肌肉流失講座

□000259

 日期：8月24日(一)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：本講座旨在提升肌少症預防意識，幫助維持身體機能，遠離失能風險。
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

24.森活日記

□000264

 日期：8月11日(二)
 時間：上午10:00-11:00
 內容：製作植物苔球。
備註：參加者日後可能會被邀請成為義工。



 中心會員

 輝華樓

 \$20

名額10人

 郭姑娘

25.花影留痕

□000266

 日期：8月11日(二)
 時間：下午2:30-4:00
 內容：製作植物拓印。
備註：參加者日後可能會被邀請成為義工。



 中心會員

 輝華樓

 \$20

名額10人

 郭姑娘

1.義工聊天室(2026年8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：8月8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

義工網絡

特別活動

以下活動即日起向
負責同事登記

1. 流動色彩90+ 藝術

內容：藉流體畫提供感官刺激，
促進長者創意與成功感。

日期：8月12日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：8人

對象：90歲或以上的會員優先

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘

2. 智趣男球場

內容：藉法式滾球激發男長者專
注與策略思維，刺激認知。

日期：8月5日(三)

時間：上午10:00-11:00

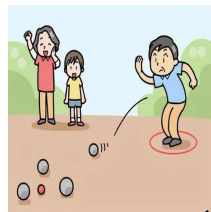
費用：免費

名額：6人

對象：男士會員優先

地點：立華樓

負責職員：李姑娘



3. 舞出人生

內容：學習森巴勁舞，參加者可能會被邀請表演。

日期：8月14日、21日及28日，9月4日、11日、18日，
10月2日、9日、16日及23日(逢星期五)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$80

名額：15人

對象：中心會員(具舞蹈及表演經驗優先)

地點：立華樓

負責職員：郭姑娘



4. 參觀展華長者日間護理中心

內容：透過參觀日間中心，以了解其運作及收費。

日期：8月13日(四)

集合時間：下午3:15

集合地點：輝華樓

時間：下午3:30-4:30

費用：免費

名額：10人

對象：有需要護老者優先

地點：展華長者日間護理中心

負責職員：朱生

合辦機構：香港基督教服務處

備註：成功報名將收到WhatsApp或電話確認。



特別活動

長者學苑活動7月28日起
掃QR Code進行網上報名，
成功報名將收到
WhatsApp或電話確認。

5.長者學苑-頌鉢體驗工作坊

- 內 容：認識頌鉢，體驗頌鉢帶給身體的奇妙旅程。
- 日 期：8月27日(四)
- 時 間：下午2:30-3:30
- 費 用：免費
- 名 額：10人
- 對 象：60歲以上
- 地 點：立華樓
- 截止報名：8月2日(日)下午5:00
- 負責職員：蔡姑娘
- 合辦機構：福建中學
- 備 註：1)參加者需躺臥在瑜伽地蓆上或坐在椅子上。
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。
5)未參加過頌鉢活動的會員優先。



6.長者學苑-香港的物價變動情況講座

- 內 容：由政府統計師講解香港物價的變動情況。
- 日 期：8月12日(三)
- 時 間：上午10:00-11:00
- 費 用：免費
- 名 額：20人
- 對 象：60歲以上
- 地 點：輝華樓
- 截止報名：8月2日(日)下午5:00
- 負責職員：蔡姑娘
- 合辦機構：福建中學及統計署



課程由(長者學苑發展基金)贊助及長者學苑支持機構贊助。

溫馨提示

中心迎新會

- 內 容：向新會員介紹保良局的服務、中心特色及活動。
- 日 期：8月13日(四)
- 時 間：下午2:00-2:45
- 對 象：2026年5月至7月份之新會員
- 地 點：輝華樓
- 負責職員：陳姑娘



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1.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：8-9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



2.機電安全講座

內容：如何正確使用生活中的機電設備，了解使用時的安全守則。
日期：8月10日(一)
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：琪琪姑娘
合作機構：機電工程署



3.記憶與您講座

內容：認識影響長者日常記憶的因素，處理記憶問題的有效方法。
日期：8月24日(一)
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：媚姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊



4.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：7-9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。



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

5.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(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
04/08(二)	春燈會
11/08(二)	四郎探母
18/08(二)	五諫刁妻劫
25/08(二)	劫後金蘭情

6.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(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
06/08(四)	動物大遷徙1
13/08(四)	動物大遷徙2
20/08(四)	動物大遷徙3
27/08(四)	動物大遷徙4

7.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：7-9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



8.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：公眾假期及例會除外





奶粉抽籤



加營素、怡保康售賣

□000224

抽籤日期：8月4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：8月25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8月4日下午4:00後往中心登記，額滿即止。

(3) 8月21日下午5:00截止登記，不設後備名額。



加營素

850克 \$195

怡保康

850克 \$236

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：9月1日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:30截籤

三花奶粉購買日期：9月24日(四)

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。

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

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4日(二)

九月例會－9月1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 第五期)印製數量：600份