



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

2026年7月中心通訊



◆保良局賣旗日◆

148 保良局賣旗日
PO LEUNG KUK FLAG DAY
22.7.2026 星期三 WEDNESDAY
全港各區 TERRITORY-WIDE
匯聚星光 閃耀人生 保良局 Shine On
UNITE THE LIGHT, MAKE LIVES BRIGHT,
PO LEUNG KUK, SHINE ON

活動行政費由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。
All administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified services of Po Leung Kuk, benefiting children, youth, elderly, and people with disabilities.

保良局服務香港148載，不斷拓展及增值服務，緊貼時需，以愛同行，與全港市民風雨同路，共渡難關。本年度賣旗日將於**2026年7月22日(星期三)**於全港各區舉行。

今年主題為「匯聚星光 閃耀人生 保良局 Shine On」，旗紙由保良局屬下學校學生及服務使用者親自設計，寓意每個人都是獨一無二的星光，既能照亮自己，亦能溫暖他人。誠邀市民踴躍支持，一同匯聚星光，以行動點亮更多生命。

賣旗日活動之行政費將由保良局董事會贊助，是次籌得的所有善款，全數用於支援兒童、青少年、長者和殘疾人士等服務

賣旗日「義工招募」

賣旗日期：2026年7月22日(星期三)

賣旗時間：上午07:45-11:00

賣旗地點：觀塘(雲漢邨附近)

集合時間：上午07:30

集合地點：本中心(寶糧cafe)

招募對象：義工、中心會員

招募名額：8位





「長者社區照顧服務券計劃」由社會福利署推行，計劃目的是為中央輪候冊中尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者提供支援，讓合資格長者按個人需要選擇服務。

而本中心為「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位之一，為持有服務券及自資人士提供日間中心服務及家居照顧服務，協助長者在社區安心生活。

◆ 服務項目 ◆



- 日間中心照顧服務
- 個人護理(膳食、沐浴)
- 醫護服務(傷口護理、藥物管理)
- 家居照顧服務(到戶護理服務)
- 家居支援服務(陪診、家居清潔、送飯服務)
- 復康服務(運動訓練)
- 社康服務(小組、康樂活動)
- 認知訓練、物理、職業、言語治療

歡迎查詢

如有任何關於服務內容或相關費用的疑問；
歡迎聯絡本中心社工：蔡姑娘/林先生





◆ 中電有「營」飯堂 ◆

類別/開飯時間	菜式	收費
早餐(上午09:15)	粉麵/粥/包類 	\$5
午餐(中午12:00)	主菜+時菜+白飯+湯 	\$14
晚餐(下午04:45)	主菜+時菜+白飯+水果 	\$14

- 逢星期一至四，可親臨本中心購買飯票下一個星期的飯票
- 如有任何查詢，可親臨本中心或致電中心3690 2291與職員聯絡



◆ 中心「入會/續會」 ◆

本中心將全面更換新版會員證，凡會員證已過期需續會或新入會者，請於指定時間親臨中心辦理換證或入會手續。

【入會/續會 時間】

◆逢星期三 或 星期四

◆上午09:30-11:00 或 下午02:30-04:00

【入會/續會 所需文件】

◆入會：身份證、1張證件相、入會會費

◆續會：會員證、續會會費

【入會/續會 費用】

◆60歲或以上：\$25；50歲-59歲：\$50



保良局
PO LEUNG KUK

華永會生命教育及
長者支援中心

姓名:陳永華
會員號碼:2251-09999
有效期:2027年7月



金婚會員

溫馨提醒

- 如您的電話、個人資料有更改，請盡快通知中心職員
- 會籍有效期為一年，請會員留意會員卡上的月份

◆ 領取「新會員證」 ◆

◆早前已完成「續會或新入會」之會員，請於2026年7月8日(星期三)上午9:30起，攜「收據」前往中心領取新會員證

◆領證時，請會員務必核對「新會員證資料無誤」；如有任何錯誤，請即時通知職員跟進，謝謝合作

◆ 領取「續會禮物」 ◆



◆凡於2025年12月至2026年3月期間續會之會員，可於7月8-10日(星期三至五)，攜會員證親臨中心領取續會禮物包乙份及更換新會員證

◆如未能於上述日期領取，可於中心恆常續會時段內領取(逢星期三或四，上午9:30-11:00或下午2:30-4:00)



◆ 7月份活動報名 ◆



◆報名日期：7月7日(星期二) 下午02:30 至
7月10日(星期五) 下午4:30前 登記報名

◆報名時段：上午09:30-11:00 或 下午02:30-04:30，
致電中心3690 2291 或 親臨本中心報名

◆如報名人數超出活動指定名額，職員將會進行抽籤

◆名單將會張貼於中心內及WhatsApp群組內

文化探索之旅

與南亞裔青少年一同體驗多元文化活動，長幼共融，交流互動，感受不一樣的文化色彩。

日期、時間	活動
7月4日(星期六) 下午03:00-05:00	截止報名 待定
7月11日(星期六) 下午03:00-05:00	截止報名 待定
7月18日(星期六) 下午03:00-05:00	截止報名 待定

活動地點：Link Centre

活動費用：全免

活動對象：中心會員

活動名額：5名

集合地點：

中心(寶糧cafe)

集合時間：

下午01:45

能夠出席3日活動者優先

◆ 第八期「生命號義工」招募 ◆

活動日期：2026年7月7日(星期二)

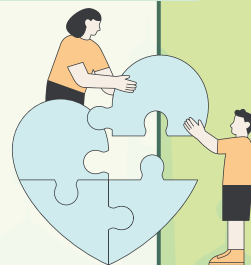
活動時間：上午10:00-12:00

集合時間：待定，稍後通知

活動地點：香港潮陽小學(天水圍天耀邨第三期)

活動名額：6名義工

截止
報名



日期：2026年7月8日(星期三)

時間：上午09:30-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過沙畫藝術，發揮創意，以藝術盛彩賀回歸

費用：每位\$10

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)

- 「耆」妙沙畫，該活動於7月7日(星期二)下午04:00前截止報名



◆「茶餘飯後」認識日本文化◆

日期：2026年7月13,27日(逢星期一,一共2節)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：品嚐綠茶，感受茶韻回甘、親手製作日式飯糰，趣味認識日本文化。

費用：每位\$20/2節

對象：中心會員

名額：6名(抽籤活動)

- 如有服用抗凝血藥物/貧血/胃潰瘍等之人士，不宜飲用綠茶
- 請自行評估自己身體狀況是否適合參加



◆「百發百中」飛鏢班◆

日期：2026年7月14,17日(一共2節)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過飛鏢運動訓練手眼協調及注意力。

費用：每位\$10/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)

- 參加飛鏢班前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加
- 出席飛鏢班時，請穿著輕便衣服及運動鞋，請勿穿著拖鞋、涼鞋



1

香港特別行政區 成立紀念日

5

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌
15:00 「生命號」外出活動



6

09:30 售賣飯票
09:30 中心例會(第一場)
10:25 生命號@香港潮陽小學
10:30 中心例會(第二場)
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰



7

09:30 售賣飯票
09:30 「耆」妙沙畫·共慶回歸
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌
15:00 「生命號」外出活動



8

12

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 「茶餘飯後」小組
15:00 「生命號」外出活動



13

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢班



14

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 唱歌義工探訪@
以「歌」會友



15

19

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 運動伸展訓練
14:30 售賣飯票
14:30 食物環境衛生署@
「蔬果天然毒素及營養標籤」
講座
15:00 「生命號」外出活動

20



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 華永護士@健康監測站
14:30 售賣飯票
15:00 「轉出活力·陀螺對對碰」
小組



21

07:45 保良局賣旗日
09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌



22

26

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 運動伸展訓練
14:30 售賣飯票
14:30 「茶餘飯後」小組
15:00 「生命號」外出活動

27



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 香港房屋委員會@
「實踐綠色生活」講座及工
作坊



28

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 智慧長者數獨班



29



星期四

星期五

星期六

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

2

09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 玩轉「魔力」橋牌

3



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰
15:00 生命號@Link Centre

4



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

9

09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 玩轉「魔力」橋牌

10

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰
15:00 生命號@Link Centre

11



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 智慧長者數獨班

16



09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 「百發百中」飛鏢班

17



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰
15:00 生命號@Link Centre

18



09:30 售賣飯票
09:30 衛生署長者健康外展隊@
「郁」得健康 講座活動
14:30 售賣飯票
15:00 芬蘭木棋體驗@芬蘭「棋」遇

23



09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 玩轉「魔力」橋牌

24

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

25

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
15:00 芬蘭木棋體驗@芬蘭「棋」遇

30



09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 玩轉「魔力」橋牌

31



◆唱歌義工探訪@以「歌」會友◆

日期：2026年7月15日(星期三)

時間：下午02:00-03:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：義工光臨中心為大家獻上多首金曲，歡度午後。

費用：全免

對象：中心會員

名額：25名(抽籤活動)



◆智慧長者數獨班◆

日期：2026年7月16,29日(一共2節)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：輕鬆學習數獨，增強思維能力，共享快樂時光。

費用：每位\$5/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)



◆食物環境衛生署@「蔬果天然毒素及營養標籤」講座◆

日期：2026年7月20日(星期一)

時間：下午02:30-03:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由職員講解蔬果中天然毒素及食物營養標籤。

費用：免費

對象：中心會員

名額：25名(抽籤活動)



◆華永護士@健康監測站◆

日期：2026年7月21日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

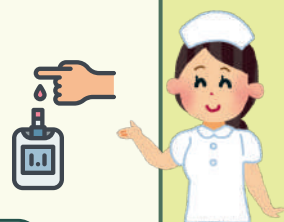
地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由中心護士為長者紀錄血壓、血糖及體重資料。

費用：每位\$15/1次

對象：中心會員

名額：20名(抽籤活動)



溫馨提醒

- 驗血糖：餐後2小時 或 空腹，可飲清水，請參加者注意!!!
- 請已參加過該檢查之參加者，請自行帶備「記錄紙」



◆「轉出活力·陀螺對對碰」小組◆

日期：2026年7月21日(星期二)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由職員帶領下進行陀螺對戰，訓練手眼協調。

費用：每位\$5/1節

對象：中心會員

名額：6名(抽籤活動)



◆衛生署長者健康外展隊@「郁」得健康◆

日期：2026年7月23日(星期四)

時間：上午09:30-10:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由衛生署職員講解體能活動之正確技巧與安全意識，打破「必須劇烈」的迷思，有效提升健康。

費用：免費

對象：中心會員

名額：20名(抽籤活動)



• 出席活動時，請穿著輕便衣服及運動鞋，請勿穿著拖鞋、涼鞋

◆芬蘭木棋體驗@芬蘭「棋」遇◆

日期：2026年7月23,30日(逢星期二,一共2節)

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：新興投擲運動，考驗參加者投擲技巧，鍛鍊腦筋，同時訓練平衡與協調。

費用：每位\$5/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)



• 參加木棋班前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加
• 出席木棋班時，請穿著輕便衣服及運動鞋，請勿穿著拖鞋、涼鞋



日期：2026年7月28日(星期二)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由房屋委會職員講解有關環保生活議題，並透過工作坊提升加強市民對環保的認識，鼓勵市民日常生活中實踐。

費用：免費

對象：中心會員

名額：20名(抽籤活動)



電影分享：《垃圾總動員Trash》

《垃圾總動員》是一部3D動畫電影。故事主角是一個聽天由命的紙箱—「瘦哥」，他與塑膠瓶—「泡泡」等垃圾夥伴們住在垃圾場中，每天提心吊膽地躲避吸塵器的捕捉。



在垃圾界流傳著一個都市傳說，有個「神秘金字塔」能讓垃圾獲得重生的機會。某天，一個嶄新的玩具盒—「閃閃」意外出現，「閃閃」他完全不像垃圾，也不屬於這裡。

為了幫助「閃閃」回到商店貨架上，「瘦哥」和「泡泡」踏上了一段意想不到的冒險旅程。



在這趟冒險中，垃圾夥伴們遭遇了重重困難，有人自暴自棄，有人心懷惡意，也有人選擇為他人療傷、默默付出。最終他們發現，傳說中的「金字塔」原來只是資源回收分類箱。

這群垃圾夥伴們不僅成功幫助「閃閃」回到商店，更在旅途中重新找到了各自存在的價值與意義。與此同時，他們明白了一個道理—真正的「重生」不是變成別的東西，而是在過程中學會接納自己並願意為他人付出。

《垃圾總動員》以垃圾角色象徵社會上那些被貼上「無用」標籤、容易被忽略的個體。他們沒有財富、沒有地位，甚至連「被需要」的基本條件也看似沒有。然而電影中傳達了一個重要的訊息：任何生命都有其獨特的價值與使命，不應被外在的標準所定義，無論你出身如何、看起來多麼微不足道，只要你願意接納自己、幫助他人，你就能找到屬於自己的光芒...



在酷熱的環境下，人體溫度上升，身體會自然地作出一些生理調節，例如增加排汗和呼吸來降低體溫。可是，在炎熱而潮濕的環境下，如未能補充足夠的水份，影響排汗功能，體溫因而過高，便會產生中暑。



◆ 長者與中暑

長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力，以及調節體內水份的機能都會較年青時差。

患有慢性疾病(如糖尿病、中風等)、服用利尿藥、酗酒、營養不良或長期體弱的長者，更要加倍小心。

◆ 中暑的徵狀

中暑的徵狀包括頭暈、頭痛、惡心、氣促，皮膚乾而熱嚴重的會出現痙攣，甚至昏迷。



◆ 中暑的護理

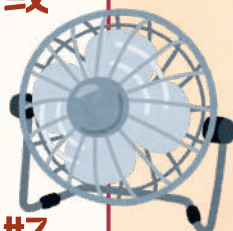
- 應開啟風扇或冷氣去調節室內的溫度；
- 若患者在戶外，應將患者搬往有遮蔭的地方，同時以濕毛巾替患者抹身，藉水份的揮發協助散熱；
- 如患者清醒，應給予清涼飲料，以補充失去的水份；
- 如患者情況未能轉好或出現神智不清，應盡快送院治理。



◆如有上述徵狀，應立即停止活動◆

◆ 預防中暑

- 盡量打開窗戶，保持室內通爽涼快。亦可利用風扇或空氣調節，以防止室內溫度過高；
- 在炎熱的日子里，長者應盡量留在室內陰涼的地方以及減少戶外活動；
- 若要外出，應帶備太陽傘和避免在陽光下曝曬，最好安排在早上或黃昏後外出；
- 留意天氣報告，穿著適合的衣服，例如鬆身、輕便、淺色的棉質衣服，有助散熱及吸汗；
- 注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。



◆招募新一期「生命號·義工」◆

新一期「生命號計劃」即將展開!誠邀您加入「生命號·義工」,一同走訪各區——走進社區、學校與不同的機構,與每一位相遇的朋友,探討生命教育的種種課題。

如有興趣成為「生命號義工」,歡迎與中心職員聯絡,期待與您同行

◆中心資訊發放方式◆

為有效地向大家發放中心最新資訊與活動,中心將會透過WhatsApp群組形式,發放相關消息:

1. 將本中心手機號碼【9183 4037】加為聯絡人
2. 請使用Whatsapp發送訊息,內容為【會員姓名】
3. 職員收到後訊息後,會邀請會員加入【中心群組】

- 【9183 4037】此電話號碼只供發放廣播訊息之用途
- 如有查詢/報名,請致電中心電話3690 2291與職員聯絡



WhatsApp



中心網頁



Instagram



◆惡劣天氣下中心服務安排◆

天氣情況

中心服務

戶內活動

戶外活動

	/ 1號			
	/ 3號			
	/ 8號			

- 惡劣天氣下,中心服務及活動安排會有所變動
- 請各位會員注意天氣變化、路面交通及安全情況

◆下次例會日期◆

8月4日(星期二)

第一場:上午09:30

第二場:上午10:30

地點:本中心(寶糧cafe)

- 介紹當月中心活動、最新消息
- 無須提前報名



督印:黎詠瀨 校對:林福生、張嘉豪 編輯及設計:溫文英

印刷日期:2026年7月 印刷數量:300份

【中心地址】觀塘雲漢村漢柏樓地下5號

【電話】3690 2291

【傳真】3690 2294

【WhatsApp電話】9183 4037

【電郵】bmcpc@poleungkuk.org.hk

【中心開放時間】星期一至六 上午08:30至下午06:00

星期日及公眾假期 休息

【職員】黎詠瀨 劉璐冰 林福生 蔡嘉敏 張嘉豪 溫文英 葉玉茹
宗彩霞 葉秀梅 梁尚連 王愛平 鄺令好 凌香多 賴永廉

