



保良局  
PO LEUNG KUK



## 保良局盧邱玉霜耆暉中心

### 2025年12月份會訊

歲月靜好 平安是福

踏入2025年終，先預祝大家身體健康，平安是福。

2025年中心會員日誌簿的主題是：用好心情，過好生活，相信這都是每位會員對生活的期許。回顧2025年，我們一起共渡許多難忘的時間。歲月靜好，平安是福氣。

新一年讓我們一起訂下新目標，一同努力邁向更美滿的生活。



中心職員：蔡淑華、謝以恆、洪遠程、周智豐、蘇詩淇、陳文妙、譚美倫、麥玉嬪、鍾海燕、黎栢嘉、黃梓翹、胡愛蓮。

#### 中心辦公時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期 休息

地址：油麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

WhatsApp 電話：6844 3923 / 6599 5421

電子郵件：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

印刷數量：500份

#### 2026年1月開會日期及時間

愛心組	1月8日 (星期四) 上午10:30-11:30
幸福組	1月8日 (星期四) 下午2:00-3:00
松柏組	1月9日 (星期五) 上午9:00-10:00
長青組	1月9日 (星期五) 上午10:30-11:30

# 中心家事分享



為確保中心備存準確的資料，會員資料如有更新及轉變，例如：經濟情況、居住情況、緊急聯絡人資料有所改動，請主動聯絡中心同事作出修改。

## 『收集會員運用WhatsApp廣播資料庫』

為了讓中心會員能夠更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過WhatsApp廣播功能不定期向會員發放訊息，內容包括：中心會訊／個別活動宣傳／特別消息／通告

### 登記流程

會員請先確保其智能電話已安裝WhatsApp，並將本中心手提號碼新增至聯絡人，然後親臨中心，向職員表示想加入中心廣播，稍後收到中心透過WhatsApp發出的確認訊息即可。

6844 3923  
中心WhatsApp



掃描上面二維碼  
儲存中心手提



- 1.) 中心WhatsApp廣播只會單方面向會員發放中心消息或活動宣傳，會員無須回覆，而且該WhatsApp廣播不會回應會員之訊息。
- 2.) 一切宣傳及發放資訊以中心月訊及室內張貼之海報為主，歡迎會員親臨中心索取及查閱

如有需要請向中心職員查詢及預約申請

2

## 『關愛基金』

1. 長者牙科服務資助
2. 為低收入家庭護老者提供

生活津貼計劃



## 標準十二 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



## 標準十三 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。



## 社區飯堂

### 購買2026年1月份飯票

日期：2026年12月8日 (星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2026年1月份之飯票之會員，可於12月8日  
上午9:00親身到達中心，中心將於上午9:05進行抽籤  
以決定購買飯票之先後次序。

對象：中心社區飯堂使用者

負責職員：洪先生



取餐時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$5 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$15 / 餐
晚餐 (下午4:45分)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$15 / 餐
晚餐 (下午4:30分)	惜食堂凍餐 (逢星期一、四)	\$10 / 餐



### 12月份開心歡聚在飯堂

日期：2026年12月8日 (星期一)

時間：中午9:30-10:00

地點：中心活動室

內容：商討有關社區飯堂的安排及服務事宜，講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限



# 【12月7日齊投票！】

保良局董事會呼籲市民12月7日踴躍投票，為香港選出有抱負、有熱誠、做實事的優秀立法會議員。  
攜手投入選舉，共創未來！

為配合當天舉行的立法會選舉活動，本中心特別開放提供服務，並於當天開放時間內安排當日暫託服務（豁免收費），旨在便利會員之家屬及照顧者前往投票，讓大家能安心履行公民責任。

凡有需要使用暫託服務之會員，請於2025年12月6日（星期六）或之前致電本中心進行預約，以便安排。

如有查詢，歡迎致電本中心職員聯絡。感謝各位會員的支持與配合，讓我們共同為香港出一分力。

## 免費活動

### 「西九博物館社區共享計劃」 香港故宮文化博物館免費標準門票派發

日期：2025年12月博物館開放時間內入場一次

內容：西九文化區管理局推出「西九博物館社區共享計劃」，經社會福利署各區福利辦事處向地區團體派發香港故宮文化博物館之免費標準門票，以增加社區中的弱勢社群接觸藝術文化的機會。

對象：中心會員    名額：30張

報名：於例會抽籤

備註：1.) 會員需自行前往，提醒逢星期二休館。

2.) 門票為非賣品，不可用作轉售用途

3.) 標準門票可參觀展廳1-7，展期各有不同，以博物館網站為準。

負責職員：謝先生



### 中心代表會第三次會議

日期：2025年12月8日（星期一）

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：與中心代表定期會議，  
介紹中心服務情況及收集  
長者意見。

象：本中心之中心代表

4

### 童耆樂聚

日期：2025年12月12日（星期五）

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：表演活動（如唱歌，樂器表演），  
遊戲活動，派發福袋，聊天環節

名額：20名

合辦機構：保良局陳守仁小學

報名：例會開始登記，若超出名額，  
將於12月8日（一）上午進行電腦抽籤  
負責職員：黃梓翹先生



# 免費活動

## 長者普及運動

日期：2025年12月11日 (星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業教練教授椅上操及毛巾操

對象：會員

名額：20名

導師：康樂及文化事務處註冊教練

備註：1.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

2.) 參加者請在8/12-9/12/2025前與  
麥姑娘聯絡填寫「長者身體狀況  
評估表」，如9/12前未向麥姑娘  
聯絡填表，將由後備補上。

3.) 活動當日請準時2:00到達中心

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘

## 「老有所為活動計劃」(2025-26)

### 市集篇

日期：2025年12月13日 (星期六)

時間：下午1:00-6:30

集合時間及地點：中午12:45天后地鐵站

活動地點：維多利亞公園

內容：舉辦市集，將不同皮革產品

展示及送贈，傳遞社區關懷

及心意。

對象：已參與「老有所為活動計劃」  
(2025-26) 第一及第二階段的  
長者

負責職員：蘇姑娘



## 智玩智叻-聖誕手作坊

日期：2025年12月12日 (星期五)

時間：上午9:30-11:00

內容：一起製作聖誕裝飾花環

名額：10名

備註：部分作品將會留在中心以作  
日後展覽之用

報名：例會開始報名，如超出名額  
將會在12月9號抽籤

負責職員：鍾姑娘



## 盧老桌遊體驗(一)

日期：2025年12月13日 (星期六)

時間：下午2:00-3:15

地點：中心活動室

內容：透過桌遊訓練觀察與推理力，  
促進長者腦部活動及社交互動。

名額：6名

報名：例會開始登記，若超出名額，  
將於12月8日(一)上午進行電腦  
抽籤

導師及負責職員：黃梓翹先生



# 免費活動

## 家居運動套餐計劃班(一)

日期：2025年12月27日(星期六)

(第一節)：上午9:15-10:00

(第二節)：上午10:15-11:00

地點：中心活動室

內容：提升社區長者對健康及運動意識而設計運動，計劃參加者定期聚會練習家居運動

名額：每節25名

備註：參加者緊記準時出席

導師及負責職員：黃梓翹先生



## 認知障礙症長者支援服務專欄



服務對象：

1. 60歲或以上有記憶 / 認知訓練需要的長者
2. 認知訓練需要的長者之照顧者
3. 義工、社區持分者及公眾人士



服務內容：

為關注記憶 / 認知訓練需要的長者及家屬舉辦小組及活動、早期檢測評估、服務旨在協助記憶 / 認知訓練需要的長者促進身、心、社的健康。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊及向社工蘇姑娘查詢。



## 12月智能手機班之 YouTube知多D



## 班組活動

日期：2025年12月15日及29日 (星期一)

時間：上午9:30-10:45

地點：中心活動室

內容：  
-如何點選自己感興趣的項目進行觀看  
-如何尋找指定主持制作的全部影片來閱覽  
-如何自設清單把影片分類來儲存  
-如何尋找曾觀看的影片記錄

費用：\$5 (共2堂)

義務導師：『耆樂智趣會』成員  
趙寶琼女士

報名：例會開始登記，若超出名額，  
將於12月6日上午進行電腦抽籤

備註：參加者手機需使用安卓系統及  
兩堂均必需出席

負責職員：譚姑娘

## 2526年度手鐘學習互作坊 (第6期)

日期：2025年12月24日至2026年1月21日  
(逢星期三)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教導手鐘技巧及樂曲，  
學習團隊合作

費用：\$100 (5堂)

名額：13名

導師：「香港手鈴專業培訓中心」  
專業導師教授

備註：已報名參加者請準時上堂

負責職員：麥姑娘

## 12月布藝帽子班

日期：2025年12月16日 (星期六)

時間：下午1:30-4:00

地點：中心活動室

內容：製作可兩面使用的帽子

費用：\$20 (包材料費)

名額：10名

義務導師：『耆樂智趣會』成員  
陳妙霞女士

備註：懂基本縫紉可優先參加

報名：例會開始登記，若超出名額，  
將於12月6日上午進行電腦抽籤

負責職員：譚姑娘



## 12月串珠手機繩 (聖誕版)

日期：2025年12月23日 (星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作聖誕限定版串珠手機繩

費用：\$10

名額：10名

義務導師：「耆樂智趣會」成員  
廖慧蘭女士

報名：例會開始登記，

若超出名額，

將於12月6日

上午進行電腦

抽籤

負責職員：譚姑娘



由於長者調節體溫的機能日漸衰退及皮下脂肪減少，所以每當天氣轉寒，便較容易因體溫下降而感到不適；若體溫有較大幅度下降時，便有導致低溫症的危險。此外，患有慢性呼吸系統病如哮喘的長者，亦會較易因天氣轉冷而病情惡化。

### 1. 留意天氣

密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降、或香港天文台發出寒冷天氣警告時，更應提高警惕，以防因嚴寒而引致體溫過低。香港天文台「打電話問天氣」熱線：1878 200

### 2. 適當添衣

宜穿足夠的禦寒衣物，質料以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳。不要穿得過分臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響活動，增加跌倒的風險，宜選用棉質內衣褲，避免毛絨衣物纖維直接接觸皮膚，以免乾燥的皮膚更為痕癢不適。若長者有失禁的情況，宜勤更換濕了的尿片及褲子。另外，不要忽略帽、頭巾、圍巾、頸巾、手套和襪子，要確保頭、頸、手和腳部都溫暖。

### 3. 禦寒飲食

宜多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和熱的食物，如熱奶、熱湯、粥、粉、麵和飯等。每天要有足夠的份量，尤其是水份，可以小食多餐；同時要注意均衡營養，避免高脂肪及高鹽份的食物。此外，不要誤信飲酒可取暖；由於酒精能令血管擴張，在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失，所以絕非保暖良方。

### 4. 家居保暖

保持家居環境溫暖及空氣流通，留意門窗及牆壁是否有破損，令寒風從隙中吹入屋。若選用電暖爐，一定要確保室內空氣流通，電暖爐要遠離門口、通道、或易燃物品；並要避免電力負荷過重及小心過熱，以免發生火警或灼傷等意外。在各種暖爐中，以充油式電暖爐較為安全。此外，對熱力感覺減退的人士，如糖尿病及脊髓病患者，不宜使用暖水袋及暖身器。

### 5. 適當活動

盡量留在室內或有陽光的地方。如必須外出，要適當穿著保暖禦寒衣物，並避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中。要盡量保持正常的日常活動。此外，作適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。

## 2025年12月足底按摩保健樂

日期：2025年12月2日至12月30日  
(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:30  
(每45分鐘一節)

內容：為參加者提供約45分鐘  
足底按摩服務

對象：中心會員

費用：\$95一次

名額：8名

導師：李國明師傅

備註：1. 有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢  
2. 欲購買2026年1月足底按摩票，  
恆常參加者請在12月23日  
(星期二) 交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



## 約你聖誕齊聚會

日期：2025年12月19日 (星期五)

時間：(第一場) 上午9:45-11:00  
(第二場) 下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：遊戲、抽獎及同渡聖誕節

費用：\$30

名額：每場50名 (每人限報一場)

報名：例會開始登記，12月6日 (六) 截止  
報名，12月9日會以電腦抽籤，  
中籤者麥姑娘會WhatsApp或電話  
通知，並需在10/12-12/12到中心  
購票，如未在此日期購票將由後備  
補上

負責職員：麥姑娘



## 2025年12月血糖測試

日期：2025年12月11日 (星期四)

時間：上午9:15-10:15

地點：中心活動室

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解  
自己的血糖值，亦會有磅重及  
量血壓

對象：中心會員

費用：\$5 名額：45名

備註：1. 測試前兩小時除飲清水外，  
請勿飲食。  
2. 請帶備中心發出健康檢查咭

報名：例會報名及收費

負責職員：鍾姑娘

## 屯門獅子會 萬歲耆英共聚樂融融 2025 風味盆菜宴

日期：2026年1月11日 (星期日)

集合時間：上午9:15

時間：上午10:30-下午3:00

集合地點：中心活動室

地點：屯門天后廟廣場

內容：將招待全港多個區域之1,000位  
長者，提供風味盆菜宴、財神  
派利是、送贈豐富禮物之福袋  
禮包，並預備台上載歌載舞娛樂  
表演。

名額：50名

費用：\$20

對象：65歲以上中心會員

報名：於12月8日或之前向謝先生登記，  
稍後以電腦抽籤及聯絡中籤者到  
中心交費。

負責職員：謝先生

# 義工專欄



## 義工聖誕齊共聚2025

### 12月義工之友聚會

日期：2025年12月10日（星期三）  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心活動室  
內容：介紹與義工有關的最新資訊、  
義工服務及活動安排  
對象：各組別的中心義工  
負責職員：譚姑娘

日期：2025年12月22日（星期一）

時間：上午9:45-11:00

地點：中心活動室

內容：與義工共聚，同渡聖誕

對象：各中心義工

費用：\$20

備註：1.)出席者均有禮物1份

2.)『義工之友聚會』上  
報名及交費

負責職員：譚姑娘



## 『有愛護老』服務專欄

### 服務對象：

1. 正照顧60歲或以上的體弱長者，例如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症
2. 護老者有深層需要 (有照顧壓力、長期病患、高齡或需要社交情緒支援)
3. 被照顧的長者

### 服務內容：

情緒及壓力評估、邀請；為深層需要護老者舉辦活動及小組；提供支援服務  
(如陪診、護送、復康用品借用、情緒支援、照顧技巧及社區資源介紹、意見  
諮詢等)。服務旨在支援深層需要護老者的情緒及需要，以舒緩壓力。有關服  
務最新的資訊，可留意中心會訊及向當值社工查詢。

### 12月護護送暖探訪

日期：2025年12月30日（星期二） 時間：下午2:30-4:30

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與「護護送暖」的有深層需要護老者

對象：有深層需要護老者

負責職員：謝先生



## 離別感言

各位老友記好！我係社工黎先生，在盧老四年的時間，  
好高興有福氣認識各位，並與大家經歷有笑有淚的日子。  
每一刻與大家相處的點滴，已成為我珍貴的回憶。離別  
在即，願大家在將來的日子都充滿健康和喜悅；無論生  
活如何起伏，都能以堅韌的心面對挑戰。有緣再會~



# 隱蔽長者支援服務專欄

## 服務目標：

透過外展工作發掘隱蔽長者的  
需要及聯繫地區團體，藉此，推廣守望相助及關愛精神，為他們提供即時支援服務。

## 服務對象：

居於本中心服務範圍內60歲或以上長者因以下原因沒有接受社區支援服務：

- 自理能力較差
- 欠缺社交支援
- 其他特殊情況
- 獨居或同住家住人無力提供照顧
- 對社區資訊缺乏認識或支援

## 服務內容：

輔導服務：提供面談及情緒支援外展工作：透過社工及義工服務，進行定期關顧探訪

轉介服務：提供合適服務轉介或配對

聯絡地區持份者：與地區團體聯繫，發掘區內有需要的隱蔽長者

## 油尖『搜』望相助計劃2025-義工培訓『愛自己・愛鄰舍』分享會

日期：2025年12月10日 (星期三)

時間：上午10:00-11:30

集合地點：在梁顯利社區中心禮堂

地點：在梁顯利社區中心禮堂

內容：邀請參與計劃的義工分享實踐『幸活七錦囊』  
成效及計劃成果

對象：曾參與2025年9月義工訓練日的中心搜望大使

名額：10名

費用：全免

報名：即日開始登記，若超出名額，將於5/12下午3:00抽籤

負責職員：周先生



## 關懷您的心探訪

日期：2025年12月12日 (星期五)

時間：上午9:00- 11:00

集合地點：中心活動室

地點：油尖旺長者家中

內容：探訪油尖旺內的隱蔽長者，為他們送上關懷及祝福

對象：中心搜望大使

名額：12名 費用：全免

負責職員：周先生



# 護老者支援服務專欄

## 服務目標：

1. 提升護老者的護老知識和技巧
2. 強化對社區資源的認識
3. 擴展護老者的支援網絡
4. 紓緩護老時面對的壓力



## 服務對象：

1. 照顧60歲或以上，需要在日常生活的不同範疇長時間由他人照顧長者之人士；
2. 非受薪照顧長者；及
3. 可以是長者的家人或親友，不論年齡、性別及同住與否

## 服務內容：

為護老者提供身心靈健康、興趣培養及技能建立的活動(如互助小組、社交康樂活動、護老減壓茶聚、提供護老者照顧技巧的訓練、復康器材借用、社區資源轉介和護老壓力紓緩輔導)

有關服務最新的資訊，可留意中心會訊及向當值社工查詢。

## 12月守護天地

日期：2025年12月5日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：透過定期聚會，分享護老者資訊

費用：免費

對象：護老者

名額：40名

負責職員：



## 排便可以好輕鬆

日期：2025年12月18日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

內容：以講座形式講解腸癌的徵兆、便祕的成因、影響及防治方法

地點：中心活動室

對象：護老者及中心會員

名額：不限(額滿即止)

費用：免費

講者：衛生署長者健康外展隊

負責職員：

## 復康用品借用與代購服務

目前提供手杖、輪椅、助行架等復康用品供會員借用，另外有意訂購復康用品的會員可以與中心聯絡，了解詳情。



高危照顧者是指那些在照顧過程中可能受到身體或心理上的傷害，或者需要處理高風險照顧情況的人。

如果您的照顧對象：

- 需長時間照顧
- 有家庭暴力史
- 患有長期疾病
- 有行為問題

而照顧者本身：

- 缺乏認同及支援
- 需要照顧多名殘疾人士
- 有自殺及／或傷害照顧對象者的念頭

如照顧者發現自己出現以上一項或多項困難，應及早致電求助熱線。

如果您發現身邊有人有以上情況，請建議他們儘快求助。

附上24小時緊急求助熱線：

可預先將熱線電話號碼儲存在手提電話內，以備不時之需。



機構	服務支援	熱線電話
香港撒瑪利亞防止自殺會	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 24小時情緒支援熱線 (中文/英語)</li> <li>● 防止自殺</li> </ul>	中文：2389 2222 英語：2389 2223
生命熱線	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 24小時情緒支援熱線</li> <li>● 防止自殺</li> </ul>	2382 0000
撒瑪利亞會熱線 (多種語言)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 24小時情緒支援熱線</li> <li>● 多種語言熱線電話服務</li> <li>● 防止自殺</li> </ul>	2896 0000
明愛向晴軒熱線	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 註冊社工24小時接聽</li> <li>● 面對危機或創傷的輔導服務</li> <li>● 為遇上債務困擾的人士或其家屬提供財務的建議</li> </ul>	18288  財困壓力輔導專線： 3161 0102
東華三院芷若園	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 面對家庭暴力、其他家庭危機而需緩衝避靜或庇護的個人或家庭</li> </ul>	18281
社會福利署	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提供即時輔導、支援和諮詢服務</li> </ul>	2343 2255
利民會即時通熱線	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 24小時無間斷支援受情緒困擾人士、精神復元人士及家屬的社區精神健康專門服務</li> </ul>	3512 2626



# 天氣惡劣情況下中心服務安排

服務／訊號	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	1號風球	3號風球	8號風球或以上
中心開放、課程、中心室內活動、飯堂服務	✓	✓	△	✓	✓	✗
戶外活動	□	✗	✗	□	✗	✗

備註： ✓ = 照常 ✗ = 取消 □ = 一般情況下照常，但會視乎天氣情況而決定是否繼續進行

△ = 如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持服務，否則中心服務暫停，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復。

## 注意事項

- ※ 2026年1月例會，請各會員按自己組別、日期及時間到中心開會
- ※ 自助健康閣現已開放，會員如有需要量血壓、磅重等請自行使用自助健康閣。
- ※ 中心健康設施(互動負重儀及按摩椅)現已開放使用，每項設施收費\$5。
  - 按摩椅使用時間(逢星期一至五)  
上午9:30-10:30/下午2:30-4:00  
(星期六下午及逢星期二全日暫停)詳情請留意中心海報。
  - 互動負重儀使用時間(星期一至五)上午9:30-11:00/  
下午2:30-4:00(星期六下午暫停)詳情請留意中心海報。
- ※ iPad使用站(自助平板電腦借用)現已開放使用
- ※ 魔力橋借用服務，逢星期一至六(星期二及例會日子暫停)  
上午9:00-11:00及下午12:00-4:00，自行登記以借用「魔力橋」於中心使用
- ※ 本中心『長者電話支援服務系統』來電號碼為 **37017890**，如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。
- ※ 如對本中心有任何服務上的意見或建議，歡迎向本中心職員提出！



歡迎查閱  
電子版會訊