

保良局盧邱玉霜耆暉中心

2025年2月份會訊

金蛇獻瑞 幸福滿門

祝願各位親愛的會員龍馬精神！歲歲平安！



中心職員：蔡淑華、蕭瑤、洪遠程、黎卓宇、周智豐、蘇詩淇、陳文妙、譚美倫、麥玉嬋、
鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。 實習社工：賴崇靜、蔡曉晴

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

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：600份

3月開會日期及時間

愛心組

3月6日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

3月6日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

3月7日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

3月7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



保良局盧邱玉霜耆暉中心
WhatsApp 聯絡人



掃描上面二維碼
儲存中心手提



注意事項：

- 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





標準十五 申訴

服務單位每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。



社區飯堂

購買2025年3月份飯票

日期：2025年2月10日(星期一)
時間：上午9:00
地點：中心活動室
內容：如欲購買2025年3月份之飯票之會員，可於2月10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4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果 惜食堂凍餐(逢星期一、四)	\$15/ 餐 \$10/ 餐

食得有營熱餐計劃

日期：2025年1月27日(星期一)及
2月6日(星期四)
時間：上午11:45
地點：中心活動室
內容：為慶祝顧東華總理雙親生日之喜，顧東華總理將贊助當日購買飯餐之服務使用者享用免費午餐。已購票之款項將於3月份購買飯餐時以補餐方式回饋與已購票之服務使用者。
對象：已購買當日飯票之飯堂使用者
名額：45名
負責職員：洪先生

2月份開心歡聚在飯堂

日期：2025年2月10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
負責職員：洪先生



免費活動

2025年（1-3月）同慶生辰

日期：2025年2月6日（星期四）至2月21日（星期五）

時間：上午9:30-下午4:30

內容：1、2、3月份生日會員可在指定日期到中心領取生日禮物乙份

備註：1.) 請按指定日期到中心領取生日禮物乙份

2.) 領取生日禮物前必須與中心負責同事麥姑娘確認預約

時間方可到中心領取禮物

3.) 截止日期：2月21日（星期五）

4.) 如有疑問可致電27820220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘



健康講座之遠離三高

日期：2025年2月20日（星期四）

時間：講座下午2:30-3:15 售賣奶粉下午3:15-3:45

地點：中心活動室

內容：講解有何食物保護心臟

名額：不限

講者：美國雅培

備註：1.) 於講座後為有需要之長者提供即場營養奶粉售賣服務

2.) 如欲訂加營養及怡保康奶粉請於2月12日（三）

前向麥姑娘登記，過期不接受登記

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘



保良局環保服飾日2425

日期：2025年2月20日（星期四）

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：穿著特色服裝或飾物，
製作環保手作及拍照

名額：24名

報名：例會報名參加

備註：需自備一件舊T恤

負責職員：黎姑娘/鍾姑娘

耆樂動一動

日期：（第一場）2025年2月21日（星期五）

（第二場）2025年2月28日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：每場15名（每人只可報一場）

報名：例會登記，2月12日（三）以電腦

抽籤，中籤者麥姑娘會Whatsapp通知

負責職員：麥姑娘

跳出我自由- 社區舞蹈工作坊



免費活動

日期：2025年2月24日(一)，3月3日(一)，3月10日(一)

時間：上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：透過舞蹈藝術，音樂或文字及遊戲形式的創作，從中了解自己的身體，學習表達自我，重新發掘屬於自己的「自在」。

名額：20名

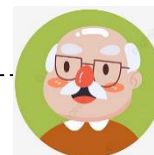
備註：1.) 參加者於每節小組後均需完成簡單問卷

2.) 參加者需出席3次小組

3.) 參加者需要較高的活動能力

報名：例會報名

負責職員：蘇姑娘



義工專欄

義工新年大派對暨嘉許禮

日期：2025年2月12日(星期三)

時間：上午9:45-11:00

地點：中心活動室

內容：- 共慶新春、齊齊玩遊戲、幸運大抽獎

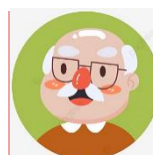
- 頒發中心代表及義工嘉許狀

對象：各中心代表及中心義工

費用：\$20

備註：已報名的參加者請準時出席

負責職員：譚姑娘



注意事項

※ 2025年3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



歡迎查閱
電子版會訊



【香港已進入流感季節 提高警覺 加強個人保護】

衛生防護中心最新監測數據顯示，本港已進入流感季節。隨着天氣轉冷，未來數周流感嘅活躍程度會進一步攀升，其他呼吸道傳染病嘅活躍程度亦可能會上升。

疫苗能安全同有效地預防季節性流感同2019冠狀病毒組別人士亦應於接種上一劑新冠疫苗或感染2019冠狀病毒病（以較後者為準）病，衛生署強烈呼籲市民，特別係高風險群組，應盡快接種流感疫苗；而高風險超過六個月後接種額外加強劑（不論以往曾接種多少劑數嘅疫苗）。

此外，大家亦應注意良好個人同環境衛生，以預防感染流感及其他呼吸道疾病：

- * 乘搭交通工具或在人多擠迫嘅地方逗留時，應佩戴外科口罩
- * 注意呼吸道衛生／咳嗽禮儀：咳嗽或打噴嚏時應用紙巾掩蓋口鼻，將呼吸道分泌物用紙巾包好，然後棄置於有蓋垃圾桶內
- * 保持手部衛生，當手被呼吸道分泌物污染時，應用梘液同水洗手
- * 如出現呼吸道感染病徵，即使症狀輕微，亦應佩戴外科口罩及盡早向醫生求診，不應上班或上學



版本日期：2025年1月9日



25年2月認知遊戲齊齊玩

注意事項：

遊戲紙將於2025年2月6日例會開始派發，有興趣參加的會員請親臨中心領取遊戲紙，每人限一份，派完即止。

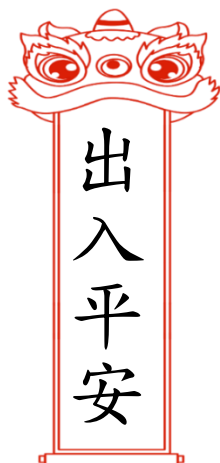
參與方法：

※完成遊戲後，可於2025年2月17日，上午9:00-12:00 及、下午2:00-5:00 交遊戲紙並換領小禮物一份，禮物先到先得，派完即止。

※如有疑問，可致電 2782 0220 與鍾姑娘聯絡。

上期答案

新年齊祝福





收費活動

靈蛇獻瑞迎新春



日期：2025年2月13日(星期四)
時間：(第一場) 上午9:45-11:00
地點：中心活動室
內容：齊賀新春、遊戲及抽獎
名額：每場40名
費用：\$30
報名：例會即場抽籤及收費
備註：每人限報一場
負責職員：鍾姑娘、黎姑娘

(第二場) 下午2:30-3:45



2025年2月足底按摩保健樂

日期：2025年2月4日至2月25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2025年3月份足底按摩票，恆常參加者請在
2月18日(星期二)交費，請各參加者留意。

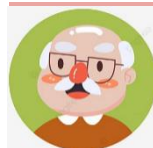
負責職員：麥姑娘

2025年2月血糖測試

日期：2025年2月14日(星期四)
時間：上午9:15-10:15
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：35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：麥姑娘



2025年敬老賀新春



收費活動



日期：2025年2月18日(農曆正月廿一、星期二)

時間：上午9:00 至下午4:30

集合地點：中心活動室

活動地點：合和大禮堂GRAND BALLROOM (合和酒店16樓)

內容：表演、抽獎、新春聚餐

本年活動主題：金蛇匯萃喜迎春 眾心行善積善福

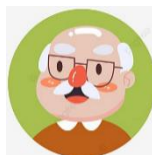
費用：\$120

名額：84名

注意事項：1.) 活動將有豆類及菇類等食品，請有飲食禁忌的參加者留意(例如痛風人士)
2.) 未曾參與機場富豪聚餐者可優先報名

報名：有興趣的參加者請於2月11日(星期二)下午2:30親臨中心登記及即場抽籤

負責職員：譚姑娘



實習社工感言

致老友記：

我們即將在2月14日完成我們第一次的實習



大家好，我是實習社工晴姑娘！不知不覺已經在中心實習了差不多半年，在實習期間，非常感謝遇到你們。你們不但會主動與我們傾談，有些老友記更加踴躍及參與我們的小組及活動，您的熱情使我們順利完成了第一次實習，也從聆聽您們的人生閱歷，使我獲益匪淺！新春在即，晴姑娘祝福大家蛇年行大運！身體健康！萬事如意！

香港理工大學實習社工
蔡曉晴姑娘



大家好，我是靜姑娘，時間過得很快，轉眼間我和晴姑娘的實習即將完結。在這段期間，非常高興能夠認識到各位充滿寶藏的老友記。從大家身上學到了許多人生與生活的小智慧，感謝大家不吝惜的分享。就快到新年了，我在此衷心祝願大家：身體健康、幸福美滿、萬事如意！

香港理工大學實習社工
賴崇靜姑娘



班組活動

2月金箔畫班

日期：2025年2月1日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

內容：由義務導師教授製作金箔畫

費用：\$10(包材料)

名額：10名

導師：『耆樂智趣會』

成員廖慧蘭女士

負責職員：譚姑娘



2024-25年中文班(第4期)

日期：2025年2月19日至3月19日

(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：透過不同故事或生活題材教授中文

費用：\$25(共4堂)

名額：20名

備註：5/3課程暫停

負責職員：譚姑娘

銀髮智囊團

日期：2025年2月7日(五)、2月14日(五)、
2月20日(四)、2月27日(四)

時間：下午12:30 至1:30

地點：中心活動室

內容：透過手工藝，集體遊戲讓參加者能彼此交流互動。

費用：\$10

名額：8名

報名：有興趣參加的中心會員可向蘇姑娘
報名登記，蘇姑娘會邀請合適組員
參加。

備註：- 參加者於小組前及小組後需
完成問卷

- 參加者需出席4次小組

負責職員：蘇姑娘

2425年度手鐘學習工作坊 (第七期)

日期：2025年2月19、2月26日、
3月5日、3月12日及3月19日
(逢星期三)

時間：下午1:00-2:00

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)

備註：1.) 此活動經由中心活動費資助
推行

2.) 建議參加者全數出席課堂

3.) 如有興趣可向負責同事查詢

4.) 參加者不需自備樂器

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘

動手摺之財神擺設

日期：2025年2月27日(星期四)及3月4日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

內容：由義務導師教授運用紙張摺出財神祈福擺設

費用：\$20(包材料) 名額：10名

導師：『耆樂智趣會』成員廖慧蘭女士

報名：例會開始向譚姑娘登記，若超出名額將於2月10日上午抽籤

備註：參加者必須出席2堂

負責職員：譚姑娘



2月智能手機班



班組活動

日期：2025年2月28日(星期五)

時間：上午9:30-10:45

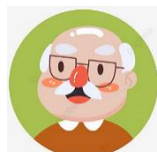
內容：由義務導師介紹小米品牌手機的錄音功能

費用：\$5 名額：6名

備註：參加者需使用小米品牌手機

報名：例會開始登記，若超出名額，將於10/2上午進行電腦抽籤

導師：『耆樂智趣會』成員趙寶琮女士 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等的長者）的護老者
2. 護老者有深層需要，例如有健康問題、有護老壓力、高齡、支援網絡薄弱、不認識服務、需要社交情緒支援或其他需要等
3. 被照顧的體弱長者

服務內容

為有需要護老者舉辦活動及小組，提供支援服務，如情緒及壓力評估、義工探訪、護送、陪診、到戶或中心看顧、復康用品借用、照顧技巧教授、社區資源介紹、意見諮詢及社交情緒支援等。服務旨在支援其情緒及需要，以舒緩照顧壓力。有關服務資訊及登記，可留意會訊或向當值社工查詢。



「有愛護老」資訊分享之助行器具知多啲

日期及時間：2月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：隨著年紀漸長，身體機能退化是正常現象。老化過程會造成下肢肌力變弱、平衡力變差，令長者更容易跌倒。因此，長者需要使用助行器具去彌補平衡力不足，增加支撐面積以減低跌倒機會。助行器具亦能增加長者的活動耐力，繼而增強信心。房協長者通文章將介紹不同的助行器具和選購貼士，以及各類助行器具的正確使用方法。中心同時進行關顧，如有需要，會提供相關的服務查詢及協助。

對象：已登記之有需要護老者

報名：由負責職員邀約，歡迎有需要護老者向職員查詢及登記報名。

負責職員：社工蕭先生



護老者活動

守護天地

日期：2025年2月7日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：透過定期聚會，分享護老者資訊

地點：中心活動室

名額：40名

費用：免費

報名：例會或向負責職員報名

負責職員：黎先生

電影欣賞會(5)

日期：2025年2月14日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

內容：藉著電影的訊息，從而為生活帶來正面影響

地點：中心活動室

名額：50名

費用：免費

報名：例會報名

負責職員：黎先生

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社工黎先生聯絡，了解詳情。



外用藥物使用巡禮

日期：2025年2月17日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

內容：以講座形式講解外用藥物，如眼藥膏、滴眼、滴耳及滴鼻藥水、肛門及陰道塞劑等的使用原則及方法

地點：中心活動室

名額：40名

費用：免費

講者：衛生署長者外展隊

報名：例會報名

負責職員：黎先生



護老者情報站

長者營養

飲食均衡

每天適量地進飲食以下四類食物

- 五穀類 - 包括粉、米、麵、麵包、餅乾
- 肉類及蛋白質類 - 宜選擇瘦肉，雞蛋每星期不超過三隻
- 蔬菜瓜果類 - 各類蔬菜及水果
- 奶類及鈣類 - 宜選擇低脂或脫脂奶品類，避免使用煉奶



飲食預防 疾病	• 肥胖 - 要注意均衡飲食和做適量運動 • 高血壓 - 飲食以清淡為主，少吃鹽、豉油及太鹹的食物 • 冠心病 - 避免進食高脂肪、高膽固醇食物 • 癌症 - 應避免進食發霉及煙醃食物，多吃新鮮蔬果和多做運動 • 便秘 - 進食足夠水份及纖維素 • 骨質疏鬆症 - 多吃鈣質及維他命C和D豐富的食物
常見飲食 問題及處理 方法	• 胃口不佳 ◦ 少吃多餐，並提供高營養小食以補充所需 • 咀嚼困難 ◦ 可把食物切碎、攪爛、煮稔 ◦ 配戴合適的假牙 • 吞嚥困難 ◦ 選擇適合長者的食物質地，例如糊狀食物 • 消化力減弱 ◦ 少吃多餐，細嚼慢咽，避免煎炸和肥膩的食物 ◦ 進食後不宜立刻睡覺 • 味覺減弱 ◦ 鼓勵咀嚼，保持口腔衛生
常見飲食 問題及處理 方法	• 胃口不佳 ◦ 少吃多餐，並提供高營養小食以補充所需 • 咀嚼困難 ◦ 可把食物切碎、攪爛、煮稔 ◦ 配戴合適的假牙 • 吞嚥困難 ◦ 選擇適合長者的食物質地，例如糊狀食物 • 消化力減弱 ◦ 少吃多餐，細嚼慢咽，避免煎炸和肥膩的食物 ◦ 進食後不宜立刻睡覺 • 味覺減弱 ◦ 鼓勵咀嚼，保持口腔衛生
耆年健康 飲食	一多三少： • 多吃纖維 - 高纖穀類、麥皮、蔬菜 • 少吃鈉 - 鹽、味精、醃製食物、罐頭食品 • 少吃糖 - 中西甜品、甜麵包 / 餅 • 少吃脂肪、膽固醇 - 內臟、肥肉、蛋黃



長者電話支援服務系統計劃

- 目的：
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
 2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局盧邱玉霜耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

例子：

- 寒冷或酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 長者資訊溫馨提示



本中心支援服務來電號碼為 **37017890**，敬請留意
如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情

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。