



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

保良局盧邱玉霜耆暉中心

2026年2月份會訊

駿馬報喜 歲歲平安

恭祝各位親愛的會員
新年大吉 身體健康
馬年喜祥 福氣相隨

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、麥玉嬋、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

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：500份

2026年3月開會日期及時間

愛心組

3月5日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

3月5日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

3月6日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

3月6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公告資料庫』

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公告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公告，稍後收到中心透過WhatsApp發出的確認訊息即可。



掃描上面二維碼
儲存中心手提

6844 3923
中心WhatsApp



注意事項:

- 1.) 中心WhatsApp公告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公告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

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2026年3月份飯票

日期：2026年2月9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3月份之飯票之會員，可於2月9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

星期三、五午餐之清翠食免費飯餐，只提供素食菜式。

2月份開心歡聚在飯堂

日期：2026年2月9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



免費活動

2026年(1-3月)同慶生辰

日期：2026年2月5日(星期四)至2月27日(星期五)

時間：上午9:30-4:30

內容：1-3月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

2.) 領取生日禮物前必需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：27/2/2025

4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘



26年1-3月樂活晨運

日期：2026年1月19日至3月31日(中心開放時間)

時間：上午9:15-9:30

內容：每天早上在大廳一起跟隨影片做簡單運動郁一郁、鬆一鬆，動出健康好心情。

名額：座位有限，額滿即止

報名：歡迎即場參加

🕒 晨運達人挑戰：集滿40次出席印章，可獲得一份鼓勵小禮物！

負責職員：鍾姑娘



健康講座之認識控糖與認知障礙症

日期：2026年2月12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：- 認知障礙症的原因

- 不同時期(早、中、後期)的病徵與處理方法

名額：不限(額滿即止)

講者：美國雅培

報名：講座歡迎即場參加

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.) 如欲訂加美國雅培奶粉請於2月3日(二)前向麥姑娘登記，過期不接受登記

負責職員：麥姑娘



電玩出耆好玩

日期：2026年2月10日(星期二)

時間：(第一場) 下午2:00-3:00
(第二場) 下午3:15-4:15

地點：中心活動室

內容：一起玩電子遊戲

對象：中心會員

名額：每場8名

報名：例會抽籤

負責職員：黎姑娘



金馬迎春賀開年

日期：2026年2月20日(星期五) 初四

時間：上午9:45-10:45 (第一場)
下午2:45-3:45 (第二場)

內容：與會員共賀新春開年，集體遊戲，互相祝賀

地點：中心活動室

對象：會員

名額：每場60名

報名：於例會抽籤及即場登記

備註：參加者敬請準時出席，逾時不候由後備補上。

「關懷長者心」新春地區 安老探訪

日期：2026年2月21日(星期六)

時間：上午9:30-11:30

地點：中心活動室集合

內容：中心耆暉大使義工上門探訪
有需要之長者並送上祝福。

對象：已參與『關懷長者心』地區
安老探訪計劃的會員

2月長者普及運動

日期：2026年2月27日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

內容：由專業教練教授椅上操及毛巾操

地點：中心活動室

對象：會員 名額：20名

導師：康樂及文化事務署註冊教練

- 備註：1.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋
2.) 參加者請在9/2-14/2/2026前
與麥姑娘聯絡填寫「長者
身體狀況評估表」，如在以
上日期前未向麥姑娘聯絡填
表，將由後備補上。
3.) 參加者活動當日請準時2:00
到達中心

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘

免費活動

盧老桌遊體驗(三)

日期: 2026年2月23日 (星期一)

時間: 上午10:00-11:00

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

導師: 黃梓翹先生

報名: 例會開始登記，若超出名額，
將於2月9日(一)上午進行
電腦抽籤

負責職員: 黃梓翹先生

收費活動

心意手作朱古力班

日期: 2026年2月14日 (星期六)

時間: 上午9:15-11:00

地點: 中心活動室

內容: 透過手作朱古力激發創意與
動手能力，提升身心健康與
生活幸福感。

費用: \$10

名額: 8名

導師: 黃梓翹先生

報名: 例會登記抽籤

負責職員: 黃梓翹先生



認知障礙症長者支援服務專攞

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。

智醒時刻-認知訓練 (2026年1-3月)

日期: 2026年1月1日至3月31日

對象: 有記憶 / 認知訓練需要的
個案

地點: 上門/於中心進行

內容: 透過每星期/隔星期向有
需要的個案長者提供不同
的認知訓練，包括認知訓
練工作紙，認知訓練桌遊
及簡單的伸展運動等，從
而訓練長者的認知能力。

名額: 4名

查詢及報名: 蘇姑娘 / 個案社工

【賀年食安小貼士】

【賀年食安小貼士】農曆新年將至，不少人都忙於選購及準備賀年食品，但緊記食物安全也很重要留意下圖的食物安全小貼士，確保健康平安過新年。

另外，選購賀年食物時，應參考包裝上的營養標籤，了解食物中的糖、鈉（鹽）、飽和脂肪和反式脂肪等含量，以作出健康選擇。新年期間，亦要保持均衡飲食，盡量避免過量進食高能量、高糖分、高鹽分或高脂肪的食品。

農曆新年 食物安全小貼士

過年食品及小吃

1 購買色澤自然及接近原本顏色的食品

(如糖蓮子及開心果)

2 選購時注意店舖及員工衛生情況

3 留意食用期限及包裝是否妥當

4 熱食糕點要在進食前徹底翻熱

5 果仁及瓜子等食品不可貯存過久

6 發現食品發霉或有異味便不應進食

盆菜

1 預先煮熟的配料需妥善存放於4°C或以下

2 食用時徹底翻熱至中心溫度達75°C或以上

3 放置在室溫下多於4小時應棄掉

資料來源：添馬台

班組活動

2月「友」情人織繩小掛飾

日期：2026年2月3日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作織繩小掛飾

費用：\$5

名額：10名

義務導師：「耆樂智趣會」成員

袁寶華女士

負責職員：譚姑娘



2526年度手鐘學習工作坊 (第7期)

日期：2026年2月11日至3月18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：12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

義工專欄

2月義工之友聚會

日期：2026年2月11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

名額：40名

負責職員：譚姑娘

義工新年大派對

日期：2026年2月24日(星期二)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：團體遊戲、幸運抽獎，
與義工共慶新春

對象：中心義工

費用：\$20

名額：40名

報名：於『2月義工之友聚會』
活動上交費報名

備註：凡出席之義工均獲新年
禮物1份

負責職員：譚姑娘



丙午年敬老賀新春

駿馬迎春福滿堂 希愛永傳樂滿家

日期 | 2026年2月26日(星期四)

時間 | 上午11時 - 下午2時

地點 | 亞洲國際博覽館

內容 | 表演、抽獎、新春聚餐等

長者收費 | \$120

集合時間 | 上午9:00

名額 | 84名



菜單

鴻運彩碟 (五香牛腩 | 醋香肉排 | 滷味烤麩 | 涼拌青瓜秋耳)

翡翠瑤柱肉蓉釀玉環 | 蟲草花圓肉燉老雞 | 蟹肉扒生菜

蒜蓉蒸比目魚 | 玫瑰豉油雞 | 蝦仁菜粒炒飯

陳皮紅豆沙

備註(一) | 未參與機場富豪及上年(2025)敬老賀新春聚餐者優先報名

備註(二) | 例會開始登記留名, 如超出報名人數會於2月11日上午9:00進行抽籤

收費活動

2026年2月血糖測試

日期：2026年2月12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

2026年2月足底按摩保健樂

日期：2026年2月3日至2月24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3月份足底按摩票，恆常參加者請在2月24日(星期二)交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



保良局「關懷長者心」地區安老服務計劃企業聯繫暨長者餐聚 原訂2025年12月4日的活動現順延至2026年3月4日(三)， 詳情如下：

日期：2026年3月4日(星期三)

時間：上午10:00-下午5:00

集合時間：上午9:15

集合地點：中心活動室

地點：麗豪航天城酒店(赤鱸角香港國際機場航展道8號)

內容：品嚐酒店午宴及欣賞表演，參觀義賣攤位，富豪好聲音

費用：\$60 名額：30名

合辦機構：保良局安老服務及康復服務

報名：於2025年11月例會開始登記至8/11，10/11已完成抽籤

備註：1. 已報名之長者敬請準時出席

2. 是次活動參加者不能重覆參加2026年2月敬老賀新春活動

負責職員：周先生



「有愛護老」服務專欄

提供有關護老的學習資源，鼓勵有需要護老者和長者多加學習與運用，通過此活動及平台分享短片，鼓勵有需要護老者及長者多學習分享，多加運用，保持身心健康。有需要護老者可到來本中心或通過以電話得到有關主題及資訊。如有進一步的需要，負責職員會繼續跟進及提供可支援的協助。

負責職員：鍾姑娘

2月護護送暖探訪

日期：2026年2月14日（星期六）

時間：下午2:00- 4:00

地點：長者家中

內容：有需要護老者平日長時間照料家中長者，透過義工探訪及派發禮物，讓他們感受社區對他們的關懷，增加與外間的聯絡。

名額：21名

負責職員：蘇姑娘



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

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

負責職員：周先生

護老者支援服務專攞

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。



2月守護天地

日期：2026年2月6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

對象：護老者

費用：免費 名額：40名

負責職員：鍾姑娘

護老者講座之自理好輕鬆

日期：2026年2月13日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

內容：- 體力疲勞的徵狀、原因及影響
- 節省體力和減少體力疲勞的方法

名額：不限(額滿即止)

講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即場參加，座位有限，

滿座即止

負責職員：麥姑娘

手寫揮春迎新歲2026

日期：2026年2月13日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由義工導師教授手寫揮春，
為新一年帶來的祝福

費用：\$10

對象：護老者 名額：10名

導師：姜趙玉蓮博士

報名：例會開始登記，若超出名額，將於
6/2下午進行抽籤及通知中籤者

備註：護老者可優先參加

負責職員：譚姑娘

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。

男性照顧者的需要及支援

香港的男性照顧者：

- 全港有16.4萬無酬照顧者，86.5%的全職料理家務者都是女性，但男性的比例逐年上升；
- 男性照顧者的增加原因有：工作模式和價值觀的轉變、失業、成為單親、盡孝道；
- 照顧壓力繁瑣而沉重，影響了自己的個人發展和身心健康；
- 低收入的照顧者既缺乏經濟支援，有感目前的護老服務和院舍宿位不足，更需要渠道去紓發情緒和壓力；
- 在傳統社會的性別定型之下，男性往往不願承認壓力、羞於求助，只能有苦自己知。

男性照顧者支援建議：

- 承認自己是照顧者：肯定自己的能力和價值，積極求助；
- 尋求朋輩的認同：交流心得和經驗，一起提升照顧能力；
- 提高性別意識：鼓勵大眾接受和重塑男性照顧者的角色，發掘其獨特需要和專長。



男士適用的熱線電話服務：

機構	對象	服務	熱線電話
保良局 家庭危機支援服務	受家庭/伴侶關係 困擾的男士	介紹社區資源、 情緒支援、個案轉介	28901830
東華三院 「開闊天空」計劃	婚姻關係困擾或 曾向身邊人使用 暴力的男士	情緒支援和輔導	24641518
明愛 男人熱線	18至55歲男士	有關人際關係、情緒、 工作壓力、性困擾等問 題諮詢及輔導	26499158
香港男士協會 「男人之苦」熱線	男士	男士問題諮詢及輔導， 如有需要，會轉介至 男士中心	54023333

若有任何問題，歡迎向本中心之當值社工查詢。

資料來源：

馮明穗 & 陳澤群. (2023, September). 照顧者實用資訊手冊. Retrieved from <https://www.in.edu.hk/apias/f/page/109234/%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85%E5%AF%A6%E7%94%A8%E8%B3%87%E8%A8%8A%E6%89%8B%E5%86%8A.pdf>

注意事項

- ※ 2026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
- ※ 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。
- ※ 『中心代表會』於2026年2月5日下午3:30-4:30舉行，敬請中心代表預留時間出席。
- ※ 本中心『耆樂書法班』將於2月期間在油麻地港鐵站的『社區畫廊』張貼由學員寫出的書法作品，歡迎到場欣賞。
- ※ 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

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。