保良局
PO LEUNG KUK

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

保良局盧邱玉霜耆暉中心
2025年3月份會訊

財政司司長陳茂波於2025年2月26日發表2025至26年度《政府財政預算案》，以下是有關公共開支的預算案內容：

嚴控政府開支增長(節錄)：
調整兩項交通資助計劃，未來 5 年共節省約 62 億元：
- 「二元優惠計劃」受惠對象不變，推行「兩蚊兩折」(即當票價高於 10 元，須付全額車費的 2 折)；及優惠程數為每月 240 程
- 「公共交通費用補貼計劃」：2025年6月起，補貼領取門檻由 400 元提升到 500 元，門檻以上開支繼續補貼三分之一，維持補貼上限 400 元

支援措施(節錄)：
- 寬減2025/26年度首季住宅物業差餉，上限500元
- 寬減2025/26年度首季非住宅物業差餉，上限500元
- 寬減2024/25課稅年度100%的薪俸稅和個人入息課稅，上限1,500元
- 寬減2024/25課稅年度100%利得稅，上限1,500元
- 發放額外半個月綜援標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼；在職家庭津貼作相若安排
- 住宅／非住宅物業交易：100元印花稅，適用範圍提升至400萬元或以下物業，即日生效

關愛共融(節錄)：
- 長者院舍券增加至6 000張
- 長者社區照顧服務券增加至12 000張
- 增設1 280個殘疾人士日間社區康復及家居照顧服務名額，額外開支每年約1.6億元

資料來源《2025至26政府財政預算案》：
https://www.budget.gov.hk/2025/chi/index.html

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。

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：550份

4月開會日期及時間

愛心組	4月10日(星期四)上午10:30-11:30
幸福組	4月10日(星期四)下午2:00-3:00
松柏組	4月11日(星期五)上午9:00-10:00
長青組	4月11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』

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

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

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

『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

SQS服務質素標準

標準十六 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

社區飯堂

購買2025年4月份飯票

日期：2025年3月17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4月份之飯票之會員，可於3月17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
備註：因財政年度問題，請3月17日預先登記，於4月1日早上9:00到中心正式購票
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

3月份開心歡聚在飯堂

日期：2025年3月17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

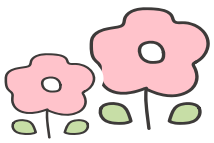
免費活動

耆青連心樂融融

日期：2025年4月(星期六) (詳細日期待定)
時間：上午9時至下午4時(每戶長者訪問約1.5小時)
地點：長者家中
內容：香港大學李嘉誠醫學院之學生會上門探訪中心之長者及進行約1.5小時之問卷調查以了解長者生活上之需要及現況，受訪之長者將會獲得精美禮物一份。
對象：65歲或以上願意接受訪問之長者
備註：1) 長者需擁有智能電話
2) 長者家中能提供上網網絡
3) 義工會拍照以進行紀錄
4) 長者需提供姓名及簡單資料予探訪義工以進行資料分析
5) 有興趣之長者可於例會登記
負責同事：洪先生

藝術探索日

日期：2025年3月13日(星期四)
時間：(第一場)下午2:00-2:30
(第二場)下午3:00-3:30
地點：中心活動室
內容：作品展覽，跳舞表演及參加者分享
名額：每場30名
報名：例會報名
負責職員：蘇姑娘



健康資訊站之膽固醇睇真D

日期：2025年3月14日(星期五)
時間：上午9:45-10:45
內容：- 膽固醇和健康的關係
- 如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平
名額：不限
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
負責同事：麥姑娘

耆。義。樂融融

日期：2025年3月15日(星期六)
時間：上午10:30-11:30
內容：學生義工表演、遊戲、互相認識及派送禮物
地點：中心活動室
對象：中心會員
名額：15名
合辦機構：賽馬會紅磡青年空間及胡兆熾中學
報名：例會報名　　負責職員：麥姑娘

免費活動

健康講座之保護關節飲食法

日期：2025年3月27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：講解有何食物保護關節
名額：不限(額滿即止)
講者：雀巢三花
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.)如欲訂加營素及怡保康奶粉
　　請於3月19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

耆樂動一動

日期：(第1場)2025年3月14日(星期五)
　　(第2場)2025年3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：15名
報名：例會登記，3月11日(二))以
　　電腦抽籤，中籤者麥姑娘會
　　WhatsApp通知
負責職員：麥姑娘

注意事項

※ 2025年4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

預防病毒性腸胃炎
Prevention of Viral Gastroenteritis

處理食物或進食前、如廁後、處理嘔吐物、糞便或更換尿片後應徹底洗手

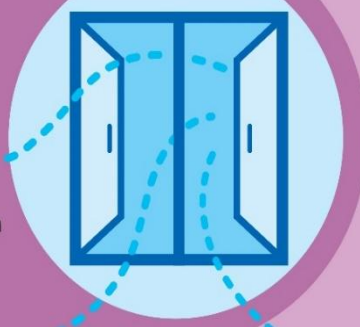
Wash hands thoroughly before handling food or eating, and after using the toilet, handling vomitus or faecal matter or changing diapers

處理嘔吐物或糞便時，須戴上手套及外科口罩

Wear gloves and a surgical mask while handling vomitus or faeces

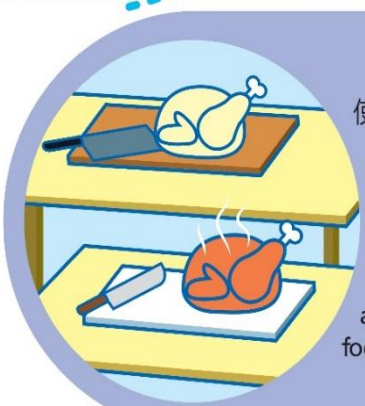
保持室內空氣流通

Maintain good indoor ventilation



以稀釋的家用漂白水（以一份含 5.25%次氯酸鈉的漂白水加 49份水）清洗和消毒受污染的地方或物件

Clean and disinfect contaminated areas or items with diluted household bleach (by adding one part of bleach containing 5.25% sodium hypochlorite to 49 parts of water)



使用不同的用具處理生及熟的食物

Use separate utensils to handle raw and cooked food

食物（特別是貝殼類海產）應徹底煮熟才可食用

Cook food, particular shellfish, thoroughly before consumption

衛生防護中心 Centre for Health Protection
衛生防護中心網站 Centre for Health Protection Website www.chp.gov.hk
衛生防護中心 Facebook 專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage fb.com/CentreforHealthProtection
衛生署健康教育專線 Health Education Infoline of the Department of Health 2833 0111
衛生署 Department of Health
二零一九年十二月修訂 Revised in December 2019

資料來源 ：衛生防護中心

保良局 PO LEUNG KUK

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

保良局安老服務
盧邱玉霜耆暉中心

Mind Music
心聆音樂演唱會

活動日期：2025年3月18日(星期二)
時間：下午1:30 至4:00
集合時間：中午12:00
地點：香港麗晶酒店大禮堂
(九龍尖沙咀梳士巴利道 18 號)
人數：48 名
費用：免費(包旅遊巴接送，不包括午膳)
活動內容：音樂能療癒身心靈，帶動情緒。透過音樂演唱會展現長者才華。表演包括樂器、歌唱、舞蹈等。參加者參與其中進行交流。
報名方式：例會抽籤登記
註：1.參加者以單位協助當天表演者優先參與
2.安老服務支援單位聯合活動
3.不可攜外來食物，需衣著端莊
負責職員：黎姑娘

25年2月認知遊戲齊齊玩

注意事項：

遊戲紙將於2025年3月6日開始派發，有興趣參加的會員請親臨中心領取遊戲紙，每人限領一份，派完即止。

參與方法：

※完成遊戲後，可於2025年3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

尋元寶

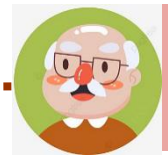
中心代表會會議

日期：2025年3月7日（星期五）
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心活動室
對象：各中心代表、班代表及
小組代表
內容：與中心代表分享中心各項
服務推行情況及發展方向，
收集代表會之意見
負責職員：蔡姑娘

義工專欄

3月義工之友聚會

日期： 2025年3月12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



收費活動

2025年3月足底按摩保健樂

日期：2025年3月4日至3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4月份足底按摩票，恆常參加者請在
4月1日 (星期二) 交費，請各參加者留意。
負責職員：麥姑娘

2025年3月血糖測試

日期：2025年3月13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

班組活動

2024-25年度書法樂趣班（第六期）

日期：2025年3月17日及3月24日（逢星期一）
時間：（A班）下午1:45-2:45
（B班）下午3:00-4:00
地點：中心活動室
內容：字源演變及各種書體，學習字體的文化知識
費用：$50（共8堂）
名額：每班10名
導師：姜趙玉蓮博士
負責職員：譚姑娘

2425年度手鐘學習工作坊（第七期）

日期：2025年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
5.）2526年度第一期手鐘班9/4（三）收費
負責職員：蔡姑娘/麥姑娘

手作仿皮眼鏡盒

日期：2025年3月21日（星期五）
時間：上午9:00-10:30
地點：中心活動室
內容：親手製作仿皮眼鏡盒
費用：$5
名額：6名
報名：有興趣的會員請向鍾姑娘登記留名，超出名額將會在3月15日抽籤。
負責職員：鍾姑娘

2025-26年中文班（第1期）

日期：2025年4月9日至6月18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化題材教授中文
費用：$50（共8堂）
名額：22名
導師：譚姑娘
備註：16/4、14/5、11/6課程暫停
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」資訊分享之肌不可失

日期及時間：3月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：隨著年齡增長，肌肉會逐漸流失而大大影響日常生活質素。房協長者通文章將介紹肌少症的自我評估方式，並提供運動及飲食小貼士，幫助長者預防肌少症，維持良好的生活質素。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

長期護理服務知多少

日期：2025年3月20日 (星期四)
時間：上午9:30-11:00
內容：講解社區及院舍照顧服務的內容和申請程序
地點：中心活動室
講者：黎先生
費用：免費
名額：40名
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。

守護天地

日期：2025年4月8日 (星期二)
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
報名方法：例會或向負責職員報名
負責職員：黎先生

護老者情報站

疼痛護理

疼痛是甚麼	是最普遍、最重要的徵象和症狀，是由外在或內在的刺激所引起的感覺。每個人對疼痛的反應均有差異。
疼痛的原因	• 心理的疼痛：如緊張時，頸背部血管收縮，頭部血管擴張造成緊張性頭痛。 • 化學刺激物：被高濃度酸性液體燒傷的人，神經末梢受刺激造成尖銳的刺痛，例如強水。 • 缺血：因血液的供應不足或被阻斷，以致造成細胞壞死，造成缺血性的疼痛，例如缺血性心臟病。 • 機械性的損傷：身體受到牽拉、收縮或長久受壓時也會造成疼痛。例如長期坐著而沒有改變姿勢。 • 溫度造成疼痛：極度熱或冷會損傷皮膚及組織，造成疼痛。例如被火燒傷、凍傷等。

疼痛護理

疼痛的評估方法	• 主觀資料 　○ 性質：例如刀割般的痛、尖銳性痛、鈍痛 　○ 部位：內側、外側；遠側、近側；表層、深層、內臟、或移位痛 　○ 強度：長者所感覺到的疼痛強度 ： 輕微、中等度、或嚴重。 　○ 時間／期間長短：何時開始、持續時間多久、復發情形、上次發作時間、二次疼痛時間相隔多久 　○ 造成疼痛的可能因素：是否因活動量的改變、移動肢體、溫度的改變？ 　○ 減輕疼痛的方法：可協助治療和護理。 • 客觀的線索評估 　○ 非語言性線索：如咬緊牙關、愁眉苦臉、眼緊閉、膝抽動、打滾等。 　○ 語言性的線索：如呻吟、悲嘆、哼、哭等。 　○ 行為上的線索：如擔心、不安、激動、狂亂、睡不著、肌肉抽動、當被觸摸時有退縮的行為等。 　○ 生理上的線索：蒼白、血壓上升、瞳孔放大、骨骼肌肉緊張、呼吸增加、心跳速率增加、噁心與嘔吐。
疼痛的護理	• 心理安慰 – 靜心聆聽，讓長者抒發感受，給予適當的安慰。 • 觀察及記錄疼痛的情況 • 確定疼痛的原因 • 治療方法 – 按醫囑定時給與藥物；注意藥物的作用及副作用（如止痛藥）；切勿自行加減份量。 • 皮膚刺激法 – 按摩、熱敷、冷敷、外用藥膏，使肌肉鬆弛。 • 鬆弛技術 – 深呼吸、音樂、慢而有規律的呼吸 • 注意力分散法 • 飲食與營養 – 要觀察及記錄出入量，因疼痛可引致食慾不振，脫水等情況。 • 休息與睡眠

資料來源：港島東醫院聯網-社區服務

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。