



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2026年3月份會訊

財政司司長陳茂波於2025年2月25日發表2026至27年度《政府財政預算案》，主題為「創科驅動、金融賦能；多元發展、關愛惠民」。

以下是有關關愛惠民的預算案內容(節錄)：

支援措施

- 寬減2026-27年度首2季住宅物業差餉，每季上限500元
- 寬減2026-27年度首2季非住宅物業差餉，每季上限500元
- 寬減2025-26課稅年度100%的薪俸稅和個人入息課稅，上限3,000元
- 寬減2025-26課稅年度100%利得稅，上限3,000元
- 發放額外1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



大埔火災後續及相關工作

- 預留40億元支援大埔火災後續長遠居住安排
- 撥款3億元予市建局，推出加強版「招標妥」並資助業主善用其服務
- 預留30億元支持「樓宇更新大行動2.0」制訂全新資助計劃
- 撥款10億元延續「優化升降機資助計劃」

關顧社群

- 「長者醫療券獎勵先導計劃」：延長至2028年底，同一年度使用1,000元醫療券於特定基層醫療服務，可獲發額外500元醫療券，涉約10億元
- 長者院舍券增至7,000張，每年開支19.7億元
- 長者社區照顧服務券增至16,000張，每年開支12億元

資料來源《2026至27政府財政預算案》：<https://www.budget.gov.hk/2026/chi/sm.html>

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	4月9日(星期四)上午10:30-11:30
幸福組	4月9日(星期四)下午2:00-3:00
松柏組	4月10日(星期五)上午9:00-10:00
長青組	4月10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2026年4月份飯票

日期：2026年3月16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4月份之飯票之會員，可於3月16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：由於財政年度轉換關係，請於1/4上午9:00到中心交費購票

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4:45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。

3月份開心歡聚在飯堂

日期：2026年3月16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

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)(例會暫停)

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



3月智能手機應用:手機攝影攻略

日期：2026年3月17日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：學習手機的攝影功能、拍攝小知識及簡單的修圖技巧

對象：中心會員

名額：16名

合辦機構：長者安居協會

報名：例會抽籤

負責職員：黎姑娘

家居運動套裝計劃班(三)

日期：2026年3月21日(星期六)

時間：(第一節)下午2:15-3:00

(第二節)下午3:15-4:00

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位

備註：參加者緊記準時出席

導師及負責職員：黃梓翹先生

健康講座之腸道暢通飲食秘笈

日期：2026年3月26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：- 講解有關對腸道有益飲食

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.) 如欲訂雀巢三花奶粉請於3月17日(二)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



「潮玩潮食·藝遊社區」 安老服務藝術展

日期：2026年3月7日(星期六)
時間：下午1:30-3:30 (1:30集合時間)
集合地點：中心活動室
活動地點：旺角上海街618號
內容：社區照顧服務單位舉行藝術展，
展出不同藝術作品
對象：中心會員
名額：10名
報名：例會報名
備註：活動當天在中心集合一同步行
前往參觀支持，參加者留意步
行距離及注意安全。
負責職員：黃先生

3月樂齡科技體驗日

日期：2026年3月12日(星期四)
時間：(第一場)上午9:45-10:30
(第二場)下午2:45-3:30
地點：中心活動室
內容：介紹中心樂齡科技用品
對象：中心會員
名額：每場30名
報名：例會報名
備註：活動當天在中心集合一同步行
前往參觀支持，參加者留意步
行距離及注意安全。
負責職員：麥姑娘

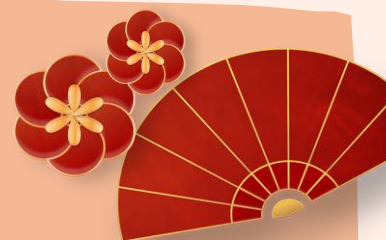
3月活力長者健康操

日期：(第一場)2026年3月14日(星期六) (第二場)2026年3月28日(星期六)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：透過活力長者健康操服務教材套，一同做運動
對象：中心會員 名額：每場20名
報名：例會報名
負責職員：鍾姑娘



『民坊』馬年豐衣足食聚餐

日期：2026年3月23日(星期一)
時間：上午10:30-3:30 (10:30集合時間)
集合地點：中心活動室
活動地點：海悅海鮮酒家
內容：『民坊』宴請長者參與聚餐，活動內容包括：祝酒儀式、午宴、表演、抽獎。
對象：中心會員 名額：60名
報名：於10/3/2026(星期二)前親臨中心留名登記，如超出名額將於11/3/2026進行
抽籤並於翌日張貼正選名單
備註：
1. 未曾受惠丙午年敬老賀新春(26/2/2026)及「關懷長者心」地區安老服務計劃企業
聯繫暨長者餐聚(4/3/2026)之參加者優先報名
2. 落實名單後，請正選參加者於14/3/2026或之前到中心領取提示票，逾時則由
後備補上
負責職員：蘇姑娘





「耆樂·起動」是由衛生署長者健康服務製作的家居運動短片系列，讓長者身處家中亦能有效及安全地進行體能活動。這系列的七套運動由物理治療師設計和示範，能夠鍛煉不同的身體部位，改善健康，並適合不同活動能力的長者。長者可因應個人的能力，選擇合適的片段，跟著示範動作，進行運動。

耆樂·起動

嘅屋企 都可以做運動！

「耆樂·起動」共有七篇家居運動短片，
鍛煉身體不同部位，改善健康。



上肢

坐



心肺功能

企



下肢·平衡

扶企

坐

上肢·腰背



坐

上背·姿勢



坐

心肺功能



坐

下肢·腰腹



衛生署長者健康服務網站：www.elderly.gov.hk

衛生署長者健康資訊專線：2121 8080



2020出版

收費活動

2026年3月足底按摩保健樂

- 日期：2026年3月3日至3月31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4月份足底按摩票，
恆常參加者請在4月14日(星期二)
交費，請各參加者留意。
負責職員：麥姑娘



2026年3月血糖測試

- 日期：2026年3月19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



義工專欄

3月義工之友聚會

- 日期：2026年3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』
齊齊影張大合照先



7

班組活動



3月智能手機班之YouTube知多D

日期：2026年3月23日及30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) 名額：6名

義務導師：『耆樂智趣會』成員
趙寶琮女士

報名：例會開始登記，若超出名額，
將於3月7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

3月萬用繩製作班

日期：2025年3月19日(星期四)

時間：下午2:00-4:30

地點：中心活動室

內容：教授製作可供掛電話、小錢包
的多功能掛繩

費用：\$10(包材料費)

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3月7日上午進行電腦抽籤

負責職員：譚姑娘



備註：製成品不包括相片內的小錢包

2026「中電基層家庭電費補助計劃」計劃

計劃內容：經中電審批後，附合資格人士每戶可獲港幣\$600元正的一次性電費津貼資助

申請名額：57名

申請資格：年滿65歲或以上的獨居/雙老長者正領取以下其中一個津貼：

* 綜合社會保障援助(綜援) 或

* 長者生活津貼

※ 申請人或其家人必須為中電註冊用戶(必須提供正確及持續有效的電力賬戶資料)

※ 所有同住家人/照顧者 都必須年滿65歲

※ 申請人須居於中電供電範圍內，包括新界、九龍以及離島，但離島地區不包括南丫島

※ 同一家庭的申請，均視為同一申請

申請日期：即日開始-30/6/2026開始接受申請。

*因網上申請需時，所以申請是次計劃必須先致電2782 0220或親臨中心向麥姑娘/黎姑娘預約日期、時間

申請所需文件：申請時需帶備以下資料到中心*

1. 英文姓名；2. 香港身份證正本；

3. 居住地址；4. 電費單正本；5. 綜援通知書或長者生活津貼通知書



預計發放資助日期：2026年12月31日或之前

備註：本中心只接受中心會員申請，縱使成功遞交申請表格後申請人仍然有機會因為名額爆滿而未能獲得資助，敬請留意。

〈名額有限，額滿即止〉

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
- 獨居或同住家住人無力提供照顧
- 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

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。

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

記憶與您講座

日期：2026年3月13日(星期五)

時間：上午9:45- 10:45

地點：中心活動室

內容：認識影響長者日常記憶的因素及處理記憶問題的有效方法

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：蘇姑娘



初步認知障礙評估服務 (六)

日期：2026年3月13日(星期五)

時間：下午2:30-4:30

地點：中心活動室

內容：經常忘記事情？懷疑自己有認知障礙？活動將會提供「蒙特利爾認知評估香港版」(HK-MoCA)，讓參加者了解自己的認知狀況。

名額：4名

報名及查詢：請聯絡社工 蘇姑娘



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。

有愛護老3月講座： 長者暫託服務簡介

日期：2026年3月6日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：透過社會福利署提供之暫託服務教材，簡介現時暫託服務之最新資訊，講座後參加者協助完成問卷。

費用：免費

名額：不限

對象：會員及有深層需要護老者

報名：例會報名

負責職員：謝先生

有愛護老3月講座： 照顧者小貼士

日期：2026年3月27日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：透過分享照顧者小貼士服務教材，介紹減壓及靜觀等小貼士。

費用：免費

名額：不限

對象：會員及有深層需要護老者

報名：例會報名

負責職員：謝先生



有愛護老：

中心訓練及暫託服務

時間：中心辦公時間內
(需預先登記及初步評估)

地點：中心活動室

內容：為支援有需要護老者，本中心設中心訓練及暫託服務予被護者。

對象：已在中心登記之有深層需要護老者的被護者

名額：在訓練及暫託服務時段內名額4人，需預先登記及初步評估。

如有任何查詢，可向負責職員聯繫

負責職員：謝先生

『有愛護老』資訊分享

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：謝先生

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。

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。



給照顧者的智慧錦囊-常見名詞學習/便覽

各類照顧者	
照顧者	承擔任何照顧責任的人。
非正規照顧者	多為家庭成員、伴侶、親屬、朋友或鄰居，向被照顧者提供無償照顧或支援。
預備照顧者	還未開始照顧工作，但不久的將來要成為照顧者。
新手照顧者	沒有照顧經驗或照顧經驗較少的人。
隱蔽照顧者	正提供照顧，但不認為自己是照顧者的人士
高危照顧者	照顧過程有可能遭受傷害，又或照顧工作導致身體出現負荷。
資深照顧者	具有多年照顧經驗，並能在照顧工作和生活之間取得平衡。
畢業照顧者	照顧對象離開後，需要時間放下悲傷。

中心服務（無需經過「安老服務統一評估機制」）

長者鄰舍中心 長者地區中心	向區內長者、護老者提供社區及健康教育、支援服務、輔導長者地區中心 導服務、外展及社區網絡等工作。
長者暫託服務	為區內長者提供短期日間暫託或住宿服務，以紓緩護老者的壓力。
綜合家庭服務中心	為居住於中心服務地域範圍內的個人或家庭提供服務。
地區康健中心	為中心所屬地區居住或工作的市民提供基層醫療服務。
長者支援服務隊	定期慰問長者、協助處理簡單的個人需要，提供情緒支援及轉介長者接受常規服務。
精神健康綜合社區中心	為精神復元人士、懷疑有精神健康問題的人士、他們的家人/照顧者及居住當區的居民，提供社區精神健康支援服務。

中心服務（需經過「安老服務統一評估機制」）

安老服務統一評估機制	經評估確定其長期護理需要後，可根據評估結果申請獲 配對的長期護理服務。
綜合家居照顧服務 (體弱個案) 改善家居及社區照顧服務	為合資格的體弱長者提供一系統的照顧及支援服務，包括照顧服務、護理服務、復康運動、安居安全評估等，亦為護老者提供各類支援和協助。
長者日間護理中心	為合資格的體弱長者提供包括日間照顧服務、復康運動和社交活動，亦為護老者提供各類支援和協助。
長者社區照顧服務券	在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在「中央輪候冊」輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者，提供社區券以選擇合適的社區照顧服務。服務內容包括復康運動、護理員及個人照顧等。並按長者的家庭住戶收入訂定六個共同付款級別。

其他

喘息服務	暫時交託護理中心短暫照顧，讓照顧者可以暫時 歇息。
樂齡科技	針對人口老化現象而衍生的科技產品。
平安三寶	遺囑(平安紙)、持久授權書及預設醫療指示。

若有任何問題，歡迎向本中心之當值社工查詢。

注意事項

- ※ 2026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
- ※ 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

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。