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4月份會訊

保良局盧邱玉霜耆暉中心

保良局年度主題：信實開創 希望永傳

2024/2025年度年刊已上載於機構網站，歡迎各位細閱。

https://www.poleungkuk.org.hk/f/annual_report/36379/AR2024-25.pdf

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

5月開會日期及時間

愛心組	5月8日 (星期四) 上午10:30-11:30
幸福組	5月8日 (星期四) 下午2:00-3:00
松柏組	5月9日 (星期五) 上午9:00-10:00
長青組	5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』

保良局盧邱玉霜耆暉中心
WhatsApp 聯絡人

6844 3923
中心WhatsApp

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。

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

（標準一 ）服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

(標準二)　政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

社區飯堂

購買2025年5月份飯票

日期：2025年4月7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5月份之飯票之會員，可於4月7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 惜食堂凍餐(逢星期一、四)	$15/ 餐 $10/ 餐

備註：由2025年4月1日起晚餐時間於下午4:45舉行

4月份開心歡聚在飯堂

日期：2025年4月7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

特別活動

保良局 PO LEUNG KUK

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

《2025「中電基層家庭電費補助」計劃》

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(綜緩) 或
* 長者生活津貼

※ 申請人或其家人必須為中電註冊用戶

※ 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

※ 申請日期：即日開始-11/7/2025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預約日期、時間及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；5. 綜援通知書或長者生活津貼通知書

預計發放資助日期：2025年12月或之前

備註：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〉

只限中心會員申請

免費活動

耆青連心樂融融

日期：2025年4月5日(星期六) 及 4月12日(星期六)
時間：上午9:00至下午4:00(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) 已報名之長者請按約定時間在家等候義工到訪
負責職員：洪先生

轉「灣」交流分享會

日期：2025年4月15日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
內容：由參與大灣區和台北交流團之參加者，分享所見所聞
地點：中心活動室
名額：40名
報名：例會報名
負責職員：黎先生

4月智能手機應用:旅遊攝影班

日期：2025年4月22日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：教授拍攝及構圖技巧，相機進階操作認識市面上潮流攝影執相App
對象：中心會員(懂得基本智能手機操作技巧)
名額：12名
合辦機構：CSL x 長者安居協會
報名：例會起開始報名，14/4(一)進行抽籤，同日會通知抽籤結果
負責職員：黎姑娘

健康講座之「糖」不怕，食得其法

日期：2025年4月24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：講解糖尿病的飲食治療及食物對換
名額：不限(額滿即止)
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.)如欲訂加營素及怡保康奶粉請於4月15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

免費活動

淨緣_社區基層人士牙科護理資助計劃

日期：2025年4月29日(星期二)
時間：下午1:00至4:00
活動地點：中心活動室
診療地點：深水埗區議會
保良局石硤尾社區服務中心
內容：健康牙齒講座及即場簡單牙齒檢查。
檢查後可預約一次性免費牙齒診療服務（由牙醫建議）
（如口腔檢查、洗牙、補牙及非手術性脫牙等項目）
對象：1. 有牙齒護理需要會員
2. 無牙周病及非全口假牙
3. 55歲或以上的中心會員
4. 非綜援人士
5. 領取長者生活津貼人士優先
名額：35名
費用：全免(由淨緣慈善基金贊助)
講者：麥子俊牙醫
報名：有興趣的會員請向鍾姑娘登記留名，如超出名額將會在4月16日抽籤。
備註：參加者需自行前往診療地點
負責職員：鍾姑娘

長幼共聚

日期：(4月)2025年4月28日(星期一)
(5月)2025年5月2日(星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室
內容：與小學生齊齊玩遊戲、
製作小手工及欣賞表演等
名額：每場15名
合辦機構：保良局學生支援服務(蔡繼有學校)
報名：例會開始報名
負責職員：譚姑娘

注意事項

※ 2025年5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

「慢性疾病共同治理先導計劃」擴展服務

「慢性疾病共同治理先導計劃」為參加者提供篩查服務和度身訂造健康管理方案，預防慢性疾病。

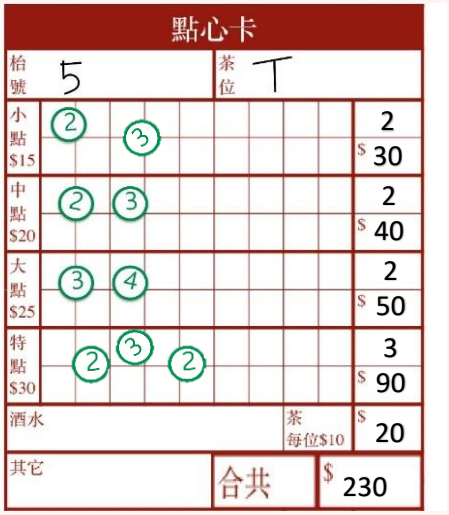
由3月28日起　，篩查範圍將由糖尿病和高血壓篩查擴展至提供血脂檢查計劃亦會分階段擴展至醫管局轄下普通科門診診所，符合資格的弱勢社群可到地區康健中心或地區康健站進行初步評估，再經轉介到指定普通科門診診所接受預防篩查和護理服務。

參加「慢病共治計劃」，早預防，早發現，早治療

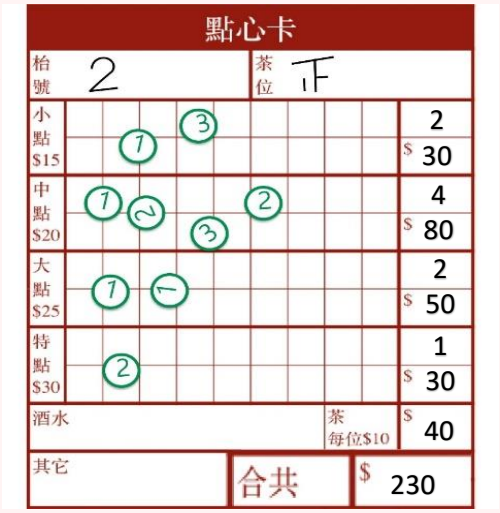
資料來源 :添馬台

3月認知遊戲齊齊玩答案

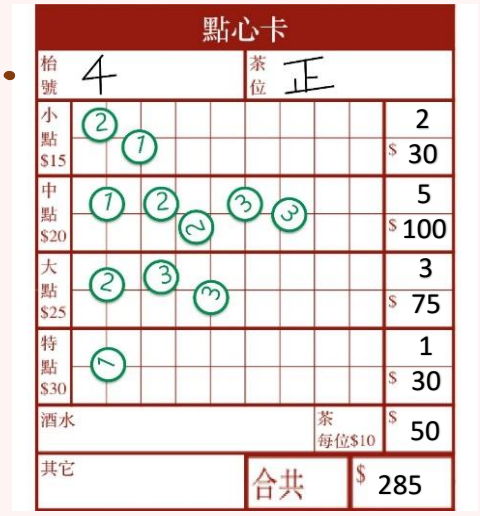
1.



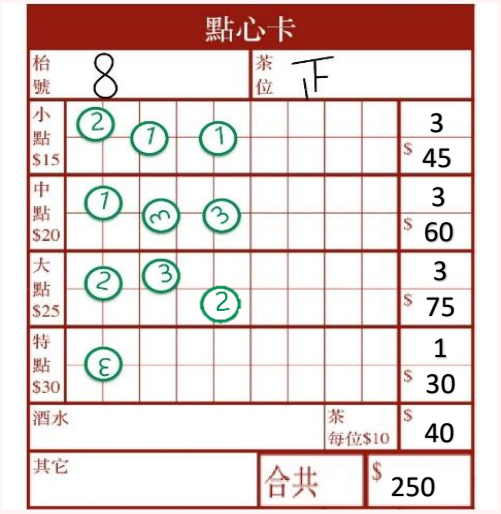
2.



3.



4.



本年度『認知遊戲齊齊玩』將以新形式進行；請大家密切期待！

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。

義工專欄

4月義工之友聚會

日期： 2024年4月16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4月足底按摩保健樂

日期：2025年4月1日至4月29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年月5份足底按摩票，恆常參加者請在4月22日(星期二)交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘

2025年4月血糖測試

日期：2025年4月17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

2025-26年長者跆拳道班（第1期）

日期：2025年4月8日至6月10日
（逢星期二）
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室
內容：教授尊師重道之精神、伸展運動、基礎動作、套拳、對拆及體能訓練
費用：$250（共10堂）
名額：20名
導師：香港實用跆拳道協會
備註：1). 學員需穿上跆拳專用道袍上課，由教練代購，每套連色帶$300
2). 有興趣的參加者請與譚姑娘聯絡
負責職員：譚姑娘

2025-26年度書法樂趣班（第1期）

日期：2025年4月14日及6月16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

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

2526年度手鐘體驗班

日期：2025年4月12日（星期六）及5月6日（星期二）
時間：下午2:45-3:45
地點：中心活動室
內容：認識手鐘樂器及學習簡單歌曲
費用：全免
名額：8名
導師：蔡姑娘、麥姑娘
備註：兩堂均必須出席
負責職員：蔡姑娘/麥姑娘

2025-26年度耆樂歌唱班（第1期）

日期：2025年4月16日至6月4日
（逢星期三）
時間：下午2:30-3:30
內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理
費用：$120（共8堂）
名額：16名
導師：黃慕清女士
備註：有興趣的參加者請與譚姑娘聯絡
負責職員：譚姑娘

2526年度手鐘學習工作坊(第1期)

日期：2025年4月9日至5月14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：$120(6堂)　　名額：12名
導師：Bellprints Hanbell Supply 導師教授
備註：同學請記得準時上堂　　負責職員：蔡姑娘/麥姑娘

4月智能手機班

日期：2025年4月14日(星期一)及4月25日(星期五)
時間：上午9:30-10:45
內容：介紹WhatsApp內的不同功能
費用：$5 (共2堂)　　名額：6名
備註：參加者手機需使用安卓系統及兩堂均必需出席
報名：例會開始登記，若超出名額，將於4月12日上午進行電腦抽籤
義務導師：『耆樂智趣會』成員趙寶琼女士
負責職員：譚姑娘

4月毛毛太陽花

日期：2025年4月25日(星期五)
時間：下午1:00-4:00
地點：中心活動室
內容：教授運用絨毛條製作太陽花一盆
費用：$10(包材料費)　　名額：10名
報名：例會開始可向譚姑娘登記，若超出名額將於4月14日上午進行電腦抽籤
義務導師：『耆樂智趣會』組員廖慧蘭女士
負責職員:譚姑娘

5月心心勾織工作坊

日期：2025年5月12及19日(逢星期一)
時間：下午2:30-3:45
地點：中心活動室
內容：教授運用冷線勾出心型吊飾
費用：$10(包材料費)　　名額：6名
報名：例會開始可向譚姑娘登記，若超出名額將於4月14日上午進行電腦抽籤
義務導師：陳妙霞女士
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「認知障礙症患者」家居系列：廚房篇

日期及時間：4月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：認知障礙症是一種慢性疾病，腦細胞會慢慢死亡而致腦部萎縮，令記憶力、語言能力、判斷力等受損，影響患者的自理能力及日常生活。房協長者通文章將介紹為認知障礙症患者設計廚房的小貼士，希望營造一個安全及便利日常生活的家居環境，有助加強他們的自理能力及自信心。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

護老藍圖暫託服務-枱花班

日期：2025年4月8日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：透過插花活動，為有需要護老者提供暫託服務，放鬆情緒和減輕照顧壓力。

名額：14名（護老藍圖參加者及有需要護老者優先）

費用：免費

報名：已報名參加者請記得準時出席

負責職員：蕭先生

護老者活動

守護天地

日期：2025年4月11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
名額：40名
報名：例會或向負責職員報名
負責職員：黎先生

護老者生日會(4-6月)

日期：2025年4月17日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：與 4-6月生日之護老者慶祝生日
費用：$20
名額：20名
報名：例會報名及收費
負責職員：黎先生

電影欣賞會(1)

日期：2025年5月2日(星期五)
時間：下午2:00-4:00
地點：中心活動室
內容：藉著電影的訊息，從而為生活帶來正面影響
費用：免費
名額：50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。

退化性關節炎：日常生活篇

日期：2025年4月24日(星期四)
時間：上午9:45-10:45
地點：中心活動室
內容：講解膝部退化性關節炎的成因及處理方法、關節保護守則及解決因關節而引起的日常生活困難的方法
費用：免費
名額：40名
講者：衞生署長者健康外展隊
報名：例會報名
負責職員：黎先生

護老者情報站

選擇院舍小貼士

- 要選擇一間合適的安老院舍，並非一件容易的事，最重要的是依據長者本身的需要而決定，例如長者需要多大程度的護理和照顧。
- 院舍是供長者居住，應盡量與長者一起選擇合適的地方。
- 家人和長者最好是親身參觀院舍，多走幾間作比較，在不同時間可看到不同的照顧情況。

選擇院舍小貼士

- 選擇合適安老院舍主要考慮要點如下：

1. 院舍內的環境	● 衛生程度、床位的私隱度等 ● 有沒有窗或足夠燈光照明？ ● 是否設有運動設備？ ● 若院舍不是位於地下，是否設有電梯設施，方便長者出入？
2. 院舍類型	● 是「護理安老院」還是「護養院」？ ● 須視乎長者的護理照顧需要
3. 地點	● 是不是方便家人和朋友去探訪，或者附近有沒有酒樓、公園等設施？ ● 方便家人探訪很重要，特別是長者入住初期可能不適應
4. 價錢	● 除了月費，了解按金、每月的其他雜費及計算準則，例如：護送及陪診服務、紙尿片如何收費等
5. 膳食服務	● 參觀院舍時，可以選擇食飯時段探訪，更清楚膳食及餵食情況；也可以留意壁報板上的膳食餐單 ● 留意長者的特別需要是否可以做到，如素食、碎餐或糖尿餐等
6. 院舍工作人員	● 是否有足夠人手？（特別要留意晚間之當值人數） ● 工作人員對長者是否友善及關懷？ ● 工作人員是否能夠與長者溝通？ ● 是否聘有社工、物理治療師、職業治療師提供服務？
7. 醫療服務	● 是否有註冊醫生定期到診為長者服務？ ● 是否有護士當值？
8. 其他服務	● 是否提供洗衣服務 、社交康樂活動？ ● 是否有特別為照顧認知障礙症長者的設備？

當決定好要入住院舍後，家人可以與長者一起收拾行李，一起懷緬過去開心往事。即使長者住在院舍，也要繼續通知及告訴他/她家中大小事情，別忘記他/她仍是家中的一份子。如長者處於長期臥床或神志不清，家人探訪時握著對方的手讓他感受到你的陪伴和關懷。

資料來源：社會福利署