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4月份會訊

2026年4月3日起

二元優惠計劃由每程劃一$2調整為「兩蚊兩折」

兩蚊兩折
優惠相伴最開心

成人票價$10或以下，一律收費$2
票價高於$10，可享兩折優惠

受惠對象（60歲或以上香港居民及合資格殘疾人士）維持不變
Targeted beneficiaries (Hong Kong residents aged 60 or above and eligible persons with disabilities) remain unchanged

成人票價 Adult fares	二元優惠計劃下受惠人士須繳付的車/船費 Fares payable by beneficiaries under $2 Scheme
$10或以下^ At $10 or below	$2
高於$10 Over $10	成人票價的「兩折」* "20%" of the adult fare

^如適用於受惠人士的票價低於$2，受惠人士只須繳付該票價。
If the fare applicable for beneficiaries is below $2, beneficiaries only need to pay that fare.

*以四捨五入方式調整至最接近的一毫。
Rounded off to the nearest 10 cents.

適用於轉乘車程。
Applicable to interchange journeys.

勞工及福利局網頁 Labour and Welfare Bureau website www.lwb.gov.hk
運輸署網頁 Transport Department website www.td.gov.hk

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5月開會日期及時間

愛心組	5月7日 (星期四) 上午10:30-11:30
幸福組	5月7日 (星期四) 下午2:00-3:00
松柏組	5月8日 (星期五) 上午9:00-10:00
長青組	5月8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

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

6844 3923
中心WhatsApp

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。

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

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2026年5月份飯票

日期：2026年4月13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5月份之飯票之會員，可於4月13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

* 15/4起，星期三、五午餐之清翠素食免費飯餐，只提供素食菜式。

4月份開心歡聚在飯堂

日期：2026年4月13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4-6月樂活晨運

日期：2026年4月1日至6月30日 (中心開放時間) (例會除外)
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

長者椅上操

日期：2026年4月14日 (星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：介紹運動好處及指導
長者基本運動技巧
名額：20名
講者：一線通平安鐘
報名：例會報名
負責職員：麥姑娘/黃先生

男拔共聚日

日期: 2026年4月18日 (星期六)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：拔萃男書院中三學生到中心與長者一同做手工，玩遊戲，互相交流並送上禮物祝福予各位長者。
名額：12名
報名：例會抽籤報名。
負責職員：蘇姑娘

健康講座之遠離三高

日期：2026年4月23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：- 認識三高與糖尿病的關係
- 如何從飲食及生活方式改善三高
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.) 如欲訂雅培奶粉請於4月14日前向麥姑娘登記，過期不接受登記
負責職員：麥姑娘

「智」用 HA Go

日期：2026年4月28日 (星期二)
時間：下午2:30-3:30
內容：介紹HA Go多項實用功能，包括預約家庭醫學診所、查閱預約紀錄、藥物資訊及檢視檢測報告等，並即場示範掌握操作流程。
對象：中心會員
報名：30名 (歡迎即場參加，額滿即止)
備註：此活動只作介紹HA Go程序介紹，如需個別協助，請稍後預約鍾姑娘。
負責職員：鍾姑娘

HA Go

【肥胖】

正常人體有一定分量的脂肪，以保溫及作儲備，但如果儲存過多脂肪便會導致肥胖。當中，內臟脂肪（即囤積在腹腔內或內臟周圍的脂肪）比皮下脂肪會引致更嚴重的健康後果。中央肥胖（即腹部積聚過量脂肪，俗稱「大肚腩」）是引致多種慢性疾病的風險因素。

肥胖的定義

體重指數（Body Mass Index, BMI）是一個常用而且國際公認的客觀指標以衡量一般成年人的體重是否適中，計算方法是把體重（公斤為單位）除以身高（米為單位）的二次方（即是體重除以身高兩次）；而腰圍可以反映腹部脂肪積存的程度。

對香港的華裔成年人來說，**體重指數達23.0而少於25.0公斤／米屬於超重**，等於或**超過25.0公斤／米屬於肥胖**。

在大多數亞洲成年人，男士腰圍等於或超過90厘米（大約36吋），或者腰臀比例達0.9或以上；女士腰圍等於或超過80厘米（大約32吋），或者腰臀比例達0.85或以上，便屬於中央肥胖。

肥胖的害處

肥胖通過某些生物學機制，會令人較容易患上各種慢性病，甚至縮短壽命。

與肥胖有關的疾病包括：中風、心臟病、高血壓、部份癌症（包括本港頭幾位常見的大腸癌、肝癌、乳癌、前列腺癌等）、膽石、糖尿病、退化性膝關節炎及靜脈曲張等。

體重管理之道

體重管理的原則十分簡單，就是減少熱量的吸收及增加熱量的消耗。奉行健康生活模式 – 健康均衡飲食、多做體能活動和避免飲酒；就是降低肥胖風險關鍵。

1. **健康均衡飲食**
   - 盡量減少進食高熱量、高脂肪和高糖分食物，包括煎炸食品、糕點、甜品、含高脂肪的肉類如午餐肉、肥豬肉、臘味和動物皮層；亦應該避免高糖分飲品；
   - 每日應進食最少5份蔬果及多選吃全穀類食物，增加攝取膳食纖維，因其可增加飽肚感，令人避免進食過量；亦有助促進腸臟蠕動，預防便秘；水溶性纖維可與油脂物結合並排出體外，有助降低血液中膽固醇和維持血糖於正常水平。
2. **多做體能活動**
   - 世界衛生組織建議成年人應每星期進行最少150-300分鐘中等強度帶氧體能活動；或最少75-150分鐘劇烈強度帶氧體能活動；
   - 體能活動可以在一天內分幾次進行短時間 （例如每次10、15或20分鐘）以達到目標；
   - 應避免久坐，可將短距離步行融入日常生活中，例如坐公共交通工具提早下車再步行到目的地。
3. **避免飲酒**

   酒精含高熱量，卻沒有營養價值 – 每克酒精約提供7千卡熱量；一罐/細樽啤酒（330毫升，5%酒精濃度）大概含有140千卡熱量，一杯紅酒（175毫升，13%酒精濃度）含有大概160千卡熱量。酒精會影響肝臟的碳水化合物代謝和血糖水平。

資料來源 :衛生署長者健康服務

班組活動

2026-27年度書法樂趣班（第1期）

日期：2026年4月13日及6月8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

2026-27年中文班（第1期）

日期：2026年4月1日至6月3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：15/4、13/5課程暫停
負責職員：譚姑娘

2627年度手鐘學習工作坊（第1期）

日期：2026年4月15日至5月20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：「香港手鈴專業培訓中心」專業導師教授
負責職員：麥姑娘/蘇姑娘

2026-27年度耆樂歌唱班（第1期）

日期：2026年4月15日至6月3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
負責職員：譚姑娘

班組活動

4月萬用繩製作班

日期：2026年4月30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4月11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

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

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

收費活動

2026年4月足底按摩保健樂

日期：2026年4月14日至4月28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5月份足底按摩票，恆常參加者請在4月28日(星期二)交費，請各參加者留意。
負責職員：麥姑娘/黃先生

2026年4月血糖測試

日期：2026年4月16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

4月義工之友聚會

日期： 2026年4月15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

招募

耆樂無窮・花藝大使

各位親愛的老友記，如果你對園藝有興趣、有種植經驗、照顧植物有獨特心得又願意貢獻所識予中心，歡迎你登記成為耆樂無窮・花藝大使，運用你既技能及知識，協助中心日常打理植物，為優化中心環境出一份力。

注意事項

※ 2026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。

歡迎查閱電子版會訊

※ 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

※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！

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。

認知障礙症長者支援服務專欄

復活花環實驗室

日期：2026年4月17日(星期五)
時間：下午3:00-4:00
地點：中心活動室
內容：透過做手工，一同製作獨一無二的精緻彩蛋復活節花環。
費用：$15
名額：8名 (患認知障礙症長者優先)
報名：例會開始登記，若超出名額，將於4月13日上午進行電腦抽籤。
負責職員：蘇姑娘

智醒時刻-認知訓練（2026年4-6月）

日期：2026年4月1日-6月30日
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：5名
對象：有記憶 / 認知訓練需要的個案
查詢及報名：蘇姑娘 / 個案社工

身先士卒 - 義工桌遊訓練

日期：2026年4月20日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室
內容：邀請長者義工先行學習一系列簡單、充滿趣味的桌遊，掌握技巧後再於將來一同陪伴認知障礙的長者玩桌遊。
名額：6名
報名及負責職員：蘇姑娘

「腦」力操肌

日期：2026年4月27日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室
內容：透過健腦操 (Brain Gym) 來增強學習、專注力和整體的腦部功能。
名額：20名 (患認知障礙症長者優先)
報名：例會開始登記，若超出名額，將於4月13日上午進行電腦抽籤。
負責職員：蘇姑娘

『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
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4月講座：
長者暫託服務及緊急住宿空置名額查詢系統簡介

日期： 2026年4月17日(星期五)
時間：上午10:00-11:00
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，分享長者暫託服務及緊急住宿空置名額查詢系統
對象：會員及有深層需要護老者
費用：免費
名額：不限
報名：例會報名
負責職員：謝先生

有愛護老4月線上講座：
甚麼是中風？如何在危急時刻拯救腦細胞！

日期：2026年4月27日(星期一)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心大堂位置(線上講座)
內容：由屯門醫院中風科顧問護師講解中風的成因、常見分類、應對方法等
對象：會員及有深層需要護老者
費用：免費
名額：不限
報名：例會報名
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。

護老者講座之吞嚥知多少

日期：2026年4月23日(星期四)
時間：上午9:45-10:45
地點：中心活動室
內容：-常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法
-強化口部肌肉的運動及預防哽嚥的方法
-急救哽嚥者的方法
名額：不限(額滿即止)
費用：全免
講者：衛生署長者健康外展隊
報名：歡迎即場參加
負責職員：麥姑娘

長者日間暫託服務

長者日間暫託服務為居於社區的長者提供短期日間照顧，以紓緩照顧者的照顧壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助長者盡可能繼續居家安老。

長者日間暫託服務設於

1. 受資助的長者日間護理中心／單位（部分中心／單位設有指定日間暫託名額，同時，所有受資助的長者日間護理中心／單位均可使用偶然空置的日間護理服務名額，提供日間暫託服務）；
2. 參與「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間／住宿暫託服務；及
3. 部分參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務。

日間暫託服務的服務使用者無須經過「安老服務統一評估機制」評估。長者的居住區域並沒有限制。

服務對象

需要短期日間照顧並符合下列條件之長者，可獲接納使用長者日間暫託服務 -

1. 60歲或以上，居於社區及沒有接受院舍照顧服務；
2. 需要一般起居照顧及／或有限度護理的服務；
3. 體格及精神適合群居生活環境；及
4. 健康情況及自我照顧能力符合提供日間暫託服務之中心／單位／院舍的照顧／護理程度。

收費

1. 受資助的長者日間護理中心／單位 及 「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間／住宿暫託服務(每日$41.5)
2. 參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務(每節$21)

收費可能每年調整，並不包括服務使用者的特別個人護理需要的額外護理用品及／或消耗性用品。

申請手續

有需要的長者及照顧者可：

1. 直接向提供長者日間暫託服務的中心／單位／院舍申請；
2. 透過綜合家庭服務中心／綜合服務中心、醫務社會服務部或長者服務單位（如長者地區中心、長者鄰舍中心）轉介；或
3. 致電照顧者支援專線：182 183，由專線社工協助安排服務。

資料來源

社會福利署

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/dayrespite/

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。