

保良局盧邱玉霜耆暉中心

2025年5月份會訊

祝各位母親節快樂



Happy
Mother's
Day

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

電子郵件：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：500份

6月開會日期及時間

愛心組

6月5日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

6月5日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

6月6日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

6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廣播資料庫』

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



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



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

2

『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





標準三 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準四 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。



社區飯堂

購買2025年6月份飯票

日期：2025年5月12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6月份之飯票之會員，可於5月12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

*由於惜食堂進行廠房搬遷，6月之速凍餐將暫停供應，星期一、四晚餐將改由保良局耆樂居供應堂食熱餐 (\$15/餐)，敬請留意。

5月份開心歡聚在飯堂

日期：2025年5月12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

與小學生有個約會

日期：2025年5月16日(星期五)

時間：下午3:00-4:00

內容：玩遊戲、做手工及互相認識

對象：中心會員

名額：16名

合辦機構：東華三院羅裕積小學

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘

5月智玩智叻-全齡運動氣球排球

日期：2025年5月15日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

內容：一起體驗任何人士都適合的全齡運動-氣球排球，同時又能訓練手眼協調等認知能力，有助預防認知功能衰退。

對象：中心會員(有認知訓練需要者優先)

名額：10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5月13日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘

健康資訊站之長者常見眼疾及護眼之道

日期：2025年5月16日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：- 長者常見眼睛的毛病，例如：老花、眼乾、淚溢、異物入眼、眼挑針、紅眼症和處理方法
- 眼睛出現毛病時的徵兆
- 護眼之道

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

負責職員：麥姑娘



共聚在男拔

日期：2025年5月17日(星期六)

時間：上午9:15-11:30

集合地點：本中心

活動地點：拔萃男書院

內容：欣賞表演、互動遊戲、參觀校園及與中學生交流

名額：25名

合辦機構：香港聖公會九龍城青少年綜合服務中心

報名：例會開始報名

負責職員：譚姑娘

耆樂動一動

日期：2025年5月20日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

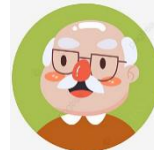
地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：15名

報名：例會登記，5月12日(一)以電腦抽籤，中籤者麥姑娘會Whatsapp或電話通知

負責職員：麥姑娘



免費活動

5月電玩出耆好玩

日期：2025年5月13日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

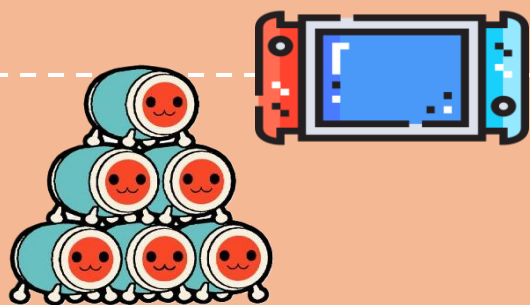
內容：一起玩電子遊戲

對象：中心會員

名額：8名

報名：例會抽籤

負責職員：黎姑娘



健康講座之拒絕肌少症

日期：2025年5月22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：講解甚麼是肌少症

名額：不限(額滿即止)

講者：雀巢三花

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.) 如欲訂三花加營養及怡保康

奶粉請於5月13日(二)前向

麥姑娘登記，過期不接受登記

負責職員：麥姑娘



港鐵「站見」鐵路展參觀

日期：2025年5月22日(星期四)

時間：下午1:00-3:30

集合地點：本中心

內容：參觀港鐵紅磡站的「站見」
鐵路展

名額：20名

報名：例會抽籤

負責職員：黎姑娘、鍾姑娘



初步認知障礙評估服務(一)

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

日期：2025年5月30日(星期五)

時間：上午9:00-11:00

地點：中心活動室

名額：8名

報名：請聯絡社工蘇姑娘

備註：以上活動只屬初步評估，若需進一步診斷請尋求註冊醫生評估。

負責職員：蘇姑娘



腰痠背痛十分普遍，成因有很多，包括受傷、疾病、耗損與退化。不良姿勢會加速脊柱耗損，所以必須經常注意保持良好姿勢。如果已經患有腰痠背痛，應及早診治，切勿長期依賴成藥。

正確姿勢及護理

脊柱有一個正常的曲線，從頸到臀，形成兩個S形。這個弧度應盡量保持，使肌肉處於平衡及鬆弛狀態，不致過勞，並能適當地運作。

站姿

站的時候，要抬起頭，保持下巴收入，肩膀平直，胸部微向前傾，下腹內收，腰後微凹，這樣不僅令背肌鬆弛，人也顯得更神氣。

坐姿

坐的時候，腰要挺直，雙腳著地，小腿自然下垂，臀部後靠，可利用軟墊保持腰的弧度。不要坐太軟、太深或太高的椅子，也不要懶散地倚傍，令背部過分彎曲。

臥姿

睡眠用的床要能支持身體重量，使身軀不致下墮，可選用木板和兩吋厚的床墊，使背部能得到真正的休息。如有需要，仰臥時可用捲起的毛巾保持腰部弧度。側臥是較自然的姿勢，腰要直，膝部微曲，應只用一個肩膀高的枕頭。

日常生活

彎腰對脊骨是很大的負擔，因此不論提重物，或是綁鞋帶也應盡量避免彎腰，宜養成屈膝蹲下的習慣。日常生活中可多利用高櫈、適當的椅子等來作扶助。在彎腰動作之後，可做些拗腰運動來保持腰部的弧度。





義工專欄

25-26年度端午地區安老探訪

日期：2025年5月20日（星期二）

時間：下午1:00-4:00

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者，送上節日祝賀

對象：耆暉探訪大使

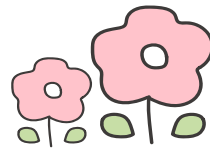
負責職員：周先生及洪先生



離別感言

各位老友記，我將於5月離職，心中有滿滿的不捨和感恩，過去你們的笑聲和故事都深深溫暖我心，感恩有緣與你們相聚。一路走來，衷心感謝大家的支持和包容，亦感謝同事們的扶持與歡笑！我會永遠珍藏與你們的難忘回憶。希望中心繼續為你們帶來歡樂與關愛！有緣再聚！

中心副主任 蕭先生



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。



班組活動

手作仿皮眼鏡盒

日期：2025年5月17日(星期六)

時間：(第一場)上午9:00-10:30

(第二場)下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：親手製作仿皮眼鏡盒

費用：\$5

名額：每場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5月13號上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘

2526年度手鐘學習工作坊 (第2期)

日期：2025年5月28日至7月2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 專業
導師教授

備註：已報名參加者請按時準時上堂

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘

6月心心勾織工作坊

日期：2025年6月2及9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

備註：已交費的參加者請
準時出席

義務導師：陳妙霞女士

負責職員：譚姑娘



5月智能手機班

日期：2025年5月19日(星期一)及

5月26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

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5月10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

串串心意花藝班

日期：2025年5月23日(星期五)

時間：下午1:15-4:15及

2025年6月3日(星期二)

下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：教授運用串珠製作一盤花

費用：\$20(包材料費)

名額：8名

報名：例會開始登記，若超出名額，
將於5月10日上午進行電腦抽籤

義務導師：『耆樂智趣會』成員

袁寶華女士

備註：需自備尖咀鉗、剪鉗及小膠盒

負責職員：譚姑娘



2025年5月足底按摩保健樂



收費活動

日期：2025年5月6日至5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年月6份足底按摩票，恆常參加者請在5月20日(星期二)交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



2025年5月血糖測試



日期：2025年5月15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



『感恩有你』-母親節同樂日

日期：2025年5月10日(星期六)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：適逢母親節佳節，透過互動遊戲、製作康乃馨小手作形式，讓參加者感受節日氣氛

對象：中心會員

費用：\$10

名額：30名

負責職員：周先生



開心樂聚慶端陽

日期：2025年5月29日(星期四)

時間：(第一場)上午9:45-11:00

(第二場)下午2:45-4:00

內容：玩遊戲、抽獎及互相祝賀同慶端午節

費用：\$30

名額：每場50名

報名：例會報名及交費

負責職員：麥姑娘





『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 增肌營養你要知

日期及時間：5月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：隨著年齡漸長，新陳代謝及活動量會不自覺地降低，令身體流失肌肉的速度加快，同時脂肪比率都容易提升，增加了身體的負擔，很多老年疾病就可乘虛而入，例如肌少症、各種痛症、長期疾病等。因此，維持甚至增加自身的肌肉量，對長者的健康十分重要。房協長者通文章將講解增肌飲食的知識，幫助大家預防肌肉流失。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-製香工作坊

日期：2025年5月3日（星期六）

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：透過製作香品，為有需要護老者提供暫託服務，放鬆情緒和減輕照顧壓力。

費用：免費

名額：15名（護老藍圖參加者及有需要護老者優先）

報名：已報名參加者請記得準時出席。

負責職員：蕭先生





注意事項

※ 2025年6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。



歡迎查閱
電子版會訊



護老者活動

電影欣賞會(1)及(2)

日期：2025年5月2日(星期五)及

5月3日(星期六)

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：70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。



運動減壓工作坊(1)

日期：2025年5月22日(星期四)

時間：上午9:15-10:15(第一場)

上午10:15-11:15(第二場)

內容：從運動方向與參加者進行身心減壓

地點：中心活動室

費用：免費

名額：20名(每場10名)

報名：守護天地活動內報名

負責職員：黎先生

護老茶聚(1)

日期：2025年5月23日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

內容：與護老者共享茶聚，輕鬆一下

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：10名

報名：守護天地活動內報名

負責職員：黎先生



甚麼是社區藥房？平日買廁紙、奶粉的地方？

按現行法例，有註冊藥劑師在店舖營業的三分之二時間當值，並有「Rx」標誌的，便可稱作藥房。社區藥房服務包括免費藥劑師諮詢服務、免費藥物管理，亦以優惠價錢售賣藥物及護理用品。

由非牟利機構或藥劑師團體營運的社區藥房近年不斷增加，現時全港共20間，幾乎遍佈每一區。在公立醫院看醫生及取藥，節奏很快，病人回家後未必對藥物有足夠認識。所以遇到以下問題，藥劑師都可以解答：

1. 服用多種藥物時，如何服用？哪種藥先服？哪種藥後服？
2. 藥物產生副作用或病人健康狀況改變，但未到覆診時間，如何處理？
3. 如何管理藥物，有助準時服藥？

除了親身諮詢外，病人或照顧者亦可致電或經WhatsApp出示藥單，尋求藥劑師意見。受訓藥劑師有專業資格，可分析服用某隻藥物的原因及副作用。但切記身體有病痛，還是要看醫生診斷。以下為大家提供其中一間社區藥房的資訊：

樂善堂李賢義伉儷社區藥房

服務特色：－ 藥物及醫療用品配售服務
－ 自費藥物資助計劃
－ 疾病及藥物管理服務

服務對象：任何人士

聯絡地址：太子彌敦道750號始創中心12樓1211至1215室（A單位）

聯絡電話：2338 3718 (WhatsApp：6155 4928)

辦公時間：周一至六 9AM－6:30PM
(周日及公眾假期休息)

若想知道其他社區藥房資訊，請與社工黎先生聯絡。

