



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6月份會訊



Happy Father's Day

祝天下父親
身心康健 幸福快樂
父親節快樂！

感謝你
每天的辛勞！

你是我心中
的超級英雄



中心職員：蔡淑華、謝以恆、洪遠程、周智豐、蘇詩淇、陳丹萍、陳文妙、譚美倫、麥玉嬋、
黎栢嘉、黃梓翹、鍾海燕、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：400份

2026年7月開會日期及時間

愛心組

7月2日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

7月2日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

7月3日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

7月3日(星期五) 上午10:30-11:30



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：

／
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。



保良局盧邱玉霜耆暉中心
WhatsApp 聯絡人



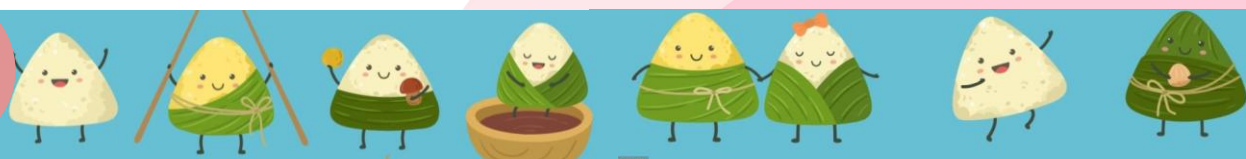
掃描上面二維碼
儲存中心手提

6844 3923
中心WhatsApp



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





標準五 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



購買2026年7月份飯票

日期：6月15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7月份之飯票之會員，可於6月15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



社區飯堂



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、五午餐之清翠素食免費飯餐，只提供素食菜式。

7月份開心歡聚在飯堂

日期：2026年6月15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



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

「三」維看灣區： 大灣區交流分享會2026

日期：2026年6月9日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由參與大灣區交流團之參加者，
分享所見所聞

對象：中心會員

名額：40名

報名：例會報名

負責職員：黎姑娘、鍾姑娘

愛相隨雙親感恩聚

日期：2026年6月12日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

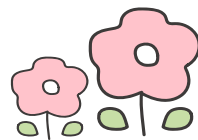
內容：本次活動旨在藉著慶祝母親節
與父親節，透過輕鬆的互動環
節，讓長者與家人在歡樂氣氛
中共同編織溫馨的節日回憶。

費用：\$30

名額：50名

報名：例會抽籤

負責職員：黃梓翹先生



2026父親節獻禮

日期：2026年6月17日(星期三)

時間：上午9:00-下午4:00

地點：中心活動室

內容：向男士會員派發小禮物，
祝賀父親節快樂

名額：100名

領取方法：請於上述時間親臨中心，
出示有效之會員證，換領
父親節小禮物一份。

備註：每位會員限領一次，不能重複
領取，無需預先登記，先到先得，
派完即止

負責職員：黃梓翹先生

4

2026「關懷長者心」 地區探訪活動(端午節)

日期：2026年6月17日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

內容：中心耆暉大使義工上門探訪
有需要之長者並送上祝福。

對象：已參與『關懷長者心』地區
安老探訪計劃的會員

負責職員：謝先生



認識廣東計劃及福建計劃

日期：2026年6月16日(星期二)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：講解廣東計劃及福建計劃申請程序

名額：不限

報名：歡迎即場參加，額滿即止

負責職員：周先生

6月Iphone AI體驗班

日期：2026年6月27日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：提升長者生活樂趣，增強
自我表達及記錄生活的能力。

對象：使用iPhone 7或以上的人士

名額：12名

報名：例會開始登記，若超出名額，
將於6月8日(一)下午進行電腦抽籤

導師及負責職員：黃梓翹先生



免費活動

健康講座之認識糖尿病與 認知障礙症

日期：2026年6月25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：- 認知障礙症的原因
- 不同時期(早、中、後期)的
病徵與處理

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.) 如欲訂購加營素及怡保康
奶粉請於6月16日(二)前向
麥姑娘登記，過期不接受登記
3.) 由6月份開始美國雅培奶粉
價格將會調整，詳情請留意
中心奶粉海報

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘

長者普及運動

日期：2026年6月26日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

內容：由專業教練教授椅上操及毛巾操

地點：中心活動室

對象：會員 名額：20名

導師：康樂及文化事務處註冊教練

備註：1.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

2.) 參加者請在4/6-12/6/2026前與麥姑娘聯絡填寫「長者身體狀況評估表」，如12/6前未向麥姑娘聯絡填表，將由後備補上。

3.) 參加者活動當日請準時2:00到達中心

報名：例會報名 負責職員：麥姑娘





2026-27年中文班(第2期)

日期：2026年6月17日至8月26日
(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：透過不同題材教授中文

費用：\$50 (共8堂)

名額：22名

導師：譚姑娘

備註：8/7、12/8課程暫停

負責職員：譚姑娘



2026-27年度書法樂趣班 (第2期)

日期：2026年6月22日及8月17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

備註：29/6暫停

負責職員：譚姑娘



2627年度手鐘學習工作坊 (第2期)

日期：2026年6月3日至7月15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

備註：已報名參加者請按時準時上堂

負責職員：麥姑娘

2026-27年長者跆拳道班 (第2期)

日期：2026年6月23日至8月11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：\$200 (共8堂)

名額：20名

導師：香港實用跆拳道協會

備註：1). 學員需穿上跆拳道專用道袍
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

6月智能手機班之認識AI

日期：2026年6月22日及29日(星期一)

時間：上午9:30-10:45

地點：中心活動室

內容：- 認識『豆包』AI應用程式
- 學習使用『豆包』諮詢問題
- 如何P圖及生成圖片
- 如何生成視頻

費用：\$10(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：請向譚姑娘登記，8/6上午抽籤

負責職員：譚姑娘

6月水墨畫體驗班

日期：2026年6月23日及30日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：學習繪畫簡單畫作，
齊齊體驗水墨畫的樂趣

對象：有興趣的初學人士

費用：\$10(共2堂)

名額：8名

義務導師：周識珍

報名：即日開始登記，若超出名額，
將於8/6抽籤

負責職員：譚姑娘



班組活動

2026-27年度耆樂歌唱班 (第2期)

日期：2026年6月24日至8月19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



6月毛條花藝班(鈴蘭)

日期及時間：

2026年6月26日(星期五)

上午9:30-11:00

及6月29日(星期一)

下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：運用毛條製作
一盆鈴蘭花

費用：\$20

名額：12名

義務導師：「耆樂智趣會」成員
袁寶華女士

備註：兩堂均需出席及自備較剪

報名：例會開始登記，8/6上午抽籤

負責職員：譚姑娘

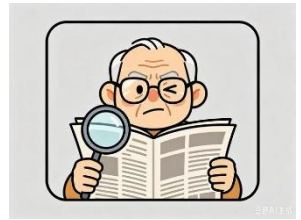




隨著年紀的增長，眼睛的組織會漸漸退化，各種毛病也可能會隨之出現。多認識各種眼睛毛病的成因及實踐護眼之道，有助我們保護眼睛的健康。

如遇以下情形，須盡快尋求醫治以免影響視力。

- 配戴眼鏡後仍不能改善視力
- 持續眼痛或突然劇痛
- 對光線過分敏感，見到光環或彩虹圈
- 失去部分或周邊視力
- 眼紅或眼睛刺痛
- 突然出現大量浮動影像或黑點（俗稱「飛蚊」）
- 眼睛或眼臉上有不正常的生長
- 眼睛透明的部位出現不正常的混濁
- 眼睛持續地流淚、出現分泌物或結痂



護眼小貼士：

1. 個人衛生

- 每天早晨洗臉時，用清潔毛巾和自來水將眼睛的污垢抹掉，以保持眼瞼衛生，預防眼瞼發炎或瞼腺炎（俗稱「眼挑針」）等毛病。
- 不要用公共毛巾或用手擦眼。
- 不要借用別人的眼藥或眼鏡。

2. 日常生活：

- 均衡的飲食，吸取足夠維生素A和蛋白質。
- 不吸煙。
- 充足睡眠，減少眼睛疲勞，使眼睛有充份的休息。
- 使用噴霧時應加倍小心，尖細的噴管口須遠離眼睛；使用噴發膠時，要閉上雙眼。
- 看電視時要保持室內光線充足，電視機與眼睛的距離最少應為螢光幕對角線的六倍。使用電腦時，也要確保光線充足，觀看電腦螢光幕每半小時，應休息片刻，放鬆眼睛，眺望遠景。
- 閱讀時要注意以下各點：
 1. 要有充足、均勻、穩定柔和的燈光或天然光線。
 2. 桌椅高度要適中，令書本和眼睛的距離約十二吋。
 3. 紙質不要反光。
 4. 字體要清晰夠大。
 5. 眼睛疲倦時要稍作休息，可遠望或閉目養神。
 6. 切勿在行車中或床上閱讀。



- 3. 如果患有糖尿病或高血壓，應該定期進行眼部檢查，因為這些疾病可能會影響眼睛，如果不及早診斷和治療可能導致失明。



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

搜望大使義工培訓1-熱縮片DIY鎖匙制作

日期：2026年6月20日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：教授中心搜望大使制作熱縮片DIY鎖匙

對象：中心搜望大使

名額：15名

費用：全免

備註：

1. 必須出席最少1次2026年10月至11月期間中心舉辦的搜望大使探訪
2. 必須出席2026年8月15日中心舉辦搜望大使義工培訓2-溫馨送贈社區之熱縮片DIY鎖匙制作

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。

「2026 初步認知障礙評估服務（一）」

日期：2026年6月5日（星期五）

時間：下午2:00-3:00

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



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。

對象：有記憶 / 認知訓練需要的個案

名額：5名

報名及查詢：蘇姑娘 / 個案社工

身先士卒 - 義工桌遊訓練（三）

日期：2026年6月11日（星期四）

時間：下午3:30-4:30

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 負責職員：蘇姑娘





認知障礙症長者支援服務專欄

遺囑及遺產認證，持久授權書 法律講座

日期：2026年6月13日 (星期六)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室
內容：認識遺囑及遺產認證，持久
授權書的資訊
名額：不限 (額滿即止)
講者：香港大學法律系學生
負責職員：蘇姑娘

預設醫療指示及監護人 法律講座

日期：2026年6月20日 (星期六)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室
內容：認識預設醫療指示及監護人的資訊
名額：不限 (額滿即止)
講者：香港大學法律系學生
負責職員：蘇姑娘

端午手作香包樂



日期：2026年6月16日 (星期二)
時間：下午2:00-3:30
地點：中心活動室
內容：透過做手工，一同製作獨一
無二的端午節香包。
費用：\$10
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6月9日上午進行電腦抽籤。
負責職員：蘇姑娘

一「杯」就夠 體驗班

日期：2026年6月20日及6月27日 (星期六)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：透過杯子歌 (Cup Song)，一同
活化大腦、提升注意力與手眼協
調，並且合奏歌曲。
費用：免費
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
6月9日上午進行電腦抽籤。
負責職員：蘇姑娘

一「杯」就夠 小組

日期：2026年7月3日 (五)、7月10日 (五)、7月16日 (四)、7月24日 (五)、8月7日 (五)、
8月14日 (五)、8月21日 (五)、8月28日 (五)
時間：下午2:30-3:30
*(7月16日、8月21日及 8月28日上午10:00-11:00)
地點：中心活動室
內容：透過杯子歌 (Cup Song)，一同活化大腦、提升注意力與手眼協調，
並且合奏歌曲。
費用：免費
名額：6名 (患認知障礙症長者優先)
報名及查詢：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6月線上講座 高血壓症的介紹與防治

日期：2026年6月5日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心大堂位置
內容：由新界西醫院聯網家庭醫學及基層醫療部駐院醫生講解高血壓症成因、治療及有效管控方法等
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

有愛護老6月講座 長者抑鬱我要知

日期：2026年6月8日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室
內容：邀請生命熱線同工分享與照顧者有關的長者抑鬱資訊，講解抑鬱成因、預防及治療等資訊
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
合辦機構：生命熱線
負責職員：謝先生

瑜伽護老減壓工作坊

日期：2026年7月9、16、23、30日(逢星期四)
時間：下午4:00-5:00
地點：中心活動室
內容：由專業瑜伽導師帶領有深層需要護老者及長者進行長者瑜伽，透過4節瑜伽小組，訓練身心靈、以及排解照顧或日常壓力。
對象：中心會員、需62歲或以上持有樂悠卡長者
費用：\$160/4節
名額：8名(有深層需要護老者優先)
報名：如有興趣請於6月9日或之前向謝先生登記，稍後以電腦抽籤及聯絡中籤者。
教授導師機構：Diva Yoga Studio

負責職員：謝先生

活動涉及坐地及站立拉伸動作，請衡量自身身體狀況再報名





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。



「同舟共濟」端午小聚

日期：2026年6月9日（星期二）
時間：上午9:45-11:00
地點：中心活動室
內容：一起摺龍舟、談天小聚，認識同路人及照顧資源。
對象：護老者優先參加
費用：\$10
名額：10名
報名：例會報名
負責職員：陳姑娘



雙親節茶聚

日期：2026年6月13日（星期六）
時間：下午2:30-3:45
地點：中心活動室
內容：愛在雙親節，感恩有您，一起製作感恩卡、喝茶放鬆。
對象：護老者優先參加
費用：\$10
名額：10名
報名：例會報名
負責職員：陳姑娘





日期：2026年6月25日（星期四）

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：講解肌肉流失的成因和影響、肌肉流失和「肌肉減少症」的分別、掌握預防肌肉流失的飲食及運動方法。

對象：護老者及會員

費用：全免

名額：不限（滿座即止）

報名：歡迎即場參加

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

負責職員：陳姑娘

護老者情報站



照顧認知障礙人士的 基礎知識

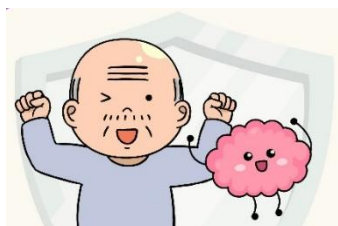
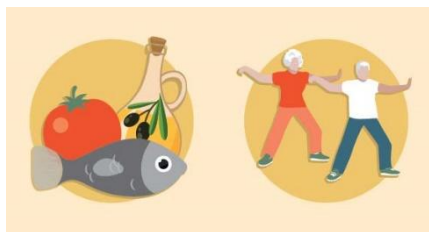
早期的認知障礙的症狀可能有以下特徵：

- ☐ 持續出現、影響日常生活的健忘（例如：重複購買同樣的物件）；
- ☐ 無法說出常用的詞彙（生語症）；
- ☐ 生活上出現錯誤的判斷。



照顧者可以：

- ✓ 讓患者使用記憶輔助工具（例如：準備買菜清單、電磁爐、計時器）；
- ✓ 鼓勵患者在日間時保持活躍，處理簡單家務，參與社區中心活動及社交；
- ✓ 與患者進行認知訓練；
- ✓ 與患者商討未來照顧計劃（例如：請家傭、安排社區支援服務、入住院舍等）。





中期的認知障礙，除了早期症狀更加明顯，也可能有以下特徵：

- ☐ 忘記親戚／朋友的名字和稱呼；
- ☐ 對環境認識能力減低（例如：迷路）；
 - ☐ 失去部份功能性的日常生活技能（例如：計算金錢）；
 - ☐ 脾氣和性情有所轉變。



照顧者可以：

- ✓ 向醫生反映患者狀況，藥物可幫助改善情緒及行為問題；
- ✓ 若有照顧上困難，可與社區支援單位溝通安排所需服務（例如：家居環境評估、教導處理患者情緒和行為問題、心理諮詢服務）；
- ✓ 安排日間中心服務，一方面可讓患者有適當活動及休息時間，亦令照顧者有喘息空間。

晚期的認知障礙，會喪失大部份的短期記憶，反而記得更早的舊事。
與此同時：

- ☐ 日常生活不能自理（以至失禁）；
- ☐ 日夜顛倒以至游走（日落症候群）；
- ☐ 吞嚥困難及拒絕進食等。

照顧者可以：

- ✓ 確保家居安全，防止跌倒；
- ✓ 鼓勵患者保持適當作息，維持患者身體機能；
- ✓ 提供感官刺激，例如播放患者常聽的音樂，帶患者到公園散步；
- ✓ 繼續與社區支援服務溝通，在不同範疇尋求協助。

6月義工之友聚會

日期：2026年6月10日（星期三）

時間：上午9:30-10:30

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



義工專欄

招募義工

保良局賣旗日2026

日期：2026年7月22日（星期三）

時間：上午8:00-11:00

內容：透過戶外賣旗為保良局籌募善款

集合地點：中心活動室

賣旗地點：油旺區

對象：會員或中心義工

報名：有興趣參與賣旗的會員或義工

請於6月10日前向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘



義工齊齊慶祝母親節



2026年6月足底按摩保健樂

日期：2026年6月2日至6月30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7月份足底按摩票，
恆常參加者請在6月23日（星期二）
交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



收費活動

2026年6月血糖測試

日期：2026年6月11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



歡欣共聚賀端陽



收費活動

日期：2026年6月18日(星期四)

時間：(第一場) 上午 9:45-11:00 (第二場) 下午 2:45-4:00

地點：中心活動室

內容：玩遊戲、抽獎及互相祝賀，同慶端午節

對象：中心會員

費用：\$30

名額：每場50名

報名：例會報名及交費 負責職員：黎姑娘

端午節
快樂



注意事項



2026至2027年度中心代表會 第一次會議

日期：2026年6月4日(星期四)

時間：下午3:30-4:30

地點：中心活動室

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

對象：有興趣會員 名額：不限

費用：免費 負責職員：蔡姑娘

※ 2026年7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。

※ 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

※ iPad使用站(自助平板電腦借用)現已開放使用

※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！



歡迎查閱
電子版會訊



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。