

保良局盧邱玉霜耆暉中心

2025年8月份會訊

五個自我關懷小貼士

面對生活、家庭角色及經濟狀況，大家難免有時會感到壓力及困難。鼓勵大家關注自己同身邊人的精神健康，以下就有五個自我關懷小貼士，讓大家在平日生活好好照顧自己，關顧下自己的心靈健康！

接納自己的
情緒



Self Care

說出自己
感受



學習放鬆
技巧



適時尋求專業協助



抖一抖
Enjoy ME
TIME



資料來源:Radioicare友心情網上電台

中心職員：蔡淑華、謝以恆、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、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

電子郵件：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：500份

9月開會日期及時間

愛心組

9月4日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

9月4日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

9月5日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

9月5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



標準七 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準八 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。



社區飯堂

購買2025年9月份飯票

日期：2025年8月11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9月份之飯票之會員，可於8月11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

* 星期三、五午餐清翠素食免費飯餐，只提供素食菜式。

8月份開心歡聚在飯堂

日期：2025年8月11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

2025年(7-9月)同慶生辰

日期：2025年8月7日(星期四)至8月22日(星期五)

時間：上午9:30-4:30

內容：7-9月生日會員可在指定日期到中心領取生日禮物乙份

備註：1.) 請按指定日期到中心領取生日禮物乙份

2.) 領取生日禮物前必需與中心負責同事

麥姑娘確認預約時間方可到中心領取禮物

3.) 截止日期：22/8/2025

4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘



「長者活力伸展班」

日期：2025年8月9日(星期六)

時間：下午14:30-15:45

地點：中心活動室

內容：透過彈力帶伸展與椅子帶氧運動，提升柔軟度與活動能力。

名額：8名

報名：例會報名

導師及負責職員：黃梓翹先生

「智拼數字牌」

日期：2025年8月14日(星期四)

時間：上午9:45-11:00

地點：中心活動室

內容：透過Rummikub，提升記憶力與邏輯力，促進溝通與互動。

名額：8名

報名：例會報名

導師及負責職員：黃梓翹先生



長者普及運動

日期：2025年8月22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20/8(三)前與麥姑娘聯絡填寫「長者身體狀況評估表」如在20/8未向麥姑娘聯絡填表，將由後備補上。

3.) 參加者請準時2:00到達中心

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘



8月專題講座之能源效益 及節能減碳講座

日期：2025年8月15日(星期五)

時間：上午10:00-10:45

地點：中心活動室

內容：介紹機電工程署職務、能源分類、能源標籤計劃及日常家居節能小貼士等

講者：機電工程署

報名：歡迎即場參加

負責職員：譚姑娘

『認識長期護理服務』講座

日期：2025年8月23日(星期六)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：中心活動室

內容：認識申請長期護理服務程序及內容

對象：中心會員

名額：不限(額滿即止)

負責職員：周先生

免費活動

健康講座之勿失良機

如何提升活動能力

日期：2025年8月28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：- 認識肌肉減少症的成因及預防方法

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8月19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



匹克球體驗暨跌倒風險評估

日期：2025年9月1日(星期一)

時間：上午9:30-11:30

地點：梁顯利油麻地社區中心

內容：跟專業教練齊齊學玩新興運動『匹克球』及進行
跌倒風險評估測試，了解自己身體機能及平衡力

對象：關節骨骼良好，身體適合輕至中等強度運動的會員

名額：30名

備註：1.) 若有嚴重骨質疏鬆及關節問題人士不宜參加

2.) 參加者需必須穿著運動鞋

3.) 參加者需自行前往活動場地(梁顯利油麻地社區中心禮堂)

報名：例會開始登記，若超出名額，將於8月9日上午進行電腦抽籤，
中籤者將個別通知

負責職員：譚姑娘



糖尿病是一種內分泌疾病。患者胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。

二型糖尿病是最常見的類型，佔患者百分之九十至九十五。二型糖尿病患者多為中年以上的人士，特別是有家族歷史、肥胖、飲食習慣欠佳或缺乏運動的人士。主要是由於胰島素分泌不足或身體使用胰島素的能力減弱。發病較慢，病徵較不明顯，部分患者初期並不察覺。

二型糖尿病的治療方法因人而異。輕微的可以透過實踐健康生活方式，如控制體重、改善飲食及定時運動來穩定血糖的水平，較嚴重的則需要口服降血糖藥甚至注射胰島素。

糖尿病的病徵：部分糖尿病患者沒有明顯病徵，只是在驗血時才發現。

病徵可能包括：

頻密及尿量增多，經常口渴

容易疲倦，體重下降

皮膚痕癢

傷口發炎及不易癒合



糖尿病的併發症

糖尿病的併發症可分為急性及慢性兩大類。最常見的急性併發症是因為血糖過高或過低，嚴重的可導致昏迷，稱為糖尿病昏睡與低血糖休克。在這些緊急情況下，要馬上送院救治。

慢性併發症主要是由於糖尿病引起的血管病變，令多個器官出現問題，如冠心病、血壓高、腎衰竭、白內障、視網膜病變等，嚴重的可導致失明、中風、慢性皮膚潰瘍，組織壞死或要截肢等。因此糖尿病患者必須要注意控制血糖，以減低出現併發症的風險。

糖尿病的治療

維持適中體重：減肥可以令失衡的胰島素分泌回復正常。

健康飲食：避免吸收高熱量和高糖分的食物，可減低胰臟的負荷。一些輕微患者只需注意飲食，便可以控制病情，不需服藥。

運動：能改善血糖控制，降低心血管疾病的風險，並有助於減肥及改善健康狀況。阻力運動還可以增強肌肉質量和耐力，降低長者跌倒的風險。

藥物治療：應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。

此外，患者應注意生活上的調節，飲食定時定量、作息定時、切勿吸煙、定期覆診，以確保病情得到控制，及減慢併發症出現。

血糖值參考	值 [單位:度(mmol/L)]
正常血糖值	空腹：少於 6.1
空腹血糖異常	空腹：6.1 至 6.9; 及 餐後2小時：少於 7.8
血糖耐量異常	空腹：少於 7; 及餐後2小時：7.8至11.0
糖尿病	空腹：7或以上；或餐後2小時：11.1或以上

8月義工之友聚會

日期：2025年8月13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



義工專欄

保良局社會服務部暨

青少年事務部義工嘉許禮2025

日期：2025年8月16日（星期六）

時間：下午1:00-5:15

集合地點：中心活動室

活動地點：香港康得思酒店

內容：頒發獎項、表演及茶點等

對象：已獲邀請的得獎義工

備註：已獲邀請的義工請準時集合

負責職員：譚姑娘

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
- 對社區資訊缺乏認識或支援
- 獨居或同住家人無力提供照顧
- 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

2025年外展行動(8月)

日期：2025年8月27日（星期三）

時間：上午9:00-10:00

地點：待定

內容：透過街站派發中心宣揚單張，
促進區內街坊認識社區資源

對象：搜望大使

名額：6名

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。



耆樂認知活動：

1. 銀髮俱樂部之再接再厲

日期：2025年8月9，16，23，30日（星期六）

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：透過認知刺激療法 (CST) 當中的遊戲活動形式，為患有認知障礙的長者提供治療。

對象：認知障礙症長者優先

費用：\$ 15

名額：8名

備註：4次小組均需出席

報名及負責職員：蘇姑娘



2. 智醒時刻-認知訓練（6-9月）

日期：2025年6月1日-9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：6名

負責職員：蘇姑娘 / 個案社工

認知障礙症長者支援服務專欄

3. 芬蘭木棋齊齊玩

日期：2025年8月13日(星期三)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：透過運動，訓練長者的手眼協調，
視覺空間，數字概念等認知能力

對象：認知障礙症長者優先

費用：\$10

名額：10名

報名及負責職員：蘇姑娘



4. 躲避盤九宮格我至勁

日期時間：2025年8月23日(星期六)

下午1:00-2:00 及

2025年8月26日(星期二)

上午9:00-10:00

地點：中心活動室

內容：透過運動，訓練長者的手眼協調，
視覺空間，專注力等認知能力

對象：認知障礙症長者優先

費用：\$10

名額：10名

報名及查詢：蘇姑娘



注意事項

※ 2025年9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

班組活動

2025-26年度耆樂歌唱班 (第3期)

日期：2025年8月27日至10月22日

(逢星期三)

時間：下午2:30-3:45

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



8月葫蘆掛飾班

日期：2025年8月21日 (星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：學習製作簡易嘅葫蘆小掛飾

費用：\$5

名額：18名

義務導師：耆樂智趣會成員
袁寶華女士

報名：例會開始登記，若超出名額，
將於8月9日上午進行電腦抽籤

負責職員：譚姑娘



8月心心勾織重溫班

日期：2025年8月2及23日 (星期六)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：重溫製作心型吊飾的步驟
及技巧

費用：\$5 名額：10名

義務導師：陳妙霞女士

負責職員：譚姑娘



8月手機繩製作

日期：2025年8月15日 (星期五) 及
26日 (星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：教授如何織製手機繩

費用：\$10 (包材料費)

名額：10名

報名：例會開始登記，若超出名額，

將於8月9日上午進行電腦抽籤

義務導師：『耆樂智趣會』成員廖慧蘭女士

負責職員：譚姑娘



8月智能手機班

日期：2025年8月18日及25日 (星期一)

時間：上午9:30-10:45

內容：介紹WhatsApp內的不同功能，如：
自訂鈴單通知、自己設立群組、
新增群發名單、設置頭像相片、
編輯聯絡人名字、簡易方法
傳送資料等。

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8月9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

陶瓷拼貼咖啡杯工作坊

日期：2025年8月20日(星期三)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

內容：發揮創意，運用
彩色瓷片拼貼出
特色咖啡杯

費用：\$20

名額：20名

導師：丈量世界

負責職員：譚姑娘



新興活動

為慶祝及迎接中心29周年，由本月起至9月，中心舉行多個新興活動，歡迎各位親愛的會員參與，一同分享中心周年的喜悅

星之花編織工作坊

日期：2025年9月1日(星期一)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授編織星之花技巧，過程中導師會帶領會員學懂欣賞，找回平靜與專注及舒緩壓力。

對象：中心會員

費用：\$10

名額：16名

導師：MF Academt HK 導師

報名：例會登記，8月11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



插花工作坊

日期：2025年8月22日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：進行插花體驗

費用：\$10

名額：16名

報名：例會開始可向黎姑娘登記，如超出名額將於8月11日(一)下午進行電腦抽籤。

中籤者將於當日收到通知，請於2日內到中心繳費作實。

導師：花琛園 Someflowerhk

負責職員：黎姑娘

藍染工作坊

日期：2025年9月2日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：學習染色技法及製作藍染布品

費用：\$10 名額：16名

報名：例會開始可向黎姑娘登記，如超出名額將於8月18日(一)下午進行電腦抽籤。中籤者將於當日收到通知，請於2日內到中心繳費作實。

導師：澄明手作 Rapture Handmade

負責職員：黎姑娘

螺鈿胸針工藝工作坊

日期：2025年9月6日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授螺鈿鑲嵌技巧，一起實際製作一款螺鈿胸針作品。

對象：中心會員

費用：\$20 名額：16名

導師：專業導師

報名：例會登記，8月11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

老有所為活動

「老有所為活動計劃」(2025-26) 跨代皮革坊

日期：

階段(一) 長者皮革工作坊：2025年8月5日、8月19日(下午2:00-3:30)

階段(二) 長者教導青少年及一起製作不同的皮革產品：2025年9月4日、11日、25日、10月9日、16日、30日、11月6日、13日(下午4:30-6:30)

階段(三) 舉辦聖誕市集，將不同皮革產品展示及送贈公眾人士。(12月)

地點：中心活動室

對象：對皮革有興趣及願意與青少年互動交流的長者

名額：8名

查詢及報名：蘇姑娘

備註：需出席所有階段的活動

負責職員：蘇姑娘



收費活動

2025年8月足底按摩保健樂

日期：2025年8月5日至8月26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9份足底按摩票，恆常參加者

請在8月19日(星期二)交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



2025年8月血糖測試

日期：2025年8月21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：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



『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。

身心整理講座：化「整」為「靈」

日期：2025年8月19日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：讓有深層需要護老者及長者透過認識有效收納，同時整理情緒，減低因空間及環境所帶來的壓力及影響。

名額：25名(有深層需要護老者優先)

報名：如有興趣請於8月12日或之前向謝先生登記，稍後以電腦抽籤及聯絡中籤者。

負責職員：謝先生

8月護護送暖探訪

日期：2025年8月27日(星期三)

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「護護送暖」的有深層需要護老者

對象：有深層需要護老者

負責職員：謝先生

汪徵祥:香薰療癒・長者健康管理計劃2025-26

日期時間：第一節：25年8月29日(星期四)下午 2:00-5:00

第二節：待定

內容：由專業香薰治療師評估健康狀況與需求，透過芳香療法改善長者睡眠品質、減輕疼痛不適。每位參與者可接受2次香薰治療服務。

對象：1. 患有失眠或慢性疼痛的60歲以上長者或照顧者
2. 獨居或社交孤立長者
3. 曾跌倒、有骨科覆診或長期服用止痛藥優先考慮。

名額：12名

費用：免費(計劃由保良局汪徵祥紀念基金贊助)

報名：有興趣的會員請向鍾姑娘查詢登記。

備註：有深層需要護老者優先

負責職員：鍾姑娘



『有愛護老』服務專欄

齡活瑜伽減壓工作坊

日期及時間：(A班) 2025年9月2、9、16、23日（星期二）下午3:00-4:30

(B班) 2025年9月3、10、17、24日（星期三）下午1:30-3:00

集合地點：中心活動室

（集合後由職員帶領乘公共交通工具到Studio，參加者需自備車資）

活動地點：佐敦寶業商業大廈

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。

費用：\$40

名額：每班6名（有深層需要護老者優先）

對象：中心會員、需62歲或以上持有樂悠卡長者

導師：Diva Yoga Studio

報名：如有興趣請於8月15日或之前向謝先生登記，
稍後以電腦抽籤及聯絡中籤者。

備註：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

負責職員：謝先生



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。

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。

8月守護天地

日期：2025年8月8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

對象：護老者

費用：免費

名額：40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。

自助按摩講座

日期：2025年8月28日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

內容：講解正確的按摩方法和用途、一般手力按摩的禁忌症和安全要點及簡單的手力按摩技巧和自我護理方法

地點：中心活動室

對象：護老者及中心會員

費用：免費

名額：不限(額滿即止)

講者：衛生署長者健康外展隊

負責職員：黎先生

茶聊・茶席體驗工作坊

日期：(第一場) 2025年8月14日(星期四)

(第二場) 2025年8月30日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：透過品茶的五感體驗和輕鬆聊天互動，達至身心放鬆

對象：護老者

費用：\$10

名額：每場7名

報名：8月守護天地內報名及收費

負責職員：黎先生

護老者支援服務專欄

電影欣賞會 (4)

日期：2025年8月12日 (星期二)

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

對象：護老者及中心會員

費用：免費 名額：不限 (額滿即止)

負責職員：黎先生



護膚化妝工作坊

日期：2025年9月1日 (星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：讓照顧者如何保持形象和促進健康膚質，使照顧者在日常生活增強自信、突顯活力，並在輕鬆有趣的學習環境，舒緩照顧壓力

對象：護老者

名額：15名 費用：\$20

報名：8月守護天地內報名及收費

負責職員：黎先生



綠來扭波好好玩

日期及時間：

(第一節)

2025年8月29日 (星期五)

上午9:30-11:00

(第二至四節)

9月5、12及19日 (星期五)

下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：透過扭氣球創造樂趣，為自己和其他人帶來歡樂。

對象：護老者

費用：\$20

名額：10名

報名：8月守護天地內報名及收費

負責職員：黎先生

護老者情報站

高風險照顧者資料庫計劃

高風險照顧者資料庫計劃由社會福利署 (社署) 於2025年7月14日起，將與醫管局合作落實試點計劃。若發現有領取低收入照顧者津貼人士入院，社署會接獲通知，得知有需要的家庭出現變故或問題，向被照顧者安排暫託或上門送食物等服務。另外，亦會在觀塘和沙田區，試行由關愛隊上門探訪公屋獨居和雙老住戶，提供相關社福服務。

社署與醫管局的合作不涉病歷互通，而低收入照顧者倘若入院，其津貼會獲酌情處理，即使不確定要住院多久，社署仍會確保其可領取相同津貼金額。至於被照顧者，可能是長者或殘疾人士，或需要送餐或暫託，相關服務不設收費；如需經濟援助，也會獲得協助。

在人手安排方面，領取低收入照顧津貼者約為8至9000人，相信現有資源可以應付；若系統運作順利、私隱問題處理得當，會逐步擴展支援群組，希望做到「走在悲劇前」。

資料來源：香港特別行政區新聞公報 - 勞工及福利局局長就照顧者資料庫和補充勞工優化計劃會見傳媒談話內容