



## 保良局盧邱玉霜耆暉中心

### 2026年1月份會訊

#### 新年 新開始 健康動起來

新一年大家一起嘗試在日常生活中提升運動量：

- 乘坐交通工具時，提早下車，步行至目的地
- 多行樓梯，代替使用升降機或扶手電梯
- 午餐後不妨散步或做少量伸展運動
- 與家人、朋友定期一起做運動，如每日晚飯後散步、每星期打羽毛球或乒乓球等，增添趣味及提升動力
- 戶外樂趣多，假日動起來，如到家樂徑步行、去郊遊
- 增加日常需要做的活動

資料來源：<https://www.jc-wewatch.org.hk/health-tips-temp>

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、麥玉嬪、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](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

印刷數量：500份

#### 2026年2月開會日期及時間

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 愛心組 | 2月5日 (星期四) 上午10:30-11:30 |
| 幸福組 | 2月5日 (星期四) 下午2:00-3:00   |
| 松柏組 | 2月6日 (星期五) 上午9:00-10:00  |
| 長青組 | 2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



## 標準十四 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



## 社區飯堂

### 購買2026年2月份飯票

日期：2026年1月15日 (星期四)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2026年2月份之飯票之會員，可於1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



| 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 |

### 1月份開心歡聚在飯堂

日期：2026年1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



# 免費活動

## 萃愛長幼樂共聚

日期：2026年1月10日 (星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：「萃愛小天使」一班可愛的小朋友連同富有愛心的家長，到中心與長者進行新年祝賀活動，玩遊戲、小手工、小朋友唱歌表演等

名額：20名

費用：全免

合辦機構：萃愛小天使

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘



## 耆樂動一動

日期：2026年1月13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：例會報名

負責職員：麥姑娘



## 電玩出耆好玩

日期：2026年1月22日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

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



## 盧老桌遊體驗(二)

日期：2026年1月22日 (星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：透過桌遊訓練觀察與推理力，促進長者腦部活動及社交互動。

名額：6名

報名：例會開始登記，若超出名額，將於1月12日(一)上午進行電腦抽籤

導師及負責職員：黃梓翹先生

## 長者普及運動

日期：2026年1月23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：中心會員

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12/1-15/1/2026前與麥姑娘聯絡填寫「長者身體狀況評估表」，如在以上日期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



## 盧老便服日 - 世界盃篇

日期: 2026年1月22日 (星期四)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 中心活動室

內容: 鼓勵參加者穿上自己喜歡的國家隊球衣。藉此展現團隊精神，增添歡樂氣氛

名額: 50名

報名: 例會開始登記，若超出名額，將於1月12日(一)上午進行電腦抽籤

導師及負責職員: 黃梓翹先生



## 免費活動

### 「老有所為活動計劃」 (2025-26)

#### 跨代皮革坊 (成果分享會)

日期: 2026年1月24日 (星期六)

時間: 上午10:00- 11:00

地點: 中心活動室

內容: 與中學生一同玩遊戲，長者及青少年分享在「老有所為活動計劃」中的寶貴學習，得着及感受。

名額: 30名

報名: 例會開始報名

負責職員: 蘇姑娘



### 家居運動套餐計劃班(二)

日期: 2026年1月24日 (星期六)

第一節: 下午2:15-3:00

第二節: 下午3:15-4:00

地點: 中心活動室

內容: 提升社區長者對健康及運動意識而設計運動，計劃參加者定期聚會練習家居運動

名額: 每節25名

備註: 參加者緊記準時出席

導師及負責職員: 黃梓翹先生

### 社區牙科牙齒護理工作坊

日期: 1月30日 (星期五)

時間: 下午2:30-3:00

內容: 口腔健康講座、口腔護理建議、常見口腔問題講解，以及介紹衛生署最新的牙科計劃

名額: 不限 (額滿即止)

講者: 衛生署社區牙科服務

報名: 講座歡迎即場參加

負責職員: 鍾姑娘



### 健康講座之

#### 舒緩痛症飲食有辦法

日期: 2026年1月29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: - 講解如何揀選合適食物

舒緩痛症

名額: 不限 (額滿即止)

講者: 雀巢三花

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.) 如欲訂加雀巢三花奶粉請於1月20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

# 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。

## 認識認知障礙症講座



日期：2026年1月23日（星期五）

時間：上午9:45-10:45

內容：認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法

名額：不限（額滿即止）

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：蘇姑娘

## 初步認知障礙評估



日期：2026年1月

時間：中心辦公時間內（需預先登記及初步評估）

地點：中心活動室

內容：透過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

負責職員：蘇姑娘

## I-2月智能手機班之 YouTube進階班



日期：2026年1月19日及2月2日 (星期一)

時間：上午9:30-10:45

地點：中心活動室

內容：學習YouTube的不同功能，包括：

- 儲存和下載的分別
- 調節主持說話速度
- 字幕設置
- 將自己拍攝的影片上傳到Youtube
- 自行設置私人、不公開和公開的分別

費用：\$5 (共2堂)

義務導師：『耆樂智趣會』成員

趙寶琼女士

報名：例會開始登記，若超出名額，

將於1月10日上午進行電腦抽籤

備註：1.) 參加者手機需使用安卓系統及  
兩堂均必需出席

2.) 曾參加YouTube知多d可優先參加

負責職員：譚姑娘

## 2526年度手鐘學習互作坊 (第6期)

日期：2025年12月31日至2026年1月28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：\$100 (5堂)

名額：13名

導師：「香港手鈴專業培訓中心」  
專業導師教授

備註：已報名參加者請準時上堂

負責職員：麥姑娘

## 班組活動

### 1月春節貓貓頸巾

日期：2026年1月15日 (星期四)

時間：下午1:30-4:30

地點：中心活動室

內容：教授製作帶有春節裝飾元素  
的貓貓頸巾

費用：\$25

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1月10日

上午進行電腦

抽籤

負責職員：譚姑娘



### 2月『友』情人織繩小掛飾

日期：2026年2月3日 (星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作織繩小掛飾

費用：\$5

名額：10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1月10日

上午進行電腦

抽籤

負責職員：譚姑娘



# 公立醫院

# 公眾服務收費

# 符合資格人士

1.1.2026  
起生效



| 服務                               | 調整後收費 (港幣)                               |
|----------------------------------|--|
| 住院服務                             | 急症病床<br>療養 / 復康、護養及精神科病床                 |
|                                  | 病床每日 300元<br>病床每日 200元                   |
| 門診服務                             | 急症室<br>專科診所 (包括綜合診所及專職醫療診所)              |
|                                  | 每次診症 400元*<br>每次診症 250元<br>每種藥物 20元#     |
|                                  | 家庭醫學診所 (包括綜合診所)<br>每次診症 150元<br>每種藥物 5元# |
|                                  | 處方藥物<br>每次服務 50元                         |
| 社區服務                             | 接受注射或敷藥<br>社區老人評估小組診症服務                  |
|                                  | 每次診症 100元<br>每種藥物 20元#                   |
|                                  | 社康護理服務 (普通科)<br>每次服務 100元                |
|                                  | 社區專職醫療服務<br>每次服務 100元                    |
|                                  | 精神科社康護理服務<br>免費                          |
| 日間醫院／<br>日間程序                    | 精神科日間醫院<br>每次診症 100元                     |
|                                  | 老人科日間醫院<br>每次診症 100元                     |
|                                  | 復康日間醫院<br>每次診症 250元                      |
|                                  | 腫瘤科或腎科診所 / 中心<br>每次診症 250元               |
|                                  | 在日間醫療設施接受日間程序及治理<br>每次診症 250元            |
| 病理學檢驗服務<br>(適用於專科診所<br>及家庭醫學診所)^ | 基礎項目<br>免費                               |
|                                  | 進階項目<br>每種服務 50元                         |
|                                  | 高端項目<br>每種服務 200元                        |
| 非緊急放射科服務                         | 基礎項目<br>免費                               |
|                                  | 進階項目<br>每種服務 250元                        |
|                                  | 高端項目<br>每種服務 500元                        |

\* 急症室分流為第I類 (危殆) 及第II類 (危急) 分流類別的病人可獲豁免繳費，其他分流類別病人如在接受醫生診症前離開急症室，可於急症室登記後24小時內提出申請退回350元。

# 每種處方藥物以4星期為收費單位 (自費藥物除外)。

^ 適用於病人於專科診所 (包括綜合診所及專職醫療診所) 及家庭醫學診所 (包括綜合診所) 求診接受病理學檢驗服務。

註：根據憲報，只有下述類別的病人才有資格按照適用於「符合資格人士」的收費率繳費：

- 持有根據《人事登記條例》(第177章) 所簽發香港身份證的人士，但若該人士是憑藉其已獲入境或逗留准許而簽發香港身份證，而該准許已經逾期或不再有效則除外；
- 身為香港居民的11歲以下兒童；或
- 醫院管理局行政總裁認可的其他人士。



收費以憲報為準，  
詳情可參閱醫管局網頁

# 這個冬天不怕冷

本中心獲社會福利署批款購買禦寒物資，並派發予有需要之中心會員，如符合捐助團體指定資格，便可向本中心社工申請領取其中一組物品。

## 申請長者需符合以下申請資格：

- 於1年內沒有於本中心或其他中心領取同類物品；及
- 65歲或以上獨居/兩老共住長者；及
- 有長期病患/有健康需要之長者；或
- 有經濟困難或居於公屋、床位、籠屋、板間房之長者。



合資格長者需於2026年1月14日前親身前往中心向社工洪先生登記，中心會初步審查申請長者是否合乎資格。已登記又合資格之長者，中心稍後將以電腦抽籤方式決定分配名額及選擇物資組合之先後次序，直至所有物資派發完畢為止。中心將於1月17日(星期六)張貼抽籤結果，並於1月21日(上午)按抽籤次序安排中籤長者到中心領取物資，敬請留意。

\*物資分為3類，長者只能按抽籤次序選擇其一項物資，當該種物資派發完畢，只能選擇餘下的物資；1) 食物包(1袋) /  
2) 保溫杯(1隻) + 長襪(1對) /  
3) 保暖內衣(1件) + 暖貼1(1包)

如有任何查詢，可  
向中心職員查詢及  
登記

# 班組活動

## 2025-26年長者跆拳道班 (第5期)

日期：2026年1月27日至3月24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年度耆樂歌唱班 (第5期)

日期：2026年1月28日至3月25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

## 2025-26年中文班 (第4期)

日期：2026年1月28日至3月25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：\$30 (共5堂)

名額：22名

導師：譚姑娘

備註：11/2、4/3、11/3 課程暫停

負責職員：譚姑娘

## 2025-26年度書法樂趣班

### (第5期)

日期：2026年2月2日至3月30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

## 收費活動

保良局「關懷長者心」地區安老服務計劃企業聯繫暨長者餐聚  
原訂2025年12月4日的活動現順延至2026年3月4日(三)，詳情如下：

日期：2026年3月4日 (星期三) 時間：上午10:00-下午5:00

地點：麗豪航天城酒店 (赤鱲角香港國際機場航展道8號)

內容：品嚐酒店午宴及欣賞表演，參觀義賣攤位，富豪好聲音

費用：\$60 名額：30名

合辦機構：保良局安老服務及康復服務

報名：於2025年11月例會開始登記至8/11，10/11已完成抽籤

備註：1. 已報名之長者敬請準時出席

2. 是次活動參加者不能重覆參加2026年2月敬老賀新春活動

負責職員：周先生

## 收費活動

### 2026年1月足底按摩保健樂

日期：2026年1月6日至1月27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2月足底按摩票，

恆常參加者請在1月20日

(星期二) 交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



### 屯門獅子會 萬歲耆英共聚樂融融 2025 風味盆菜宴

日期：2026年1月11日 (星期日)

集合時間：上午9:15

時間：上午10:30-下午3:00

集合地點：中心活動室

地點：屯門天后廟廣場

內容：將招待全港多個區域之1,000位長者，提供風味盆菜宴、財神派利是、送贈豐富禮物之福袋禮包，並預備台上載歌載舞娛樂表演。

對象：65歲以上中心會員

費用：\$20

名額：50名

備註：已報名的參加者請準時出席。

負責職員：蔡姑娘

### 2026年1月血糖測試

日期：2026年1月16日 (星期五)

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

### 1月義工之友聚會

日期：2026年1月14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



# 『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。

## 中心訓練及暫託服務

日期：2026年1月

時間：中心辦公時間內 (需預先登記及初步評估)

活動地點：中心活動室

內容：為支援有需要護老者，本中心設中心訓練及暫託服務予被護者。

名額：在訓練及暫託服務時段，每節名額4人，需預先登記及初步評估。

對象：已在中心登記之有深層需要護老者的被護者

如有任何查詢，可向本中心當值社工或中心保健員鍾姑娘聯繫

負責職員：保健員鍾姑娘

## 撒瑪利亞會 [星伴流金護老關愛計畫]- 掌握良好溝通技巧照顧病患長者

日期：2026年1月20日 (星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：掌握良好溝通技巧照顧病患長者

對象：會員及有深層需要護老者

費用：免費

名額：不限

講員：撒瑪利亞會

報名：例會報名

負責職員：黎姑娘



# 「有愛護老」服務專欄

## 「有愛護老」資訊分享

提供有關護老的學習資源，鼓勵有需要護老者和長者多加學習與運用，通過此活動及平台分享短片，鼓勵有需要護老者及長者多學習分享，多加運用，保持身心健康。有需要護老者可到來本中心或通過以電話得到有關主題及資訊。如有進一步的需要，負責職員會繼續跟進及提供可支援的協助。

負責職員：鍾姑娘

## 有深層需要護老者小組活動

日期：2026年1月16日至2月6日 (星期五)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：護老支援及減壓方式

費用：免費

名額：6名

對象：有深層需要護老者

報名：例會報名

負責職員：蘇姑娘

# 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
- 其他特殊情況
- 獨居或同住家無力提供照顧
- 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

## 油尖『搜』望相助計劃2025-『搜』望大使重聚日

日期：2026年1月30日 (星期五) 時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：回顧計劃內容及遊玩集體遊戲，  
共同分享參與計劃的感受

對象：中心搜望大使

名額：15名

費用：全免

負責職員：周先生



# 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。

## 掌握良好溝通技巧照顧病患長者

日期：2026年1月20日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：分享不同溝通技巧，以給予長者適當照顧

對象：護老者及中心會員

名額：不限 (額滿即止)

費用：免費

講者：撒瑪利亞會

負責職員：黎姑娘



## 護老者生日會(1-3月)

日期：2026年1月16日 (星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：與1-3月生日之護老者和被照顧者慶祝生日

對象：護老者優先參加

費用：\$20

名額：20名

報名：例會報名及收費

負責職員：鍾姑娘



## 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。



當壓力過大的時候，就會容易引致失眠，以下介紹一些紓緩失眠的方法，但如果問題持續沒有改善，可能要留意是否開始有抑鬱的症狀，和尋求專業人士的協助。

睡前4B誘眠法，睡覺前可參考以下次序完成：

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 1B 洗澡時間<br>(Bath time)   | 睡前安排一個洗澡時間，讓身心靈也洗個澡，洗去一天疲憊。   |
| 2B 暫停時間<br>(Break time)  | 用「煩惱記事本」的方式，把這些煩惱寫下來，讓煩惱在睡前「暫停」下來，幫助大腦停止反覆思考與擔心。<br><br>『煩惱記事本』5步驟：<br>1. 選擇一個 [方法]<br>2. 選擇一個 [地點]<br>3. 選擇一個 [時段]<br>4. [寫下] 您的小煩惱們<br>5. 告訴自己 [停！] |
| 3B 放鬆時間<br>(Breath time) | 睡覺前安排15-30分鐘的時間，放慢呼吸、放鬆肌肉，漸漸感覺到頭腦可以冷靜，可以準備睡覺了！  |
| 4B 床的時間<br>(Bed time)    | 身體重新培養「床=睡覺」的治療法<br>即是避免在床上看電視、看書、玩手機等活動，讓您清楚知道床只留給睡覺用。   |

其他改善建議包括：

- 每天至少曬30分鐘太陽：曬太陽可以有效調整生理時鐘；
- 避免在睡房談論公事或計劃工作；
- 避免睡前劇烈運動；
- 避免睡前喝咖啡、茶等含有咖啡因的飲品；
- 維持舒適的環境，例如光線盡量減少、室溫維持在25°C、必要時可佩戴耳塞降低環境聲音干擾；
- 避免睡前進食和喝水。



資料來源：馮明穗 & 陳澤群. (2023, September). 照顧者實用資訊手冊.

Retrieved from

<https://www.ln.edu.hk/apis/f/page/109234/%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85%E5%AF%A6%E7%94%A8%E8%B3%87%E8%A8%8A%E6%89%8B%E5%86%8A.pdf>

若有任何問題，歡迎向本中心之當值社工查詢。

# 注意事項

- ※ 2026年2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。
- ※ 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

## 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。