



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

### 2025年10月份會訊

## 中華人民共和國成立七十六周年

中華人民共和國成立七十六周年，政府和社會各界將推出連串特別優惠及活動，涵蓋公共交通、文化藝術及消閒、飲食及消費等範疇，與廣大市民分享國慶的喜悅。

昂坪360和香港海洋公園將推出門票折扣優惠，大館、山頂纜車及香港杜莎夫人蠟像館亦會以先到先得形式向持票訪客贈送紀念品。西九文化區、香港國際機場、香港科學園、逾百個商場和多間百貨公司，以及香港賽馬會、香港貿易發展局等機構也會提供購物、餐飲、消費或泊車優惠。

政府感謝各界積極響應並推出特別優惠和活動，與市民一同歡度國慶七十六周年這個大日子。有關資訊已上載至專題網站（[www.nationalday76.gov.hk](http://www.nationalday76.gov.hk)）歡迎市民瀏覽。

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

### 11月開會日期及時間

愛心組

11月6日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

11月6日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

11月7日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

11月7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





## SQS服務質素標準

### 標準十 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，  
知道如何申請接受和退出服務。



## 社區飯堂

### 購買2025年11月份飯票

日期：2025年10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2025年11月份之飯票之會員，可於10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

\* 星期三、五午餐清翠素食免費飯餐，只提供素食菜式。

### 10月份開心歡聚在飯堂

日期：2025年10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



## 居家安老斷捨離講座

日期：2025年10月16日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

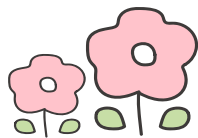
內容：長者家中雜物多，除了影響日常生活外，更有機會讓成意外。  
是講座將分享斷捨離概念及家居整理技巧

名額：不限(額滿即止)

講者：一線通平安鐘

報名：歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘



## 健康講座之控糖健康， 遠離三高

日期：2025年10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：認識三高與控糖關係

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10月14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



## 電玩出耆好玩

日期：2025年10月17日(星期五)

時間：(第一場) 下午2:00-3:00

(第二場) 上午3:15-4:15

地點：中心活動室

內容：一起玩電子遊戲

對象：中心會員

名額：每場8名(每人只可選其中一場報名)

報名：例會抽籤

負責職員：黎姑娘



## 長者普及運動

日期：2025年10月24日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業教練教授椅上操及毛巾操

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22/10前與麥姑娘  
聯絡填寫「長者身體狀況評估  
表」，如在22/10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

## 「芝士去哪兒」桌遊 體驗重溫班

日期：2025年10月30日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：透過奶酪大盜遊戲桌遊訓練  
觀察與推理力，促進長者腦部  
活動及社交互動。

對象：9月份已參加此活動的參加者

名額：6名

備註：參加者緊記準時出席

導師及負責職員：黃梓翹先生



## 「29週年嘉年華」



## 慶祝週年活動

日期：2025年10月31日(星期五) (原訂日期為9月25日，但因為颱風改期)

時間：按照9月時領取提示票顯示時間

地點：中心活動室

內容：慶祝中心成立29週年，以輕鬆嘉年華形式，鼓勵長者積極參與。  
透過遊戲及分享活動，增進長者之間的交流，建立更深厚的感情。

費用：免費

名額：每節25名

備註：參加者緊記按照提示票的時間準時出席

負責職員：黃先生



## 健康專欄

### 2025/26年季節性流感疫苗注射

注射日期：2025年10月10日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：由醫護人員為參加者注射四價流感疫苗

對象：中心會員或其家人

名額：70名(額滿即止)

費用：(1) 50歲或以上人士：費用全免

(2) 12歲至49歲人士：\$180

協辦機構：保良局「一站照護」



**已額滿  
請已登記的會員  
準時出席**

備註：

- 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射。
- 注射當日參加者必須攜帶身份證明文件出席。
- 注射當日參加者如有身體不適、發燒或新冠檢測呈陽性，均不能注射，而費用恕不退回。

疫苗牌子：Abbott

- 甲型/維多利亞/4897/2022 (H1N1) pdm09 病毒
- 甲型/克里地亞/ 10136RV/2023 (H3N2) 病毒
- 乙型/奧地利/1359417/2021 病毒 ( 乙型/維多利亞世系 )
- 乙型/布吉/3073/2013 病毒 ( 乙型/山形世系 )

負責職員：鍾姑娘



季節性流感是常見由人類季節性流感病毒引致的呼吸道感染，與禽流感和流感大流行完全不同。在本港，季節性流感一般於一至三／四月和七、八月較為流行。

流感大流行粗略估計每隔約 10-50 年出現一次，並會隨時爆發。其起因是由於出現一種由動物流感病毒（例如禽流感病毒）進行重大基因改變而導致可有效人傳人的新型流感病毒，並蔓延世界各地。人群對該新發現流感病毒沒有免疫力或只有很低的免疫力。流感大流行通常會造成大規模感染，患者病情較為嚴重，死亡率較高，並對社會及經濟造成較大影響。

# 預防季節性流行性感冒

## Prevention of Seasonal Influenza

流感病毒與2019冠狀病毒亦可能於冬季流感季節同時傳播。齊來對抗病毒，保障健康並減低對醫療系統構成壓力。

Influenza viruses and the virus that causes COVID-19 may both spread in the winter influenza season. Let's fight the viruses to protect health and to prevent the healthcare system from being overwhelmed.



每年接種季節性流感疫苗可有效預防流感及其併發症  
Annual seasonal influenza vaccination is effective in prevention of influenza and its complication



打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻  
Cover nose and mouth when sneezing or coughing



保持雙手清潔  
Keep hands clean



保持室內空氣流通  
Maintain good indoor ventilation



如有呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩  
Wear a surgical mask when having respiratory symptoms





## 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

### 『2025年搜望大使義工培訓』-重溫坐式八段錦

日期：2025年10月4日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：與參加者重溫坐式八段錦，  
提升義工的知識及服務技能

對象：搜望大使

名額：15名

費用：全免

負責職員：周先生



### 油尖『搜』望相助計劃2025-街站

日期：2025年10月10、18日(四、六)

時間：2025年10月10日：上午9:00-11:00

2025年10月18日：下午2:00 - 4:00

集合地點：中心活動室

地點：旺角百利達廣場對出行人馬路

內容：透過街站派發單張宣揚「幸活七錦囊」訊息，  
加強社區人士對隱蔽長者的關注

對象：搜望大使

名額：12名(各場6名)

費用：全免

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：

### 銀髮俱樂部 畢業篇

日期：2025年10月4、11日(星期六)

時間：下午12:30-1:30

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：6名

負責職員：蘇姑娘

## 注意事項

※ 2025年11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





## 班組活動

### 2526年度手鐘學習工作坊 (第4期)

日期：2025年9月10日至10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：\$100 (5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：蔡姑娘/麥姑娘



### 10月智能手機班之 YouTube知多D



日期：2025年10月20日及27日(星期一)

時間：上午9:30-10:45

內容：-如何點選自己感興趣的項目  
進行觀看  
-如何尋找指定主持制作的全部影片  
來閱覽  
-如何自設清單把影片分類來儲存  
-如何尋找曾觀看的影片記錄

費用：\$5 (共2堂)

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10月4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

### 10月布藝帽子班

日期：2025年10月16日(星期四)

時間：下午2:00-4:30

地點：中心活動室

內容：製作可兩面使用的帽子

費用：\$20 (包材料費)

名額：8名

義務導師：『耆樂智趣會』成員陳妙霞女士

報名：例會開始登記，若超出名額，將於10月4日上午進行電腦抽籤

備註：懂基本縫紉技巧可優先參加

負責職員：譚姑娘



## 收費活動



### 2025年10月足底按摩保健樂



日期：2025年10月14日至10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2025年月11份足底按摩票，  
恆常參加者請在10月21日(星期二)  
交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘

### 2025年10月血糖測試

日期：2025年10月9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



### 「月」來「月」好慶中秋

日期：2025年10月6日(星期一)

時間：(第一場) 上午9:45-10:45

(第二場) 下午2:30-3:30

內容：遊戲、抽獎及慶祝中秋節

地點：中心活動室

費用：\$30

名額：每場50名

備註：已報名參加者請按參加時間準時出席

負責職員：麥姑娘



## 10月義工之友聚會

日期：2025年10月8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

活動  
花絮

義工專欄



義工老友記齊齊慶祝中秋活動



## 『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。

## 吞嚥能力講座及吞嚥能力評估服務

日期：2025年10月24日（星期五）

地點：中心活動室

講座：上午9:00-9:30

名額：40名（有深層需要護老者及中心個案優先）

評估服務：上午9:30-11:15

名額：20名（有深層需要護老者及中心個案優先）

內容：透過講座提高對吞嚥困難的認識，及為有需要長者  
提供快速評估，初步了解自身吞嚥水平。

合辦機構：唯聽香港聽覺及言語中心

報名：例會開始登記，若超出名額，將於10/10上午進行抽籤

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。

## 共渡快樂旅「情」

日期：2025年9月20、27日

10月4、11、18及25日(逢六)

時間：上午9:30-11:00

內容：透過特定的懷緬主題，使參加者重獲自信和減輕抑鬱的徵狀

地點：中心活動室

對象：護老者優先參加

名額：8名

費用：\$20

報名：請與負責職員聯絡

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。

## 10月守護天地

日期：2025年10月3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

名額：40名

費用：免費

負責職員：黎先生

## 護老者生日會(10-12月)

日期：2025年10月9日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

內容：與10-12月生日之護老者和被照顧者慶祝生日

地點：中心活動室

對象：護老者優先參加

名額：20名

費用：\$20

報名：例會報名及收費

負責職員：黎先生

## 護老者支援服務專欄

### 介紹傳統以外的殮葬方式

日期：2025年10月17日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

內容：講解綠色殮葬的資訊及使用  
環保棺木的資料

地點：中心活動室

對象：護老者及中心會員

名額：不限(額滿即止)

費用：免費

講者：食環署衛生教育及展覽資料中心

負責職員：黎先生

### 聽覺保健知多少

日期：2025年10月23日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

內容：講解失聽的原因、處理方法、  
選擇助聽器的要點及預防失聽  
的措施

地點：中心活動室

對象：護老者及中心會員

名額：不限(額滿即止)

費用：免費

講者：衛生署長者健康外展隊

負責職員：黎先生



### 護老茶聚(3)

日期：2025年10月14日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

內容：與護老者共享茶聚，輕鬆一下

地點：中心活動室

名額：8名

費用：\$10

報名：例會報名及收費

負責職員：黎先生



### 電影欣賞會(5)

日期：2025年10月28日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

內容：藉著電影的訊息，從而為生活  
帶來正面影響

地點：中心活動室

對象：護老者及中心會員

名額：不限(額滿即止)

費用：免費

負責職員：黎先生



### 明智選擇私營安老院

日期：2025年11月8日(星期六)

時間：下午12:30-5:00

集合地點：中心活動室

內容：了解私人院舍的運作和服務

名額：20名

費用：免費(參加者需自備車資)

報名：10月守護天地內報名

負責職員：黎先生



## 護老者情報站

### 行政長官2025年施政報告 - 支援照顧者

照顧者是長者和殘疾人士的重要支撐，為照顧者提供適當支援能減輕他們的身心壓力，讓他們能更有心力照料長者和殘疾人士。現行措施包括向低收入家庭的照顧者發放津貼；加強暫託服務，讓照顧者有喘息空間；設立24小時由社工接聽電話的熱線；推出一站式資訊平台，以及大規模公眾宣傳和教育活動。

政府會預留每年5億元的經常開支，推出一系列措施加強支援照顧者，包括：

- 政府已建立首階段的支援照顧者數據平台，初步連結社署、醫管局和房委會的數據，並會逐步連結更多政府部門及公營機構的數據，擴展支援照顧者數據平台。
- 社署從醫管局得悉高風險照顧者入院後，會安排人員主動接觸他們的被照顧者，並按他們的需要提供緊急支援。
- 整合房委會和社署的數據，識別較缺乏社區支援的高風險護老者、殘疾人士照顧者和獨老或雙老住戶，並調遣關愛隊進行探訪。
- 繼續推行「地區服務及關愛隊伍 — 支援長者及照顧者計劃」三年，邀請關愛隊主動關懷及探訪相關的高風險家庭，並協助獲關愛隊轉介的住戶按需要安裝及使用「平安鐘」服務。
- 為300戶高風險住戶安裝智能意外偵測系統。
- 繼續推行「與照顧者同行」計劃，並培訓前線物業管理人員，為有需要的照顧者提供協助，為期三年。
- 優化現有照顧者資訊網的AI聊天機械人功能。

資料來源：中華人民共和國香港特別行政區行政長官2025年施政報告  
(2025年9月)．支援照顧者．

<https://www.policyaddress.gov.hk/2025/tc/p260.html>



## 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。