



保良局盧邱玉霜耆暉中心 2024年11月份會訊

11月17日(星期日)
長者日



每年十一月第三個星期日



社聯自1979年開始，為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」活動。至1993年，政府確認其重要性，將之定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。

「長者日」以金百合作象徵，寓意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。2024年「長者日」為11月17日，當日一些公共交通營運商及景點營辦機構，會為長者提供特別優惠，向長者致意，並鼓勵長者與社區保持連繫。

中心職員：蔡淑華、蕭瑤、洪遠程、黎卓宇、周智豐、蘇詩淇、譚美倫、麥玉嬋、陳文妙、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

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：500份

12月開會日期及時間

愛心組

12月5日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

12月5日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

12月6日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

12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



掃描上面二維碼
儲存中心手提



- 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

『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

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請



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。



標準九 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

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2024年12月份飯票

日期：2024年11月11日(星期一)

時間：上午9時正

地點：中心活動室

內容：如欲購買2024年12月份之飯票之會員，可於11月11日上午9時親身到達中心，中心將於上午9時5分進行抽籤以決定購買飯票之先後次序。另外，中心逢星期三、五午餐將改為供應素食熱餐，敬請留意。

對象：中心社區飯堂使用者



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4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$15/ 餐
	惜食堂凍餐 (逢星期一、四)	\$10/ 餐

11月份開心歡聚在飯堂

日期：2024年11月11日(星期一)

時間：上午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



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地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



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站 Centre for Health Protection Website

www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage

fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署健康教育專線
Health Education Infoline of
the Department of Health

2833 0111



衛生署
Department of Health

二零二四年一月修訂
Revised in January 2024



11月齊齊樂-陶藝坊

外出
活動

日期時間：(第一場) 2024年11月21日(星期四)
下午2:30-5:00
(第二場) 2024年11月26日(星期二)
上午9:30-中午12:00

地點：陶藝工作坊

內容：認識陶瓷藝術，親手製作陶土作品，
體驗有趣的陶藝製作過程。

費用：\$20

對象：中心會員
(50-59歲的會員優先)

名額：每場14名

報名：例會開始報名，超出
名額將會在11月14日
上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘



民族風布夢網匙扣工作坊

日期：2024年11月14日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：由導師教授參加者製作捕夢網
匙扣1個，完成匙扣尺寸約為：
4cm(圈直徑)x16cm(長度)

費用：\$20 (已包材料費用)

名額：20名

導師：Mishtar Life Style導師

備註：1.) 參加者必須要準時出席
2.) 因需要拍攝大合照，所以
需待所有參加者完成作品，
拍攝完大合照方可離開

報名：例會報名及收費

負責同事：麥姑娘



以上活動由中心『賞心.悅事』計劃贊助。
參加者之作品均需借出並將安排於2025年
2-3月的中心作品展覽展出後方會發還，
敬請留意。



新興活動

水拓絲巾工作坊

日期：2024年11月21日(星期四)

時間：下午2:30-4:30

活動地點：中心活動室

內容：由專業導師教授製作土耳其
水拓絲巾

費用：\$20 名額：15名

報名：例會報名及收費

負責職員：蘇姑娘



11月彩染工作坊

日期：2024年11月28日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

活動地點：土瓜灣(12:50於中心集合，
一同乘搭巴士前往)

內容：學習染色技法及製作彩染布品

費用：\$30 名額：12名

報名：例會開始可向黎姑娘登記，如
超出名額將於11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。

備註：請自備車費

負責職員：黎姑娘

外出
活動

12月毛毛地墊工作坊

日期：2024年12月7日(星期六)

時間：下午12:15-5:00

集合地點：本中心

活動地點：觀塘區

內容：教授製作毛毛地墊

費用：\$20

名額：15名

報名：例會開始向譚姑娘登記，若超出
名額，將於11月9日上午進行抽籤

備註：1.) 製作工具約1.5kg

2.) 請自備車費

負責職員：譚姑娘



外出
活動

5



賞心.悅事活動

賞心悅事周年自助餐旅行

外出
活動

日期：2024年11月25日(星期一)

時間：上午10:45-下午3:30

(參加者於上午10:45或之前到中心集合)

地點：九龍海逸君綽酒店及合味道杯麵工作坊

內容：品嚐美味自助餐及參予合味道杯麵工作坊

對象：中心會員

費用：\$100/位 名額：58名

備註：1.) 按餐廳規定，凡進入餐廳不能穿著
露指鞋、短褲及攜帶購物車。

2.) 費用已包括十萬元旅遊保險，參加者需
同意將身份証號碼交予旅行社

報名：例會報名 負責職員：社工洪先生



免費活動

2024年(10-12月)同慶生辰

日期：2024年11月7日(星期四)至11月22日(星期五)

時間：上午9:30-下午4:30

內容：10、11、12月份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.) 領取生日禮物前必須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：22/11/2024(五)

4.) 如有疑問可致電27820220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘



健康資訊站之預防肌肉流失

日期：2024年11月15日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

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

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

負責同事：麥姑娘

肌
少
症



2024長者日暨老友記俱樂部

日期：2024年11月16日(星期六)

時間：(第一場)上午9:30-10:15

(第二場)上午10:15-11:00

內容：與長者一齊慶祝長者日開開心心
齊玩攤位遊戲

對象：中心會員

名額：不限

報名：歡迎即場參加

備註：參加者請按提示票時間到場
參加，請勿過早到中心等候，
活動會在10:45會截龍

負責同事：麥姑娘



免費活動

環保知識知多點講座

日期：2024年11月21日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：是次活動邀請救世軍職員分享
推廣環保教育的方法，藉此讓
參加者對環保知識有更深入的
掌握

對象：中心會員

名額：不限

負責職員：周先生



健體運動班

日期：2024年11月30日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：由中國香港體適能總會實習學生教授徒手運動

對象：中心會員

名額：15名

導師：中國香港體適能總會實習學生

報名：如有興趣參加請在11月14日或之前向麥姑娘報名，當日下午
會進行電腦抽籤，中籤者會個別通知。

負責職員：麥姑娘



長者普及運動

日期：2024年11月22日(星期五)

時間：下午1:45-4:00

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：25名

導師：康樂及文化事務署註冊教練

備註：1.) 參加者請準時到達中心

2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

3.) 參加者必需要填寫「長者身體狀況評估表」

4.) 參加者請準時1:45到達中心，如未能準時到達將由後備補上

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘





免費活動

12月長幼同樂日

日期：2024年12月2日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：與小學生齊齊玩遊戲、
製作手工藝及欣賞表演等

名額：15名

報名：例會開始報名

負責職員：譚姑娘



健康講座之飲食預防骨質疏鬆症

日期：2024年11月29日(星期五)

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：講解如何預防骨質疏鬆

名額：不限

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如欲訂購
柏齡高鈣或雙效降醇素等奶粉請
於11月20日(三)前向麥姑娘登記，
過期不接受登記
2.) 柏齡健心800克缺貨，將以大罐裝
1700克(每罐\$160)取代



報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘



義工專欄

11月義工之友聚會

日期：2024年11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

外出
活動

街站

日期：2024年11月14、16日(星期四及六)

時間：2024年11月14日：上午9:30-11:00

2024年11月16日：下午2:30-4:00

集合地點：中心活動室

活動地點：旺角百利達廣場對出行人馬路

內容：透過街站派發單張宣傳

「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(中心義工)

名額：8名(各場次4名)

負責職員：周先生

油尖「搜」望相助計劃2024

外出
活動

探訪活動

日期：2024年11月20、27日(星期三)

時間：早上9:15-11:00

集合地點：中心活動室

活動地點：旺角及油麻地

內容：透過義工上門探訪，向隱蔽
長者傳遞正向思維訊息及關顧
其生活狀況，加強社區對隱蔽
長者的關懷

對象：搜望大使(中心義工)

名額：15名

負責職員：周先生



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」資訊分享之拆解長者內在能力

日期及時間：11月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：了解和維持內在能力對促進健康老齡化非常重要。將為照顧者提供知識，以支持長者保持身體和心理能力。賽馬會流金頌影片將幫助您了解內在能力的概念，以及如何使用小工具來評估內在能力。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

11月照顧者支援專線講座

日期：2024年11月30日（星期六）

時間：上午10:00-11:00

活動地點：中心活動室

內容：介紹照顧者支援專線服務，分享護老者資源。

名額：不限

講者：東華三院照顧者支援專線

報名方式：歡迎即場參加，座位有限，額滿即止

負責職員：蕭先生





『有愛護老』服務專欄

11月「桌」「卓」友娛

日期：11月15日、11月22日、11月29日、12月6日（逢星期五，共4節）

時間：中午12:45-1:45

地點：中心活動室

內容：以桌遊作為媒介，享受歡樂遊戲氣氛，分享生活小貼士，讓照顧者建立友好同行的支援關係。

名額：8名（有需要護老者優先）

備註：需要出席全數課堂

報名：如有興趣請於11月8日或之前向伍姑娘/蕭先生登記，稍後以電腦抽籤及聯絡中籤者。

負責職員：伍姑娘



班組活動

獨家秘笈

日期：2024年11月14日、11月21日、11月28日、12月5日、12月12日及12月19日（逢星期四，共6節）

時間：下午12:15- 下午1:45

地點：中心活動室

內容：1.) 介紹衣、食、住、行及醫療的資訊；
2.) 互相分享生活秘訣，應對日常生活挑戰；
3.) 不同活動體驗，包括：遊玩小遊戲、製作兔子方巾、製作迷你馬賽克感應燈、練習八段錦及迷你聖誕派對。

對象：獨居或雙老長者

費用：\$10 名額：8名

備註：1.) 出席全數課堂優先；及 2.) 會有小組前會談

負責職員：實習社工靜姑娘



24-25年度手鐘學習工作坊(第五期)

日期：2024年11月6日至12月4日(逢星期三)

時間：下午1:00-2:00

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)

備註：1.) 此活動經由中心活動費資助推行

2.) 建議參加者全數出席課堂

3.) 如有興趣可向負責同事查詢

4.) 參加者不需自備樂器

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘



2024-25年度書法樂趣班 (第4期)

日期：2024年11月4日至12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：介紹字源演變及各種書體，
學習課程內容的文化知識，
寫出自己作品

費用：\$50 (共8堂)

導師：姜趙玉蓮博士 負責職員：譚姑娘

11月智能手機班

日期：2024年11月28及11月29日
(星期四及五)

時間：上午9:30-10:45

內容：由義務導師介紹手機內不同的
實用功能，包括：

- 編輯相簿
- 如何新增相簿及相片歸類
- 更換螢幕牆紙
- 在聯絡人中加入新朋友
- 導覽鍵的功能使用

費用：\$5 名額：6名

備註：參加者需使用安卓系統

報名：例會開始登記，若超出名額，
將於9/11上午進行電腦抽籤

導師：『耆樂智趣會』成員趙寶琮女士
負責職員：譚姑娘



班組活動

430穿梭機-製造人生寶盒

日期：2024年11月12日至12月17日
(逢星期二，共6節)

時間：中午12:15至下午1:45

地點：中心活動室

內容：由實習社工晴姑娘與大家一起品嚐
懷舊小吃、探索復古玩具、聽懷舊
金曲；分享獨特人生經驗、製作人
生寶盒。

費用：\$10 (共6堂)

名額：8名

備註：1.) 全數出席者優先
2.) 設有小組前面談以了解彼此期望

報名：例會登記

負責同事：實習社工晴姑娘



2024-25年度耆樂歌唱班 (第4期)

日期：2024年11月13日至
2025年1月15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

總有你在 - 園藝治療小組

日期：2024年12月7日、14日、21日、28日 (逢星期六) 及
2025年1月6日、20日 (逢星期一) (共6節)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：由註冊園藝治療師教授種植技巧、製作各式各樣園藝作品及
分享彼此之經驗及心得。

對象：中心會員

費用：\$40 (包括6節材料及導師) 名額：10名

報名：例會報名 負責職員：社工洪先生





班組活動

11月迷你小布袋

日期：2024年11月28日(星期四)

時間：下午2:00-4:30

內容：由義務導師教授製作蝶古巴特
拼貼迷你小布袋

費用：\$10(包材料) 名額：10名

報名：例會開始向譚姑娘登記，若超出
名額 將於11月9日上午進行抽籤

導師：『耆樂智趣會』

成員廖慧蘭女士

負責職員：譚姑娘



12月流沙畫班

日期：2024年12月3日(星期二)

時間：下午2:00-4:30

內容：由義務導師教授製作流沙畫

費用：\$10(包材料)

名額：15名

報名：例會開始向譚姑娘登記，若超出
名額將於11月9日上午進行抽籤

導師：『耆樂智趣會』成員廖慧蘭女士

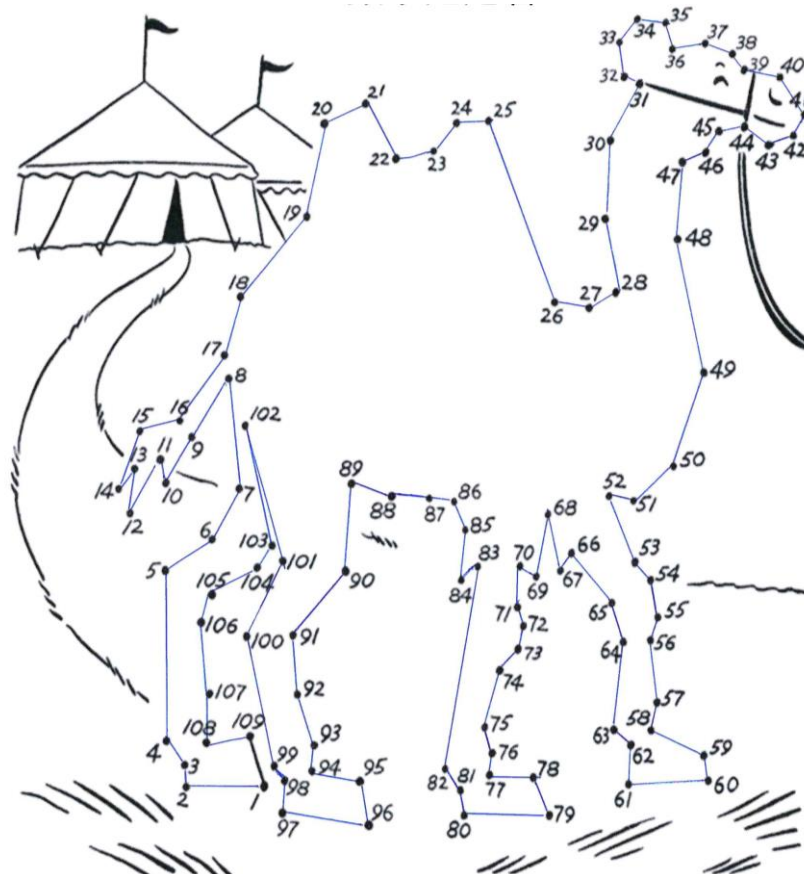
負責職員：譚姑娘



認知遊戲齊齊玩

連連看

上期認知遊戲答案：



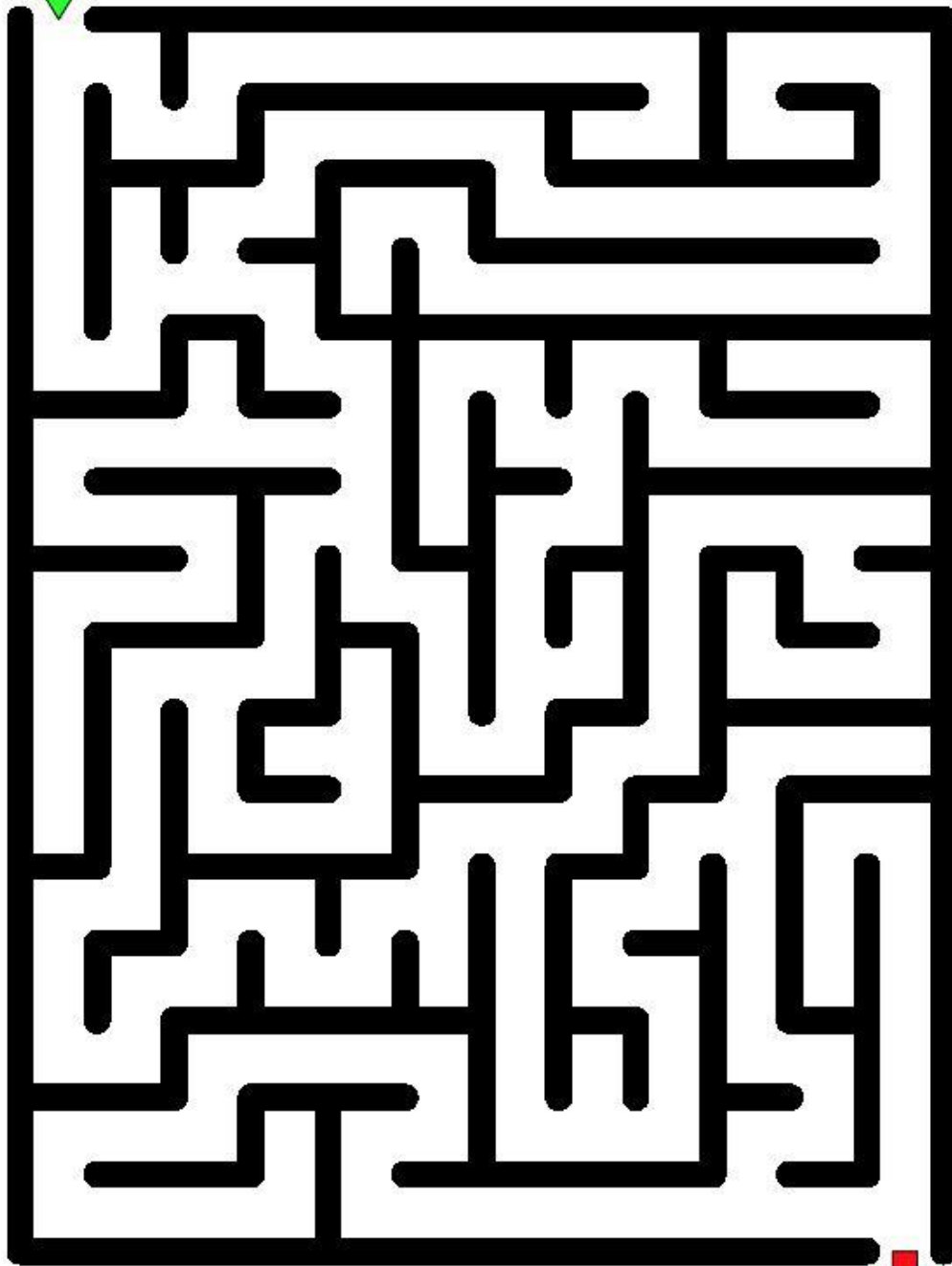
迷宮遊戲



認知遊戲齊齊玩

請畫出逃出迷宮的路線

入口



出口

※參與方法：完成後，可於2024年11月25日，
上午9:00-12:00 及 下午2:00-5:00 交遊戲紙，
換領小禮物一份，禮物先到先得。
※如有疑問，可致電 2782 0220 與鍾姑娘聯絡。

會員姓名：
會員編號：



收費活動

2024年11月足底按摩保健樂

日期：2024年11月5日至11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2024年月12份足底按摩票，恆常參加者請在11月19日(星期二)交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



2024年11月血糖測試

日期：2024年11月14日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

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



注意事項

※ 2024年12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。



歡迎查閱
電子版會訊

電影欣賞會(4)

日期：2024年11月9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

名額：50名

費用：免費

報名方法：例會報名



護老者活動

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。



護老茶聚

日期：2024年11月15日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：透過茶聚認識其他護老者，互相支持和鼓勵

對象：護老者夫婦 名額：8名

費用：全免

報名：例會報名 負責職員：黎先生



護老者情報站



2024施政報告 - 6大護老者措施



1) 照顧長者

政府會把「長者院舍照顧服務券計劃」服務券總數增加兩成至 6,000 張，讓更多體弱長者無須輪候即可入住自選安老院，接受政府資助的護理服務。

政府會優化「廣東院舍照顧服務計劃」，為入住廣東省安老院的長者提供更多選擇和支援，包括：

- (i) 今年 11 月起，參加計劃的安老院由現時 4 家增加至 11 家；
- (ii) 分擔參加計劃長者在當地的部分醫療費用；及
- (iii) 委託機構為參加計劃長者提供關愛服務，協助他們適應在粵生活。

2) 支援照顧者

今年 3 月開始於荃灣及南區試行「地區服務及關愛隊伍—支援長者及照顧者計劃」(計劃)，由社署培訓兩區的「關愛隊」，主動接觸和識別有需要住戶，配合支援專線，為長者及照顧者提供支援，試行效果良好。來年，政府會把計劃擴展至全港，為十八區的長者及照顧者提供支援。恆常化「關愛隊」，並增加下一期的資助金額五成。政府亦會研究建立跨專業、跨機構的護老者和殘疾人士照顧者資料庫，配合由大學團隊設計的識別工具，識別高風險個案，及早介入支援。



3) 精準扶貧

資助綜合社會保障援助（綜援）長者入住廣東省安老院 —— 明年推出為期三年的試驗計劃，資助選擇赴粵養老的綜援受助長者入住指定在粵院舍。每名合資格長者每月可獲 5,000 元資助，名額共 1,000 個。

4) 推進基層醫療發展

制訂社區藥物名冊及推出社區藥房計劃，配合集中採購和社區網絡，令市民可以更方便地獲得價錢相宜的基層醫療藥物

將更多地區康健站擴充為中心並擴展服務網絡，整合長者健康中心服務擴大「慢性疾病共同治理先導計劃」至血脂檢查；定位醫管局普通科門診專為弱勢社群提供全面基層醫療服務

針對常見癌症以風險為本逐步制訂篩查計劃，包括乳癌篩查、研究人工智能協助肺癌篩查，以及推行乙型肝炎篩查以防治肝癌

推出「社區牙科支援計劃」加強為弱勢社群包括有經濟困難長者提供牙科服務，接替關愛基金牙科資助項目

5) 加強大灣區醫療協作

透過粵港合作，擴展「長者醫療券大灣區試點計劃」至大灣區九個內地城市；利用醫健通平台，擴大跨境醫療紀錄互通；探索以河套深港科技 創新合作區的「大灣區臨床試驗協作平台」及「真實世界研究及應用中心」，打通數據、樣本、藥械跨境應用，加速醫療創新產業發展；加強協作在大灣區內推動與國際接軌的專科培訓。

6) 發展銀髮經濟

銀髮市場增長迅速，長者樂齡產品和服務需求不斷擴大，開拓新的產品和服務可滿足長者需要，提升其生活質素，更帶來商機。

政府將成立「促進銀髮經濟工作組」，由政務司副司長任組長，循五範疇推出措施：

- (i) 促進「銀色消費」 — 與各界構建樂齡友善消費，鼓勵在業務上加入銀髮經濟元素，例如長者折扣，並保障年長消費者權益；
- (ii) 發展「銀色產業」 — 推動樂齡產品市場化及產業化，整合資助資源，推動商界提供產品，擴展市場；
- (iii) 推廣「銀色品質保證」 — 推動樂齡產品認證，提升認受性及吸引力，並對接海內外標準，拓展銷售網；
- (iv) 推廣「銀色財務及保障安排」 — 協助長者作妥善財務安排並加強保障，包括推廣香港按揭證券公司轄下的退休理財產品、長者投資者教育等；及
- (v) 釋放「銀色生產動力」 — 循再培訓及再就業等方向，協助釋放長者的生產力。





保良局
PO LEUNG KUK



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金



香港城市大學
City University of Hong Kong



聖方濟各大學
Saint Francis University
• CIHE • CBCC



護老藍圖
CAREGIVER III MODEL
SUPPORT

護老藍圖護老者

支援計劃 2.0

護老者個案及小組服務

計劃模式

護老者支援模式
(CSM)及「再走一步」
護老同行賦權
心理教育小組
(PP-E)

服務理念

本計劃由李國賢基金會策劃及捐助，
保良局與香港城市大學及聖方濟各
大學合辦，計劃為不同類別的有
需要護老者提供以護老者
為本的持續性支援
服務

計劃對象

21歲或以上非受薪之
護老者(照顧60歲
或以上之體弱
長者)

計劃時期

2023年12月
至
2025年12月
期間

服務內容

- 因應護老者需要透過
個案(跟進6個月)或
小組(參與8節)提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，
陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及
填寫跟進問卷，完成後可獲
津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位的
護老者支援服務

如有興趣了解此計劃， 歡迎與保良局職員聯絡查詢

保良局盧邱玉霜耆暉中心(油尖旺區)

☎ 2782 0220

保良局曹金霖夫人耆暉中心(青衣區)

☎ 2433 7300

保良局劉陳小寶長者地區中心(觀塘東區)

☎ 2177 6299

保良局劉陳小寶耆暉中心(觀塘西區)

☎ 2796 1129

保良局屯門改善家居及社區照顧服務(屯門區)

☎ 3956 8482

保良局葵青改善家居及社區照顧服務(葵青區)

☎ 2614 2911

保良局溫林美賢耆暉中心(九龍城區)

☎ 2897 6608

保良局莊啟程耆暉中心(將軍澳區)

☎ 2997 0206





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。