



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5月份會訊



Happy

MOTHER'S DAY

祝天下母親
身心康健 幸福快樂
母親節快樂!



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：500份

2026年6月開會日期及時間

愛心組	6月4日(星期四) 上午10:30-11:30
幸福組	6月4日(星期四) 下午2:00-3:00
松柏組	6月5日(星期五) 上午9:00-10:00
長青組	6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：

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公告，稍後收到中心透過WhatsApp發出的確認訊息即可。



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

標準三 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準四 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。



社區飯堂

購買2026年6月份飯票

日期：5月18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6月份之飯票之會員，可於5月18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

* 15/4起，星期三、五午餐之清翠素食免費飯餐，只提供素食菜式。

5月份開心歡聚在飯堂

日期：2026年5月18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

2026年(4-6月)同慶生辰



日期：2026年5月7日至6月22日(星期五)

時間：上午9:30-下午4:30

內容：4-6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：22/5/2026

4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘

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

健康講座之保護關節飲食法

日期：2026年5月21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：- 認識有何食物可以保護關節

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

2.) 如欲訂雀巢三花奶粉請於5月12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，額滿即止

負責職員：麥姑娘



認識油麻地社區客廳

為油尖旺區的「劏房戶」建設舒適的延展生活空間，並以「社區營造」策略，鼓勵社區協作，累積社區資本，為基層家庭提供更全面支援。星展基金會提供額外資源，為基層家庭提供針對性的健康、理財、社會融入的支援支援，讓基層家庭得到更深入的服務支援。

日期：2026年5月8日（星期五）

時間：下午2:30-3:15

地點：中心活動室

內容：認識油麻地社區客廳服務及申請方法等

對象：有興趣會員

名額：不限

合辦機構：油麻地社區客廳（東華三院營辦）

負責職員：洪先生

護心健康操

日期：2026年5月14日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：用簡單輕快舞蹈，有助改善心肺功能

名額：20名

講者：美國雅培

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘



免費活動

盧老桌遊體驗

日期：2026年5月15日（星期五）

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：8名

報名：例會開始登記，若超出名額，將於5月11日（一）上午進行電腦抽籤

導師及負責職員：黃梓翹先生

電玩出耆好玩

日期：（第一節）2026年5月21日（星期四）

（第二節）2026年5月28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：每節8名

報名：例會開始報名，5月12日（二）抽籤

負責職員：黎姑娘

硬地滾球體驗日

日期：2026年5月23日（星期六）

時間：下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：體驗遊玩硬地滾球的樂趣

對象：中心會員

名額：8名

報名：例會報名

負責職員：周先生



健康資訊站之睡眠健康

日期：2026年5月22日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法如何建立健康的睡眠習慣

名額：不限

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加，額滿即止

負責職員：麥姑娘



5月Iphone AI體驗班

日期：2026年5月29日(星期五)

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。

名額：8名

對象：使用iPhone 7或以上的會員

報名：例會開始登記，若超出名額，將於5月11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

「搖」身一變：無酒精特調

日期：2026年6月1日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：本次活動旨在讓老友記透過

製作創意無酒精飲品，在健康、無負擔的過程中體驗調味樂趣，藉此訓練手眼協調並強化社交互動，提升生活品質與自信心。

費用：\$10

名額：8名

報名：例會開始登記，若超出名額，

將於5月11日(一)上午進行電腦抽籤

導師及負責職員：黃梓翹先生



新職員介紹

各位老友記，大家好！我是新入職的社工陳丹萍姑娘，很開心能加入這個大家庭，非常期待在未來的日子裡與大家相識，一起創造更多歡樂的時光。

如果有什麼想分享、想傾訴，或者有任何需要，請隨時搵我，我很樂意為大家服務。祝願大家身體健康，笑口常開：)

6



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

5月智能手機班之認識AI

日期：2026年5月4日及11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

備註：已報名的參加者請準時出席

負責職員：譚姑娘

2026-27年長者跆拳道班 (第1期)

日期：2026年4月14日至6月2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

慶祝雙親節

5月毛條花藝班(荷花)

日期：2026年5月19日(星期二)及
5月22日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：運用毛條製作
荷花，齊齊慶祝
雙親節

費用：\$20

名額：12名

義務導師：「耆樂智趣會」成員
廖慧蘭女士

備註：兩堂均需出席

報名：例會開始登記，5月9日上午
進行電腦抽籤

負責職員：譚姑娘





發生哽塞時，如患者神志清醒，並能夠用力咳嗽，施救者應保持冷靜，鼓勵患者繼續咳嗽，並密切監察其情況。如患者因氣道完全受阻而無法咳嗽，施救者應保持冷靜，站到患者背後施行「拍背法」或「謙烈治法」急救法。同時致電999召喚救護車。

哽塞處理方法 謙烈治法

清醒及可用力咳嗽



鼓勵咳嗽
+
監察情況

無法咳嗽 → 氣道完全受阻



尋找患者胃部位置
腹部中線
稍高於肚臍
低於胸骨劍突尖

站到患者背後施行謙烈治法

致電999召喚救護車



- 一手握拳
- 虎口向內



- 放在患者胃部
- 另一手抓住拳頭



- 將雙手環抱患者
- 令患者向前傾



- 用力向內和向上推壓 (每次約1秒)
- 重複5次
- 每次動作要分開

哽塞處理方法 自救篇 謙烈治法

清醒及可用力咳嗽



繼續咳嗽
直吐出至阻塞物

無法咳嗽 → 氣道完全受阻

自行施行謙烈治法



找尋附近的硬物
如椅背、桌緣



推壓位置
腹部中線，稍高於肚臍
低於胸骨劍突尖

致電999召喚救護車



- 一手握拳，虎口向內，放在推壓位置
- 另一手抓住該拳頭



- 頂靠硬物快速向內和向上推壓
- 重複以上動作，直至吐出異物

參考資料/圖片來源：Mayoclinic、消防處、紅十字會

2026至2028年度 中心代表會

中心代表的責任:

- 關心中心事務，將中心最新消息向會員講解
- 與中心主任及職員定期會議(一年4次會議)，代表會員表達意見，讓會員有表達意見及申訴的渠道，表達意見以提昇中心服務。
- 代表中心參與地區事務工作，改善社區友善長者。
- 至少於每季需協助參與服務介紹之工作，讓會員更認識中心服務。

如果您加入本中心大家庭已一段時間，對中心事務已有足夠的認識及願意貢獻寶貴的時間參與中心事務，歡迎您加入成為中心代表。

有興趣的會員可於2026年5月22日前與中心主任蔡姑娘聯繫。

待別鳴謝2024-2026年中心代表成員 (排名不分先後)

麥愛卿、繆玉蓮、鍾金鎰、王鴻瑛、鄭綺雲
梁玉銘、黃溢金、尹鳳嫦、袁濂娟、曹碧璋
梁秀萍、陳惠玲、陳汝林、李淑霞、文桂芬
姜趙玉蓮、邵彩芝、黃淑慧

感謝各代表為中心的付出
有賴各位繼續支持幫助中心

收費活動

2026年5月足底按摩保健樂

日期：2026年5月5日至5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2026年6月份足底按摩票，
恆常參加者請在5月19日(星期二)
交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



2026年5月血糖測試

日期：2026年5月14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



義工專欄

5月義工之友聚會

日期：2026年5月13日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：與義工齊齊製作雙親節小手
工及介紹與義工有關的義工
服務

對象：各組別的中心義工

名額：40名

負責職員：譚姑娘



保良局社會服務部暨 青少年事務部義工嘉許禮2026

日期：2026年5月16日(星期六)

時間：下午1:00-5:30

集合地點：中心活動室

活動地點：唯港薈宴會廳

內容：頒發獎項、表演、義工分享等

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



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』望大使聚會日

日期：2026年5月23日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：與中心搜望大使體驗躲避盤運動

對象：中心搜望大使

費用：全免

名額：15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。

記得? 唔記得? 認知障礙快閃諮詢

日期：2026年5月15日(星期五)

時間：下午 3:00-4:00

集合時間：下午2:45於中心活動室

活動地點：百利達廣場對出行人路

對象：社區人士及中心會員

內容：透過街站，讓社區人士能透過初步的認知測試了解自己的認知狀況，認識中心的認知障礙支援服務

名額：不限

報名及查詢：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

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

活動地點：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。

負責職員：蘇姑娘



認知障礙症長者支援服務專欄

身先士卒 - 義工桌遊訓練

日期：2026年5月30日(星期六)

時間：下午3:00-4:00

地點：中心活動室

對象：曾參予4月桌遊訓練的義工

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



「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。

有愛護老5月講座 照顧者樂齡科技展示

日期：2026年5月12日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：分享

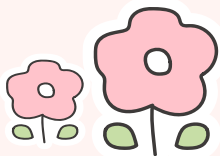
對象：會員及有深層需要護老者

費用：免費

名額：不限

報名：例會報名

負責職員：謝先生



5月護護送暖及支援服務

探訪日期：2025年5月29日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

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



護老者支援服務專攞

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。

護老者線上講座：

年輕就不會中風？「我會中風嗎？」

日期：2026年5月18日（星期一）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂位置（線上講座）

內容：由屯門醫院中風科副顧問護師講解如何透過調整日常生活細節，預防三高及中風，並剖析煙酒對健康的影響，增強培養健康生活習慣的信心。

對象：護老者及中心會員

費用：全免

名額：不限

報名：歡迎即場參加，額滿即止

負責職員：陳姑娘

《吾心「預」願》講座

遺囑與持久授權書

日期：2026年5月16日（星期六）

時間：下午2:30-4:00

內容：遺囑與持久授權書的概括，預早討論及安排的重要性

形式：zoom 直播

名額：30名

講者：馮德才律師

報名：歡迎即場參加，額滿即止

合作機構：香港中文大學賽馬會老年學研究所/

賽馬會安寧頌安寧服務培訓及教育計劃

負責職員：鍾姑娘



服務目的

社會福利署委聘東華三院營辦「照顧者支援專線182 183」(專線)，於2023年9月全面投入服務。專線24小時運作，由專業社工接聽，旨為減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。專線為照顧者提供即時電話支援，進行危機介入，亦為處於緊急情況而沒有支援的照顧者提供外展服務。熱線亦會按個別情況轉介有需要的照顧者至社會福利服務單位，接受適切的跟進服務。

由專線設立的「摯安Zone」，是為聽力或語言障礙人士而設的WhatsApp支援服務，服務號碼為5322 2183。服務目的是透過建立無障礙的求助平台，讓有需要的服務使用者以文字與專線社工進行對話，以獲得適切的支援服務。

服務對象

專線的服務對象為照顧者，包括：

- 護老者；
- 殘疾人士的照顧者；及
- 精神復元人士的照顧者等。



服務內容

專線會提供以下服務：-

- 按照顧者的需要提供各項支援照顧者的社區資源資訊；
- 為處於困境的照顧者提供情緒支援；
- 即時評估來電照顧者的狀況及需要，從而轉介適合的社會福利及支援服務；
- 為有緊急需要的個案提供外展探訪服務；
- 與日間／住宿暫託服務的單位保持密切聯繫和建立網絡合作關係，為有需要的長者和殘疾人士配對合適的暫託服務；以及
- 為有經濟困難的照顧者提供交通津貼，協助他們護送有需要的長者和殘疾人士接受暫託服務。

服務費用

全免

聯絡及查詢

地址：香港上環普仁街十二號黃鳳翎紀念大樓六字樓（轉交照顧者支援專線辦事處）

電話：182 183

資料來源

社會福利署

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/scpd/dhcs/

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6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。