



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2025年6月份會訊



HAPPY FATHER'S DAY



祝各位偉大父親

父親節快樂

身體健康



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、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

7月開會日期及時間

愛心組

7月3日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

7月3日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

7月4日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

7月4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



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



標準五 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



社區飯堂

購買2025年7月份飯票

日期：2025年6月16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7月份之飯票之會員，可於6月16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

* 星期一、三午餐清翠食免費飯餐，只提供素食菜式。

6月份開心歡聚在飯堂

日期：2025年6月16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

6月電玩出耆好玩

日期：(第一場) 2025年6月9日(星期一)

(第二場) 2025年6月19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

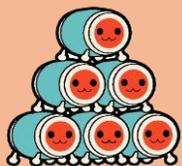
對象：中心會員

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



「認識認知障礙症」講座

日期：2025年6月12日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：了解什麼是認知障礙症，
認知障礙症的種類及成因和
不同徵狀等。

名額：50名

報名：例會報名

負責職員：蘇姑娘

6月專題講座之能源效益講座

日期：2025年6月13日(星期五)

時間：下午2:30-3:15

地點：中心活動室

內容：介紹機電工程署職務、建築物
能源效益條例、重新校驗、淡水
冷卻塔計劃等

講者：機電工程署

報名：歡迎即場參加

負責職員：譚姑娘

耆樂動一動

日期：2025年6月17日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

對象：中心會員

名額：15名

報名：例會登記，6月9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



星展耀耆暉

日期：2025年6月19日(星期四)

時間：下午2:30-4:30

地點：中心活動室

內容：遊戲、表演、椅子操、互相認識及大合照

名額：30名

合辦機構：星展銀行

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘及黎先生



6月智玩智叻 - 桌壺球

日期：2025年6月20日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：一起體驗玩法簡單又有趣的桌壺球，同時又能訓練手眼協調等認知能力，有助預防認知功能衰退。

對象：中心會員(有認知訓練需要者優先)

名額：10名

報名：有興趣的會員請向鍾姑娘登記留名，超出名額將會在6月13日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘

健康講座之保護心臟： 小中風，大危險

日期：2025年6月26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：- 講解何謂小中風？
- 如何預防「小中風」變「大中風」

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6月17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

免費活動

長者普及運動

日期：2025年6月20日(星期五)

時間：下午1:45-4:00

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：會員 名額：20名

導師：康樂及文化事務處註冊教練

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



新同事介紹

各位老友記您好！我係新到職副主任謝生！

好高興能夠到盧老認識各位，期待往後日子可以為各位老友記服務！先祝大家事事順心！身心康泰！





高血壓

血壓是心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。通常量度壓力是以毫米水銀柱 (mmHg) 為單位，心臟收縮時的壓力稱為「收縮壓」或「上壓」，心臟舒張時的壓力稱為「舒張壓」或「下壓」。高血壓是指上壓持續地處於或高於140 mmHg，或下壓持續地處於或高於90 mmHg。

• 高血壓的成因

高血壓的成因絕大部分(百分之九十)屬「原發性」，即原因不明，一般與以下所描述的風險因素有關百分之十屬「繼發性」，即由其他疾病或身體變化所引起，例如腎病、內分泌失調等

• 高血壓的風險因素

- 吸煙過量飲酒
- 過重及肥胖
- 缺少運動
- 飲食中攝取過多鹽分

- 過量飲酒
- 年齡增長
- 家族中有直系親屬患有高血壓



• 病徵

高血壓一般沒有病徵，只是經醫生檢查時發現，甚至出現併發症後才察覺，血壓太高或引致暈眩、視線不清、頭痛、面部潮紅及疲倦等病徵。

• 併發症

若高血壓沒有適當的治療或控制不理想，會引至併發症，包括心臟衰竭、冠心病、中風、腎衰竭等。因此，控制不理想的高血壓是無聲殺手。及早診斷和治療可以防止或延緩併發症。

• 定期量度血壓

由於大部份患者沒有明顯病徵，因此建議成年人應定期量度血壓：

血壓分類	血壓水平 (mmHg)		建議
	收縮壓	舒張壓	
理想血壓	低於120	低於80	兩年內再次檢查 (75歲以上的人士，每年檢查一次)
正常血壓	120-129	80-84	每年檢查一次
正常高值血壓	130-139	85-89	六個月檢查一次
高血壓	140或以上	90或以上	盡快約見你的家庭醫生聽取建議

• 控制高血壓

要有效控制高血壓及預防併發症，患者需與醫生充份合作及自我監察，並注意生活上的調適：

1. 按醫生指示服藥及定期覆診
2. 自我定期監察血壓
3. 實踐健康生活模式
4. 停止吸煙
5. 保持理想體重及腰圍
6. 要有適量及持之以恆的運動。
7. 養成健康飲食習慣：飲食要以清淡為主，少食鹽、豉油及醃製食物；多進食蔬菜水果
8. 不飲酒
9. 管理壓力、保持心境開朗

聯誼活動

日期：2025年6月23日（星期一）

時間：下午2:30至3:30

地點：中心活動室

內容：教授製作毛巾熊及簡介

25-26年度『搜望相助計劃』內容

對象：中心搜望大使

名額：15名

費用：免費

負責職員：周先生



6月義工之友聚會

日期：2025年6月11日（星期三）

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：製作雙親節小手工、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

中心代表會

日期：2025年6月5日（星期四）

時間：下午3:30-4:30

地點：中心活動室

對象：各中心代表、班代表及小組代表

內容：與中心代表分享中心各項服務推行情況及發展方向，收集代表會之意見

負責職員：蔡姑娘



保良局賣旗日2025

日期：2025年7月23日（星期三）

時間：上午8:00-11:00

內容：透過戶外賣旗為保良局籌募善款

集合地點：中心活動室

對象：會員或中心義工

報名：有興趣參與賣旗的會員或中心義工請向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘

招募中

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。

2526年度手鐘學習工作坊 (第2期)

日期：2025年5月28日至7月2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：Bellprints Hanbell Supply 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

2025-26年長者跆拳道班 (第2期)

日期：2025年6月17日至8月12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

2025-26年度耆樂歌唱班 (第2期)

日期：2025年6月18日至8月6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

2025-26年中文班(第2期)

日期：2025年6月25日至9月3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：\$50 (共8堂)

名額：22名

導師：譚姑娘

備註：2/7、9/7、13/8課程暫停

負責職員：譚姑娘



6月智能手機班

日期：2025年6月23日及6月30日(星期一)

時間：上午9:30-10:45

內容：介紹WhatsApp內的不同功能

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6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

班組活動

6月心心勾織工作坊

日期：2025年6月2及9日(逢星期一)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：教授運用冷線勾出心型吊飾

費用：\$10(包材料費) 名額：6名

備註：已交費的參加者請準時出席

義務導師：陳妙霞女士

負責職員：譚姑娘

紙漿畫班

日期：2025年6月24日(星期二)及7月4日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：學習放鬆心情，輕輕鬆鬆製作紙漿畫

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6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



注意事項

- ※ 2025年7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

收費活動



2025年6月足底按摩保健樂

日期：2025年6月3日至6月24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7份足底按摩票，恆常參加者請在6月24日(星期二)交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘

2025年6月血糖測試

日期：2025年6月12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：40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、麥姑娘

相親相愛慶雙親

日期：2025年6月10日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：玩遊戲、抽獎及互相祝賀
同慶雙親節

費用：\$30

名額：50名

報名：例會報名及交費

負責職員：麥姑娘



銀髮俱樂部

日期：2025年6月21、28日、
7月5、12日(逢星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

對象：認知障礙長者優先

內容：透過認知刺激治療(CST)，為患有認知障礙的長者提供訓練治療。

費用：\$20 名額：6名

報名：例會報名

備註：4次小組均需出席

負責職員：蘇姑娘

「耆」到未來_長者街舞班

日期：2025年6月21、28日；

7月5、12、19、26日(逢星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：導師教授參加者街舞，並完成導師之舞蹈編排

名額：15名

費用：\$60(共6堂)

合辦機構：保良局方樹福堂兒童及
青少年發展中心

報名：向負責職員報名

負責職員：黎姑娘

守護天地

日期：2025年6月6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

名額：40名

費用：免費

報名方法：向負責職員報名

負責職員：黎先生

睡眠與健康

日期：2025年6月26日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：講解長期失眠的成因和影響、
一些不適當的處理方法及
如何建立健康的睡眠習慣

講者：衛生署長者健康外展隊

名額：40名

費用：免費

報名：例會報名

負責職員：黎先生

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。



電影欣賞會(3)

日期：2025年6月27日(星期五)

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

名額：70人

費用：免費

報名：例會報名

負責職員：黎先生



如何與家人進行溝通講座(一)

日期：2025年6月27日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：面對家人觀點不同，如何進行良好的
溝通

名額：40名

費用：免費

講者：社工黎先生

報名：例會報名

負責職員：黎先生



跌一跌，長者隨時會患上「跌倒恐懼症」，由精靈好動變成宅居家中，令生活及身體質素每況愈下。

個人因素

1. 視力衰退

視覺敏銳度與對比敏感度下降，難以察覺環境中存在的物件，行走時容易被四周的物件絆倒。

2. 平衡力下降

身體要維持平衡，需要不同感官提供資訊，才能偵測並校正平衡。當人四處走動時，內耳系統負責調節平衡，一旦人體脫離平衡狀態，就會發出信號至神經肌肉系統，透過正反射確保不會跌倒。隨著年紀增長，長者的感官機能退化，調節平衡的能力下降，跌倒的風險因而提高。

3. 少肌症

患者容易感到疲勞，步行速度變慢、肌肉力量減弱、身體平衡力和體重下降，影響行走時的穩定及協調性，增加跌倒風險。

4. 骨質疏鬆

患者會出現駝背、背部彎曲、身高變矮等徵狀。駝背和背部彎曲會令患者行走時難以完全伸展髖部和膝蓋，加上身體前傾，令平衡力更差，更易跌倒。

5. 受其他疾病或藥物影響

疾病會影響長者的手腳協調及平衡；有研究指出同時使用四種或以上藥物，身體的血壓及血糖可能變得不穩定而引起暈眩，增加跌倒風險。

外在因素

1. 家居環境

例如地面凹凸不平、通道狹窄、地上放滿雜物。若家居燈光昏暗，更易被雜物絆倒。

2. 危險的生活習慣及行為

例如穿過長、不合適的衣服；高估自己能力，踮高在櫃頂位置取物品。

3. 穿著不合適的鞋

鞋子太大，會出現拖行，容易絆倒；另外，不防滑的鞋亦容易導致滑倒。