

保良局盧邱玉霜耆暉中心

2025年7月份會訊



保良局賣旗日
PO LEUNG KUK FLAG DAY

23.7.2025 星期三 Wednesday
全港各區 Territory-wide

*** 信實開創 希愛永傳 ***
INSPIRED BY CREATIVITY AND INTEGRITY
LED BY HOPE AND LOVING LEGACY

《金色復興 The Golden Revival》波普藝術家 Jacky Tsai (蔡贊驊)

活動行政費由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。
All administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified services of Po Leung Kuk, benefiting children, youth, elderly, and people with disabilities.

踏入保良局第147年，保良局繼續緊貼社會需要，提供優質及多元化的服務，不斷創新和改進，與服務受眾同跨挑戰。本年度保良局賣旗日以波普藝術家蔡贊驊 Jacky Tsai 的作品《金色復興》作為主要設計元素，創造跨越文化界限的愛和傳承精神。請支持保良局賣旗日，向弱勢社群傳遞愛和希望！活動行政費由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。

是次活動所籌得善款將全數用於保良局各項慈善服務



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

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：500份

8月開會日期及時間

愛心組

8月7日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

8月7日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

8月8日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

8月8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



標準六 計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提示意見。



社區飯堂

購買2025年8月份飯票

日期：2025年7月14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8月份之飯票之會員，可於7月14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。

7月份開心歡聚在飯堂

日期：2025年7月14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

7月專題講座之 機電安全知識講座

日期：2025年7月11日(星期五)

時間：上午10:00-10:45

地點：中心活動室

內容：介紹機電工程署日常職務、
講解使用升降機和自動電梯
的注意事項

講者：機電工程署一般法例部

報名：歡迎即場參加

負責職員：譚姑娘



『認識精神健康』講座

日期：2025年7月11日(星期五)

時間：下午2:30至3:30

地點：中心活動室

內容：了解抑鬱症成因、實踐
健康生活模式的方法

對象：中心會員

名額：不限(額滿即止)

講者：油麻地長者社區服務中心

負責職員：周先生



健康資訊站之正視肩膊痛

日期：2025年7月18日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：- 肩部的護理及減低關節
僵硬的方法
- 示範肩部運動
- 找出肩周炎高危患者以便
提供適當的輔導

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



電玩出耆好玩

日期：(第一場) 2025年7月17日(星期四)

(第一場) 2025年8月1日(星期五)

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：例會開始登記，7月9日(三)抽籤

負責職員：黎姑娘



耆樂動一動

日期：2025年7月31日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

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：每場16名(每人只可報一場)

報名：例會登記，7月14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

免費活動



健康講座之飲食調控高血壓

日期：2025年7月31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：講解有何食物可以預防高血壓

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.) 如欲訂雀巢三效、健心三清高及活關節健康奶粉

請於7月22日(二)前向麥姑娘登記，逾期不接受登記

報名：歡迎即場參加，座位有限，滿座即止

負責職員：麥姑娘



新同事介紹



各位老友記大家好！我係新入職
嘅福利工作人員黃生！

好開心可以係依度工作！希望之
後可以認識到各位老友記！為各
位老友記服務！祝各位身體健康！
事事順利！謝謝！

黃梓翹



5

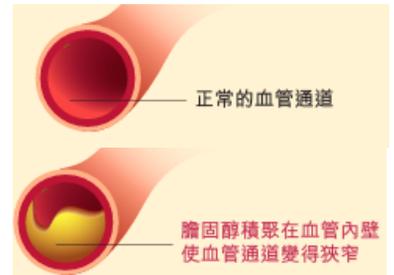


膽固醇是脂肪的一種，它是構成細胞壁、膽汁及各種荷爾蒙的主要成分。人體內大部分的膽固醇都是由肝臟製造的，我們亦可以從肉、魚、海鮮、奶類等源自動物的食物攝取膽固醇。

人體調節膽固醇的機能：人體內有一種調節膽固醇的機能，能把血液中的膽固醇維持在正常水平。當我們進食大量高膽固醇的食物後，肝臟所製的膽固醇會自然減少，以防止膽固醇水平過高；如膳食的膽固醇含量低，肝臟則會製造更多膽固醇，以補充身體需要。有些人在這方面的調節功能失效，在經常進食高膽固醇的食物後，血液中的膽固醇含量會升高，因此必須小心控制飲食，以防產生相關健康風險。

膽固醇過高的健康影響：血液中的膽固醇如果過高，便有可能積聚在血管的內壁上，使這些血管變得狹窄，甚至形成閉塞。若供應血液給心臟肌肉的冠狀動脈出現這種情況，便會引致「冠狀動脈心臟病」，亦即「冠心病」。同樣地，腦部血管也可因膽固醇積聚而閉塞或破裂，造成「中風」，嚴重者可能會半身不遂，甚至死亡。目前，中風和冠心病都是香港的主要殺手病。

膽固醇過高的健康影響：血液中的膽固醇如果過高，便有可能積聚在血管的內壁上，使這些血管變得狹窄，甚至形成閉塞。若供應血液給心臟肌肉的冠狀動脈出現這種情況，便會引致「冠狀動脈心臟病」，亦即「冠心病」。同樣地，腦部血管也可因膽固醇積聚而閉塞或破裂，造成「中風」，嚴重者可能會半身不遂，甚至死亡。目前，中風和冠心病都是香港的主要殺手病。



血液中的膽固醇類別	理想水平 (mmol/L)
總膽固醇	低於5.2
低密度脂蛋白膽固醇	低於3.4 (低於2.6更為理想)
高密度脂蛋白膽固醇	高於1.0 (1.6或以上更為理想)

怎樣預防膽固醇過高？

飲食注意事項：1. 保持均衡及低脂飲食，最重要是減少進食含高飽和脂肪和反式脂肪的食物。飽和脂肪使血液更易凝。反式脂肪於植物油的氫化程序中形成，亦會降低好膽固醇水平，增加患上心血管疾病的風險。

2. 膳食膽固醇的攝入量應是愈少愈好。

3. 多吃含豐富水溶性膳食纖維的食物，如蔬菜、水果、麥皮、乾豆類。

植物性飽和脂肪	肥肉、連皮肉類、牛油、豬油、全脂奶及其製品 (如忌廉、淡奶)
植物性飽和脂肪	棕櫚油、椰子油及椰子製品 (如椰汁、椰絲)
反式脂肪	人造牛油、起酥油及以這些油脂為材料或烹調的煎炸和烘焙食物 (如餅乾、脆片、蛋糕、沙律醬、酥皮糕點、植脂奶粉、炸薯條)

健康生活習慣：1. 保持理想體重。 2. 恆常運動。3. 切勿吸煙，節制飲酒。

4. 遵從醫生指示定時服藥及定期覆診。

5. 如家人曾患心臟病或血管疾病，更應特別注意飲食，並建議定期檢查身體。

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、早期檢察測評估、服務旨在協助記憶/ 認知訓練需要長者促進身、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：



1. 銀髮俱樂部

日期：2025年6月21、28日；7月5及12日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

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。

對象：認知障礙長者優先 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

2. 初步認知障礙評估服務(二)

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。

日期：2025年8月1日(星期五)

時間：下午2:30-4:30

地點：中心活動室 名額：8名

報名：例會報名

備註：以上活動只屬初步評估，若需進一步診斷請尋求註冊醫生評估。

3. 銀髮俱樂部之再接再厲

日期：2025年8月9、16、23、30日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

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。

對象：認知障礙長者優先

名額：8名

備註：4次小組均需出席

負責職員：蘇姑娘

4. 智醒時刻-認知訓練(6-9月)

日期：2025年6月1日-9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：6名

負責職員：蘇姑娘/個案社工

7月智玩智叻 - 桌壺球

日期：2025年7月15日(星期二)

時間：下午3:00-4:00

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7月10日上午抽籤。

班組活動

7月智能手機班

日期：2025年7月21日及28日(星期一)

時間：上午9:30-10:45

內容：介紹WhatsApp內的不同功能，如：自訂鈴單通知、自己設立群組、新增群發名單、設置頭像相片、編輯聯絡人名字、簡易方法傳送資料等。

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7月5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

2526年度手鐘學習工作坊 (第3期)

日期：2025年7月16日至8月20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

7月手機繩製作

日期：2025年7月17日及24日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：教授如何織製手機繩

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7月5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



7月心心勾織工作坊

日期：2025年7月7及14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



2025-26年度書法樂趣班(第2期)

日期：2025年7月7日及8月25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：學習字源演變、各種書體的書寫方法及字體的文化知識

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

8月心心勾織重溫班

日期：2025年8月2及23日(星期六)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：重溫製作心型吊飾的步驟及技巧

費用：\$5 名額：10名

義務導師：陳妙霞女士

負責職員：譚姑娘



7月義工之友聚會

日期：2025年7月9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

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

賣旗地點：油旺區

對象：已報名的會員及義工

備註：已報名的參加者請準時出席

負責職員：譚姑娘



注意事項

- ※ 2025年8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

「老有所為活動計劃」(2025-26)

老有所為活動

跨代皮革坊

日期：階段(一)長者皮革工作坊：2025年7月11日(星期五)下午12:30-2:30及
7月25日(星期五)下午2:30-4:30

時間 階段(二)長者教導青少年及一起製作不同的皮革產品：
8-10月，隔週一堂(日期時間待定)

階段(三)舉辦聖誕市集，將不同皮革產品展示及送贈公眾人士。(12月)

名額：8名

對象：對皮革有興趣及願意與青少年互動交流的長者

活動地點：中心活動室/青少年中心(樂富)

查詢及報名：蘇姑娘

備註：需出席所有階段的活動



收費活動

2025年7月足底按摩保健樂

日期：2025年7月8日至7月29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8份足底按摩票，恆常參加者
請在7月22日(星期二)交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



2025年7月血糖測試

日期：2025年7月10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



『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7月講座：認識安老暫宿暫託服務

日期：2025年7月25日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：講解本港安老暫宿及暫託服務，介紹服務內容及申請方法等。

費用：免費

名額：不限

對象：會員及有深層需要護老者

報名：例會報名

負責職員：謝先生



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。

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。

護老者生日會 (7-9月)

日期：2025年7月10日 (星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：與7-9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

名額：20名

費用：\$20

報名：例會報名及收費

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。



如何與家人進行溝通(二)

日期：2025年7月18日 (星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講錢如何不傷感情？如何與家人達到有效的溝通

對象：護老者及中心會員

講者：社工黎先生

名額：40名

費用：免費

報名：例會報名

負責職員：黎先生

運動減壓互作坊(2)

日期：7月24日 (星期四)

時間：(第一場) 上午9:15-10:15

(第二場) 上午10:15-11:15

地點：中心活動室

內容：從運動方向與參加者進行身心減壓

對象：護老者優先參加

名額：20名(每場10名)

費用：免費

報名：例會報名

負責職員：黎先生

部份慢性疾病的患者需要家人長期照顧。若家中的護老者過度投入照顧者的角色，因而忽視自身的需要，可引致精神

和身體上承受很大的壓力。護老者如果未能適當地處理這些壓力，可能導致「耗盡」這一種精神狀態 (Burnout)。

「耗盡」的徵兆：

- 身體：疲累、易病、忽略休息和飲食時間。
- 思想：負面、態度消極、覺得前路茫茫。
- 情緒：沮喪、鬱鬱寡歡、容易發脾氣。
- 人際關係：減少與人接觸，對其他人產生怨懟或敵對的態度。

護老者常要面對的問題：

- 生活模式受影響：沒時間做一些自己喜歡的事情，漠視自己的需要。
- 過分自責：認為自己須對患者的病況負上責任，產生無助和罪疚感。
- 身心疲憊：長期照顧患者，導致精神緊張，容易變得焦慮、沮喪、情緒低落、脾氣暴躁，甚至向家人和患者發洩怨憤，影響雙方的關係。

護老者的壓力來源：

- 面對老化及死亡而產生恐懼。
- 看見患者的病情沒有好轉，甚至每況愈下而感到「未盡全力」、內疚和傷心。
- 照顧患者的知識及技巧不足。
- 患者不體諒或過分依賴護老者。
- 家人或朋友不願意分擔照顧患者的工作和責任。
- 長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力。
- 缺乏社會支援及資源。

處理壓力的方法

- 瞭解患者所患的疾病及患病過程中的心理反應，學習護理的技巧，增加護老者的信心和應變能力。
- 對患者建立恰當的期望。
- 鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西，保持其獨立及自我照顧的能力。
- 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析事件，嘗試找出生氣的原因及改善的方法。
- 簡化護理程序，固定每天例行的工作。
- 與家人商討分擔照顧患者的工作。
- 給予自己私人的空間，保持社交生活。
- 維持對自己有正面的評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。
- 保持充足的睡眠和注意均衡的飲食。
- 學習鬆弛技巧如深呼吸和肌肉鬆弛練習。
- 尋找適當的社會資源，減輕負擔。
- 避免使用不恰當的方法去處理壓力，例如逃避、依賴藥物或酒精等。