



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7月份會訊



保良局賣旗日

PO LEUNG KUK FLAG DAY

22.7.2026 星期三 WEDNESDAY
全港各區 TERRITORY-WIDE

匯聚星光 閃耀人生 保良局 Shine On
UNITE THE LIGHT, MAKE LIVES BRIGHT,
PO LEUNG KUK, SHINE ON

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.



保良局服務香港148年，不斷拓展及增值服務，緊貼時需，以愛同行，更與全港市民同舟共濟，共度時艱。本年度以「匯聚星光 閃耀人生 保良局 Shine On」作為主題，由屬校學生及服務使用者親自設計12款紙旗，寓意每個人都是一道星光，既能照亮自己，亦能溫暖他人。請支持保良局賣旗日，匯聚各界慈善力量，為弱勢社群帶來光芒！

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♡

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：400份

2026年8月開會日期及時間

愛心組

8月6日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

8月6日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

8月7日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

8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。



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



中心在維修期間服務安排



為優化中心環境，讓長者更安全、更舒適享用中心服務，因此中心將會進行分階段維修，局部位置將進行天花批盪及石屎維修：

- 工程將於2026年7月4日(六)至7月19日(日)期間進行，為確保安全及盡量減低對服務的影響，施工期間中心部分區域分階段實施圍封，石屎及批灰油漆工序於週末進行以減少對中心平日服務的影響。
- 中心整體維持開放，活動及社區飯堂照常，於指定星期六(7月4、11、18日)，因工程將有大量嘈音及灰塵，中心維持偶到服務及仍會持續開放提供基本服務。在工程期間會確保空氣流通，持續開窗、使用抽氣扇及空氣淨化機。
- 有關維修期間服務安排安排，本中心已於工程前2星期透過可行辦法(如WhatsApp, 電話等)通知中心會員及家屬，並於中心張貼海報予中心會員及社區人士以知悉上述安排。如對本中心上述工程及服務安排有任何查詢，歡迎隨時與中心職員聯繫，謝謝。

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2026年8月份飯票

日期：2026年7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2026年8月份之飯票之會員，可於7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、五午餐之清翠素食免費飯餐，只提供素食菜式。

8月份開心歡聚在飯堂

日期：2026年7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

負責職員：洪先生



免費活動

26年7-9月樂活晨運



日期：2026年7月13日至9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35次出席印章，可獲得一份鼓勵小禮物！

負責職員：鍾姑娘

「港鐵扶手電梯安全運動」 啟動典禮

日期：2026年7月8日(星期三)

集合時間：上午8:30

活動時間：上午9:30-11:30

集合地點：中心活動室

內容：參與「港鐵扶手電梯安全運動」
啟動典禮及參觀「載遇·站見」
鐵路展

對象：中心代表

名額：5名

主辦機構：香港鐵路有限公司

負責職員：洪先生

能源效益及節約講座

日期：2026年7月16日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹一般家居用電安全知識

對象：中心會員

名額：不限(額滿即止)

講者：機電工程署

報名：歡迎即場參加

負責職員：譚姑娘

生活防騙小貼士講座

日期：2026年7月10日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：分享實用的防騙資訊及
求助方法

名額：不限(額滿即止)

講者：周先生

負責職員：周先生



肌不可失講座

日期：2026年7月17日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：肌少症成因、對健康影響及
預防方法

對象：中心會員

名額：不限(額滿即止)

講者：一線通平安鐘

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘



健康資訊站之退化性膝關節炎：

日常生活篇

日期：2026年7月17日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：- 膝部退化性關節炎的成因及
處理方法
- 關節保護守則
- 解決因關節而引起的日常生活
困難的方法

名額：不限(額滿即止)

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘

免費活動

電玩出耆好玩

日期：2026年7月23日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：一起玩手機遊戲「Tetris」

對象：中心會員

名額：12名

報名：例會開始報名，7月9日(四)抽籤

負責職員：黎姑娘



一齊Cup一Cup 體驗班

日期：2026年7月10日及7月24日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：透過杯子歌(Cup Song)，一同活化大腦、提升注意力與手眼協調，
並且合奏歌曲。

名額：8名

報名：例會開始登記，若超出名額，將於7月7日上午進行電腦抽籤。

負責職員：蘇姑娘



健康講座之均衡飲食要訣

日期：2026年7月30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：- 認識均衡飲食重要性

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.) 如欲訂雀巢三花奶粉請於
7月21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

長者普及運動

日期：2026年7月31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：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13/7-17/7/2026前
與麥姑娘聯絡填寫「長者身體
狀況評估表」，如17/7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

5



均衡飲食系列- 澱粉類蔬菜 vs 白飯：邊樣更適合做主食？

好多人都覺得薯仔、番薯、芋頭只係配菜，但其實佢哋屬於「澱粉類蔬菜」，主要提供碳水化合物，同白飯一樣，都可以當主食。

白飯

白飯、粉麪等精製穀物類食物，主要提供碳水化合物。不過，加工過程中流失咗大部分膳食纖維同維生素、礦物質。

澱粉類蔬菜

薯仔、番薯、芋頭屬於澱粉類蔬菜，因此可以用嚟取代白飯做主食，而且，一般會同時提供較多：

- 維生素（例如維生素 A、C、B 群）
- 礦物質（例如鉀質、鎂質）
- 膳食纖維（有助腸道健康，同時增加飽肚感）

不過要留意

如果食得過多，總熱量一樣有機會超標。一隻雞蛋大小嘅番薯、薯仔或芋頭所含嘅澱粉質就等於一湯匙白飯（約 45 千卡）㗎喇。另外，煮法都好重要。油炸，或者加入牛油、蜜糖等，都會大幅度提高脂肪、糖分同熱量。簡單嚟講，穀物類同澱粉類蔬菜都可以做主食，關鍵就係分量控制同健康煮食方法！

資料來源：衛生署衛生防護中心



均衡飲食系列 | EP2



含高澱粉質蔬菜 VS 白飯



邊樣更適合做主食？

白飯、粉麪等穀物類食物主要提供碳水化合物，屬於精製穀物，膳食纖維及其他營養素相對較少。部分含高澱粉質蔬菜（如番薯、薯仔等）可適量作為主食替代，除提供碳水化合物外，亦含較多膳食纖維及其他營養素。



小貼士



避免一餐入面同時食
含高澱粉質蔬菜同穀物類食物



注意烹調方法；避免油炸，並在烹調過程中減少添加糖分及油脂。



分量控制很重要：應避免一次
進食過多含高澱粉質蔬菜。

《耆安守護・防火同行一 油尖旺區長者家居防火安全啟動禮》

特別活動

本局為加強油尖旺區內長者及照顧者的家居安全意識，與天佑銀河慈善基金會合辦，並獲范凱傑立法會議員辦事處、陳宗彝立法會議員辦事處、歐楚筠區議員辦事處及香港上海寶山聯誼會支持，舉辦活動，透過防火講座向長者及照顧者傳遞安全訊息，一同推廣防火意識，守護長者家居安全。

日期：2026年7月18日（星期六）

時間：中午12:30-下午4:30

集合：中午12:30在本中心活動室集合

活動地點：尖沙咀街坊福利會（地址：尖沙咀彌敦道136A號）

內容：啟動禮儀式、嘉賓致辭、影片分享、防火安全話劇及講座參與

名額：50名

備註：1. 參加者需衡量是否能應付旅遊巴來往活動場地之長斜坡及室外樓梯。如遇天雨路滑，請參加者格外留神，注意安全。

2. 請準時出席，逾時則由後備補上。活動內如有紀念品只派發予當天出席參加者，不設補發或代領。

3. 不設早走及自行離場。

報名：1. 於例會開始報名至6/7（4/7因中心工程而當天不設報名），超出名額則進行電腦抽籤

2. 於8/7在中心張貼正選名單，請自行前往中心了解

3. 正選名單請於10/7或之前到中心取提示票落實名額，如未能親身前往可請親友憑正選參加者正本會員證代為領取提示票

4. 10/7未領取提示票之正選參加者，名額將自動由後備補上，不作另行通知

負責職員：麥姑娘

保良局賣旗日2026

日期：2025年7月22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

-請帶備防曬用品或雨具

負責職員：譚姑娘



義工專欄

7月義工之友聚會

日期：2026年7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



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
- 其他特殊情況
- 欠缺社交支援
- 對社區資訊缺乏認識或支援

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

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

轉介服務：提供合適服務轉介或配對

負責職員：周先生

班組活動

7月智能手機班之認識AI

日期：2026年7月20日及27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

報名：請向譚姑娘登記，6/7上午抽籤

負責職員：譚姑娘

2627年度手鐘學習工作坊（第3期）

日期：2026年7月29日至9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：13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

水墨畫班（第1期）

日期：2026年7月14日至8月11日（逢二）

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：透過繪畫水墨畫，齊齊學習水墨畫的不同技巧

對象：有興趣的初學人士

費用：\$25（共4堂） 名額：10名

義務導師：周識珍 備註：28/7暫停

報名：曾參加『水墨畫體驗班』可優先

報名，有興趣人士請與譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

7月毛條花藝班（綉球）

日期：2026年7月30日（星期四）及

7月31日（星期五）

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：運用毛條製作一盆綉球花

費用：\$20 名額：12名

義務導師：「耆樂智趣會」成員林麗珊女士

備註：兩堂均需出席及自備較剪

報名：例會開始登記，6/7抽籤

負責職員：譚姑娘



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。

開心桌遊站

日期：2026年7月9日(星期四) 時間：下午2:30 - 3:30
地點：中心活動室
內容：一同體驗一系列簡單、充滿趣味的桌上遊戲
名額：8名
負責職員：蘇姑娘



智醒時刻-認知訓練 (2026年7-9月)

日期：2026年7月2日至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：5名
查詢及報名：蘇姑娘 / 個案社工 負責職員：蘇姑娘



「腦」力操肌(二)

日期：2026年7月24日(星期五) 時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室
內容：透過一系列健腦運動，訓練肢體協調，刺激左右腦協作。有助伸展身體，更能全面運用大腦、提升腦功能
名額：20名(患認知障礙症長者優先)
報名：例會開始登記，若超出名額，將於7月13日上午進行電腦抽籤。
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月線上講座 照顧者面向：樂齡科技之「居家安老」

日期：2026年7月23日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室

內容：由賽馬會 a 家樂齡科技教育及租賃服務同事為照顧者講解家居安全要點及介紹如何利用樂齡科技令家居更安全，輕鬆達至居家安老

對象：中心會員

費用：免費

名額：32名(有深層需要護老者優先)

報名：例會報名

合辦機構：賽馬會 a 家樂齡科技教育及租賃服務中心

負責職員：謝先生



瑜伽護老減壓工作坊

日期：2026年7月9、16、23、30日(逢星期四)

時間：下午4:00-5:00

地點：中心活動室

內容：由專業瑜伽導師帶領有深層需要護老者及長者進行長者瑜伽，透過4節瑜伽小組，訓練身心靈、以及排解照顧或日常壓力。

對象：中心會員、需62歲或以上持有樂悠卡長者

費用：\$160/4節

名額：8名(有深層需要護老者優先)

教授導師機構：Diva Yoga Studio

負責職員：謝先生

活動涉及坐地及站立拉伸動作，請衡量自身身體狀況再報名



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。



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。



DIY蝶古巴特麻布袋

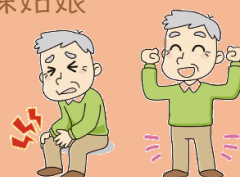
日期：2026年7月6日(星期一)
時間：上午9:30-11:00
地點：中心活動室
內容：發揮個人巧思與想像力，製作獨一無二的麻布袋，體驗DIY樂趣。
對象：護老者及會員(護老者優先報名)
費用：\$10 名額：10名
報名：例會報名 負責職員：陳姑娘

「關節你話事」健康探索團

日期：2026年7月23日(星期四)
集合時間：上午9:30
解散時間：下午12:30
集合地點：中心大廳
活動及解散地點：九龍油麻地眾坊街3號駿發花園地下A舖
內容：測試關節炎風險、進行膝部關節痛症問卷、教導坐式太極運動、介紹家居關節小錦囊及保護關節小工具。
對象：護老者及會員(護老者優先報名)
費用：全免
名額：10名
報名：例會報名
合辦機構：房協長者安居資源中心
負責職員：陳姑娘

「抉擇之間」桌遊時光

日期：2026年7月14日(星期二)
時間：下午1:00-2:00
地點：中心活動室
內容：透過趣味情景桌遊，一齊化身「人生規劃家」。
對象：護老者及會員(護老者優先報名)
費用：全免 名額：6名
報名：例會報名 負責職員：陳姑娘



中風的醫學名稱為『大腦血管疾病』，當供應給腦部的血液突然減少而令腦細胞缺氧，數分鐘可令腦細胞損壞而失去功能，從而令該部份腦細胞所支配的身體功能受障礙。

中風後常見的影響：

身體機能*	四肢活動障礙、半身麻痺或癱瘓、各部位協調問題、痙攣、吞嚥困難、步行困難等。
認知	認知困難、記憶減退、專注/集中力減退、智能下降等。
言語溝通#	言語不清、辨認事物困難、閱讀及書寫障礙、表達及接受訊息困難等。
性格行為	性格轉變、情緒失控、缺乏動力、態度懈怠等。
社交	患者因失去自我照顧及工作能力，出現情緒困擾，感到難與家人及朋友相處等。

與中風患者溝通的方法

1. 採用簡短及淺易的字句；
2. 說話速度適中、咬字清楚；
3. 保持寧靜，減低雜音的影響；
4. 讓患者有充足時間回答問題，並給予鼓勵；
5. 耐心聆聽；
6. 採用身體動作及面部表情幫助。



吞嚥困難及飲食調節

問題：吞嚥困難會影響營養及水份的吸收，嚴重的情況會令食物誤入氣管。

對策：詢問言語治療師和營養師意見，了解進食能力及選擇合適的食物，以及適當的餵食技巧。食物太乾／太硬／黏性／入口變水等，都儘量避免。

照顧技巧

問題：中風康復者活動能力下降會影響日常自我照顧能力。

對策：協助中風患者前，先跟他打聲招呼，讓他明白並配合接下來的動作。

照顧者應學習不同技巧，以提升照顧效率和防止受傷，例如：

穿衣	- 先穿患側，後穿健側； - 先脫健側，後脫患側。
扶抱	- 扶抱時靠近患者，保持正確姿勢，腰部挺直及用下肢發力，以免受傷； - 提醒患者不要養成依賴健肢拉床欄的習慣（如用健肢拉床欄以協助起床、「過床」或站立）； - 切勿拉扯患者患側手臂。
如廁和沐浴	- 加裝扶手； - 使用輔助器具，例如：浴椅、浴缸板； - 保持地面乾爽或使用防滑地墊。

2026年7月足底按摩保健樂

日期：2026年7月7日至7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2026年8月份足底按摩票，

恆常參加者請在7月21日(星期二)

交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



慶回歸-非遺招絲琺瑯工作坊

日期及：(第一場) 2026年6月29日(星期一)

時間 下午12:15-2:15

(第二場) 2026年7月7日(星期二)

下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：親身體驗中國非物質文化遺產—
招絲琺瑯技藝，體驗製作招絲琺瑯
冰箱貼，感受中華傳統工藝之美，
共同慶祝香港回歸祖國及香港特別
行政區成立29周年。

對象：中心會員

費用：\$10

名額：每場8名

報名：第一場23/6開始登記26/6抽籤，

第二場例會報名即場抽籤

負責職員：鍾姑娘



收費活動

2026年7月血糖測試

日期：2026年7月9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



2026年度4月至7月生日會

日期：2026年7月18日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：遊戲活動、派發禮物、聊天
環節

對象：4-7月生日壽星可優先報名

費用：\$10

報名：例會抽籤

名額：40名

負責職員：黃梓翹先生



注意事項

※ 2026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。

※ 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

※ iPad使用站(自助平板電腦借用)現已開放使用

※ 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，所有戶內/外活動均會取消，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復。