



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8月份會訊

夏日炎炎 慎防中暑

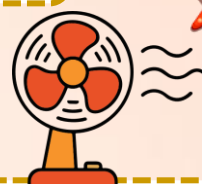
炎炎夏日，我們多留意天文台發出的天氣警告，
並於酷熱天氣下採取以下措施：



盡量在早上或下午較後的時間進行戶外活動，同時帶備足夠的水



穿著淺色、寬鬆和
通爽的衣物



保持室內空氣流通



避免飲用含咖啡因及
酒精類飲品以免加速
水分經泌尿系統流失



適時補充水分
以防脫水



資料來源：衛生防護中心

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9月開會日期及時間

愛心組

9月3日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

9月3日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

9月4日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

9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

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

2

△ = 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。

標準七 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準八 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。



社區飯堂

購買2026年9月份飯票

日期：2026年8月17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9月份之飯票之會員，可於8月17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、五午餐為清翠素食免費飯餐，只提供素食菜式。

8月份開心歡聚在飯堂

日期：2026年8月17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

2026年(7-9月)同慶生辰



日期：2026年8月6日(星期四)至8月21日(星期五)

時間：上午9:30-4:30

內容：7-9月生日會員可在指定日期到中心領取生日禮物一份

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：21/8/2026

4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘

8月長者普及運動

日期：2026年8月21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：補回7月31日因天雨影響而取消之參加者

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10/8(一)-

13/8/2026(四)前與麥姑娘

聯絡填寫「長者身體狀況

評估表」，如13/8前未向

麥姑娘聯絡填表，將由後備

補上，不會另行通知。

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

健康講座之勿失良機 如何提升活動能力

日期：2026年8月20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：認識肌肉減少症的成因及預防方法

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.) 如欲訂美國雅培奶粉請於

8月11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

防跌不倒翁及家居安全講座

日期：2026年8月13日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：跌倒的原因或風險、防跌要訣、安全自我照顧技巧及運動示範等

對象：中心會員

名額：25名

講者：香港防癆心臟及胸病協會職員

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘



免費活動

盧老桌遊體驗(四)

日期：2026年8月22日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

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：例會抽籤

負責職員：黃先生

8月智能手機應用「AI入門班」

日期：2026年8月18日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：熱門AI模型介紹，教授DeepSeek基礎操作及使用技巧、AI使用小秘技及貼士

對象：中心會員

(懂得基本智能手機操作技巧)

名額：16名

合辦機構：CSL x 長者安居協會

報名：例會起開始報名，11/8(二)

進行抽籤，同日會通知抽籤結果

負責職員：黎姑娘

汪徵祥紀念基金

「情志安康・中醫義診計劃」講座

日期：2026年8月25日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹保良局醫療及綜合健康服務的服務範圍，以及由中醫師講解何為情志病、七情五志與內臟的連結、五行學說等，提供順應四季的情志養生小貼士，以及穴位按摩、茶飲及運動的紓緩方法。

對象：中心會員(60歲或以上)

名額：40名

合辦機構：保良局醫療及綜合健康服務

報名：例會起開始報名，12/8(三)進行抽籤，

同日會通知抽籤結果。

備註：活動前需填寫評估問題

負責職員：黎姑娘

「智財護航」社區教育互動工作坊

日期：2026年9月1日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：分享實務理財知識及技巧、退休財務規劃及防騙資訊及案例

對象：中心會員

名額：40名

合辦機構：東華三院健康理財家庭輔導中心

報名：例會抽籤

負責職員：黎姑娘





藥物可以治療疾病和減輕症狀，但亦可能有不良的副作用；不適當地使用藥物可引致健康嚴重受損。所以，必須認識藥物的效用，及跟醫生吩咐或藥劑師的指示服藥。

食漏藥點算好？

偶爾忘記服藥十分普遍，應該立即補服還是直接跳過該次？

可以參考以下補救方法：若發現漏服藥，而距離下一次服藥時間仍有充裕間隔，應立刻補服；反之，若已經臨近下一次服藥時間，則應跳過該次漏服的劑量，按原定時間服用下一劑。

鍾姑娘小提示：可以利用手機鬧鐘、日曆記錄或分隔藥盒，再配合餐後立刻服藥的固定節奏，就能有效避免忘記，幫自己養成規律服藥的好習慣。

食錯方法 藥效隨時大打折扣

用清水送服，這也是避免藥物不良反應的基本原則。避免以牛奶、果汁、茶或咖啡送藥，因為容易與部分藥物成分產生交互作用。舉例而言，牛奶中的鈣離子或果汁中的果酸與特定酶，會干擾部分藥物的腸道吸收率；若以含有咖啡因的咖啡或茶送服消炎止痛藥，會加重對胃黏膜的傷害，增加胃潰瘍或胃出血的風險。

另一個常被忽略的重點是，切勿隨意改變藥物的物理形態。有些人為了方便吞嚥，會把藥片剪開、磨粉，或將膠囊拆開。除非事前已諮詢醫生或藥劑師，否則這樣做會破壞某些藥物「劑型設計」的原意，影響藥效。例如具「長效控釋」功能的藥物一旦被壓碎，會導致內含的藥物劑量在短時間內釋放，引發血藥濃度瞬間飆升並增加副作用的風險；而具「腸溶包衣」功能的藥物若失去外膜保護，尚未到達預期的腸道吸收部位，便在胃部提早被胃酸降解，這不僅會使藥效喪失，更可能因藥物直接刺激胃黏膜而增加胃部不良反應的風險。

切勿自行停藥 聽從專業指引

「我的病徵已轉輕微，可以停藥了嗎？」事實上，如抗生素、血壓藥等，病人不應自行判斷病徵並擅自停藥，必需要按醫囑完成整個療程，以免令病情復發或產生抗藥性問題。如對藥物有任何疑問，最安全直接的做法是諮詢藥劑師，確保用藥得宜。用對方法，藥物才真正成為守護健康的幫手。

用藥心得

- 要清楚使用方法（例如：口服、含在舌下、嚼碎後吞服、吸入服、外塗等）。
- 應詳細閱讀藥物標籤，留意藥物的劑量、服藥時間、功效、禁忌與副作用等。
例如：某些藥物服用後令人有睡意，如果操作機器或駕駛，可能會導致危險。
- 未經醫生指示，不要在同一時間服食多種不同藥物，以免引致藥物互相干擾，包括中藥。
- 服藥後如果有過敏反應，如紅疹、嘴唇腫脹、氣促等情況，應停止服藥及立即去看醫生。
- 留意藥物的有效期，過期或已變質的藥物應該棄掉。
- 一般藥物應該貯存在陰涼乾燥的地方，除非標籤有特別注明，大部份藥物都不宜在雪櫃內貯存。有部份藥物如胰島素制劑、抗生素口服液等，則應依標籤指示放在雪櫃內，但切勿貯存在冰格內，以免影響功效。藥物亦要妥善貯存，以免兒童誤服發生意外。

隱蔽長者支援服務專欄

服務目標：

1. 提供社區教育服務，增強社區人士對隱蔽長者的認識和關懷
2. 透過外展服務，接觸缺乏支援的長者協助融入社區



服務內容：

社區教育服務、推動社區人士認識及協助隱蔽長者；提供服務配對或轉介，鼓勵長者接受服務，投入社區；輔導及情緒支援，跟進隱蔽長者個別需要。有關服務最新資訊，可留意中心會訊及向當值社工查詢。

義工探訪籌備-DIY鎖匙扣制作

日期：2026年8月15日(星期六)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

對象：中心搜望大使

內容：制作熱縮片DIY鎖匙扣以預備送贈區內隱蔽長者

費用：全免

名額：15名

備註：曾參與2026年6月20日舉辦搜望大使義工培訓1-熱縮片DIY鎖匙制作參加者

負責職員：周先生



義工專欄

8月義工之友聚會

日期：2026年8月12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



感謝每位賣旗義工！

7

班組活動

8月智能手機班之認識AI

日期：2026年8月24日及31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

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

8月毛條花藝班(小雛菊)

日期：2026年8月27日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：運用毛條製作一束小雛菊

費用：\$20

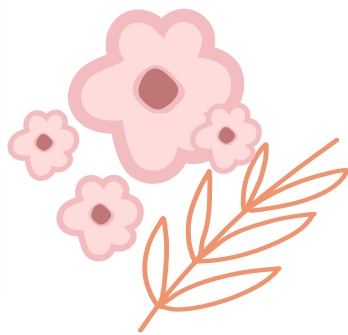
名額：12名

義務導師：「耆樂智趣會」成員常朱荃香女士

備註：請自備較剪

報名：例會開始登記，若超出名額，8/8抽籤

負責職員：譚姑娘



特別活動

預早慶祝
中心生日



當心樂事美食遊

日期：2026年8月21日(星期五)

時間：上午8:45-下午3:00 (上午8:45準時於中心集合)

集合地點：中心活動室

內容：參觀歷史博物館、享用九龍海逸君綽酒店自助餐

對象：中心會員

名額：40名

費用：\$150 / 位 (包來回旅遊巴士、歷史博物館門票、自助餐費用及保險費用)

報名：於例會開始進行登記，8月10日(一)截止登記及以電腦進行抽籤，
8月11日(二)於中心內張貼抽籤結果。

負責職員：洪先生



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、支援服務旨在協助記憶 / 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。

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



K歌之王

日期：2026年8月7日(星期五)

及 下午2:30-3:30

時間 8月14日、8月21日及

8月28日(星期五)

上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：透過長者自選懷舊歌曲、即場獻唱與分享，提升參加者的社交互動及維持認知能力。

名額：8名

備註：需出席4次活動

負責職員：蘇姑娘



「腦」力操肌(三)

日期：2026年8月14日(星期五)

時間：下午3:00-4:00

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8月10日上午進行電腦抽籤。

負責職員：鍾姑娘

開心桌遊站 (二)

日期：2026年8月28日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

活動地點：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



『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；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8月講座 護老者如何照顧好自己

日期：2026年8月10日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室

內容：由撒瑪利亞會同工分享與照顧者有關的自我關懷資訊

對象：有深層需要護老者優先

費用：免費 名額：32名

合辦機構：撒瑪利亞會

[星伴流金護老關愛計劃]

報名：例會報名

負責職員：謝先生

有愛護老8月線上講座 「輔助科技」應用大全

日期：2026年8月11日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大廳

內容：由社聯長者創新及科技顧問介紹「輔助科技」及講解如何善用科技提升治理能力及生活質素

對象：有深層需要護老者及中心會員

費用：免費 名額：不限

主辦機構：新界西醫院聯網病人資源中心

報名：例會報名

負責職員：謝先生

串珠護老減壓工作坊

日期：2026年8月20、27日 &
9月10、17日(逢星期四)

時間：下午12:30-1:30

地點：中心活動室

內容：透過串珠小組，讓有需要護老者學習串珠及在重複動作中轉移注意力，放鬆減壓及建立護老者的個人價值與能力感。

費用：\$20(4節)

名額：6名

對象：有深層需要護老者優先

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

負責職員：謝先生

8月護護送暖及支援服務

探訪日期：2026年8月28日(星期五)

時間：上午10:00-11:30

集合地點：中心活動室

內容：由義工探訪參與「護護送暖」的有深層需要護老者

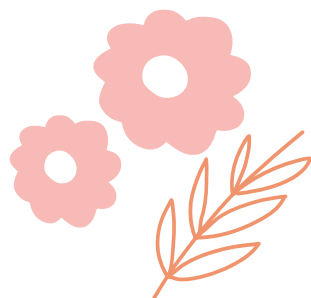
對象：有深層需要護老者

負責職員：謝先生



時間過得真快，不知不覺已經在盧老度過將近七年時光。感謝大家多年來的支持與愛護，與大家相處的時光充滿歡笑與溫暖，令我獲益良多。離別雖不捨，但相信離別是為了日後更好的相逢。衷心祝願各位身體健康，天天開心！

鍾海燕（保健員）



與長者溝通的技巧

護老者情報站

I. 與長者的溝通

與長者溝通，要花少許心思，亦要在時間上作出適當的安排。我們要留意長者生理和心理上的特點，並考慮各種環境的因素，適當及靈活地運用不同的溝通技巧。良好的溝通可以減少誤會和衝突、維繫彼此之間良好的關係，有助減低生活壓力及保持心境愉快。

II. 溝通技巧

1. 聆聽：

- 用耳朵：耐心聆聽
- 用心：設身處地去瞭解對方的想法
- 動腦筋：分析對方說話背後的意思



2. 談話技巧及語言運用：

談話技巧

- 速度及語調要適中：速度及語調要配合長者的需要
例如：跟認知障礙症患者說話時要慢一些；遇到聽覺不好的長者，大聲話時要注意語調，不要使長者誤會你在責罵他
- 適當的詢問：如利用是非題引導長者回答
- 給對方說話的機會：避免只顧自己講，多鼓勵對方主動地跟你溝通
- 靈活轉換話題：當察覺到長者對話題不感興趣時，可利用身邊的事物轉換話題，例如：「你穿的衣服很有特色，是誰給你買的？」

語言運用

- 用字簡單、具體：例如：以「每餐吃一個生果」代替「吃多些纖維」
- 句子組織要簡短：例如：每句說話只包含一個訊息

3. 非語言方面的溝通技巧：

- 態度：要友善、親切、真誠、尊重對方；避免不耐煩、不認真或輕視的態度
- 眼神：保持眼神的接觸
- 表情：代表不同的心情
- 姿態及舉止：如點頭、適當的手勢、適當的坐位安排
- 觸摸：如握著手、拍拍手背、搭著肩膀、擁抱等

(注意：必須顧及對方的性別和雙方的關係，以配合適當的觸摸)

- 圖片或實物的運用：例如：面對有語言障礙的長者，若示意長者去洗澡，可利用花灑的圖片與長者溝通

III. 因應個別的情況-配合適當的技巧

	影響溝通的因素	溝通技巧
(一) 生理方面	(i) 聽覺 - 聽覺上的退化 (ii) 視覺 - 常見的問題如：白內障及老花	• 說話大聲一點 • 說話速度慢一點 • 鼓勵長者配帶適當助聽器 • 運用手勢和表情 • 運用圖片或把訊息寫出來給長者看 • 介紹周圍的人物及環境
(二) 心理方面	(i) 思想 - 思想的差異 - 偏見 (ii) 情緒 - 情緒的好壞會影響溝通	• 設身處地去瞭解對方的立場和感受 • 即時引證，減少誤解 • 互相交換意見，達致共識 • 留意及體諒自己的想法有否理據，是否合理 • 避免被不合理的信念支配個人的分析 • 留意自己及對方的情緒 • 有需要時加以紓緩
(三) 環境方面	(i) 噪音的滋擾 - 影響精神的集中 (ii) 私隱的程度 - 在牽涉私人話題時，尤其重要 (iii) 時間的充裕 - 有助清楚的溝通	• 減低干擾及噪音 • 提供舒適的環境 • 保障私隱的環境使人有安全感 • 適當地安排時間

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。



刮畫樂繽紛

日期：2026年8月14日（星期五）

時間：下午1:00-2:30

地點：中心活動室

內容：輕輕一刮，刮出繽紛色彩，體驗刮畫樂趣。

對象：護老者優先參加

費用：\$5 名額：10名

報名：例會報名

負責職員：陳姑娘

護老者夏日茶聚

日期：2026年8月22日（星期六）

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：一起喝茶談天、玩小遊戲，解鎖夏日消暑迷思。

對象：護老者優先參加

費用：\$10 名額：10名

報名：例會報名

負責職員：陳姑娘

護老者講座之「認知障礙症」知多少

日期：2026年8月27（星期四）

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：由衛生署長者健康外展隊講解認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。

對象：護老者及會員（護老者優先參加）

費用：全免 名額：不限（滿座即止）

報名：歡迎即場參加

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

負責職員：陳姑娘



收費活動

2026年8月血糖測試

日期：2026年8月13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8月足底按摩保健樂

日期：2026年8月4日至8月25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9月份足底按摩票，恆常參加者請在8月18日(星期二)交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘

注意事項

※感謝各位會員的支持及體諒，中心於7月19日已完成第一階段化優化工程，完成天花批盪及石屎維修。讓各位可繼續更舒適及更安全地享用中心服務，謝謝大家。

※ 2026年9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