



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2025年9月份會訊

中心於今年29歲喇!!

為慶祝中心29歲生日，
答謝各位會員、義工、護老者的支持，
本中心將舉行一系列慶祝活動，
與大家一同分享週年的喜悅。

期望我們盧老一家繼續快樂同行
更多更精彩美好的時光！

HAPPY BIRTHDAY

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、麥玉嬪、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

電子郵件：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：500份

10月開會日期及時間

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



- 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



標準九 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



社區飯堂

購買2025年10月份飯票

日期：2025年9月15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10月份之飯票之會員，可於9月15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、五午餐清翠素食免費飯餐，只提供素食菜式。

9月份開心歡聚在飯堂

日期：2025年9月15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



慶祝週年活動

「29週年嘉年華」

日期：2025年9月25日 (星期四)

時間：(第一場) 上午9:30-11:10

(第二場) 下午2:30-4:10

地點：中心活動室

內容：慶祝中心成立29週年，以輕鬆嘉年華形式，鼓勵長者積極參與。

透過遊戲及分享活動，增進長者之間的交流，建立更深厚的感情。

費用：免費

名額：每場75名

登記日期：9月4 - 6日 (星期四至六辦公時間內)

電腦抽籤：9月8日 (星期一) 下午4:15 (電腦抽籤過程將進行錄影作紀錄)

電腦抽籤結果：9月9日 (星期二) 上午9:00於中心壁報板張貼，若中獎會WhatsApp通知

領取日期：9月9 - 13日 (星期二至六辦公時間內) 領取提示券，逾期由後備補上

備註：每人只可以報名其中一節

負責職員：黃梓翹先生



2025年9月盧老生日果然有您

日期：2025年9月9日 (星期二)

時間：(第一場) 下午2:00-2:45

(第二場) 下午3:15-4:00

地點：中心活動室

內容：慶祝中心成立29週年，與大家分享週年的喜悅、簡介中心服務及一起
切蛋糕送上祝福

對象：中心會員

名額：每場60名

負責職員：洪先生



9月專題講座之 商品說明條例講座

日期：2025年9月8日 (星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：解說商品說明、與商品說明有關
的罪行、不良營商手法、免責辯護、
成功檢控個案分享及長者精明消費貼士

講者：香港海關

報名：歡迎即場參加

負責職員：譚姑娘

免費活動

健康資訊站之認識流行性感冒

日期：2025年9月12日 (星期五)

時間：上午9:45-10:45

內容：
- 流行性感冒的傳播途徑、徵狀及
預防方法
- 一般治療流行性感冒藥物的效用
及副作用

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

免費活動

長者椅上操講座

日期：2025年9月16日 (星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：- 介紹運動好處及指導長者

基本運動技巧

- 示範「椅上操」的動作及
注意事項

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



個人、食物及環境衛生 講座

日期：2025年9月26日 (星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：講解個人衛生、正確的食物
儲存方法及如何保持環境清潔

名額：不限 (額滿即止)

講者：食物及環境衛生署

報名：歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘



「芝士去哪兒」桌遊體驗

日期：2025年9月18日 (星期四)

時間：上午10:15-11:15

地點：中心活動室

內容：透過奶酪大盜遊戲桌遊訓練

觀察與推理力，促進長者腦
部活動及社交互動

名額：6名

報名：例會開始登記，若超出名額，
將於9月8日 (一) 上午進行電腦
抽籤

導師及負責職員：黃梓翹先生

健康講座之

增強免疫力飲食要訣

日期：2025年9月26日 (星期五)

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：健康飲食基礎及免疫力的影響

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如需購
買奶粉請於9月15日 (二) 前向
麥姑娘登記，過期不接受登記
2.) 柏齡健心三清高800克\$90，
活關節800克\$90，
三效750克\$100

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘



新鮮水果一向係夏天消暑解渴嘅良方，但係有時可能貪方便或者貪食，就會變成飲果汁飲品或者食加入咗罐頭水果嘅甜品！

不過呢啲產品通常都喺製作或者加工過程添加唔少糖，經常飲用或進食可能會攝取過量糖分。所以最好都係進食新鮮水果！想知水果點樣揀，可以參考衛生署嘅「水果蔬菜 2+3 」，每日建議進食兩份水果，大家記得可以自己配對喇：

一份水果相等於：2 個小型水果（如：奇異果）、 $\frac{1}{2}$ 個 大型水果（如：香蕉）、
 $\frac{1}{2}$ 個中型水果（如：橙）、 $\frac{1}{2}$ 碗 顆粒狀水果或水果塊（如：提子、西瓜）

一份水果的例子:
Examples of one serving of fruit:

2 個小型水果
pieces of small-sized fruit

1 個中型水果
piece of medium-sized fruit

1½ 碗顆粒狀水果／水果塊
bowl of mini-sized fruit/ cut-up fruit

1½ 個大型水果
piece of large-sized fruit

2+3 Every Day

Servings of Fruit

Servings of Vegetables

一份蔬菜的例子:
Examples of one serving of vegetables:

1½ 碗熟熟瓜類
bowl of cooked gourds

1½ 碗熟熟蔬菜
bowl of cooked vegetables

1 碗未熟熟蔬菜
bowl of uncooked vegetables

備註: 1 碗 = 250 - 300 毫升
Remark: 1 bowl = 250 - 300 ml

HP
衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生防護中心
Centre for Health Protection
www.chp.gov.hk

2 plus 3 Every Day

Department of Health

2025/26年季節性流感疫苗注射

注射日期：2025年10月10日 (星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：由醫護人員為參加者注射四價流感疫苗

對象：中心會員或其家人

名額：70名 (額滿即止)

費用：(1) 50歲或以上人士：費用全免

(2) 12歲至49歲人士：\$180

協辦機構：保良局「一站照護」

報名：請向鍾姑娘登記報名，額滿即止。

稍後會個別聯絡已報名參加者到中心簽署同意書及填寫健康評估表。

備註：

- 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射。
- 注射當日參加者必須攜帶身份證明文件出席。
- 注射當日參加者如有身體不適、發燒或新冠檢測呈陽性，均不能注射，而費用恕不退回。



疫苗牌子：Abbott

- 甲型/維多利亞/4897/2022 (H1N1) pdm09 病毒
- 甲型/克里地亞/ 10136RV/2023 (H3N2) 病毒
- 乙型/奧地利/1359417/2021 病毒 (乙型/維多利亞世系)
- 乙型/布吉/3073/2013 病毒 (乙型/山形世系)

負責職員：鍾姑娘

義工專欄

義工中秋大派對2025



日期：2025年9月10日 (星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：齊齊玩吓遊戲抽吓獎，
與義工共慶中秋佳節

費用：\$10

對象：各組別的中心義工

備註：每位出席的義工均有禮物1份

負責職員：譚姑娘

中心代表會會議



日期：2025年9月4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

※歡迎各會員可向中心代表會
代表表達意見

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
- 欠缺社交支援
- 其他特殊情況
- 獨居或同住家住人無力提供照顧
- 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

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

『2025年搜望大使義工培訓』-坐式八段錦

日期：2025年9月20日(星期六)

時間：下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：教授參加者學習坐式八段錦用作探訪教授隱長之用，提升義工的知識及服務技能

費用：全免

名額：20名中心搜望大使

負責職員：周先生

油尖『搜』望相助計劃2025-義工培訓

日期：2025年9月22日(星期一)

時間：上午10:00-下午4:00

地點：梁顯利社區中心禮堂(油麻地眾坊街60號)

內容：與區內6間安老服務機構合辦義工培訓活動

對象：中心搜望大使 名額：10名

費用：全免

備註：

1. 曾參與本中心於24-25年度舉辦『搜望相助』活動的參加者優先報名
2. 活動報名截止日期至9月9日(二)，上午11時，如報名人數超額，將即日進行電腦抽籤，中籤者將於當日收到通知
4. 是次義工培訓為上午及下午活動，上午為義工培訓，下午為街站活動，是次義工培訓設有午膳環節，下午活動為舉辦街站，敬請各參加者預留全日時間。
(請參閱海報)



凡出席「搜望大使」義工培訓活動，參加者必須出席25-26年度搜望相助計劃

活動，包括最少出席1次探訪活動及街站活動

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。

冷知識：九月是「世界認知障礙症月」。每年九月，國際認知障礙症協會 (Alzheimer's Disease International) 都會訂立這個月份，旨在提高大眾對認知障礙症的認識和關注。全球各地的相關團體都會在這期間舉辦不同的活動，例如講座、工作坊、遊戲日等，希望讓更多人了解認知障礙症，並為患者和照顧者提供支援。

耆樂認知活動：

銀髮俱樂部 畢業篇

日期：2025年9月6、13、19、26、10月4、11日 (星期五 / 六)

時間：下午12:30-1:30

地點：中心活動室

內容：透過認知刺激療法 (CST) 當中的遊戲活動形式，為患有認知障礙的長者提供治療

對象：認知障礙症長者優先

費用：\$ 15 名額：6名

查詢及報名：蘇姑娘

備註：6節小組均需出席



旋律派對

日期：2025年9月9、16、23、30日 (星期二)

時間：下午12:30-1:30

對象：認知障礙症長者優先

地點：中心活動室

內容：透過音樂治療，為認知障礙的長者提供訓練治療，提升社交互動及維持認知能力（如學習能力、語言能力等）

費用：\$ 10 名額：6名

查詢及報名：蘇姑娘

備註：4節小組均需出席

認知障礙症長者支援服務專欄

智醒時刻-認知訓練 (6-9月)

日期：2025年6月1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：6名

查詢及報名：蘇姑娘 / 個案社工



認知障礙講座 - 如何照顧認知障礙症患者

日期：2025年9月11日 (星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：認識不同的照顧小貼士，學習如何更有效地照顧認知障礙症患者

名額：30名 (額滿即止)

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：蘇姑娘

認知障礙網上講座 - 認知障礙症人士所需的法律保障

日期：2025年9月24日 (星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大廳

內容：由大銀總監 陳曉蕾女士與大家分享有關認知障礙症人士所需的法律保障

名額：20名 (額滿即止)

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：蘇姑娘

認知障礙網上講座 - 智康健腦退化檢測及社區支援計劃

日期：2025年9月29日 (星期一)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大廳

內容：由香港中文大學醫學院那打素護理學院 陳裕麗教授與大家分享有關腦退化檢測及社區支援計劃。

名額：20名 (額滿即止)

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：蘇姑娘

認知障礙症長者支援服務專欄

流體畫工作坊

日期：2025年9月18日 (星期四)

時間：上午9:00-10:00

地點：中心活動室

內容：透過一起體驗流體畫，訓練參加者的專註力，同時放鬆身體從而令身心靈更健康

名額：10名

費用：\$ 10

對象：認知障礙症長者優先

負責職員：蘇姑娘

初步認知障礙評估 (三)

日期：2025年9月27日 (星期六)

時間：下午2:00-4:00

內容：透過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

地點：中心活動室

名額：8名

負責職員：蘇姑娘



注意事項

- ※ 2025年10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
- ※ 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

班組活動

2025-26年度書法樂趣班 (第3期)

日期：2025年9月8日及11月3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：字源演變及各種書體，學習
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

備註：10月27日課程暫停

負責職員：譚姑娘



2025-26年長者跆拳道班 (第3期)

日期：2025年9月16日至11月11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年度手鐘學習工作坊 (第4期)

日期：2025年9月10日至10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：\$100 (5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：蔡姑娘/麥姑娘



2025-26年中文班 (第3期)

日期：2025年9月24日至12月24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：8/10、12/11、19/11、10/12
課程暫停

負責職員：譚姑娘



班組活動

9月智能手機班之 WhatsApp功能知多D



日期：2025年9月22日及29日 (星期一)

時間：上午9:30-10:45

內容：介紹WhatsApp內的不同功能，如：

使用萬字夾功能、如何設置背景顏色或圖片、如何流瀏覽加星號的資料及加聯絡人到清單中等

費用：\$5 (共2堂)

義務導師：『耆樂智趣會』成員趙寶琼女士

報名：例會開始登記，若超出名額，

將於9月6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

螺鈿胸針互藝互作坊

日期：2025年9月6日 (星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授螺鈿鑲嵌技巧，一起實際製作一款螺鈿胸針作品。

對象：中心會員

費用：\$20

名額：16名

備註：已交費參加者
請準時出席

負責職員：麥姑娘



9月琉璃花燈班

日期：2025年9月18日 (星期四)

時間：下午1:30-4:30

地點：中心活動室

內容：製作琉璃花燈慶祝中秋佳節

費用：\$10

名額：12名

義務導師：耆樂智趣會成員

廖慧蘭女士

報名：例會開始登記，

若超出名額，

將於9月6日

上午進行電腦

抽籤

負責職員：譚姑娘



新興活動

宋代點茶體驗賀國慶

日期：2025年9月20日 (星期六)

時間：下午1:00-2:30

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授宋代點茶的基本手法與步驟

對象：中心會員

費用：\$10

名額：10名

負責職員：周先生



收費活動



2025年9月足底按摩保健樂

日期：2025年9月9日至9月30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10月份足底按摩票，恆常參加者
請在9月23日(星期二)交費，請各參加者留意

負責職員：麥姑娘

2025年9月血糖測試

日期：2025年9月11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咁

報名：例會報名及收費

負責職員：鍾姑娘



「月」來「月」好慶中秋

日期：2025年10月6日 (星期一)

時間：(第一場) 上午9:45-10:45
(第二場) 下午2:30-3:30

內容：遊戲、抽獎及慶祝中秋節

地點：中心活動室

費用：\$30

名額：每場50名

報名：例會報名及收費

負責職員：麥姑娘

『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。

照顧專線・同你分擔 線上講座

日期：2025年9月12日 (星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

內容：由專職同工分享照顧者支援專線服務，協助照顧者分擔照顧壓力

名額：20名 (有深層需要護老者優先，歡迎即場參加)

負責職員：謝先生

齡活瑜伽減壓工作坊

日期及時間：(A班) 2025年9月2、9、16、23日 (星期二) 下午3:00-4:30

(B班) 2025年9月3、10、17、24日 (星期三) 下午1:30-3:00

集合地點：中心活動室

(集合後由職員帶領乘公共交通工具到Studio，參加者需自備車資)

活動地點：佐敦寶業商業大廈

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。

費用：\$40

名額：每班6名 (有深層需要護老者優先)

對象：中心會員、需62歲或以上持有樂悠卡長者

導師：Diva Yoga Studio

備註：已報名的參加者請準時出席

負責職員：謝先生



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. 絲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。

共渡快樂旅「情」

日期：9月20、27日

10月4、11、18及25日(逢六)

時間：上午9:30-11:00

內容：透過特定的懷緬主題，使參加者
重獲自信和減輕抑鬱的徵狀

地點：中心活動室

對象：護老者優先參加

名額：8名

費用：\$20

報名：請與負責職員聯絡

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。

油尖佐區病類護理推廣活動協作計劃-「足」「理」健康

日期：2025年9月18日(星期四)

時間：上午10:00-12:30

內容：推廣足部疾病的預防及治療方法，並進行簡單的足部檢查

地點：梁顯利社區中心一樓禮堂

對象：護老者

名額：20名

費用：全免

備註：參加者需自行前往活動地點

報名：例會報名

負責職員：黎先生





日期：2025年9月30日 (星期二) 時間：下午2:30-3:30
內容：與護老者共享茶聚，輕鬆一下
地點：中心活動室
費用：\$10
名額：8名
報名：例會報名及收費
負責職員：黎先生



護老者情報站

外傭護老培訓試驗計劃

現時，外傭在不少家庭中擔當著主要護老者的角色。社署由2018年起推行「外傭護老培訓試驗計劃」（試驗計劃），以加強外傭照顧體弱長者的技巧，提高長者在社區的生活質素，支援長者「居家安老」。

社署與非政府機構轄下的長者地區中心於2023年10月開展第三期的培訓課程，並擴展至全港18區推行，並且費用全免。對象為已獲聘現正或將會照顧體弱長者的外傭，而所有參加試驗計劃的外傭需先獲僱主推薦及允許，其僱主亦需已購買法定要求的僱員補償保險。

培訓內容主要有共12小時的核心科目，涵蓋常見的護老課題及照顧技巧，亦有4項建議選修科目，教授有關照顧認知障礙症及中風長者的技巧。試驗計劃下各項培訓課程由護士、營養師、物理治療師及職業治療師等擔任導師。課程以英語或廣東話主講，講義備有中、英、菲律賓、印尼及泰文版本。為鼓勵外傭參與培訓，長者地區中心將為有需要的長者在其外傭參加培訓時段安排相關的照顧服務或活動。

有興趣的僱主和外傭，可直接聯絡推行試驗計劃的長者地區中心查詢課程舉行日期和報名。

資料來源：社會福利署 (2024年12月23日). 外傭護老培訓試驗計劃

https://www.swd.gov.hk/tc/pubserv/elderly/cat_careersupp/psfdh/index.html

長者電話支援服務系統計劃

目的：

1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

①每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局盧邱玉霜耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」



本中心支援服務來電號碼為 **37017890**，敬請留意
如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情

②中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

例子：

- 寒冷或酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 長者資訊溫馨提示



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。