



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9月份會訊

福滿中秋 花好月圓
中秋佳節倍添溫馨

中秋佳節

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、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10月開會日期及時間

愛心組

10月8日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

10月8日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

10月9日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

10月9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。



SQS服務質素標準



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2026年10月份飯票

日期：2026年9月18日(星期五)

時間：中午12:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2026年10月份之飯票之會員，可於9月18日中午12:00親身到達中心，中心將於中午12:05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。

10月份開心歡聚在飯堂

日期：2026年9月18日(星期五)

時間：中午12:30-下午1:00

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：黎姑娘

『電』『氣』安全講座

日期：2026年9月7日(星期一) 時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹一般家用氣體爐具及用電安全的認識

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



「護腦、健腦有辦法」講座

日期：2026年9月8日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹從日常生活多元化活動以
延緩及預防認知障礙症

對象：會員 名額：不限

講者：一線通平安鐘

報名：歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘

骨質密度測試

日期：2026年9月10日(星期四)

時間：下午2:30-4:30

內容：用儀器評估患骨質疏鬆的風險

地點：中心活動室

名額：30名

協辦機構：美國雅培

報名：例會報名

備註：因測試需時，所以參加者必需按
小票時間準時出席，請勿遲到

負責職員：麥姑娘

保良局安老及康復聯合藝術展前 工作坊-永生苔畫

日期：2026年9月12日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：以「五道人生」為創作概念，製作
永生苔畫。作品將有機會於保良局
安老及康復聯合藝術展覽中展出

對象：中心會員 名額：8名

合辦機構：保良局屯門家居照顧服務隊

報名：例會抽籤

備註：作品需先保留於中心，其後再派回

負責職員：黎姑娘

健康講座之防跌健骨飲食要訣

日期：2026年9月17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：講解如何攝取充足的鈣質，
以強化骨骼並維持肌肉力量。

名額：不限(額滿即止)

講者：雀巢三花

報名：講座歡迎即場參加

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
9月8日(二)前向麥姑娘登記，
過期不接受登記

負責職員：麥姑娘



免費活動

2026「關懷長者心」 地區探訪活動(中秋節)

日期：2026年9月22日(星期二)

時間：下午1:30-3:30

內容：中心耆暉大使義工上門探訪
有需要之長者並送上祝福。

對象：本區有需要長者

負責職員：謝先生

2026「老有所為」推廣大使

1. 老有所為活力操訓練日：

日期：11月3日下午12:30-1:30

2. 帶領活力操(例會期間)：

日期：2026年11月5日(星期四)

時間：上午10:30-下午2:30

2026年11月6日(星期五)

上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：推廣老有所為活力操

名額：10名

備註：



1. 參加者代表本中心, 不能重覆報名
其他中心之同類活動

2. 每位參加者須出席以上2項活動，
教授中心會員老有所為活力操，
及其他大會安排活動。

3. 如大會抽中本中心，4/11為
「老有所為活動計劃」頒獎典禮
戶外活動，參加者需自付車資乘
坐巴士出發到會場。

4. 活動將於11/9截止報名，工作人員將
個別甄選參加者，超出名額將進行
抽籤，15/9前公佈結果

負責職員：周先生

健康資訊站之

認識流行性感冒講座

日期：2026年9月25日(星期四)

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

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：不限

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

中心30周年遊戲日

日期：2026年9月25日(星期五)

時間：(第一場) 下午2:15-3:00

(第二場) 下午3:30-4:15

地點：中心活動室

內容：一齊玩集體遊戲慶祝中心30周年

對象：會員 名額：每場60名

費用：免費

報名：1) 例會開始報名，超出名額於9/9進行電腦抽籤，10/9於中心張貼正選名單，
請各會員親臨了解

2) 正選長者請於12/9或之前親臨中心領取提示票以確認位置。

3) 逾期未確認之名額將於14/9安排由後備補上

負責職員：周先生



收費活動



2026年9月血糖測試

日期：2026年9月10日（星期四）

時間：上午9:30-10:30

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：35名

報名：例會報名及收費

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

3.) 是次量血壓由義工協助

負責職員：麥姑娘



2026年9月足底按摩保健樂

日期：2026年9月1日-9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2026年10月份足底按摩票，恆常參加者請9月22日

（星期二）交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



迎月慶中秋

日期：2026年9月24日（星期四）

時間：（第一節）上午9:45-11:00

（第二節）下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：與參加者玩遊戲、抽獎及一同慶祝中秋節

名額：50名 費用：\$30

報名：例會報名及收費

負責職員：麥姑娘

2026-27年長者跆拳道班 (第3期)

日期：2026年9月1日至10月20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



班組活動

2027年度手鐘學習工作坊 (第4期)

日期：2026年9月16日至10月21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：「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

2026-27年中文班 (第3期)

日期：2026年9月16日至11月18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：-14/10、11/11課程暫停
-舊生優先報名

負責職員：譚姑娘



2026-27年度耆樂歌唱班 (第3期)

日期：2026年9月9日至10月28日
(逢星期三)

時間：下午2:30-3:30

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

備註：舊生優先報名

負責職員：譚姑娘



班組活動



2026-27年度書法樂趣班 (第3期)

日期：2026年9月14日及11月9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

義務導師：姜趙玉蓮博士

報名：舊生優先報名

負責職員：譚姑娘



水墨畫班(第2期)

日期：2026年9月15日至10月13日(逢二)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：學習繪畫水墨畫的基本筆法及技巧

對象：有興趣的初學人士

費用：\$25 (共4堂)

名額：10名

義務導師：周識珍女士

備註：29/9暫停

報名：舊生可優先報名，其他有興趣人士
請與譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘



9月智能手機班之 AI知多D

日期：2026年9月21日及28日(星期一)

時間：上午9:30-10:45

地點：中心活動室

內容：簡介『Gemini』基本操作，如：

- 諮詢及分析不同問題
- 更方便規劃行事曆
- 規劃旅行行程等

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：例會開始登記，若超出名額，
於7/9抽籤

負責職員：譚姑娘

璀璨華光- 螺鈿飾物製作坊

日期：2026年10月2日(星期五)

時間：下午1:00-4:00

地點：中心活動室

內容：為慶祝國慶，參加者齊齊認識
中國傳統非遺-螺鈿工藝，學習
製作螺鈿彩蝶心口針

費用：\$25

名額：12名

義務導師：「耆樂智趣會」成員
陳妙霞女士

報名：例會開始登記，若超出名額，
於7/9抽籤

負責職員：譚姑娘





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。

關懷會員電話培訓

日期：2026年9月17日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：教授電話慰問長者技巧

對象：中心搜望大使

名額：15名

負責職員：周先生



外展街站-關顧行動義工招募

日期：2026年9月22日(星期二)及
10月20日(星期二)

時間：上午9:30-11:00

地點：油尖旺區

內容：透過街站派發中心宣傳單張，
加強社區人士認識中心服務
及辨別隱蔽長者的需要

對象：中心搜望大使

名額：12名

職員：周先生

2026至2027年度中心代表會 第二次會議

日期：2026年9月3日(星期四)

時間：下午3:30-4:30

地點：中心活動室

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

對象：中心代表

費用：免費

名額：不限

負責職員：蔡姑娘



義工專欄

9月義工之友聚會

日期：2026年9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

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。

《 新界西醫院聯網・醫社合作 世界認知障礙症月 》

處變不驚，照顧不倦： 認識認知障礙症的行為和 心理症狀

直播
講座

日期：2026年9月9日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

講者：青山醫院 心理學家 葉紹東先生

認知障礙症患者常見的 吞嚥問題及應對技巧

直播
講座

日期：2026年9月22日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

講者：屯門醫院言語治療師
張嘉汶女士

認知障礙症照顧者 伸展與舒壓運動

直播
講座

日期：2026年9月21日(星期一)

時間：下午2:30-4:00

講者：天水圍醫院資深物理治療師
管政棋先生

社區心靈「護」航： 從壓力到支援-

直播
講座

認知障礙症照顧者的 支援網絡與同行之路

日期：2026年9月22日(星期二)

時間：下午4:00 - 4:30

講者：博愛醫院賽馬會「智康健」
腦退化檢測及社區支援計劃
服務經理 馬麗精女士

認知障礙症照顧者的 身心調適與 心理韌性訓練

直播
講座

日期：2026年9月30日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

講者：香港浸會大學 運動及
健康科學系副教
馮慧東教授

本中心已報名以上講座，於中心進行直播：

地點：中心大廳

名額：座位有限，額滿即止

負責職員：蘇姑娘

如欲查詢或自行報名網上講座，可到新界西醫院聯網網站連結報名



認知障礙症長者支援服務專欄

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

開心桌遊站 (三)

日期：2026年9月11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9月講座 照顧者支援專線講座

日期：2026年9月11日 (星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：邀請照顧者支援專線同工分享服務，讓長者了解服務

費用：免費

對象：會員及有深層需要護老者

名額：32名

報名：例會報名

合辦機構：照顧者支援專線 182 183

負責職員：謝先生





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。



保良局汪徵祥紀念基金

香薰療癒・長者健康管理計劃2.0(一)

日期：2026年9月18日（星期五）

時間：下午2:00-5:00

地點：中心活動室

內容：由香薰治療師透過芳香療法改善失眠及慢性疼痛問題，有助放鬆身心，提升生活質素。

對象：護老者及有需要照顧者優先報名

費用：全免

名額：12名

報名：例會開始登記，5/9(六)進行抽籤，同日會通知抽籤結果。

備註：(1)從未參與香薰治療服務之人士會優先考慮

(2)活動前需填寫評估問卷

負責職員：陳姑娘

酒精墨水畫體驗

日期：2026年9月19日（星期六）

時間：下午2:00-3:30

地點：中心活動室

內容：體驗酒精墨水畫的樂趣，透過創作連結自己，感受當下。

對象：護老者優先報名

費用：全免

名額：10名

報名：例會報名

備註：完成之作品將會留於中心，有機會以作日後展覽，待展覽完結再歸還。

負責職員：陳姑娘

復康用品借用與 代購服務



護老者支援服務專欄

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。



護老者9月線上講座

可以學習做一個
愉悅的照顧者嗎？

直播
講座

日期：2026年9月10日（星期四）

時間：下午2:30-4:00

內容：由香港中文大學醫學院精神科學系教授分享如何在關懷長者的同時，照顧好自己的身心健康，一同探索在照顧與自我照顧之間的平衡。

直播
講座

安享晚年 始於當下

日期：2026年9月28日（星期一）

時間：下午2:30-4:00

內容：由香港中文大學醫學院那打素護理學院教授講解預設照顧計劃，助您了解安享晚年的關鍵在於及早規劃，活在當下。

社區心靈「護」航：
「金影伴行2.0」

直播
講座

照顧者線上心理支援計劃

日期：2026年9月10日（星期四）

時間：下午4:00-4:30

內容：由香港中文大學醫學院精神科學系項目經理分享「金影伴行2.0」照顧者線上心理支援計劃，讓更多照顧者獲得持續支持與交流空間。

直播
講座

社區心靈「護」航：
照顧支援拍住上，
醫社同心添能量

日期：2026年9月28日（星期一）

時間：下午4:00-4:30

內容：由香港社會服務聯會主任分享醫社合作資源，助您了解社區支援網絡，照顧路上您不孤單。

本中心已報名以上講座，於中心進行直播：

地點：中心大廳

對象：護老者及會員

費用：全免

合辦機構：新界西醫院聯網

名額：座位有限，額滿即止

報名：歡迎即場參加

負責職員：陳姑娘





認知障礙症患者的認知能力會逐漸衰退，影響記憶、思考、計算、語言和判斷能力，以致起居生活出現混亂情況。要減慢患者自理能力的衰退，除了安排有規律的生活及合適的活動外，改善家居環境亦有助維持認知障礙症患者的自理能力。

環境設計策略 八大原則

1. 減少潛在風險

- ★ 簡單的環境改善可減低長者在家中意外受傷的機會，例如在浴室安裝扶手、保持地面乾爽、使用合適的防滑浴缸墊以預防跌倒。
- ★ 利器或危險物品，如剪刀、漂白水、清潔劑等應妥善收藏，以免被誤用造成傷害。
- ★ 如患者需要煮食，可使用有定時熄火功能的爐具，電子煲或電磁爐。
- ★ 附有自動感應功能的水龍頭可避免因長者忘記關上而導致水浸。
- ★ 如長者有遊走風險，可在大門安裝出門提示器提醒家人。

2. 減少環境干擾

- ★ 部分認知障礙症患者可能無法辨認自己在鏡中的容貌，因而產生誤會並不安。可用布簾遮蓋或移走以解決問題。
- ★ 調校家中電視、收音機等的音量，避免對認知障礙症患者造成騷擾。
- ★ 家中光線要柔和，地板避免打蠟和使用過度的花紋。

3. 適度的感觀刺激

- ★ 可在家中放置容易閱讀的時鐘和日曆，增強長者對自身位置和時間日期的認知，保持患者與外界的聯繫，亦可減低患者的焦慮和精神混亂。
- ★ 臨近時節可在室內放置一些節日佈置或擺設，例如中秋節掛花燈，聖誕節放聖誕樹，農曆新年貼揮春等，都有助提高患者對時令的掌握。

4. 保持熟悉的居住環境

- ★ 保持舊有的家具擺放格局，如非必要，應避免更換家具或裝修家居。因為熟悉的居住環境及擺設能夠帶給患者安全感及舒適的感覺，亦可以刺激記憶，協助患者維持生活習慣。

- ★ 將生活用品，例如衣服、鞋襪、錢包、鑰匙等放在固定的位置，不但方便患者取用，更可培養患者把物品放回原位的習慣，減少因記憶力衰退而遺失物品。



5. 容易識別的設計

- ★ 家中設備應簡單易用，避免太複雜或有太多按鈕和選項，以免他們使用上有困難，甚至會構成危險。
- ★ 家中的標示亦應使用較直接和基本的設計，可利用圖畫、顏色及/或形狀，以減低患者混淆的機會。如：藍色代表冷水，紅色代表熱水。

6. 提供獨處及與人互動的機會

- ★ 家中環境應尊重長者的私隱，給與長者獨處的空間。假如長者沒有自己的房間，也可利用家具或屏風等來劃出長者自己的空間，亦應提供足夠的儲物空間給長者擺放私人物件。
- ★ 家中設計亦應提供機會鼓勵長者與家人互動。例如客廳擺放適合長者的座椅，餐桌的高度合適以鼓勵長者在客廳進食等等。

7. 促進活動的參與

- ★ 提供安全和包容的環境鼓勵長者參與活動。簡單的家務如摺衫、抹檯、執床等，可減輕護老者的工作之餘，亦可給予機會長者發揮所長，維持功能，增強自信。

8. 營造「智有所為」的環境

- ★ 為患者提供一個無障礙的環境，鼓勵他們參與有意義和價值的活動。照顧者可鼓勵患者重拾一些以往的興趣，如捉棋、樂器、唱歌等。
- ★ 給予機會他們培養新的興趣，例如：在家中種植一些新的植物，學習八段錦等。
- ★ 亦可利用日曆、相片、圖咭等為患者進行現實導向和認知訓練，避免長時間任由長者放空看電視或午睡。

總結

合適的家居環境不但能夠確保患者的安全，亦能夠促進他們與人接觸，參與活動和發展所長，從而延緩認知能力的衰退。照顧者應考慮患者的個別情況而靈活運用以上原則，有需要請尋求職業治療師作家居評估。

(資料來源：衛生署長者健康服務)

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/caring_skills/environmental_design_for_community_dwelling.html





離別感言



「好開心係保良局同各位老友記相處！多謝你哋成日帶咁多歡笑同溫暖俾我，我嚟緊要換個新環境喇，祝大家日日都食得嘍得、身體健康、開開心心！」
福利工作員 黃梓翹

注意事項

- ※ 2026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。
- ※ 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。
- ※ 本局不定期會舉辦大灣區交流團，有興趣人士可於11/9前先向中心登記留名。
- ※ 『耆樂書法班』將於9月期間在油麻地港鐵站的『社區畫廊』張貼由學員寫出的書法作品，歡迎到場欣賞。
- ※ 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