



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

7月1日起

「廣東院舍照顧服務計劃」
新增3家安老院

[大灣區養老更多選擇]

- 「廣東院舍照顧服務計劃」7月1日起將新增3家安老院為認可服務機構，分別位於深圳和東莞，提供資助護理安老宿位。

深圳市

潤華松鶴養老管理有限公司
(潤華松鶴頤養中心)

📍 深圳市福田區下梅林梅亭路1號3棟
(由福安老人院有限公司與內地機構合作營運)

大鵬新區萬頤養老服務有限公司
(榕悅·大鵬濱海頤養中心)

📍 深圳市大鵬新區大鵬街道王母社區鵬新東路151號
(由頤盈投資有限公司與內地機構合作營運)

東莞市

東莞東華陽光城醫養服務有限公司

📍 東莞市松山湖園區科苑路11號
(由頤盈投資有限公司與內地機構合作營運)



◆ 好幫手(雲漢) ◆



「長者社區照顧服務券計劃」由社會福利署推行，計劃目的是為中央輪候冊中尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者提供支援，讓合資格長者按個人需要選擇服務。

而本中心為「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位之一，為持有服務券及自資人士提供日間中心服務及家居照顧服務，協助長者在社區安心生活。

◆ 服務項目 ◆



- 日間中心照顧服務
- 個人護理(膳食、沐浴)
- 醫護服務(傷口護理、藥物管理)
- 家居照顧服務(到戶護理服務)
- 家居支援服務(陪診、家居清潔、送飯服務)
- 復康服務(運動訓練)
- 社康服務(小組、康樂活動)
- 認知訓練、物理、職業、言語治療

歡迎
查詢

如有任何關於服務內容或相關費用的疑問；歡迎聯絡本中心社工：蔡姑娘/林先生



◆ 中電有「營」飯堂 ◆

類別/開飯時間	菜式	收費
早餐(上午09:15)	粉麵/粥/包類 	\$5
午餐(中午12:00)	主菜+時菜+白飯+湯 	\$14
晚餐(下午04:45)	主菜+時菜+白飯+水果 	\$14

- 逢星期一至四，可親臨本中心購買飯票下一個星期的飯票
- 如有任何查詢，可親臨本中心或致電中心3690 2291與職員聯絡



◆ 中心「入會/續會」 ◆

[入會/續會 時間]

- ◆逢星期三 或 星期四
- ◆上午09:30-11:00 或 下午02:30-04:00

[入會/續會 所需文件]

- ◆入會：身份證、1張證件相、入會會費
- ◆續會：會員證、續會會費

[入會/續會 費用]

- ◆60歲或以上：\$25; 50歲-59歲：\$50

- 如您的電話、個人資料有更改，請盡快通知中心職員
- 會籍有效期為一年，請會員留意會員卡上的月份



◆ 領取「會員證/續會禮物」 ◆

- ◆早前已完成「續會或新入會」之會員，請攜帶「收據」前往中心領取新會員證
- ◆凡於2025年12月至2026年3月期間續會之會員，可攜帶會員證親臨中心領取「續會禮物包及更換新會員證」



◆ 9月份活動報名 ◆

- ◆登記日期：9月1日(星期二) 下午02:30 至 9月4日(星期五) 下午04:30前 登記報名
- ◆登記時段：上午9:30-11:00或下午2:30-4:30，致電中心 3690 2291 或 親臨本中心報名
- ◆如報名人數超出活動指定名額，職員將會進行抽籤
- ◆名單將會張貼於中心內及WhatsApp群組內



「指」要開心 穿戴甲 工作坊

負責職員：黎主任(黎詠瀨)

日期：2026年9月5, 19日(逢星期六，一共2節)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：學習如何修甲、製作穿戴甲，享受扮靚樂趣，
實踐「年齡無界限，開心最實際」的生活態度。

費用：每位\$20/2節

對象：中心會員

名額：6名(抽籤活動)





保良局汪徵祥紀念基金@ 「牙科保健」講座&檢查

負責職員：張Sir(張嘉豪)

日期：2026年9月11日(星期五)

時間：上午10:00-下午01:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由保良局註冊牙醫親臨中心，為長者提供口腔健康教育講座及專業支援(牙齒檢查)，協助參加者建立良好的口腔護理習慣。

費用：免費

對象：中心會員

名額：30名

- 每位出席講座的參加者，均可獲贈「免費口腔護理套裝」乙份
- 經評估後如有治療需要，參加者可獲轉介至政府資助服務或安排至本局轄下綜合健康中心跟進，名額有限。



華永護士@健康監測站

負責職員：劉姑娘(劉璐冰)
葉姑娘(葉玉茹)

日期：2026年9月15日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由中心護士為長者紀錄血壓、血糖及體重資料。

費用：每位\$15/1次

對象：中心會員

名額：20名(抽籤活動)

- 驗血糖：餐後2小時 或 空腹，可飲清水
- 請已參加過該檢查之參加者，請自行帶備「記錄紙」



「智慧長者」數獨班

負責職員：葉姑娘(葉玉茹)

日期：2026年9月15,18日(一共2節)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：輕鬆學習數獨，增強思維能力。

費用：每位\$5/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)





日期：2026年9月16日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：講解應用程式「HAGo」之操作及程式
基本功能應用。

費用：每位\$5

對象：中心會員

名額：4名(抽籤活動)

- 參加活動當天，請攜帶「已充好電的智能手機」出席



「戳」出好心情
俄羅斯刺繡工作坊

負責職員：溫姑娘(溫文英)

日期：2026年9月16日(星期三)

時間：下午02:30-04:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：運用針筆戳出立體圖案，又稱戳戳繡；同時紓緩
壓力、訓練專注力、提升手腦協調更靈活。

費用：免費

對象：中心會員

名額：10名(抽籤活動)



「轉出活力·陀螺對對碰」小組

負責職員：林Sir(林福生)

日期：2026年9月17日(星期四)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由職員帶領下進行陀螺對戰，訓練手眼協調。

費用：每位\$5

對象：中心會員

名額：6名(抽籤活動)

- 參加陀螺班前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加
- 請穿著輕便衣服及運動鞋，請勿穿著拖鞋、涼鞋



中心例會
第一場:09:30
第二場:10:30



09:30 售賣飯票
09:30 中心例會(第一場)
10:30 中心例會(第二場)
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

1

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

2

6

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

7



09:00 「東莞&深圳」3日2夜
交流團
09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

8

09:00 「東莞&深圳」3日2夜
交流團
09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

9

13

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

14



09:30 售賣飯票
10:00 華永護士@健康監測站
14:30 售賣飯票
14:30 「智慧長者」數獨班

15



09:30 售賣飯票
10:00 「運動訓練」小組
10:00 智能手機班·
智在「耆」中
(HA Go篇)
14:30 售賣飯票
14:30 「戳」出好心情·
俄羅斯刺繡工作坊

16



20

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 「光影紙雕燈盒」手工工作坊

21



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:00 唱歌義工探訪@
以「歌」會友
14:30 售賣飯票

22



09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:00 利基與您@「銀髮旋風」
中秋陀螺爭霸戰
14:30 售賣飯票

23



27

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 食物環境衛生署@
「個人、食物、環境衛生」
講座

28



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:00 汪徵祥紀念基金@
「香薰療癒體驗」工作坊
14:30 售賣飯票

29



09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 「彩繪曼陀羅」手工工作坊

30

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

3



09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 玩轉「魔力」橋牌

4

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「指」要開心·穿戴甲
工作坊

5



09:00 「東莞&深圳」3日2夜
交流團
09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

10

09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
10:00 汪徵祥紀念基金@
「牙科保健」講座&檢查
14:30 玩轉「魔力」橋牌

11



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

12

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「轉出活力·陀螺對對碰」小組

17



09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 「智慧長者」數獨班

18



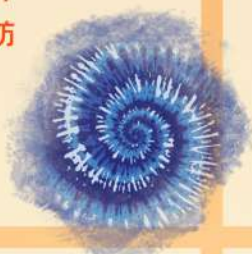
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 中國銀行@「關懷長者心」
地區中秋探訪活動
14:30 「指」要開心·穿戴甲
工作坊

19



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「染」出好心情·
紮染體驗工作坊

24



09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 玩轉「魔力」橋牌

25

26

中秋節

中秋節翌日





中秋佳節將至，中國銀行義工隊將會上門，探訪居住雲漢邨獨居及雙老的中心會員，並送上節日祝福及關懷。

日期：2026年9月19日(星期六)

時間：上午10:00-12:00

地點：長者家中

對象：居住於雲漢邨之「獨居/雙老」長者

名額：12名



「光影紙雕燈盒」手工工作坊

負責職員：葉姑娘(葉玉茹)

日期：2026年9月21日(星期一)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過光影結合紙雕，利用紙張疊加、光的強弱，呈現層次感，過程訓練手眼協調及手部肌肉。

費用：免費

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)



唱歌義工探訪@以「歌」會友



負責職員：溫姑娘(溫文英)

日期：2026年9月22日(星期二)

時間：下午02:00-03:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：義工們光臨中心，為大家獻上多首金曲，以歌會友迎中秋。

費用：免費

對象：中心會員

名額：25名(抽籤活動)



利基與您@

「銀髮旋風」中秋陀螺爭霸戰



負責職員：張Sir(張嘉豪)

日期：2026年9月23日(星期三)

時間：下午02:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過陀螺比賽，讓長者體驗年輕一代的樂趣，同時訓練手眼協調；同時利基與您一同慶中秋。

費用：免費

對象：中心會員

名額：24名(抽籤活動)

- 參加陀螺班前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加
- 請穿著輕便衣服及運動鞋，請勿穿著拖鞋、涼鞋



「染」出好心情
紮染體驗工作坊

負責職員：溫姑娘(溫文英)

日期：2026年9月24日(星期四)

時間：下午02:30-04:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：紮染是一種傳統民間手工藝，每件作品都是獨一無二；製作過程中專注手作，享受慢活時光。

費用：免費

對象：中心會員

名額：10名(抽籤活動)

- 參加紮染工作坊時，建議穿著深色、輕便、不怕弄髒的舊衣服出席，避免染液滴落造成心愛衣物損毀，敬請留意



食物環境衛生署@

「個人、食物、環境衛生」講座

負責職員：溫姑娘(溫文英)

日期：2026年9月28日(星期一)

時間：下午02:30-04:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由食環署職員講解關於個人、食物及環境衛生小知識，增強抵抗力。

費用：免費

對象：中心會員

名額：25名



保良局汪徵祥紀念基金@ 「香薰療癒體驗」工作坊



負責職員：溫姑娘(溫文英)

日期：2026年9月29日(星期二)

時間：下午02:00-05:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由專業香薰治療師經過評估，為其調配適合精油，並進行約30分鐘香薰治療服務。

費用：免費

對象：患有慢性疼痛之60歲或以上的中心會員

名額：12名



從未參與香薰治療服務的
長者將會優先



- 如腰背、關節疼痛、曾跌倒、有骨科覆診或長期服用止痛藥優先考慮；報名時，請告知職員身體狀況(即疼痛位置)或可提交相關覆診紙證明(如有)作記錄

從未參與香薰治療服務的長者或照顧者將會優先



「彩繪曼陀羅」手工工作坊

負責職員：葉姑娘(葉玉茹)

日期：2026年9月30日(星期三)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：圓形、對稱圖案組成，畫出獨一無二作品；創作過程中節奏平穩、有助舒緩壓力、增強身心放鬆。

費用：免費

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)



26/27年度

「季節性流感疫苗」注射服務



負責職員：張Sir(張嘉豪)
劉姑娘(劉璐冰)

日期：2026年10月或11月(*確實日子待定*)

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由註冊護士注射「四價流感疫苗」。

費用：免費

對象：65歲或以上之中心會員

名額：50名(抽籤活動)



先「留名登記」

- 凡對「雞蛋」、「新霉素」或「流感疫苗」有過敏反應者，不宜注射
- 正服用「抗凝血藥物」之人士，請往「診所或醫院」注射

肌肉的發展及流失

人體的肌肉量一般發展達至20-30多歲的高峰後，便開始逐漸下降。有研究指出，男性和女性的肌肉量自成年後平均每10年分別下降4.7%和3.7%。

相比肌肉量下降，肌肉力量下降的速度更快。一項對象為120名中年至老年人士的研究發現，男性和女性的肌肉力量平均每10年分別下降14.5%和11.8%。此外，亦有研究亦顯示70歲以上的男性和女性長者的肌肉力量平均較年青人分別少了45%和37%。

雖然老化過程導致某程度的肌肉流失是不可避免，但好消息是長者只要實踐健康生活模式，便有助改善肌肉力量及活動能力，減低肌肉流失的影響。

肌肉流失的影響

若果肌肉流失得較嚴重，肌肉力量或活動能力便開始明顯受到影響，長者就有機會患上「肌肉減少症」；患者除了容易察覺到肌肉萎縮，尤其是小腿和大腿，日常生活還會常常遇上不同的困難；包括行動變得緩慢、從坐著的姿勢站起來、上落梯級、提舉重物甚至處理家務都感到乏力。此外，研究亦指出「肌肉減少症」會增加跌倒、入住護理院舍、入住醫院（及留院日數）及死亡等風險。一項2014年本港研究發現9%住在社區的長者患上「肌肉減少症」。

加劇肌肉流失的因素

除了自然老化過程的影響，一些不健康的生活模式(包括缺乏體能活動、營養攝取不足和吸煙等)及疾病(包括二型糖尿病及一些影響腸胃吸收的疾病以及主要器官功能的疾病，例如慢性氣管阻塞性肺病、心臟病、癌症、抑鬱症、維生素D缺乏症)也會加劇肌肉流失，令「肌肉減少症」提早出現或惡化。

怎樣預防肌肉流失

實踐健康的生活模式有助提升肌肉力量及活動能力；包括奉行均衡飲食以攝取足夠的蛋白質，多做強化肌肉和帶氧體能活動。強化肌肉的體能活動有助提升肌肉力量及肌肉量，而中等或以上強度的帶氧體能活動則有助減慢肌肉流失、提升肌肉耐力及心肺功能。此外，長者若患有以上第3段所提及的疾病、體重過輕或原因不明的體重下降，便需要盡快尋求醫生的診治。吸煙人士必須戒煙。

那些體能活動有助預防肌肉流失

強化肌肉的體能活動方面，可選擇需提舉重物的家務或工作，但要注意該類活動的負荷不應過重或過度重複；另外，長者亦要保持正確姿勢，以防勞損。

而強化肌肉運動則可按負荷模式分為三類：

- 
- 利用自身體重，例如仰臥起坐或半蹲；
 - 健身器械，如壓腿機或擴胸機；
 - 小型運動器材，如水樽、啞鈴、沙包、阻力橡筋帶。

帶氧體能活動方面，應選擇強度達至中等或以上的項目；例如拖地、抹窗、遛狗等；而運動方面則包括健步行、太極拳、游泳、踏健身單車和不同的球類運動。

怎樣做體能活動才能有效提升肌肉力量及活動能力

強化肌肉運動方面，建議每周做2天或以上，以鍛煉所有主要肌肉群為目標(注意：同一肌肉群的訓練應相隔至少48小時，即隔天做)，各動作以中等至劇烈負荷重複10-15下為一組，每節1-3組。而強化肌肉所需的負荷可由較輕開始，然後循序漸進，逐步增加至中等或劇烈強度。

帶氧體能活動方面，也要循序漸進，每周應做至少150-300分鐘中等強度帶氧體能活動；或至少75-150分鐘劇烈強度帶氧體能活動；或等量的中等強度和劇烈強度所組合的活動。

若果長者因體能限制而未能做到建議所需的體能活動量及強度，只要在能力範圍內多做強度較輕量的，對健康也有一定的裨益。

* 患有慢性疾病或對健康有疑問的長者，在開始體能活動計劃或增加強度前，應該諮詢醫護人員*

招募第八期「生命號·義工」

「生命號計劃」已展開!誠邀您加入「生命號·義工」,一同走訪各區一走進社區、學校及不同的機構,與每一位相遇的朋友,探討生命教育的種種課題。

如有興趣成為「生命號義工」,歡迎與中心職員聯絡,期待與您同行

中心資訊發放方式

為有效地向大家發放中心最新資訊與活動,中心將會透過WhatsApp群組形式,發放相關消息:

1. 將本中心手機號碼【9183 4037】加為聯絡人
2. 請使用Whatsapp發送訊息,內容為【會員姓名】
3. 職員收到後訊息後,會邀請會員加入【中心群組】

- 【9183 4037】此電話號碼只供發放廣播訊息之用途
- 如有查詢/報名,請致電中心電話3690 2291與職員聯絡



WhatsApp



中心網頁



Instagram



惡劣天氣下中心服務安排

天氣情況

中心服務

戶內活動

戶外活動

	/ 1號			
	/ 3號			
	/ 8號			

- 惡劣天氣下,中心服務及活動安排會有所變動
- 請各位會員注意天氣變化、路面交通及安全情況

下次例會日期

10月6日(星期二)

第一場:上午09:30

第二場:上午10:30

地點:本中心(寶糧cafe)

- 介紹當月中心活動、最新消息
- 無須提前報名

督印:黎詠瀨

校對:林福生、張嘉豪

編輯及設計:溫文英

印刷日期:2026年9月

印刷數量:300份

【中心地址】觀塘雲漢村漢柏樓地下5號

【電話】3690 2291

【傳真】3690 2294

【WhatsApp電話】9183 4037

【電郵】bmcpc@poleungkuk.org.hk

【中心開放時間】星期一至六

上午08:30至下午06:00

星期日及公眾假期

休息

【職員】黎詠瀨 劉璐冰 林福生 蔡嘉敏 張嘉豪 溫文英 葉玉茹 宗彩霞 葉秀梅
梁尚連 王愛平 張小燕 鄺令好 凌香多 賴永廉