



保良局
天德長者援手網絡中心
《1月份月刊》

第121期

精明使用醫療券

醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府
The Government of
the Hong Kong Special Administrative Region

在「長者醫療券計畫」下，每名65歲或以上的合資格香港居民，每年可獲發2,000元醫療券金額，按自己的健康需要，選擇適合的私營基層醫療服務。2019年1月1日各長者將續獲發每年2,000元醫療券，醫療券累積金額上限為5,000元。

然而，近日有不少報道指長者醫療券計劃疑遭濫用，有個別藥房先安排長者接受駐場中醫診治，事後未按藥方執藥，涉慫恿長者以醫療券買海味；有眼鏡店店員向婆婆推銷逾千元老花眼鏡。不少長者覺得醫療券不用便白白浪費，使用前無了解詳情，易因不知價或不清楚流程被騙；最常見是店員謊稱醫療券會『過期』，嚇長者要『盡用』。今期月刊就要提提各位老友記如何精明地使用醫療券：

1. 可用於私營西醫、中醫、牙醫、脊醫、註冊護士和登記護士、物理治療師、職業治療師、放射技師、醫務化驗師（專職醫療及化驗服務須按現行的轉介安排）及於註冊名冊第I部分註冊的視光師所提供的服務及預防性、治療性及復康性的服務
2. 不可用於純粹購買物品，如藥物、眼鏡、海味和醫療用品
3. 累積金額 上限為5,000元，但不會「過期」
4. 建議由年輕親友陪同看診，了解收費才付款

查詢醫療券餘額

已開設醫療券戶口的長者，可以透過以下方法查詢醫療券結餘：

- (一) 登入醫健通(資助)系統<https://apps.hcv.gov.hk/hcvt/zh/>；或
- (二) 致電醫療券結存查詢熱線 2838 0511（互動語音系統）。

參考資料：香港特別行政區醫療券 <https://www.hcv.gov.hk/tc/>

《免費活動》

開心時刻3點鐘

日期：1月6、13及20日(日)
時間：下午3:00
地點：本中心
內容：有獎 Bingo遊戲。
報名日期：活動當日即場報名
負責職員：當值職員



中獎名額10名

玩具圖書閣

日期：1月15及22日 (二)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
名額：16名
內容：由義工帶領參加者參與不同的益智遊戲及認知練習。



報名日期：1月份例會後
負責職員：當值職員

護心操

日期：1月7、14、21及28日 (一)
時間：上午9:30-10:00
地點：本中心
名額：50名
內容：一同練習護心操，強健體魄。

報名日期：1月份例會後
負責職員：當值職員



聖雅各福群會幼稚園新年探訪

日期：1月29日(二)
時間：下午2:30 - 3:00
地點：本中心
名額：30名
內容：又到新年啦，幼稚園學生與我們玩遊戲，唱賀年歌等。

報名日期：1月份例會後
負責職員：馮皓然先生



三角摺紙班(進階班)

日期：1月18、15及22日 (二)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心



名額：7名
(參加者只限曾參於12月三角摺紙班之會員)

內容：三角形摺紙是中國摺紙的一種，在日本是折紙手藝，利用紙條摺成三角紙，砌合成立體的模型。

報名日期：1月份例會後
負責職員：哲圖 姑娘

新年掛飾班(U3A)

日期：1月18及25日 (五)
時間：下午7:15 - 8:45
地點：本中心

名額：8名
(參加者只限U3A義工)
內容：學習製作新年掛飾為中心增添節日氣息。

報名日期：U3A義工開會後
負責職員：哲圖 姑娘

《免費活動》

衛生署健康講座

1. 健康有「營」外出飲食

日期：1月10日(四)

2. 睡眠健康

日期：1月17日(四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：50名

報名日期：1月份例會後

講者：衛生署外展護士



援手義工茶聚(1月)

日期：1月10日(四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：40名

對象：凡有興趣加入成為中心義工的會員及本中心義工。

內容：義工聚會及制定未來兩個月的中心當值時間表。

報名日期：1月份例會後

負責職員：哲圖 姑娘



飛鏢體驗日

日期：1月11日(五)

時間：晚上6:00-7:30

地點：本中心

名額：20名

內容：讓會員體驗飛鏢運動的樂趣。

報名日期：1月份例會後

負責職員：洪俊明先生



都市狙擊

日期：1月4、11、18及25日(五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：15名

內容：了解各地時事及奇怪事件。

報名日期：1月份例會後

負責職員：洪俊明先生



耆樂無窮長者健康嘉年華

日期：1月5日(六)

時間：下午2:00 - 4:30

地點：西環邨中苑台空地

名額：100名

內容：歌唱表演、攤位遊戲及禮物換領。

報名日期：1月份例會後

負責職員：哲圖 姑娘

備註：

1. 參加者需自行前往活動地點。



《免費活動》

美心千歲節日派對

日期：1月27日(日)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

名額：60名

內容：

1. 與尊賢會及美心集團義工一同玩節日慶祝遊戲
2. 美心點心分享

報名日期：1月份例會後

負責職員：馮皓然先生

*此活動與「尊賢會」合辦



新年地區長者探訪及簡介會

簡介會日期：1月17日(四)

簡介會時間：下午2:30 - 3:30

探訪日期：1月26日及2月2日(六)

探訪時間：上午9:30 - 11:30 及 下午2:00 - 4:00

地點：本中心

名額：30名義工

內容：於新春佳節來臨前探訪區內獨居或兩老戶，送上關懷及溫暖。

報名日期：1月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 義工優先報名
2. 義工需出席簡介會



《收費活動》

「關懷長者心」地區安老 - 企業連繫暨新春茶聚

日期：1月9日(三)

時間：上午11:30 - 下午5:45

地點：機場富豪酒店一樓宴會大殿

名額：30名

費用：\$55

- 內容：
- 1) 活動將有旅遊巴接送來回
 - 2) 茶聚及欣賞表演

報名日期：1月份例會後

負責職員：洪俊明先生

對象：中心會員

備註：

1. 活動時間與當日社區飯堂的午餐及晚餐相撞，參加者請留意不要購買飯票。
2. 是次活動之參加者將不獲優先參與敬老賀新春。
3. 活動屬下午茶茶聚，參加者請先自行午膳後再到中心集合。



《收費活動》

己亥年懇親宴

日期：1月19日(五)

時間：下午5:30 - 9:00 (下午6:30 開席)

地點：西寶城海港酒家

(西環卑路乍街8號西寶城2樓243號舖)

名額：72名

主題：彩虹7色 (歡迎參加者以服裝或飾物配合主題)

內容：舞獅表演、遊戲、抽獎及豐富晚膳

截止報名: 2019年1月10日 (星期四)

負責職員：葉佩珊 姑娘

對象：中心會員及親友

費用：會員 \$258，親友 \$320



備註：

650

1. 活動時間與當日社區飯堂的晚餐相撞，參加者請留意不要購買當晚飯票。
2. 報名先到先得，額滿即止。
3. 歡迎會員捐款或贊助是次活動。

菜單

合時生 紅豆沙 紅棗糕 瑤柱蛋白炒飯 海港一品醬燒雞 清蒸沙巴龍躉班 蠔油鮑片扣花菇 濃湯花膠螺頭湯 翡翠炒雙蚌 黑松露百花球 上湯珍寶蝦球伊麵 喜慶金豬滿華堂



《收費活動》

頸巾編織班

日期：1月8日(二)及12日(六)
時間：下午3:45-4:45
地點：本中心
名額：4名
費用：\$40 (費用已包括材料用具)
內容：由導師教授編織頸巾。
導師：銀老師 陳婉嫻
報名日期：1月份例會後
負責職員：哲圖 姑娘



新年紙藝班

日期：1月28日(一)及31日(四)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：本中心
名額：8名
費用：\$20 (費用已包括材料用具)
內容：利用利是封，製作新年紙藝裝飾。
報名日期：1月份例會後
負責職員：哲圖 姑娘

醒腦八式 (2-3月)

日期：2月4、11、18、25日、
3月4、11、18及25日(一)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心
名額：15名
費用：\$30
內容：由導師教授醒腦八式。
導師：銀老師 林典清
報名日期：1月份例會後
負責職員：洪俊明先生



健康檢查

日期：1月24日(四)
時間：上午9:00 - 10:00
地點：本中心
名額：20名
費用：\$10 (包括量血壓+驗血糖)
內容：由護士協助參加者進行健康檢查。
報名日期：1月份例會後
負責職員：謝美真 姑娘
備註：
1. 參加者需依提示紙上的時間到中心
2. 參加者需於驗血糖前2小時空腹

新春美食派對

日期：1月24日(四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：30名
費用：\$40
內容：農曆新年到啦，今次想同大家玩下遊戲，食應節的新春食品，一齊感受下新年的氣氛
報名日期：1月份例會後
負責職員：馮皓然先生



保良局社區飯堂計劃

服務目的：

為有需要的長者提供適合及有營養熱餐服務，確保他們能維持健康。

服務對象：

中心會員及有突發需要之社區人士。

費用：

早餐 \$4、午餐 \$12、晚餐 \$12

購票安排：

逢星期五下午至星期六上午為購票時段



詳情及餐單請參閱中心壁報

e體健健康站

中心會員可以到e體健健康站量度血壓、血含氧量、心跳、體溫及身體質量指數(BMI)。量度後數據會透過雲端技術送到互聯網，讓長者可以隨時透過互聯網了解自己的健康情況及查閱更多資訊，有興趣的會員可以瀏覽中心海報內有關活動之詳細，歡迎與中心職員聯絡！



凡於一個月內使用e體健超過15天或以上的會員，可獲免費驗血糖一次，名單於每月上旬公佈！

1月份驗血糖日期：
2019年1月24日(四)
上午 9:00



第五期「先知先覺」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

不知不覺，今期「先知先覺」計劃已經到了尾聲，在課程當中，不但學習了不同的知識，亦學懂如何與參加者相處，並提供協助，另一方面，課程的導師亦成了我的學習榜樣，縱使在教學的過程中遇上不同的困難，他們仍然耐心教導，鼓勵學員努力嘗試，這些情景使我十分欣賞他們。



義工 何蕙蓮字

壓花書籤製作班

日期：1月14日(一)及 16日(三)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：本中心
對象：已參加「先知先覺」計劃之會員

「先知先覺」畢業派對暨好「義事」義工嘉許禮

日期：1月23日(三)
時間：下午2:00 - 5:15
集合時間：下午 1:00
集合地點：本中心
對象：已參加「先知先覺」計劃之會員
內容：與會員一同到保良局梁王培芳堂參加計劃終期嘉許禮。
負責職員：洪俊明先生

備註：

1. 與當日社區飯堂的晚餐相撞，參加者請留意不要購買飯票。
2. 先知先覺計劃參加者及義工優先參加。

《計劃推介》

關愛基金「長者牙科服務資助」

第三階段擴展項目

資助服務內容：

-鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務
(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查)。

申請方法：

-帶同香港身份証正本、最近連續三個月經由銀行戶口每月存入長者生活津貼金額的文件(銀行存摺或銀行月結單等)，以及載有中文住址的文件進行申請。

受惠對象：

- 年齡70歲或以上。
- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」。
- 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」。



《快樂小故事》

我加入中心短短兩年時間，起初，我參加中心的手工班；後來，成為了手工班的小助手；最近，更成為中心手工班的導師，在過程中，我不但學懂了如何教授技巧，也學懂如何與人相處。除了在手工班擔任導師外，我亦不時參加中心的旅行，既擴闊我的眼光，亦讓我結識更多會員，豐富社交圈子。



銀老師 譚麗儀字

環保基金－長幼齊識「碳」

《布偶話劇訓練》

日期：1月18日及25日(五)

時間：晚上5:30 - 7:00

地點：本中心

內容：義工參與布偶話劇訓練

《布偶話劇綵排日》

日期：1月31日(四)

時間：早上10:00 - 11:00

地點：本中心



《布偶話劇表演日》

日期：2月1日(五)

時間：下午4:00 - 5:00

集合時間：下午2:30

集合地點：本中心

表演地點：循道愛華青少年綜合服務中心（柴灣道100號）

負責職員：馮皓然先生

有興趣參加的會員，
歡迎向中心職員登記哦！

環保基金－長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的
低碳生活經驗

識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網
上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶
話劇工作坊、社區巡回演出

布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，
讓社區人士互相分享及互動體驗





送暖樂社群2019

「唔怕麻煩人」大使獎勵計劃

為鼓勵更多「唔怕麻煩人大使」介紹朋友加入中心成為會員，每位「唔怕麻煩人大使」如在2019年度介紹：

1位長者入會或 邀請1位非會員參與中心活動	可獲港燈杯墊(一套兩個)
2位長者入會或 邀請2位非會員參與中心活動	可獲港燈杯墊(一套兩個)及港燈 腰包或摺疊雨傘一個
3位長者入會或 邀請3位非會員參與中心活動	獲港燈杯墊(一套兩個)及 港燈腰包或摺疊雨傘一個及 港燈時尚相架或暖水壺一個

「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！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，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！」

②個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 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
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



請各位踴躍報名。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

《自由講場》

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。

	中心主任	安老院舍服務經理
姓名	洪佩華女士	梁麗冰女士
電話	2817 1858	2277 8888
傳真	2818 3174	2890 2097
電郵	eldcom.watch@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	西環卑路乍街8號1樓平台	銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓

中心開放時間

星期一至四及六	上午9時至下午6時
星期五	下午1時至晚上9時
星期日	下午2時至6時
公眾假期	休息

暴風雨訊號下 中心服務安排

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1	✓	✓
 T3	✓	✗
 T8	✗	✗

督印人：	洪佩華
編輯組：	葉佩珊、哲圖、 洪俊明、馮皓然、 謝美珍
印刷數量：	280份
出版日期：	2019年1月

地址：香港西環卑路乍街8號1樓平台
 電話：2542 7765
 傳真：2542 7769
 電郵：eldcom.watch@poleungkuk.org.hk