



保良局
天德長者援手網絡中心
《11月份月刊》

第119期
二零一八年十一月
督印人:洪佩華
編輯組:葉佩珊、洪俊明、馮皓然

中心命名典禮

承蒙辛巳、壬午及癸未年副主席鍾林育順女士慷慨捐助本中心，支持中心增善設備，為長者提供更多元化及優質的服務，謹此致謝。本中心將於11月20日(二)進行命名典禮，正式命名為「**保良局天德長者援手網絡中心**」。在未來的日子，我們會繼續提供精彩的活動及服務，老友記，請繼續支持我們呀！

我地改名啦！



《11月份免費活動》

開心時刻3點鐘

日期：11月4、11及25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：11月13、11月27日、12月4日(二)

時間：下午2:00 - 3:00

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：11月份例會後

負責職員：當值職員



護心操

日期：11月12、19、26日及12月3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：11月份例會後

負責職員：當值職員



援手義工茶會(11月)

日期：11月22日(四)

時間：下午2:30 - 3:30

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。

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：11月份例會後

負責職員：洪俊明先生

飛鏢體驗日

日期：11月10(六)、17日(六)及29日(四)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：本中心

名額：每節10名

內容：讓會員體驗飛鏢運動的樂趣。

報名日期：11月份例會後

負責職員：洪俊明先生

*每位會員只可選其一節報名



「繽紛長者日」暨

「中心命名慶祝會」

日期：11月18日(日)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心

名額：70名

內容：與會員一同慶祝一年一度的長者日及同賀中心命名，一起玩遊戲同樂。

報名日期：11月份例會後

負責職員：當值職員

《11月份免費活動》

衛生署講座

1. 糖尿病患者的健康飲食

日期：11月15日(四)

2. 識飲識食識購物

日期：11月22日(四)



時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：50名

報名日期：11月份例會後

講者：衛生署護士徐姑娘

我想和你唱：幸福之歌，

差一點我們會飛

日期：11月15日(四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：20名

內容：我同你一齊唱，
幸福之歌，差一點
我們會飛。細味歌
詞中之意思。

報名日期：11月份例會後

負責職員：馮浩然先生



男士托

日期：11月23及30日(五)

時間：下午6:00 - 7:00

地點：本中心

名額：9名

內容：與男會員暢談
生活事。

報名日期：11月份例會後

負責職員：馮浩然先生

備註：只限男會員報名



都市狙擊

日期：11月9、16及30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：11月份例會後

負責職員：洪俊明先生



《11月份免費活動》

攝獵大館

日期：11月29(四)

時間：下午1:00 - 6:00

地點：中環大館

名額：5名

內容：帶領會員到西環不同地方影靚相。

報名日期：11月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 請參加者自備攝影器材，例如相機或手機。
2. 參加者需自備車資。
3. 由於是次步行路程較長，適合活動能力及體能較佳之會員報名。
4. 參加者需通過面試。



2018 樂齡科技博覽暨高峰會

日期：11月24日(六)

時間：下午1:00 - 6:00

地點：本中心

名額：50名

內容：帶領會員到灣仔會展參觀樂齡科技博覽暨高峰會，活動包括展覽，研討會，工作坊及分享講座。

報名日期：11月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 參加者請自備飲用水。
2. 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。
3. 此活動或需步行較遠路程。



《11月份免費活動》

美心千歲開心派對(院舍探訪)

日期：2018年11月25日及2019年3月10日 (星期日)

時間：下午1:00-4:00

地點：香港復康會曾肇添護老院

地址：香港薄扶林沙灣徑7號4-6樓

名額：10名

內容：由會員擔任義工，進行兩次院舍探訪，與院友一起做運動及分享食物。

報名日期：11月份例會後

負責職員：馮皓然先生

*於12:00在本中心集合與職員一同前往

*此活動與「尊賢會」合辦

*參加者需同時參與2019年1月27日(日)於本中心舉行之 美心千歲節日派對



《11月份收費活動》

健康檢查

日期：11月27日(二)

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：11月份例會後

負責職員：馮皓然先生

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



《11月份收費活動》

迪士尼一日遊

日期：11月13日(二)

時間：上午8:45 - 下午6:00

地點：本中心

名額：50名

費用：\$60 (包括旅遊巴士及門票)

內容：與會員一同到迪士尼樂園遊玩，中心將提供旅遊巴接送來回。

報名日期：11月份例會後

負責職員：洪俊明先生

備註：

1. 參加者請自備飲用水。

2. 活動時間與社區飯堂的午餐及晚餐相撞，參加者請留意不要

購買飯票。

3. 活動收費並不包括膳食費用，參加者之膳食需自費，場內膳食預算約\$110-150元。



捕夢網工作坊(11月)

日期：11月29 (四)及
12月4日(二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：12名

費用：\$20

內容：由導師教授製作捕夢網。

導師：銀老師譚麗儀老師

報名日期：11月份例會後

負責職員：洪俊明先生



醒腦八式(12-1月)

日期：12月3、10、17、24、31日
1月7、14、21、28日(一)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

名額：15名

費用：\$20

內容：由導師教授醒腦八式。

導師：銀老師 林典清老師

報名日期：11月份例會後

負責職員：洪俊明先生



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！

11月份驗血糖日期：
2018年11月27日(二)
上午 9:00





第五期「先知先覺」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

很榮幸，本年度是我第二次成為中心「先知先覺」認知障礙預防計劃的義工。在計劃當中，我和一眾義工一同參與中心提供的培訓，學習如何與學員相處，藉訓練預防認知障礙症。而在每一季度中，計劃提供了多元化的班組，如手工、飛鏢、園藝治療等課題，使學習更有趣味，讓我可以和一班參加者一同學習，藉此擴闊了社交圈子，生活更加充實。

義工曾淑玲字

認知系列：園藝治療

日期：11月5、12、19

及 26日(一)

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

運動系列：飛鏢班

日期：11月7、14、21及

28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

先知先覺義工聚會

日期：11月30日(五)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：本中心

對象：已參加「先知先覺」計劃之義工

《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》

感恩可使用中心提供的膳食服務，除了讓我可以吸收各種營養，維持健康外，也認識一些健談的老友記。每次開飯，我們都彼此交流，分享一些食療心得、旅遊樂事、宗教信仰及人生經歷，然後，大家一起開心愉快地用膳。



李月珍字

長幼齊識「碳」之 《布偶話劇訓練工作坊》聯合培訓

日期：5/11(一)、7/11(三)、12/11(一)、
14/11(三)、19/11(一)、26/11(一)

時間：下午1:30 - 3:30

地點：溫林美賢耆暉中心

(九龍城晴朗商場樓A206舖)

內容：布偶話劇訓練

備註：參加者可於下午12:15在本中心
集合與中心職員一同前往。

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
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2018

「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2018年度介紹：

<p>1位長者入會或 邀請1位非會員參與中心活動</p>	<p>可獲港燈杯墊(一套兩個)</p>
<p>2位長者入會或 邀請2位非會員參與中心活動</p>	<p>可獲港燈杯墊(一套兩個)及港燈 腰包或摺疊雨傘一個</p>
<p>3位長者入會或 邀請3位非會員參與中心活動</p>	<p>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</p>

「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，但如果还有其他協助，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	香港西環卑路乍街8號1樓平台	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓

《中心開放時間》

星期一、二、三、四及六	上午9:00 - 下午6:00
星期五	下午1:00 - 晚上9:00
星期日	下午2:00 - 6:00
公眾假期	休息



中心名稱：保良局天德長者援手網絡中心

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