



保良局天德長者援手網絡中心 《10月份月刊》



康復一站通

平安鐘手機服務

長者手機



\$120/月

智能手機



\$180/月

姑娘
掣

無限數據上網

平安鐘手機服務由「家居平安協會」提供



無線家居平安鐘

\$150/月

平安鐘手機服務

定位搜尋服務

無限通話分鐘

24小時專人接聽服務

手機預設“姑娘掣”免費服務熱線，專人接聽為長者解答手機應用及長者福利查詢等



經保良局轉介
送長者手機/智能手機一部

- 每月專人電話慰問
- 可攜舊號碼轉台
- 領取綜援人士
手機月費可申請社署全數資助

如有興趣申請，歡迎向當值職員查詢詳情！

😊 精選活動 (獨立抽籤) 😊

萬聖節遊戲大派對

日期：10月25日 (五)

時間：下午6:00-7:30

地點：本中心

名額：48名

費用：\$80

內容：萬聖節一起來玩遊戲，有十多款美食提供，唱歌跳舞，扮鬼扮馬。

報名日期：10月份例會後

負責職員：馮皓然先生、哲圖姑娘、洪俊明先生及謝美真姑娘

備註：美食豐富，建議參加者不需購買10月25日晚餐飯票。



U3A援手秋季聯歡聚會

日期：10月16日 (三)

時間：下午3:30-4:30

地點：本中心

名額：30名

內容：U3A義工帶領會員做運動、玩遊戲、表演及唱歌。

報名日期：10月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



少肌症講座及檢查

日期：10月17日 (四)

時間：下午1:00-下午4:00

地點：本中心

名額：40名

內容：由香港中文大學醫學院，矯形外科及創傷學系（骨科）提供老年肌肉減少症（少肌症）講座和少肌症檢查服務，增加對骨質疏鬆和少肌症的認識，及早預防。

報名日期：10月份例會後

負責職員：馮皓然先生



《免費活動》

開心時刻3點鐘

日期：10月6、13、20、27及
11月3日(日)

時間：下午3:00-3:30

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：10月14、21、28及
11月4日(一)

時間：下午2:00-2:45

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：10月份例會後

負責職員：當值職員



護心操

日期：10月14、21、28及11月
4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：10月份例會後

負責職員：當值職員



飛鏢班

日期：10月4、11、18日及
11月1日(五)

時間：晚上6:00-7:30

地點：本中心

名額：15名

內容：讓會員體驗飛鏢運動的樂趣。

報名日期：10月份例會後

負責職員：洪俊明先生



綠色殯葬講座

日期：10月31日(四)

時間：下午2:00-下午3:00

地點：本中心

名額：30名

內容：由食物環境衛生署職員傳遞有關綠色殯葬之信息。

報名日期：10月份例會後

負責職員：馮皓然先生



齊來唱唱K(10月)

日期：10月8日(二)

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心

集合地點：本中心

名額：15名

內容：讓參加者大展歌喉，釋放情懷。

報名日期：10月份例會後

負責職員：馮皓然先生



《免費活動》

衛生署健康講座

1. 血壓量度知多少

日期：10月10日(四)

2. 壓力處理(一)認識精神壓力

日期：10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：10月份例會後

講者：衛生署外展護士



乒乓球班(11-12月)

日期：11月4、11、18及25日
12月2、9、16、23及
30日(一)

時間：下午1:00-3:00

地點：本中心

名額：25名

內容：藉反覆練習，讓會員享受乒乓球的樂趣。

報名日期：10月14日起

負責職員：洪俊明先生



玩轉桌耆樂

日期：10月10、24及31日(四)

時間：下午3:30-4:30

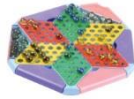
地點：本中心

名額：8名

內容：由義工帶領會員學習和體驗桌上遊戲。

報名日期：10月後例會

負責職員：哲圖姑娘



警署防騙講座

日期：10月10日(四)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

名額：30名

內容：由警署職員傳遞有關防騙之信息。

報名日期：10月份例會後

負責職員：馮皓然先生



雅培奶粉售賣

日期：10月29日(二)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

對象：持有效會員證之中心會員

內容：由雅培奶粉供應商派員到中心售賣各類型奶粉。

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 數量有限，售完即止，每人限買最多6罐。
2. 價格及優惠依照供應商於當日而定，本中心沒有收取任何行政費。
3. 請自備環保袋



《免費活動》

笑談普通話班

日期：10月15、22及29日(二)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

名額：24名

內容：由銀老師以趣味方式教導日常會話，同唱普通話金曲。

導師：銀老師 任海華

報名日期：10月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

備註：已於9月份出席笑談普通話班100%出席率之參加者可優先報名。



橡筋操

日期：10月5日(六)

時間：上午10:00-10:30

地點：本中心

名額：12名

內容：一同練習橡筋操，鍛鍊肌力，強健體魄。

報名日期：10月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



《活動溫馨提示》

J.P.英文班

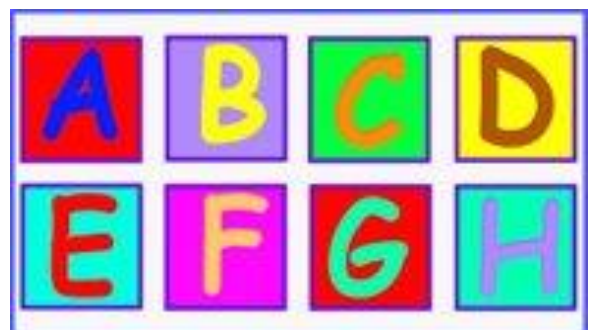
日期：10月12、26日

11月16、30日

12月14日(六)

時間：上午10:00-11:30

*已報名之參加者敬請準時出席。



《收費活動》

2019 秋季大旅行

日期：10月24日 (四)

時間：上午9:45-下午4:00

地點：荃灣城門谷、三棟屋及南豐紗廠

集合時間：上午9:45

集合地點：本中心

名額：46名

內容：先到荃灣城門谷健步行後，於翠蓮素食享用任飲任食午餐，再到三棟屋及南豐紗廠參觀。

費用：\$150

報名日期：10月份例會後

負責職員：馮皓然先生、洪俊明先生

備註：

1. 參加者請穿著輕便服裝。
2. 參加者需帶備充足的飲用水。
3. 活動以步行為主，請參加者衡量自己身體狀況。



健康檢查

日期：10月24日 (四)

時間：上午9:00-10:00

地點：本中心

名額：20名

費用：\$10

內容：由護士為參加者進行健康檢查，包括量血壓及驗血糖。

報名日期：10月份例會後

負責職員：謝美真姑娘

備註：

1. 參加者需於驗血糖前2小時空腹。



《收費活動》

U3A捲紙花班

日期：10月23及30日 (三)

時間：下午3:30-4:30

地點：本中心

名額：8名

費用：\$20

內容：由U3A義工教授會員利用紙條捲成不同類型花樣，拼製出獨一無二的製成品。

報名日期：10月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



U3A水墨畫體驗班

日期：10月31日 (四)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

名額：8名

費用：\$10

內容：由U3A義工教授會員水墨畫。

報名日期：10月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



太極氣功十八式 (10月)

日期：10月9、16、23及30日 (三)

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心

名額：10名

費用：\$10

內容：由導師教授太極氣功十八式。

導師：銀老師 林典清

報名日期：10月份例會後

負責職員：洪俊明先生



醒腦八式 (10月)

日期：10月14、21及28日 (一)

時間：下午3:15-4:15

地點：本中心

名額：10名

費用：\$10

內容：由銀老師教授醒腦八式。

導師：銀老師 林典清

報名日期：10月份例會後

負責職員：洪俊明先生



《收費活動》

日本和諧粉彩靜心體驗(第二期)

日期：10月18、25日及11月1、8日 (五)(共4堂)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心

名額：9名

費用：\$60



內容：沿自日本的和諧粉彩藝術，長者毋需具備任何繪畫基礎，通過用手指直接繪畫，令心靈產生平靜及和諧的感覺，放下煩惱，體驗靜心之樂。

報名日期：10月份例會後

負責職員：葉佩珊姑娘

備註：

1. 此活動由「保良局汪徵祥基金」撥款津貼。
2. 參加者每堂可完成一幅畫作。
3. 已參加第一期的會員不可再次參與。



舞動耆蹟 - 集體舞

日期：10月23、26、30及11月2日

練習日期：10月5、9、12及16日

時間：下午1:30-3:00

地點：本中心

名額：6名

費用：\$40

內容：由舞蹈導師教授步法簡單及有節拍的集體舞，讓長者一起隨著音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

報名日期：10月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 適合活動能力良好的長者參加。
2. 參加者需接受面試。



《義工活動》

活齡閃動顯才華

「活齡閃動顯才華」為「耆青小丑-快樂速遞」的延續計劃，在過去一年，小丑隊進到社區當中將快樂帶到不同的群體當中，我們的小丑義工正進行一系列培訓，課程均由重量級導師團所教授，期盼我們在未來的日子，可以將更多快樂正能量散發到社區當中。

計劃時期：2019年3月至2020年3月下旬

第二季培訓：10月8、15、22及29日(二)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

負責職員：洪俊明先生

備註：

1. 請各小丑義工預留時間出席，如有要事而未能出席課堂，可致電中心聯絡洪先生。



U3A陳區碧茵頤養院溫馨探訪

內容：U3A義工帶領院友做運動、玩遊戲、表演及唱歌。

服務日期：10月29日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：保良局陳區碧茵頤養院

集合時間：上午9:30

集合地點：本中心

名額：11人

對象：U3A義工

負責職員：哲圖姑娘

報名日期：10月例會後



快樂小分享

自從參加了中心的義工活動，我整個人都變得開朗。我在街上遇見在義工活動中認識的參加者時，大家打一聲招呼，這一種窩心又開心的感覺，是做義工得到最大的滿足感。

義工陸惠芬



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，令他們能維持健康。

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1時15分至星期六上午11時30分為購票時段

備註：

膳餐由本局位於卑路乍街的安老院舍提供。若遇上交通阻塞，會延誤送餐時間，請會員明白及體諒。



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，歡迎與中心職員聯絡！



凡於1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！

10月份驗血糖日期
2019年10月24日
(四)
上午 9:00

關愛基金「長者牙科服務資助」

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3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)及中文住址證明

受惠對象：

- ✓ 年齡65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」。



「送暖樂社群」2019-2020 「唔怕麻煩人大使」獎勵計劃

何謂「唔怕麻煩人大使」？

會員可向中心職員登記成為大使，在社區協助尋找隱蔽或獨居長者，主動鼓勵他們改變「怕麻煩人」的心態，並邀請他們加入中心，提醒他們有需要時要主動求助。

「唔怕麻煩人大使」獎勵計劃是什麼？

每年由中心推選三名表現突出的大使，大使須參與至少一項「送暖樂社群」的活動，其他任務的範圍不限，包括招募新會員加入長者中心、協助中心的活動或「預防認知障礙症」的教育推廣等。

「送暖樂社群」2019-2020 有什麼活動？

由2019年4月至2020年3月，中心將會舉辦上門探討獨居長者、迎新活動及參與計劃開展儀式等，請密切留意。

各位老友記，介紹老友入會後，記得要向當值職員登記做「唔怕麻煩人大使」呀！



「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. 協助中心推行活動及資訊發放

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



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




【「服務質素標準」知多些】

標準 7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

【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	✓	✓
 3	✓	✗
 8	✗	✗

督印人：	洪佩華
編輯組：	葉佩珊、哲圖、洪俊明、馮皓然、謝美真
印刷數量：	280份
出版日期：	2019年10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