



保良局天德長者援手網絡中心 《11月份月刊》

施政報告2019 - 你知道多少？

房屋政策

- 邀請關愛基金於下個財政年度先後發放兩次為非公屋、非綜合社會保障援助(綜援)的低收入住戶(包括輪候公屋人士)提供的「一次過生活津貼」，並於2020年年底前完成推出恆常現金津貼計劃的研究
- 增加領取綜援家庭的租金津貼最高金額

醫療衛生

- 於中醫教研中心提供超過60萬資助中醫門診、推拿和針灸服務配額，並同時減低中西醫協作住院服務的額外費用至每天120元

勞工及福利

- 增加「長者社區照顧服務券試驗計劃」服務券至總數8000張
- 在「綜合家居照顧服務(體弱個案)」下增加3000個服務名額

電訊與廣播

- 推行關愛基金項目，協助有需要的住戶購置數碼電視機或機頂盒

城市管理

- 向「樓宇更新大行動2.0」額外撥款30億元，協助更多有需要的業主檢驗及修葺其樓宇
- 額外撥款20億元，優化現有的「長者維修自住物業津貼計劃」，把計劃擴大至有需要的非長者自住業主、提高津貼上限，以及放寬資產限額上限向「優化升降機資助計劃」額外撥款20億元以擴大資助升降機數目至8000部

資料來源: 行政長官2019施政報告網頁<https://www.policyaddress.gov.hk/2019/chi/index.html>



😊 精選活動 (獨立抽籤) 😊

2019 樂齡科技博覽暨高峰會

日期：11月21日(四)

時間：下午1:00 - 4:00

集合地點：本中心

地點：香港會議展覽中心

名額：50名

內容：到灣仔會展參觀樂齡科技博覽暨高峰會。

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. 本中心會安排旅遊巴士接送會員到活動場地。
3. 此活動或需步行較遠路程。



橡筋操

日期：11月9及23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：11月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



使用政府的流動應用程式

日期：11月14日、21日、28日、12月5日及12日(四)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心

名額：18名

內容：介紹安裝流動應用程式的程序及示範如何使用政府的流動應用程式：天文台、戲曲中心、預約通、我的圖書館、長者咭、RTHK隨身版、有營食譜、有聲地圖。

報名日期：11月份例會後

負責職員：馮皓然先生

《免費活動》

護心操

日期：11月11、18、25及
12月2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



玩具圖書閣

日期：11月11、18、25及
12月2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：11月份例會後

負責職員：當值職員



U3A椅子操

日期：11月13及27日(三)

時間：下午3:30-4:00

地點：本中心

名額：15名

內容：由U3A義工教授步法簡單及有節拍的椅子舞，讓長者一起隨著音樂舞動，強健體魄，有益健康。

報名日期：11月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



飛鏢班

日期：11月8、15、22日及
29日

時間：上午10:30-11:30

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：11月份例會後

負責職員：馮皓然先生



齊來唱唱K(11月)

日期：11月15及29日(五)

時間：下午2:30-3:30

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：11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. 認知障礙症(一)

日期：11月14日(四)

2. 退化性膝關節炎:日常生活篇

日期：11月21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：衛生署外展護士



乒乓球班(11-12月)

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

時間：下午1:00-3:00

地點：石塘咀體育館

負責職員：哲圖 姑娘

*已報名之參加者敬請準時出席。



社交平台與互聯網講座

日期：11月22日(五)

時間：下午1:00-5:00

地點：香港基督教女青年會紹邦堂

(九龍何文田窩打老道山文福道五號地下)

集合地點：本中心

名額：24名

內容：微博香港總經理徐仕偉先生擔任特別嘉賓，分享社交平台及互聯網經驗

報名日期：11月份例會後

負責職員：葉佩珊姑娘

備註：本中心會安排旅遊巴士接送會員到活動場地。



笑談普通話班

日期：11月19及12月3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：11月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

備註：已於10月份出席笑談普通話班100%出席率之參加者可優先報名。



《免費活動》

康復一站通展銷日

日期：11月28日(四)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：本中心

名額：不限

內容：由本局康復一站通職員到中心銷售藥盒、拐杖、橡筋帶、防水床墊、圍裙、大字電話、浴室防滑墊、One-Plus 濕紙巾及放大鏡指甲鉗等復康用品給會員。

報名日期：即場派籌參加

負責職員：馮浩然先生

☺貨品數量有限，先到先得☺



椅上動一動

日期：11月14日(四)

時間：上午09:30-10:00

地點：本中心

名額：15名

內容：讓不同能力的長者在座椅上進行簡易伸展運動，享受運動樂趣。

報名日期：11月份例會後

負責人員：香港大學附屬學院實習學生



落雨不怕落雪也不怕

日期：11月21日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

名額：20名

內容：讓長者可了解低溫症的成因和病徵，以及如何預防。與長者一同動一動，一起預防低溫症。

報名日期：11月份例會後

負責人員：香港大學附屬學院實習學生



《收費活動》

健康檢查

日期：11月21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：11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。



舞動耆蹟 - 集體舞

日期：11月13及30日
練習日期：11月9、16、20及27日

時間：下午1:30-3:00

地點：本中心

名額：6名

費用：\$20

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：11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。

太極氣功十八式 (11月)

日期：11月13、20及27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：11月份例會後

負責職員：謝美真姑娘



醒腦八式 (11月)

日期：11月11、18、25日及12月2日(一)

時間：下午3:00-4:00

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：11月份例會後

負責職員：謝美真姑娘



《收費活動》

零失手烏結糖製作班

日期：11月22日 (五)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：本中心

名額：8名

費用：\$30

內容：烏結糖大多用果仁 and 水果乾製成，口感煙煙韌韌，相信不少人都喜歡吃。傳統的烏結糖做法較複雜，現在有一個簡易版的食譜，都可以輕鬆做到，而且自家製可選擇加入自己喜愛的材料，創造獨一無二的口味。

報名日期：11月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



肥仔的幾句感言

短短一年的時光稍瞬即逝，而我自從加入中心以後，我的體重亦節節上升，未有放緩的跡象，由當初的洪生變成大家口中的「肥仔」，可謂「眼淚 在心裡流」，但又為可以藉此拉近彼此的距離而感恩。

「分離從來不易」，對中心的會員當然有百般不捨，腦裡偶爾浮現出不同的名字與故事，只有藉我的禱告記念大家。希望未來在不同的場合再與大家相會。



活動策劃幹事
洪俊明先生



《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，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：11月5、12、19及26日(二)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

負責職員：馮浩然先生

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，可致電中心聯絡馮先生。



援手義工會 (11月)

日期：11月7日(四)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：本中心

名額：50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：義工聚會及討論未來兩個月的中心義工服務時間表。

報名日期：11月份例會後

負責職員：哲圖 姑娘

U3A 義工會 (11月)

日期：11月20日(三)

時間：下午3:30 – 4:30

地點：本中心

名額：11名

對象：U3A義工成員

內容：U3A義工聚會及討論未來兩個月的中心活動。

報名日期：11月份例會後

負責職員：哲圖 姑娘

快樂小分享

在中心的日子我愈來愈開心，近期我參加了「笑口常開」義工訓練，我習得長者吞嚥、咬字和溝通練習等知識，這都使我獲益良多。與此同時，我亦很高興能將習得知識幫助院舍長者，以達致「人人為我，我為人人」的精神，今日我做義工幫他人，相信他日義工也會為我帶來開心快樂。



義工曾淑玲 8

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：

膳食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！

11月份驗血糖日期
2019年11月21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

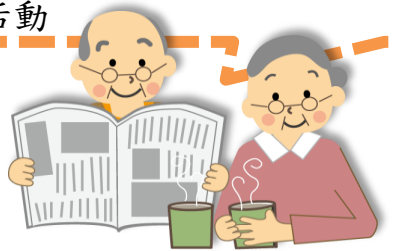
服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

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	安老服務經理
姓名	洪佩華女士	黃偉嘉先生
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 8：服務單位遵守一切有關的法律責任。

【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、謝美真
印刷數量：	280份
出版日期：	2019年11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