



保良局
天德長者援手網絡中心
《3月份月刊》

第123期



財政預算案派糖 你有無份？



★出雙糧★

向領取綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼的人士發放額外1個月津貼

★一次性額外1000元醫療券★

一次性提供額外1,000元長者醫療券金額，累積上限提高至8,000元

★社福設施★

撥款200億元，購置60個物業，以供設立超過130項社福設施，包括日間幼兒中心、長者鄰舍中心、到校學前康復服務等，預計約86,000人受惠。

★安老及康復設施內設置科技產品★

透過獎券基金撥款約2億元，推行為期4年的先導計劃，為社署資助機構營辦的約1,350個服務單位提供無線上網服務，鼓勵他們利用科技產品，提升安老及康復服務。

★增加安老宿位及長者日間護理服務名額★

政府預計會額外提供超過500個安老宿位，以及300個資助長者日間護理服務名額。推出為期4年的試驗計劃，為私營安老院舍約四萬五千名院友，提供包括社工及物理治療師等專業團隊外展服務。

★寬免差餉★

寬免2019-20年度4季差餉，每戶每季上限1,500元

《免費活動》

開心時刻3點鐘

日期：3月10、17、24 及31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

玩具圖書館

日期：3月13、20、27日 (三)
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：3月份例會後
負責職員：當值職員

護心操

日期：3月11、18、25 及
4月1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：3月份例會後
負責職員：當值職員

援手義工會 (3月)

日期：3月29日(五)
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：義工聚會及制定未來兩個月的中心當值時間表。
報名日期：3月份例會後
負責職員：哲圖 姑娘



U3A 義工會(3月)

日期：3月29日(五)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：本中心
名額：9名
對象：U3A義工成員
內容：U3A義工聚會及制定未來兩個月的中心活動。
報名日期：3月份例會後
負責職員：哲圖 姑娘



齊齊拉拉筋

日期：3月16、23及30日 (六)
時間：上午10:00-10:30
地點：本中心
名額：10名
內容：一起做簡易拉筋動作，拉拉筋骨，放鬆身體。
報名日期：3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. 認識流行性感冒

日期：3月14日(四)

2. 皮膚病認識真菌

日期：3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：2月份例會後

講者：衛生署外展護士

笑談普通話體驗班

日期：3月13及20日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

名額：10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。

報名日期：3月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



飛鏢班

日期：3月8、15、22及29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：3月份例會後

負責職員：洪俊明先生



都市狙擊

日期：3月9、16及23日(六)

時間：下午2:00 - 3:00

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：3月份例會後

負責職員：洪俊明先生

U3A水墨畫班

日期：3月22日(五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：8名

對象：U3A義工成員

內容：學習水墨畫，提升U3A義工多方面才能。

報名日期：3月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

中國詩詞欣賞

日期：3月9、16及23日(六)

時間：下午3:15 -4:15

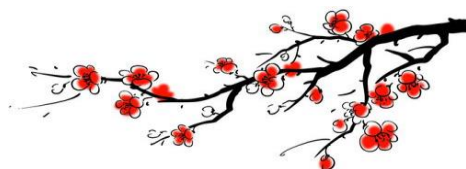
地點：本中心

名額：15名

內容：與會員一同欣賞中國詩詞。

報名日期：3月份例會後

負責職員：洪俊明先生



《免費活動》

東華三華圓滿人生服務 精彩人生生命教育小組

日期：3月11、13、18、20及25日 (星期一及三) (共5節)

時間：下午3時至4時

地點：本中心

名額：15名 (需接受簡單面試)

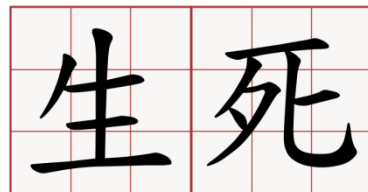
內容：舉辦生命教育小組，透過電影欣賞及人生回顧，與長者反思生命學習感欣、活出積極人生及準備後事安排。

費用：全免

主講：東華三院圓滿人生服務負責社工

報名日期：2月20日至3月8日

負責職員：葉佩珊姑娘



~名額有限，先到先得~

《收費活動》

迷你紙品摩天輪擺設班

日期：3月12及26日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：8名

內容：學習製作迷你紙品摩天輪擺設，鍛鍊其手部靈活及耐性。

費用：\$10

報名日期：3月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



健康檢查

日期：3月28日 (四)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：本中心

名額：20名

費用：\$10

內容：由護士協助長者進行健康檢查，包括量血壓及驗血糖。

報名日期：3月份例會後

負責職員：謝美真姑娘

備註：

參加者需於驗血糖前2小時空腹。



《收費活動》

春季樂悠遊

日期：3月30日 (六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

集合時間：上午9:00

集合地點：本中心

名額：58名

費用：\$165

行程：遊覽屯門藍地著名景點妙法寺萬佛寶殿、
享用馳名季季紅風味酒家午膳及遊歷元朗屏山「水之農莊」。

報名日期：3月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



備註：

- 1) 活動將有旅遊巴來回接送
- 2) 活動時間與當日社區飯堂的午餐相撞，參加者請留意不要購買飯票。
- 3) 請自備食水。
- 4) 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。

舞動耆蹟－集體舞

日期：3月14、21及28日 (四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：10名

費用：\$80

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

報名日期：3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。



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，由於反應熱烈，現正招募參加者加入成為小丑義工，將快樂正能量散發到社區當中。

計劃日期: 2019年3月至2020年3月下旬

第一季培訓: 3月5、12、19、26、4月2及9日 (逢星期二)

時間: 下午2:00 - 4:00

地點: 本中心

報名日期: 2月23日至3月8日

招募名額: 3名

費用: 全免

負責職員: 洪俊明先生

備註:

- 1) 活動參加者需進行面試。
- 2) 完成培訓後，小丑需隨隊到各區作快閃表演。



智「IN」長者外展數碼計劃 智「IN」Alpha機械人義工培訓工作坊

日期: 3月27日 (三)

時間: 下午3:00 - 4:00

地點: 本中心

內容: 學習Alpha機械人簡易操作，成為智「IN」義工，帶領活動。

報名日期: 2月28日至3月20日

名額: 6名

費用: 全免

負責職員: 哲圖姑娘

備註:

- 1) 義工要求: 對新科技有興趣、接受新挑戰及喜歡與長者交流
- 2) 活動參加者需進行面試。
- 3) 完成訓練後，需協助帶領相關小組或活動。



《義工活動》

保良局安老服務 第四屆聯合義工嘉許禮

日期：3月19日（二）

活動時間：上午10:00-下午3:30

集合時間：上午10:00

集合地點：本中心

地點：九龍灣百樂金宴國際宴會廳

報名日期：由即日起至3月8日

抽籤日期及時間：3月9日 下午2時正

名額：36名

費用：\$60

內容：(1) 舉行義工嘉許典禮儀式，向義工致敬，嘉許及表揚無私奉獻精神，分享喜悅。

(2) 享用中式午膳。

負責職員：哲圖姑娘



備註：

- 1) 活動將有旅遊巴來回接送
- 2) 活動時間與當日社區飯堂的午餐相撞，參加者請留意不要購買飯票。
- 3) 「創藝同行」長者藝術推廣計劃義工優先
- 4) 曾於2018年為本中心服務20小時或以上的義工優先

義工招募

中心的義工服務十分多元化，想退休生活或晚年生活都多姿多彩及更有意義，立即登記成為中心義工啦！

- 上門探訪獨居或兩老長者
- 銀齡老師
- 活動義工
- 中心當值
- U3A
- 飯堂義工



有興趣快啲搵
圖姑娘登記
成為義工啦！

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



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！

3月份驗血糖日期：

2019年3月28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」。



環保基金—長幼齊識「碳」

《布偶話劇綵排日》

日期：3月14日 (四)及3月26日 (二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心



《布偶話劇表演日4》

日期：3月15日 (五)

時間：下午3:00 - 4:00

集合時間及地點：下午3:30 本中心

表演地點：聖雅各福群會寶翠園幼稚園幼兒中心

《布偶話劇表演日5》

日期：3月27日 (三)

時間：下午3:00 - 4:00

集合時間及地點：下午3:15 本中心

表演地點：仁濟醫院方江輝幼稚園

負責職員：馮皓然先生

「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



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

「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！



《快樂小分享》

大家好，我是麗施，今天想同大家介紹一樣野。就係食用梳打粉，大家平時用梳打粉剩餘會點？除左平日食用用途之外，係清潔方面都好幫到手，包括可以用來洗杯洗碗、洗衣服和洗地下，洗完之後真係好好好乾淨。最重要既係，梳打粉具有清潔作用，所含的碳酸氫鈉可去除牙齒污漬及茶漬。所以梳打粉既作用真係好神奇！



《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

暴風雨訊號下中心服務安排

星期一至四及六	上午9時至下午6時	懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
星期五	下午1時至晚上9時	 T1	✓	✓
星期日	下午2時至6時	 L3	✓	✗
公眾假期	休息	 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3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