



政府資訊科技總監辦公室 贊助



保良局安老服務 承辦

# 智「IN」長者 外展數碼計劃

## 計劃簡介

計劃獲香港特別行政區政府 政府資訊科技總監辦公室贊助。通過專業社工和義工的支援，鼓勵及協助院舍長者、隱蔽長者、接受日間護理中心或家居護理服務的長者和患有認知障礙症的長者應用資訊及通訊科技，便利日常生活，與社區連結。

## 計劃內容

### 院舍及日間護理中心長者

#### 老友記數碼體驗

應用智能手機及平板電腦，將靚相好片跟老友分享，玩盡「琴、棋、書、畫」Apps

#### 老友記VR體驗

戴上VR眼鏡，在虛擬世界中動腦筋玩遊戲，毋須四圍走也可欣賞各地美景

### 家居照顧服務及 隱閉長者

老友記數碼家訪  
安坐家中學習科技知識，令生活及社交更方便

### 數碼義工外展隊

接受數碼培訓，探訪長者，分享好用數碼小貼士

### 智「IN」長者社區 數碼體驗日

集結社區力量，分享數碼學習笑與樂，參與攤位活動，體驗數碼科技及獲得最新數碼資訊

**推行日期：2018年12月至2020年12月**



（詳細活動日期可參閱月刊第5頁，有興趣參加此計劃的會員，記得報名啊！）

# 😊 精選活動 (獨立抽籤) 😊

## 你至識碳攤位遊戲

- 日期：6月29日 (六)  
時間：下午12:00-下午2:00  
集合時間：上午11:00  
集合地點：本中心  
地點：中環碼頭  
名額：52名  
內容：參加有關低碳主題的攤位遊戲，認識低碳生活。  
報名日期：6月份例會後  
負責職員：哲圖姑娘  
備註：  
1. 參加者需帶備充足的飲用水。



## 情濃父親節

- 日期：6月16日 (日)  
時間：下午3:30-4:30  
地點：本中心  
名額：60名  
內容：與參加者一同玩遊戲，慶祝一年一度的父親節。  
報名日期：6月份例會後  
負責職員：哲圖姑娘



## U3A夏日大本營

- 日期：6月23日 (日)  
時間：下午3:30-4:30  
地點：本中心  
名額：30名  
內容：為迎接夏天的來臨，由U3A義工與會員製作小手工及玩遊戲，齊齊感受夏日之熱情。  
報名日期：6月份例會後  
負責職員：哲圖姑娘



# 《免費活動》

## 開心時刻3點鐘

日期：6月9、16、23及30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：6月10、17及24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：6月份例會後

負責職員：當值職員



## 護心操

日期：6月10、17及24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：6月份例會後

負責職員：當值職員



## 齊齊拉拉筋

日期：6月8及15日(六)

時間：上午10:00-10:30

地點：本中心

名額：12名

內容：一起做簡易拉筋動作，拉拉筋骨，放鬆身體。

報名日期：6月份例會後

負責職員：馮皓然先生



## 雅培奶粉售賣

日期：6月25日(二)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

內容：由雅培奶粉供應商派員到中心售賣各類型奶粉。

備註：

1. 數量有限，售完即止。
2. 每人限買最多6罐。
3. 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。
4. 請自備環保袋。



## U3A環保咖啡渣包班

日期：6月20日(四)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

名額：10名

內容：由U3A義工教授參加者製作環保咖啡渣包。

報名日期：6月份例會後

負責職員：哲圖姑娘





# 《免費活動》

## 衛生署健康講座

### 1. 家事有妙法

日期：6月25日 (二)

### 2. 吞嚥知多少

日期：6月27日 (四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：50名

報名日期：6月份例會後

講者：衛生署外展護士



## 乒乓球班

日期：6月3、10、17及24日(一)

時間：下午1:00-3:00

地點：石塘咀體育館乒乓球室

名額：24名

內容：藉反覆練習，從而增進參加者的乒乓球技巧。

報名日期：5月28日起

負責職員：洪俊明先生

備註：

- 1.參加者需自備器材及飲用水。
- 2.參加者請穿著輕便服裝及不脫色鞋底的運動鞋。



## 飛鏢班

日期：6月14、21及28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：6月份例會後

負責職員：洪俊明先生



## 都市狙擊

日期：6月8、15、22日(六)

時間：下午3:15-4:15

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：6月份例會後

負責職員：洪俊明先生



## 認知無障礙分享會

日期：6月25日 (二)

時間：下午2:00-4:30

地點：本中心

名額：15名

內容：了解認知無障礙大行動，由職員帶領參加者體驗相關遊戲。

對象：對認知無障礙大行動有興趣的會員或護老者

報名日期：6月份例會後

負責職員：洪俊明先生



# 《免費活動》

## 智「IN」長者外展數碼計劃- IPAD班

日期：6月13、20、27日及7月4日 (四)

時間：下午1:00-2:00

地點：本中心

對象：體弱長者

名額：17名

YouTube



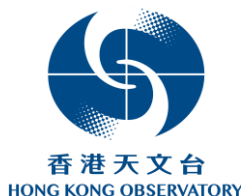
- 內容：
1. 學習使用電影、電視、遊戲及音樂等娛樂Apps。
  2. 學習Youtube及天氣預報等資訊Apps。
  3. 介紹PORTAL學習系統及其他實用有趣之應用程式。

備註：

1. 活動參加者需進行面試並通過評估方可參與計劃。

報名日期：5-6月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



## 智「IN」長者外展數碼計劃-VR班

日期：7月6、13、20及27日(四)

時間：下午1:00-2:00

地點：本中心

對象：患有認知障礙症長者

名額：5名



內容：體驗「VR虛擬實境的遊戲」，有助鍛鍊長者的腦部活動能力。

備註：

1. 活動參加者需進行面試並通過評估方可參與計劃。

報名日期：6月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



# 《免費活動》

## 你至識碳體驗日暨頒獎禮

日期：6月29日(六)

時間：上午9:00-下午12:00

集合時間：上午8:00

集合地點：本中心

地點：中環大會堂及中環碼頭

名額：14名

內容：於中環大會堂手持低碳訊息巡遊至中環碼頭及出席頒獎禮。

報名日期：6月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 識碳大使優先參加。
2. 參加者需要於活動當日穿著白色上衣及輕便服務。
3. 參加者需乘坐公共交通工具前往，請自備車資。
4. 參加者需帶備充足的飲用水。



## 中國園林導賞團

中心課堂日期：6月8、15日、7月13及20日(六)

中心課堂時間：下午1:30-下午3:00

外出考察日期：6月19日及7月10日(三)

外出考察時間：下午1:30-下午4:30

地點：本中心/志蓮淨苑及南蓮園池/嶺南之風

名額：10名

內容：了解中國式園林，藉此認識中國文化，是次活動將到志蓮淨苑及嶺南之風作實地考察。

報名日期：6月份例會後

負責職員：洪俊明先生

備註：

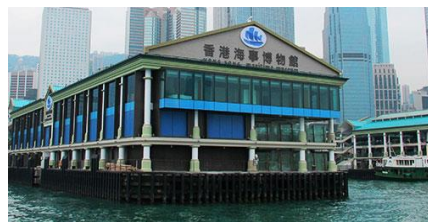
1. 參加者需帶備充足的飲用水。
2. 參加者需要於活動當日穿著白色上衣及輕便服裝。
3. 參加者需乘坐公共交通工具前往，請自備車資。
4. 參加者需留意外出考察與社區飯堂晚餐時間相撞，故不要購買6月19及7月10日的晚餐。



# 《免費活動》

## 健步如飛之海事博物遊

日期：6月20日(二)  
時間：上午10:00-1:00  
地點：中環海事博物及中環勝香園  
集合時間：上午9:00  
集合地點：本中心  
名額：8名



內容：到中環海事博物館參觀後，健步行到中環勝香園享用午餐。

報名日期：6月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 參加者請穿著輕便服裝。
2. 參加者需乘坐公共交通工具前往，請自備車資。
3. 健步如飛會員優先參加。
4. 參加者需自備大約\$60購買午餐之用。
5. 參加者需帶備充足的飲用水。
6. 活動以步行為主，請參加者先衡量自己身體狀況。



# 《收費活動》

## 太極氣功十八式初班 (6-7月)

日期：6月12、19、26日、  
7月10、17、24及31日(三)

時間：上午9:30-10:15

地點：本中心

名額：10名

費用：\$20

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：6月份例會後

負責職員：洪俊明先生

備註：

1. 適合未曾參加過太極班的會員參加。



## 太極氣功十八式高班 (6-7月)

日期：6月12、19、26日  
7月10、17、24及31日(三)

時間：上午10:30-11:15

地點：本中心

名額：10名

費用：\$20

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：6月份例會後

負責職員：洪俊明先生

備註：

1. 適合曾參加過太極初班的會員參加。





# 《收費活動》

## U3A剪紙班

日期：6月11及18日(二)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：本中心  
名額：8名  
內容：由U3A導師教導會員剪紙，鍛鍊其手部靈活及耐性。  
費用：\$20  
報名日期：6月份例會後  
負責職員：哲圖姑娘



## 健康檢查

日期：6月13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：6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：6月12、19及26日(三)  
時間：下午1:30-3:00  
地點：本中心  
名額：10名  
費用：\$60  
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：6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。  
3. 曾參與舞動耆蹟-集體舞者優先。



## 夏日嘆啖茶

日期：6月22日(六)  
時間：下午1:00-2:30  
地點：寶湖海鮮酒家  
名額：30名  
費用：\$100  
內容：於炎炎夏日與一眾老友記到茶樓享用點心，並促進會員間的交流。  
報名日期：6月份例會後  
負責職員：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，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：6月4、11及18日 (逢星期二)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

負責職員：洪俊明先生

備註：

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。



### 手作巡遊道具義工小組

日期：6月13日 (四)

時間：下午2:30 – 4:30

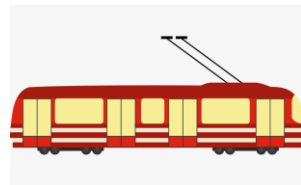
地點：本中心

名額：8名

內容：招募中心義工利用廢物再造成各種交通工具，於「你至識碳體驗日」上使用。

報名日期：6月份例會後

負責職員：馮皓然先生



### 快樂小分享

剪紙是中國藝術的一種，而「魚」就有年年有餘之意，這次剪紙班中，能夠教授老友記剪「魚」，也體會良多，我最欣賞老友記既專注又細心，巧手地依着圖案成功剪出製成品，過程大家也樂在其中啊！這種興奮之情，非筆墨形容。老友記透過活動分享到剪紙的樂趣與成果，彼此欣賞，獲得成功感。而我亦期望下次能夠教授剪出更多圖案，精益求精！



義工 趙燕兒

## 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！

### 6月份驗血糖日期：

2019年6月13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：

❖ 帶同香港身份證正本、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

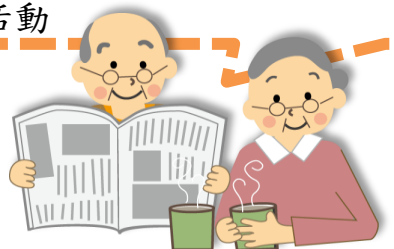
服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

## 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 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

### 【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6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