



保良局天德長者援手網絡中心
《8月份月刊》



今年**保良局賣旗日**將於2019年8月28日(三)上午7時至12時30分於全港各區舉行，善款將會用於兒童及青少年服務、教育服務、安老服務及康復服務。呼籲各界踴躍捐款支持，令本局有足夠善款為社會上的弱勢社群提供服務。善款多少無拘，捐款達HK\$5,000以上將獲贈特別版名譽旗，以供留念。

中心更換冷氣機工程



本中心將於**8月16日至8月22日**期間進行更換冷氣機工程，工程期間，部分服務將會受到影響，詳情如下：

- ❖ 中心走廊、小廚房及洗手間將會暫停開放。
- ❖ 該星期的社區飯堂購票由8月16日改於**8月15日(四)下午12時45分**進行抽籤及購票。
- ❖ 社區飯堂服務改為**外賣形成**供應，於保良局陳區碧茵頤養院自取，不設堂食。
- ❖ 部分恆常活動將會暫停，包括護心操及玩具圖書閣等。
- ❖ 工程期間會有嘈音及灰塵。
- ❖ 借用米蘭棋、按摩椅及運動器材如常服務。



不便之處，望會員見諒，謝謝。

☺ 精選活動 (獨立抽籤) ☺

體適能運動班(8月)

日期：8月10日(六)

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心

名額：20名

內容：由體適能導師帶領長者進行體適能運動
舒展筋骨。

報名日期：8月份例會後

負責職員：馮浩然先生



基督教耆福會探訪

日期：8月9日(五)

時間：下午2:45-4:30

地點：本中心

名額：60名

內容：由教會義工到中心探訪，並與參加者一同唱歌及
分享。

報名日期：8月份例會後

負責職員：洪俊明先生



未來科技發展

日期：8月16、23、30、9月6及13日(五)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心

名額：15名

內容：介紹大數據、物聯網和AI的現狀、發展及影響(好與壞)
認識聊天機械人、AI、5G發展。

報名日期：8月份例會後

負責職員：葉佩珊姑娘



《免費活動》

開心時刻3點鐘

日期：8月4、11、18及25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：8月12、26及
9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：8月份例會後
負責職員：當值職員

護心操

日期：8月12、26及9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：8月份例會後
負責職員：當值職員

浸信會中秋探訪

日期：9月1日(日)
時間：下午3:15-4:15
地點：本中心
名額：50名
內容：由義工帶領參加者唱福音歌曲、分享聖經故事及做運動等。



報名日期：8月份例會後
負責職員：馮皓然先生

匯豐銀行中秋探訪之齊來整月餅

日期：8月24日(六)
時間：上午10:30-12:00
地點：本中心
名額：30名
內容：義工與會員於食飯前製作冰皮月餅，共聚快樂時光。
報名日期：於買24/8飯票時報名
負責職員：哲圖姑娘、馮皓然先生



備註：

1. 只限購買8月24日午餐人士參與

《免費活動》

衛生署健康講座

1. 認識柏金遜病

日期：8月22日(四)

2. 肩周炎

日期：8月29日(四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：50名

報名日期：8月份例會後

講者：衛生署外展護士



中國詩詞欣賞

日期：8月31日(六)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

名額：15名

內容：於課堂中與參加者同讀詩詞歌賦。

報名日期：8月份例會後

負責職員：洪俊明先生



飛鏢班

日期：8月9、23及30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：8月份例會後

負責職員：洪俊明先生



都市狙擊

日期：8月10、24及31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：8月份例會後

負責職員：洪俊明先生



U3A椅子操

日期：8月14及28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：8月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



雅培奶粉售賣

日期：8月27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。

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



《免費活動》

智「IN」老友記數碼體驗-VR班

日期：9月12、19、26及10月3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：由義工帶領參加者體驗「VR虛擬實境的遊戲」，
以增加長者參與活動動機及興趣。

報名日期：8月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 活動參加者需進行面試並通過評估方可參與計劃。



太空館之登月五十年

日期：8月21日(三)

時間：下午1:00-4:00

地點：香港太空館

集合時間：下午1:00

集合地點：本中心

名額：12名

內容：於太空館內參觀，了解太空不解之迷。

報名日期：8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. 參加者需帶備充足的飲用水。

4. 活動以步行為主，請參加者先衡量自己身體狀況。



《免費活動》

健步如飛之赤柱遊

日期：8月17日(六)
時間：上午9:30-2:00
地點：赤柱
集合時間：上午9:30
集合地點：本中心
名額：12名



內容：於赤柱進行健步行後，共同自費進食午餐，再到赤柱大街及赤柱正灘遊覽。

報名日期：8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。

社區長者預防流感綜合計劃：「防流長者」健康推廣服務

日期：8月15日(四)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
名額：50人

內容：由香港大學公共衛生學院職員介紹長者預防流感綜合計劃。適合有意每年接種流感疫苗及願意往後二年從研究團隊接種季節性流感疫苗的會員參加。

對象：年齡介乎67至84歲的會員

報名日期：8月份例會後

負責職員：葉佩珊姑娘

備註：

1. 計劃由香港大學公共衛生學院主辦。



《收費活動》

太極氣功十八式初班、高班 (8月)

- 日期：8月14及28日(三)
時間：初班：上午9:30-10:15
高班：上午10:30-11:15
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：8月份例會後
負責職員：洪俊明先生



舞動耆蹟 - 集體舞

- 日期：8月14及28日(三)
時間：下午1:30-3:00
地點：本中心
名額：10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：8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-集體舞優先。



《收費活動》

7-9月份生日會

日期：8月24日(六)

時間：下午12:30 - 2:00

地點：海港酒家

名額：33名

費用：\$90

內容：與會員一同到酒樓慶祝生日，送上祝福。

報名日期：8月份例會後

負責職員：洪俊明先生

備註：

1. 7-9月份生日的會員優先報名。



健康檢查

日期：8月13日(二)

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：8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



《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：8月6、13及27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：

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。



活齡閃動顯才華 – 魔術奇幻探訪活動

內容：由小丑義工一同到陳區碧茵頤養院進行魔術表演。

服務日期：8月21日(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：保良局陳區碧茵頤養院

集合時間：下午2:15

集合地點：本中心

名額：7人

對象：活齡閃動顯才華義工

負責職員：洪俊明先生

報名日期：8月例會後



《義工活動》

U3A陳區碧茵頤養院溫馨探訪

內容：U3A義工帶領院友做運動、玩遊戲及唱歌。
服務日期：8月20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：8月例會後



U3A葵青區安老院探訪

內容：U3A義工帶領院友做運動、玩遊戲及唱歌。
服務日期：8月12日(一)
時間：下午2:30-4:30
地點：荃灣老人中心有限公司
集合時間：下午1:30
集合地點：本中心
合作單位：保良局劉漢宣紀念長幼天地
名額：5人
對象：U3A義工
負責職員：哲圖姑娘
報名日期：8月例會後



匯豐銀行中秋探訪之齊來整月餅 - 義工訓練

內容：招募義工協助匯豐銀行義工進行中秋探訪、製作冰皮月餅與長者一同玩樂。
訓練日期：8月13日(二)
訓練時間：上午9:30-11:00
服務日期：8月24日(六)
服務時間：上午10:15-12:00
名額：10人
負責職員：哲圖姑娘
報名日期：8月例會後



《義工活動》

保良局賣旗日

內容：本局積極開展嶄新項目，而部份服務單位須自負盈虧，本局自行籌募善款以補貼開辦及營運經費，因此每年賣旗日是保良局服務經費的重要來源。已於7月4日「援手義工會」報名參加之義工，敬請留意出席。

服務日期：2019年8月28日(三)

時間：上午7時至12時30分

集合地點：本中心

名額：10人

負責職員：哲圖姑娘、洪俊明先生

參加義工需知

1. 參加名單張貼於中心壁佈。
2. 請穿著輕便服裝。
3. 需帶備充足的飲用水。



智「IN」老友記數碼體驗-VR班 - 義工培訓時間表

計劃時期：2019年3月至2020年12月

培訓日期：9月5日(四)

對象：智「IN」長者義工

時間：下午1:00 - 3:00

地點：本中心

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 完成訓練後，義工需協助帶領相關小組或活動



快樂低碳小分享

生活當中點樣可以實踐低碳？

其實低碳生活唔係要大家做到零排放，而係減少排放，但係就要諗吓點樣得低碳啲，喺生活同低碳之間取得平衡。

而我就係扭氣球既時間選擇了可以分解的物料，保護地球。平時仲可以係衣、食、住、行四個方向動動腦筋，實踐低碳生活。



義工陳惠鸞

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！

8月份驗血糖日期：

2019年8月13日(二)
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 5：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

【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8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