



保良局天德長者援手網絡中心 10月份月刊



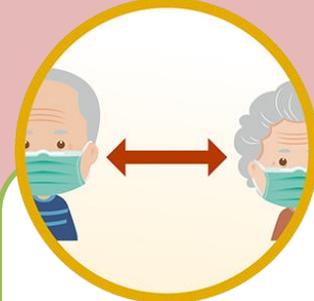
戴口罩

進入或身處公眾地方（不論室內或室外）時須一直佩戴口罩（除在第599I章下可獲豁免）。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。



勤潔手

經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾淨毛巾抹乾。



保距離

政府強烈呼籲市民護己護人，**減少社交接觸**：保持社交距離，與他人保持至少一米距離。減少去家居以外地方舉辦的聚會及行程。減少聚餐，用餐時使用公筷及公羹。避免到人多的地方。



早求醫

如有任何身體不適（即使症狀非常輕微），應盡快向醫生求診。衛生署向私家醫生提供免費的**2019冠狀病毒病檢測服務**。普通科門診診所會繼續協助在不需面見醫生情況下派發樣本收集包。

保良局汪濊祥紀念基金 『長者奶粉送贈』計劃

本計劃為有經濟壓力、長期病患及受疫情影響的長者免費提供奶粉，讓有需要的長者能夠吸收足夠的營養來維持抵抗力，減少患病的机会，同時減輕他們的經濟壓力。

內容：為有需要的長者提供每人**2罐**奶粉，部份長者**患有糖尿病**，可提供少量**低糖奶粉**來配合他們所需。

對象

中心會員
及個案



獨居
或雙老



正領取綜援、
長者生活津貼



能提供
醫療證明



報名日期：10月7日至10月8日

名額：10名(如反應熱烈，將進行抽籤)



有興趣的會員，歡迎whatsapp或致電25427765 向圖姑娘聯絡

免費網上活動

睡眠健康知多少？

日期：10月29日(四)
時間：上午9:30 以WhatsApp發放/
上午9:30-10:30到中心拿取小冊子
名額：12名
內容：以小冊子形式讓參加者了解健康的睡眠資訊
報名日期：10月7日至10月8日
負責職員：馮浩然 先生



免費活動

耆趣手語班

日期：10月16、23及30日(五)
時間：上午9:30 – 11:00
名額：7名
內容：小組以趣味方式學習手語單詞和玩無聲小遊戲，體驗聾人世界
報名日期：10月7日至10月8日
負責職員：哲圖 姑娘
備註：曾於7月參加課程之學員可優先報名。



硬地滾球體驗班

日期：10月14及28日(三)
時間：上午10:00 – 11:00
名額：4名
內容：體驗玩硬地滾球之樂趣，同時亦可增強腰力及手眼協調能力
報名日期：10月7日至
10月8日
負責職員：哲圖 姑娘



活力橡筋操

日期：10月13、20、27及
11月3日(二)
時間：下午2:30 – 3:00
名額：4名
內容：一同練習橡筋操，鍛鍊肌力，強健體魄
報名日期：10月7日至
10月8日
負責職員：哲圖 姑娘



免費活動

衛生署健康講座

1. 認識中風

日期：10月15日 (四)

2. 壓力與健康生活模式

日期：10月22日 (四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：10名

報名日期：10月7日至10月8日

講者：衛生署外展護士

負責職員：馮皓然 先生



乒乓球班(10-12月)

日期：10月12日至12月28日 (逢星期一)(26/10除外)

時間：下午1:00-3:00

地點：石塘咀體育館

名額：16名

內容：與會員練習乒乓球，享受運動的樂趣。

報名日期：10月7日至10月8日

負責職員：馮皓然 先生

備注：曾於1月份參加活動之參加者可優先報名



PS4聯盟之乒乓達人

日期：10月20日 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：4名

內容：以電視遊戲模擬打乒乓球，訓練手眼協調。

報名日期：10月7日至
10月8日

負責職員：馮皓然 先生



PS4聯盟之太鼓達人

日期：10月13日 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：4名

內容：以電視遊戲模擬打鼓，訓練手眼協調。

報名日期：10月7日至
10月8日

負責職員：馮皓然 先生



貧困長者及殘疾人士家居改善計劃

計劃目的：

為貧困長者和殘疾人士提供家居環境危機評估、制定改善計劃、進行家居修葺、購買復康用品、傢俱、電器和環境安全改善服務，令他們能於安全的居所下生活。

計劃內容：

安排職業治療師或工程公司專業人員進行家居評估及撰寫評估報告，以改善長者/殘疾人士的家居環境。(修葺工程不包括不必要的美化家居項目。)

為家居維修工程期間，有特殊或緊急情況的長者/殘疾人士安排短期暫宿或家居支援服務，例如：家居清潔、滅蟲、滅鼠、除白蟻

為長者/殘疾人士更換已損壞或有潛在危險的傢俱。

為長者/殘疾人士更換家電(包括電話、電視)的費用。

服務對象：

經由社工及專業人士作評估家居環境欠佳，包括安全、衛生、日久失修的以下人士：

a. 綜援、(高額/普通)長者生活津貼、低收入(需提供入息證明)及缺乏家庭支援的60歲或以上的獨居長者或雙老長者戶；

b. 低收入(需提供入息證明)及缺乏家庭支援、持有傷殘証或過去三個月領取傷殘津貼的殘疾人士

資助金額：

每名參加者 / 每戶資助約\$4,500

名額3位，社工會到參加者的住所進行家居評估，再確認其申請。

有興趣了計劃詳情，可致電2542 7765與社工葉姑娘查詢☺





保良局
PO LEUNG KUK

平板電腦借用計劃

計劃旨在向有需要長者提供平板電腦，以方便長者在家學習復康運動、心身健康訓練、搜尋資料等，提升其生活質素

申請資格

家中缺乏
平板電腦

持有有效之
中心會員証

符合中心
個案長者

每次借用期限為兩星期
(包括公眾假期)

借用者可向本中心索取申請表

將已填妥之申請表遞交回本中心作申請

輪候成功申請者將獲個別通知

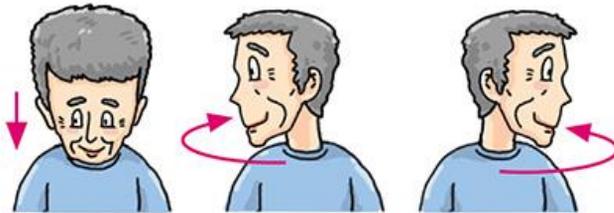


如有任何疑問，歡迎致電本中心電話向當值職員查詢：2542 7765

長者健體操

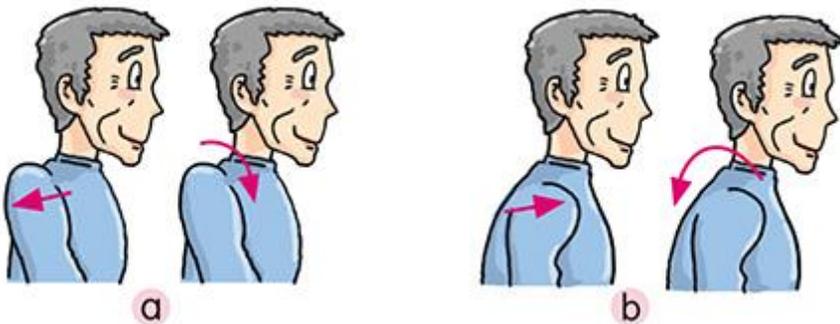
體質水平與體能活動量互有關聯。要享受愉快晚年，運動是必不可少的，因此必須建立健康的生活模式。今次想同大家分享一下長者健體操熱身運動中的活絡運動 (5至10分鐘)，每個動作必須緩慢進行。

1 頸部



頭垂下，頭部慢慢轉向右邊，還原後再慢慢轉向左邊。重複4次 [注意：轉頸次數不宜太多。]

2 肩膊



兩肩略向後摺，
上提並向前轉。
重複8次

兩肩略向前摺，
上提並向後轉。
重複8次。

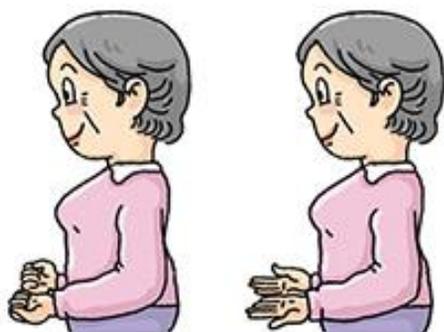
3 胸背



眼望前方，腰背挺直，手肘屈曲，掌心向前，手肘慢慢向後拉，雙臂貼近身旁。掌心慢慢向前推出，還原。重複8次。

體適能資訊站

4 手指及前臂



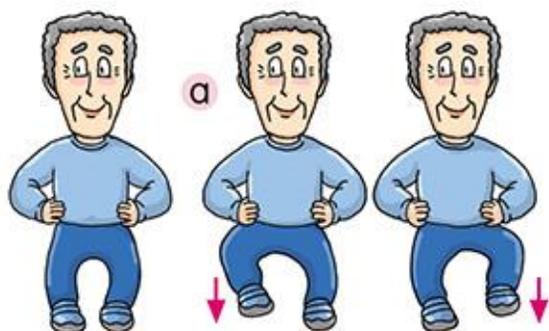
兩臂屈曲，手肘貼近腰側，雙手握拳，然後放開，手指伸直。重複8次。

5 腰部

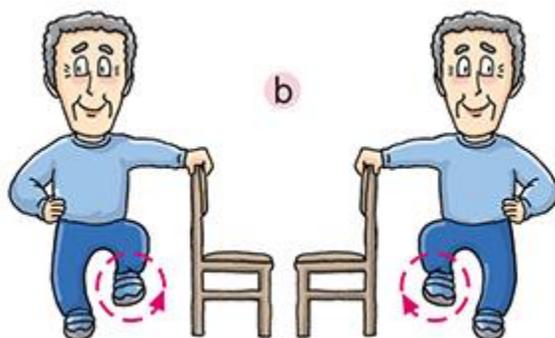


分腿站立約肩寬度，腰背挺直，雙手叉腰，膝部微曲。上身慢慢轉向左邊，然後慢慢轉向右邊。重複4次。

6 腿部



站立，腰背挺直，雙手叉腰，兩腳分開至肩寬度，膝部微曲。雙腳原地踏步，上落8次。



單手扶椅背或桌邊站立，保持腰背挺直，以單腳站穩，另一腳略為離地，腳掌先向內轉8次，反方向再轉8次，還原。以另一隻腳重複上述動作8次。

以上的分享希望增加大家對做運動的興趣，若想與我們了解更多體適能資訊，歡迎與馮皓然先生聯絡。

義工活動

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助 芳療照護計劃 招募「芳療大使」

計劃日期：2020年8月至2021年9月

芳療大使工作坊

日期及時間：2020年11月23日(一)

內容：參加培訓工作坊，成為芳療大使，學習香薰按摩療法，到本局安老服務單位為長者進行香薰按摩，協助紓緩長者痛症，完成後可獲津貼。

報名日期：10月7日至10月8日

負責職員：哲圖 姑娘

備註：

1. 如對計劃有興趣的義工，須先登記成義工



「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

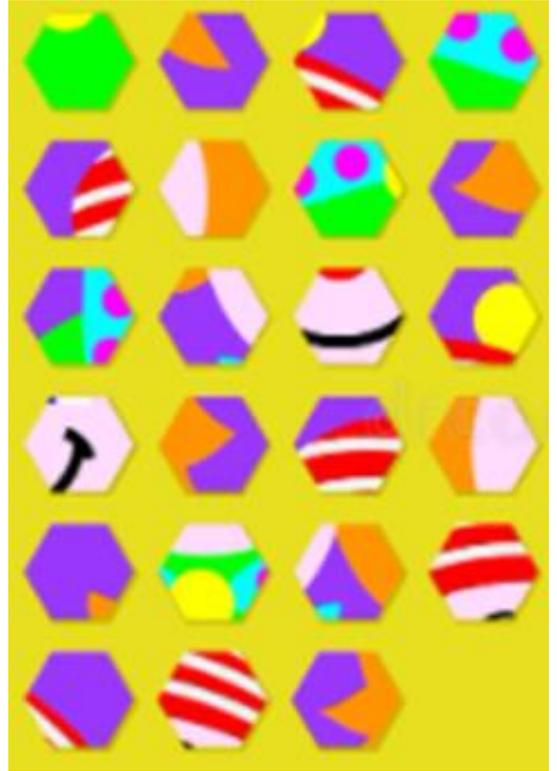
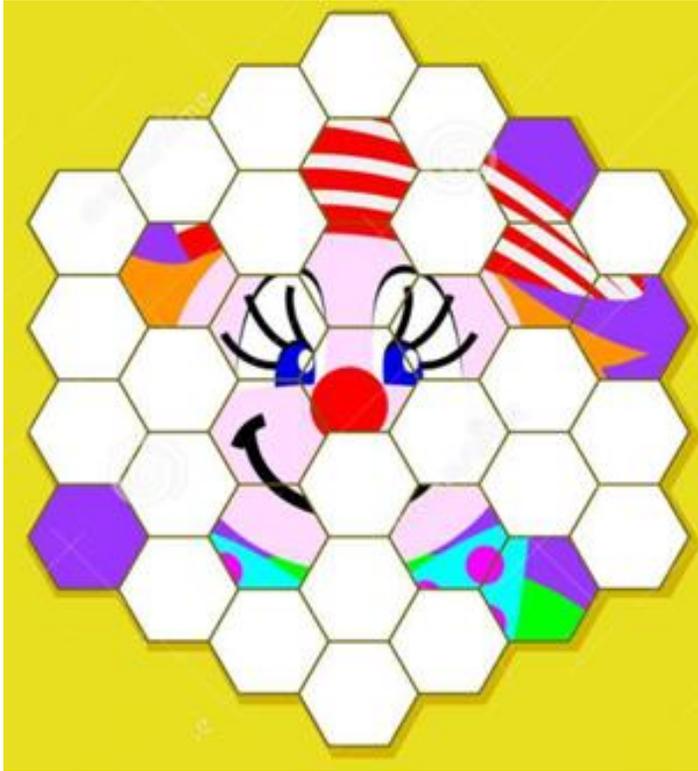
- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 – 提示出席已報名活動



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

認知小遊戲

考考你眼力！利用右邊的方塊齊來砌出小丑的歡笑臉！



參考圖：



感染控制注意事項

就新型冠狀病毒最新情況，凡進入中心範圍內的會員必須遵守下列措施：

1 佩戴口罩



2 量度體溫



3



使用酒精搓手液

4

請出示會員證
(非會員請先登記)

【自由講場】

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎向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，多謝支持。

	中心主任	服務經理 (安老)
姓名	洪佩華女士	黃偉嘉先生
電話	2817 1858	2277 8198
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 2：

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

【中心開放時間】

星期一至六	上午9時至下午6時
星期日及公眾假期	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、馮皓然、謝美真
印刷數量：	280份
出版日期：	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

大家可以使用 QR CODE
進入本中心網頁