



保良局天德長者援手網絡中心 12份月刊

各位老友記，最近疫情嚴峻，本地感染個案再現，再次呼籲大家繼續同心抗疫，不要氣餒！

時刻保持個人和環境衛生，儘量與他人保持適當社交距離，減少外出及避免聚餐或聚會等社交活動。我們終要贏得這場疫戰！

全民同心 不要氣餒

本地感染個案再現，
保持警惕，同心抗疫



儘量與他人保持
適當社交距離



減少外出及避免聚餐或
聚會等社交活動



時刻保持個人和環境衛生



2020年施政報告- 長者福利項目重點

醫療衛生

優化「長者牙科服務資助」計劃

- 「關愛基金」下的「長者牙科服務資助」計劃惠及超過50萬名 65 歲或以上的低收入長者。我們計劃擴大資助範圍，讓有需要和符合資格的長者獲得更適切的牙科護理服務，包括：
 - (1) 增加可獲資助的診療分項，包括移除牙橋或牙冠和根管治療（杜牙根）服務；及
 - (2) 為已享用計劃服務最少五年並年滿75歲的長者提供第二次免費鑲配活動假牙及其他相關的牙科診療服務。

藥物資助及對不常見疾病患者的支援

- 為紓緩需要長期用藥病人的財政壓力，進一步完善經濟審查機制，擴大「撒瑪利亞基金」及「關愛基金」醫療援助項目涵蓋的藥物類別，以及建立不常見疾病資料庫及資訊平台。

紓緩交通費負擔

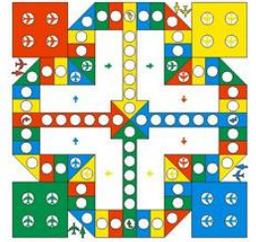
- 延長「公共交通費用補貼計劃」下每月公共交通開支水平由400元放寬至200元的臨時特別措施六個月至2021年6月30日
- 港鐵將延長原定於今年年底結束的車費八折優惠三個月至2021年3月

有關施政報告的其他重點，可參閱：<https://www.policyaddress.gov.hk/2020/chi/index.html>



免費活動

2020-2021 地區夥伴協作計劃 耆趣大筴地



- 日期：12月16日 (三)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：與長者分享懷舊玩意及學習新興桌上遊戲。
地點：本中心
名額：6名
報名日期：12月2日至12月3日
負責職員：葉佩珊姑娘。



聖雅各福群會中西區長者地區中心 主辦



中西區區議會長者服務工作小組 合辦

關懷中西區獨居長者行動 2020

服務對象：

- * 現領取綜援或經濟符合領取綜援金的60歲或以上長者；
- * 於中西區獨居或兩老同住；及
- * 經中西區非牟利機構推薦人士



參加者獲得資助禮券或
購買家居日常用品

報名日期：12月2日至12月15日

負責職員：葉佩珊姑娘

備註：參加者申請時需出示經濟證明文件審批。

免費網上活動

如何滋養幸福快樂人生

日期：12月14日 (一)

時間：上午 9:30 以Whatapp發放小冊子/
上午 9:30-10:30 到中心取小冊子

名額：15名

內容：以小冊子形式讓家人或護老者學習從日常生活中著手，每天尋找生活中快樂和愉悅的感覺，培養對人生的滿足感，及在生活中發掘意義並實踐自己的人生價值，達致幸福快樂人生。

報名日期：12月2日至12月3日

負責職員：哲圖 姑娘



認知障礙症 - 生活之道

日期：12月21日 (一)

時間：上午9:30 以Whatapp發放小冊子/
上午9:30-10:30到中心取小冊子

名額：12名

內容：以小冊子形式讓認知障礙症患者的家人或護老者了解如何調整家居環境，利用環境提示及刺激，儘量減輕患者的功能障礙。

報名日期：12月2日至12月3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



啟用Whatsapp電話廣播 接收中心資訊

為更有效向老友記發放中心最新資訊，我哋將會透過WhatsApp 廣播功能，發放相關訊息。

步驟一 STEP 1

將中心電話號碼**5574 2306**
加入至手機通訊錄或聯絡人

步驟二 STEP 2

以WhatsApp傳送
「**我想接收中心的廣播訊息**」

步驟三 STEP 3

等待我哋嘅回覆，
收到確認訊息，即成功登記

-  廣播系統唔係群組，唔會透露大家電話號碼或資料俾第三者知道，大家可以安心使用。
-  5574 2306 此號碼只供發放廣播訊息之用，如有任何查詢，請致電2542 7765，與當值職員聯絡。

保良局天德長者援手網絡中心



西環卑路乍街8號1樓平台



2542 7765



5574 2306



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

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

每次借用期限為兩星期
(包括公眾假期)



如有任何疑問，歡迎致電本中心電話向當值職員查詢：2542 7765

YOUTUBE影片介紹

保良局在疫情期間為大家製作了一系列的影片，請大家細心欣賞。



請按以下連結



<https://www.youtube.com/channel/UCBhSOI44e2wpE-TKymaLBZg/featured>

「回味」流心軟餐 - 甜品 / 小食篇 - 紅豆沙配椰汁糕



請按以下連結



<https://www.youtube.com/watch?v=K6kLZ6dW3b8>

長者在家防疫運動



請按以下連結



<https://www.youtube.com/watch?v=02Kc0EoLmtk&list=PLVVPJpp3sd8xJwx4TnwaAaB301DdiRTYg&index=3>

醫生與你：老人運動與健康



請按以下連結



<https://youtu.be/Tnh5VsK1y3c>

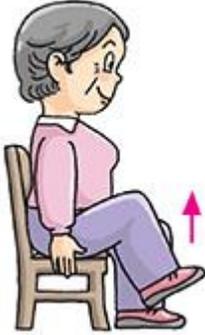
體適能資訊站

長者健體操

要享受愉快晚年，運動是必不可少的，今次想同大家分享一下長者椅上操(20至30分鐘)。

(需坐在穩固的椅上進行，不宜用摺椅或辦公室活動椅)

1



先提起右腿，然後放下；再提起左腿，然後放下，共提腿8次。還原。

2



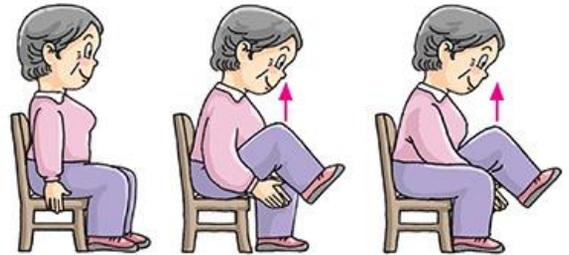
重複第1組動作，每次提腿時，雙手同時推向前面上方，共8次。

3



重複第1組動作，提腿稍高，雙手同時在腿下拍掌，共8次。

4



重複第1組動作，提腿稍高，雙手同時在腿下拍掌，共8次。

5



腰背略為離開椅背，兩臂屈曲，指尖向上，手肘提高至胸前，然後手肘向兩側張開再收回，共8次。

認知小遊戲

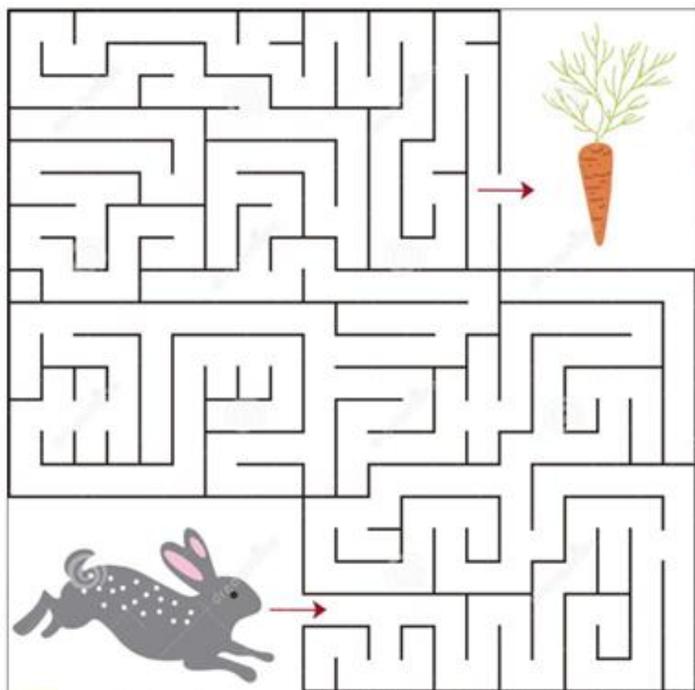
天氣轉涼了，大家快快準備預寒衣物！

考考大家衣櫃內有11隻手套，請將2隻相同圖案配成一對！
(只有1隻不能配對)



幫忙為小兔子找紅蘿蔔吧!

答案



1和5, 2和10, 3和8, 4和9, 6和11 (7號不能配)



活齡閃動顯才華



推廣活齡生活

鼓勵發展有益身心，可持續發展的專才興趣。如耆暉小丑，拳擊舞，敲擊樂，非洲鼓樂等。

「活齡閃動。快樂速遞」

進行多元快閃活動，推廣老有所為，快樂人生訊息。

銀齡平台顯才華



建構銀齡事業平台
推動更創高峰的多元化培訓班



小丑資訊站：



小丑計劃
分享短片



快樂七式
影片推廣(一)

Facebook專頁

內有「耆暉小丑隊」最新動態
如欲知道最新資訊，
記得按Like(讚好)、
Follow(追蹤)及Share(分享)



快樂七式
影片推廣(二)

「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。

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 4：

所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

【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：	12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