



保良局天德長者援手網絡中心
9月份月刊

保良局賣旗日

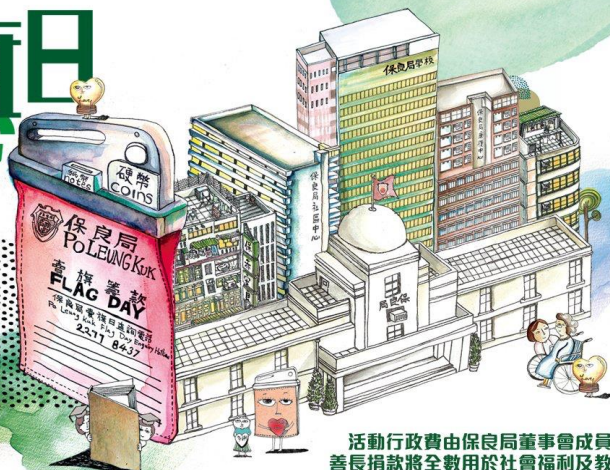
Po Leung Kuk Flag Day

點亮善行

Illumination of Love

19.9.2020 星期六 SAT
全港各區TERRITORY-WIDE

立即行動
化身愛心義工參與賣旗



活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於社會福利及教育服務。

本年度保良局賣旗日將於2020年9月19日（星期六）上午在全港各區舉行。抗疫期間，本局籌募經費，持續服務基層及弱勢社群，更加刻不容緩。深切盼望閣下踴躍支持本年度賣旗日，與保良局並肩同行，攜手服務社群。活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於以下社會福利及教育服務，點亮有需要人士：

1. 優化安老服務，為貧困或體弱長者提供院舍照顧、醫療及各項社區支援
2. 推展社區飯堂，為有需要人士及長者提供營養熱餐
3. 提升教育服務質素，嘉惠基層學生
4. 為青年提供職涯規劃、創業支援及理財訓練，推動貧困及積極性較低的青年向上流動
5. 增繕康復服務，為社區殘疾人士提供最適切的訓練及支援



請大家多多支持啊！

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拎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☺



免費網上活動

好耐無見我地又見

疫情下我們在家抗疫，很長時間沒有見面，現在我們有見面的機會喇！老友記只要在用手機拍攝影片，親自說出打氣的說話，再WHATAPP至55742306，中心將會製作成短片，到時就可以一次過見到自己，咁多位職員同老友記啦！

報名日期: 9月2日至2020年9月15日 (一)

負責職員：馮浩然先生

備注:

1. 參加者需同意本中心使用其提交之短片作打氣宣傳之用
2. 每位參加者提供的短片限10秒之內
3. 參加者可獲精美小禮物一份



長者溝通技巧有秘訣

日期：9月10日 (四)

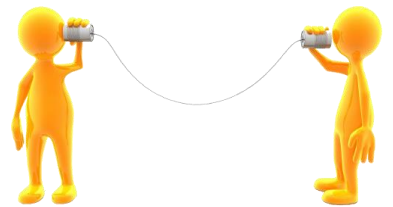
時間：上午9:30 以Whatapp發放/
上午9:30-10:30到中心拿取小冊子

名額：12名

內容：以小冊子形式讓參加者了解與長者的溝通技巧

報名日期：9月2日至9月3日

負責職員：馮浩然先生



護老者壓力知多少？

日期：9月17日 (四)

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

名額：12名

內容：以小冊子形式讓參加者認識護老者的精神壓力及如何舒緩壓力

報名日期：9月2日至9月3日

負責職員：哲圖 姑娘





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



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，以下三條影片是專門為護老者及長者而設。請大家細心欣賞。

保良局頻道

請按以下連結



保良局
PO LEUNG KUK



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

「回味」流心軟餐 - 小菜篇 - 雲耳洋蔥炒青瓜

適合護老者觀看

請按以下連結



<https://www.youtube.com/watch?v=mGqGATdglco69QHg5EgkzL3X>

60秒齊防疫 · 膝痛篇 (一)

請按以下連結



<https://www.youtube.com/watch?v=PA4yaBpB8Lc&feature=youtu.be>

長者在家防疫運動 - 兩招教你練習平衡

請按以下連結



https://www.youtube.com/watch?v=MfPF_VCXs3U&list=PLVVPJpp3sd8wI8eJY5AfrV1qQUt6WBANw&index=2

體適能資訊站

如何改善體適能？

體適能對健康十分重要，建議可以透過以下三項鍛鍊方法，提昇體適能水平，從而保持及改善健康，享受優質生活。當中包括有氧運動、伸展運動及阻力訓練。上次提到伸展運動的好處，今次為大家介紹阻力訓練的好處：

- 保持身體正確姿勢及改善體態
- 減少肌肉及關節的慢性痛症
- 增加身體的保護能力
- 促進生理機能及健康
- 增強運動能力
- 減低受傷機會
- 減低精神壓力
- 增強自信心



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



阻力帶划船



丘比特弓箭



雙手拉力練習



阻力帶直立划船

資料來源:

https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/physical_fitness/suggest.html

認知小遊戲

問題 1.

吉吉在迷宮裏迷路了，大家能帶他出來嗎？用你喜歡的顏色為他畫出通向出口的路吧！

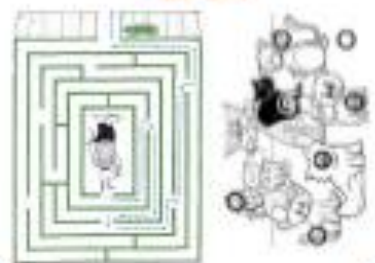


問題 2.

考眼力齊來找出 6 處不同並為小貓填上可愛的顏色吧！



答案



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(待定)

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：9月2日至9月3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。

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 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 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

【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	✗	✗

【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

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：	9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