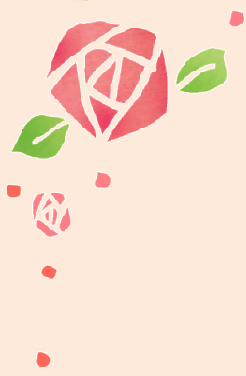




保良局天德長者援手網絡中心
1份月刊

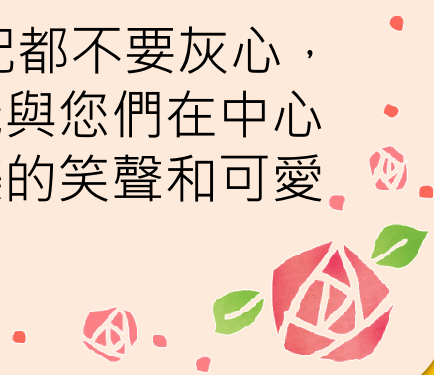


2021

迎接新開始!

各位老友記，踏入2021年，新的一年，新的開始，祝大家新年快樂，身體健康！2020年受到新冠病毒疫情影響，大家的生活都被打亂，經歷了不一樣的一年。對很多老友記來說，去年過得並不容易，在家避疫，減少社交娛樂等，日常生活及情緒都受到很大的影響。但在疫情期間，不少老友記都樂觀面對，積極學習使用電子產品、透過網上社交平台進行活動、接收資訊，又會在家中維持做運動等，保持身心健康。在這充滿挑戰的一年，更加感受到您們持續學習的精神！

雖然疫情仍未結束，各位老友記都不要灰心，我們會繼續結伴同行，期待很快就能與您們在中心再度見面，熱熱鬧鬧，聽到您們歡樂的笑聲和可愛的笑容。



免費網上活動



長者的餵食(如何協助長者進食)

日期：1月18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：以小冊子形式讓護老者學習應該按長者個別飲食的需要給予適當的協助，令長者回復自我進食的信心；一些完全依賴的長者，更需要耐性和愛心去理，讓長者能繼續享受進食的樂趣。

報名日期：1月6日至1月7日

負責職員：哲圖 姑娘



認知障礙症之處理行為問題

日期：1月25日(一)

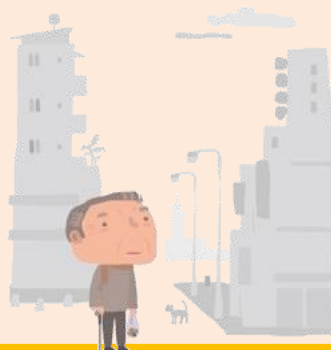
時間：上午9:30 以Whatapp發放小冊子/
上午9:30-10:30到中心取小冊子

名額：15名

內容：以小冊子形式讓認知障礙症患者的家人或護老者了解「行為問題」成因，從人物、環境、活動三大因素改善行為問題。

報名日期：1月6日至1月7日

負責職員：馮皓然先生





2021年安老服務月曆訂購



保良局近年致力發展藝術治療服務，善用音樂、書法、舞動及繪畫等不同的媒介，發展社區及體弱長者的潛能，培養興趣。在藝術創作過程中讓早期認知障礙症長者紓緩情緒，享受創作，同時預防及緩減認知退化速度。我們特別結集長者的畫作製成2021年精美月曆與大家分享。

捐款\$50，
獲得精美
月曆1本

只需要**捐款50元正**，就可以獲得一本精美的月曆。期望得到您的支持，讓更多認知障礙症長者受惠！

有興趣的會員，歡迎與謝姑娘聯絡了解詳情。



智樂天地之網上智樂小聚

日期：1月20日(三)

時間：上午10:30-11:15

形式：ZOOM線上視像會議

對像：智樂天地計劃參加者及義工

名額：10名

內容：鞏固各單位參與計人士的凝聚力，除能互相鼓勵持續健腦培訓外，又可在疫情下共同分享近況，抒發情緒。

報名日期：1月6日至1月7日

負責職員：葉佩珊姑娘

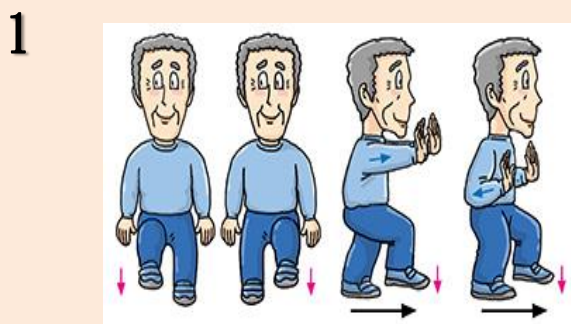
備註：參加者請自備智能手機或平板電腦。



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)。



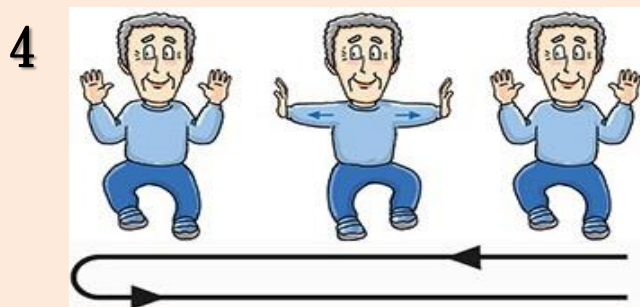
原地踏步4次，然後向前踏步4次，向前踏步時雙手向前推。



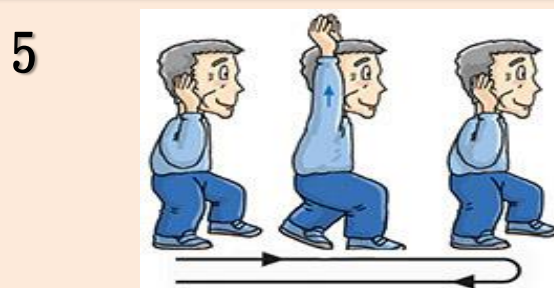
原地踏步4次，然後向後踏步4次，向後踏步時雙臂屈曲，並於胸前打圈。



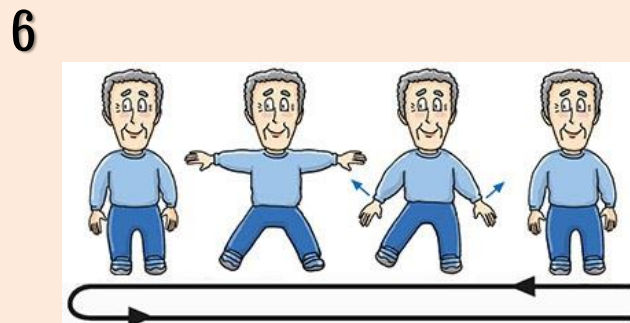
先以右腳腳跟向前點地，收回再以左腳腳跟向前點地，收回腳跟向前點地時，雙臂平腰向上屈臂，共4次。



向右踏步4次，再向左踏步4次。踏步時，雙臂先向胸前屈曲，然後向兩旁張開。



向前踏步4次，然後向後踏步4次。踏步時，雙手自肩部往上推。



向右踏步4次，再向左踏步4次。踏步時，雙手由垂下慢慢向兩旁張開至肩膊水平。

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。

請按以下連結收看



<https://www.youtube.com/channel/UCBhSOl44e2wpE-TKymaLBZg/featured>

「回味」流心軟餐 –
甜品 / 小食篇 - 魔法耆緣



請按以下連結收看



<https://youtu.be/cDOgenB-K5o>

長者在家防疫運動

請按以下連結收看



<https://youtu.be/l8tmV-ZjEh0>

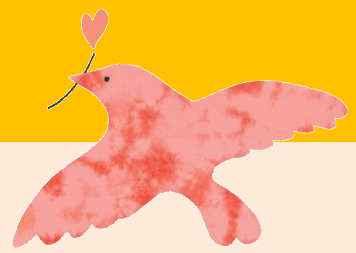
樂齡帥靚正：動力不老

請按以下連結收看



<https://youtu.be/HSXFlwDQZJ4>

認知小遊戲

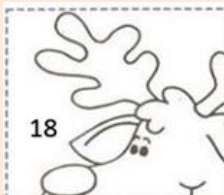
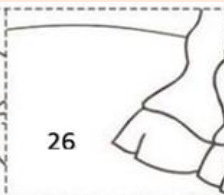

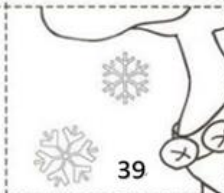
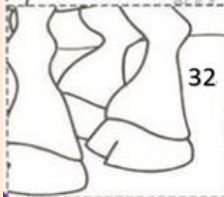
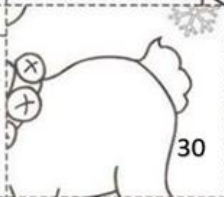


數獨遊戲

		4				1		
7			1	5				6
	6		9	4			2	
3	4			2			8	5
			3		7			
6	5			9			7	3
	1		2		9		3	
4			5		3			9
		3				7		

在9×9盤面上的已知數字，推理出所有剩餘空格的數字，並滿足每一行、每一列、而每一個粗線宮(3×3)內的數字均含1-9不重複。

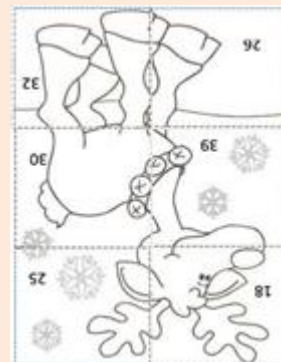
Match Puzzle 算術拼圖

		$9+9=?$	$14+11=?$
		$30+9=?$	$18+12=?$
		$16+10=?$	$23+9=?$

計算出右邊算式的正確答案，就可以拼出小鹿了。

答案

9	3	4	7	6	2	1	5	8
7	2	8	1	3	5	4	9	6
1	6	5	9	8	4	3	2	7
3	4	7	6	2	1	9	8	5
2	8	9	3	5	7	6	4	1
6	5	1	4	9	8	2	7	3
8	1	6	2	7	9	5	3	4
4	7	2	5	1	3	8	6	9
5	9	3	8	4	6	7	1	2





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

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

11至12月活動相片回顧



智樂天地-和諧粉彩



智樂天地-茶道



智樂天地-芬蘭木棋



活力橡筋操

「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。 9

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 5：

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：	2021年1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