



# 保良局天德長者援手網絡中心 2021年3月份月刊



## 2021至22年度政府財政預算案

財政預算案已經在2月24日公布，今年有哪些政策可以讓各位老友記有機會受惠？今期月刊同大家一齊關注：

### 紓解民困

- 寬減2021/22年度住宅物業差餉，首兩季每季上限1,500元，後兩季每季上限1,000元
- 補貼每個電力住宅用戶戶口1,000元
- 發放額外半個月的綜援標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，在職家庭津貼及個人交津亦作相若安排
- 預留10億元，資助超過3000幢老舊樓宇維修渠管



### 經濟恢復

- 電子消費券向每名合資格的18歲或以上香港永久性居民及新來港人士，分期發放總額5,000元的電子消費券，鼓勵及帶動本地消費

### 金融服務

- 在本年度繼續發行不少於240億元的銀色債券和不少於150億元的通脹掛鈎債券，銀色債券認購年齡由65歲降至60歲



# 2021至22年度政府財政預算案



## 關愛共融

- 政府將於今年提供額外**1500**個資助長者家居照顧服務的名額，涉及的全年開支約**1億5000萬元**。政府亦正在推展**66**個新項目，於未來數年新增約**8800**個安老宿位及約**2800**個資助長者日間護理服務名額。
- 向「獎券基金」注資**11億元**，確保急需的社福服務處所發展項目(特別是較大型的安老和康復服務設施)可以如期設立，讓相關發展項目的可行性研究及詳細設計不受影響。



## 強化醫療系統

- 增撥**1億4,700萬元**加強精神健康服務
- 於未來兩年啟用**2**間地區康健中心，另有**11**區的「地區康健站」可於年內相繼開展服務
- 繼續全力推進第一個十年醫院發展計劃，並積極籌備第二個十年醫院發展計劃



預算案演辭全文：

[https://www.budget.gov.hk/2021/chi/pdf/c\\_budget\\_speech\\_2021-22.pdf](https://www.budget.gov.hk/2021/chi/pdf/c_budget_speech_2021-22.pdf)

# 免費活動

## 健康講座—危機前的裝備：提升抗逆力

日期：3月11日 (四)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
名額：10名  
報名日期：3月3日至3月4日  
講者：衛生署外展護士  
負責職員：馮皓然先生



## 健康講座—正視肩膊痛

日期：3月18日 (四)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
名額：10名  
報名日期：3月3日至3月4日  
講者：衛生署外展護士  
負責職員：馮皓然先生

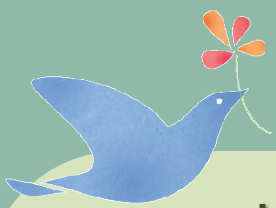


## U3A 紙品手工班

日期：3月15及29日(一)  
時間：下午3:00–4:00  
地點：本中心  
對象：護老者優先  
名額：6名  
內容：由U3A義工教授會員利用紙料，  
拼製出獨一無二的手工掛飾。  
報名日期：3月3日至3月4日  
負責職員：哲圖姑娘  
備註：參加者需自備1個廁紙筒。



作品參考圖片



# 免費活動



## 中西區區議會長者服務工作小組 巡迴探訪區內各長者服務單位2020-2021

日期：3月26日 (五)

時間：下午3:00 – 4:00

形式：本中心

名額：20名

內容：中西區區議員探訪本中心，聽取長者對地區事務和福利事宜的意見。

報名日期：3月3日至3月4日

負責職員：馮皓然先生



## 智樂天地之網上智樂小聚

日期：3月4日 (四)

時間：下午2:30 – 3:15

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：3月3日至3月4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。





# 免費網上活動

## 與認知障礙症患者溝通之技巧

日期：3月15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與認知障礙症患者的十式溝通技巧。

報名日期：3月3日至3月4日

負責職員：哲圖 姑娘



## 糖尿病患者的健康飲食

日期：3月30日(二)

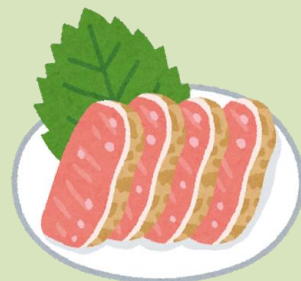
時間：上午9:30 以Whatapp發放小冊子/  
上午9:30-10:30到中心取小冊子

名額：15名

內容：以小冊子形式認識糖尿病患者健康飲食要訣及原則。

報名日期：3月3日至3月4日

負責職員：馮皓然先生





## 智樂天地認知障礙症長者訓練計劃

各位智樂天地的參加者，3月份上課時間表如下，請依時到中心上課：

日本和諧粉彩班	星期二 下午2:30-4:00	3月9、16、30日
硬地滾球班	星期三 下午2:30-3:30	3月10、17、24及31日
音樂治療班	星期四 下午2:30-4:00	3月4、11、18、25日及 4月1日
智樂遊戲班	星期二	3月23日

負責職員：謝美真及葉佩珊姑娘

## 「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

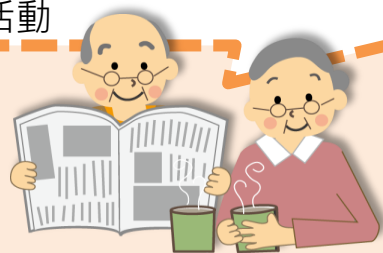
服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

### 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。 6

# 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撿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。

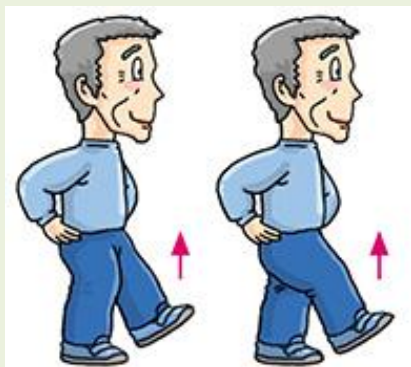
有興趣了計劃詳情，可致電2542 7765與社工葉姑娘查詢☺



## 長者健體操

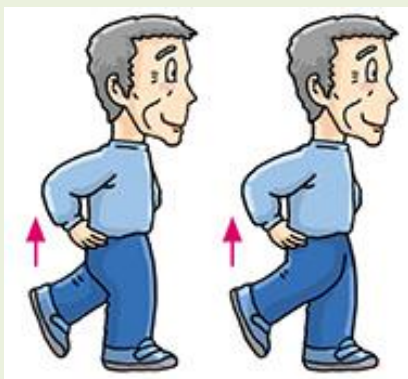
要享受愉快晚年，運動是必不可少的，今次想同大家分享一下長者靜態平衡鍛鍊運動 (5至10分鐘)

1



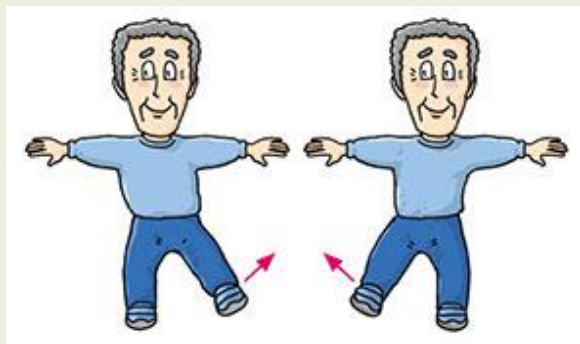
站立，腰背挺直，雙手叉腰。以右腳單腳站穩，左腳向前伸直，微微提起至離地約2吋，維持5至10秒，再慢慢放下，回復雙腳站立。以另一隻腳開始重複動作。每邊做2至3次。

2



站立，腰背挺直，雙手叉腰。以右腳單腳站穩，左腳向後伸直，微微提起至離地約2吋，維持5至10秒，再慢慢放下，回復雙腳站立。以另一隻腳開始重複動作。每邊做2至3次。

3



站立，腰背挺直。雙臂向外平伸至肩膊水平，同時以右腳單腳站穩，左腳向左邊微微提起至離地約2吋，維持5至10秒。手腳慢慢放下，回復雙腳站立。雙臂重複動作，以左腳單腳站穩，提起右腳再做。每邊做2至3次。





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



# 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



## 保良局頻道

本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/UCBhSOI44e2wpE-TKymaLBZg/featured>



## 「回味」流心軟餐 - 甜品 / 小食篇 - 小黃紫 (黃薯紫薯奶凍)

請按以下連結收看



[https://youtu.be/LcSPJDoS\\_vM](https://youtu.be/LcSPJDoS_vM)



## 長者太極十式 · 第二式

請按以下連結收看



<https://youtu.be/rrgYzFuQskY?t=60>



## 樂齡帥靚正：宜家安老

請按以下連結收看



<https://youtu.be/s1ZObT57QR4>





# 認知小遊戲

## 考考你腦筋

在每行、每列及每個9X9的方格中填滿數字1-9，且沒有重複就完成了!

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

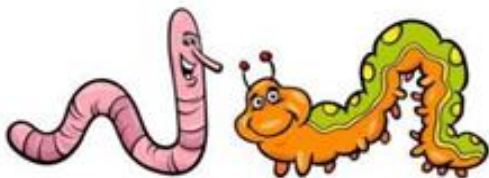


= 1    
  = ?    
  = ?

+  = 4    
  +  +  = 7

+  = 8    
  +  +  = 9

+  = 10    
  +  +  = 13



## 數字小推理

請推算出圓形和三角形分別代表甚麼數字  
(提示正方形等於1)

5	▽
3	○
1	□

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

**答案**



## 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 7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

### 【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3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