



保良局
PO LEUNG KUK

第150期



保良局天德長者援手網絡中心 2021年6月份月刊



康復一站通



流感疫苗注射優惠服務

注射日期：10/2021 (待定)

時間：待定

地點：本中心



免費

- 本年內滿 50 歲
- 6個月至11 歲(小學)
- 有殘疾人士登記證 (註明智障)
- 領取傷殘津貼人士

\$190

12歲(中學)至49歲人士

採用四價流感疫苗
由註冊護士 — 注射疫苗

備註：

1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件登記
2. 不適合不能作肌肉注射者(如服用抗凝血藥物人士)、對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人
3. 在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射
4. 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回

查詢及報名：2542 7765 黃嘉豪先生 / 當值職員



父親節快樂



今年父親節定於**6月20日(日)**。世界上的第一個父親節起源於美國。1909年住在美國華盛頓州的杜德夫人，在參加教會母親節禮拜後心想：「世上為什麼沒有一個類似母親節的紀念父親的節日？」她希望能有一個特別的日子，向自己的父親致敬，並藉此紀念全天下偉大的父親，於是她提出了設立父親節的建議，期盼世上也有一個對父親紀念感恩的節日。在每年6月的第三個星期日。父親節這一天，子女佩戴紅玫瑰表示對健在父親的愛戴，佩戴白玫瑰表示對已故父親的悼念。在此預祝各位父親節快樂！

「父親節急口令」有獎活動

歡迎各位老友記登記參加急口令遊戲，親臨中心在限時8秒內**讀出**以下急口令，便可獲得一份**心意小禮物**。

日期：6月15至17日(二至四)(報名時請選擇其中一天)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

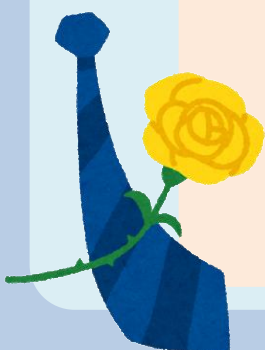
名額：60名

報名日期：6月2日至6月3日

負責職員：哲圖姑娘



我的爸爸最耍家
天天辛勞為頭家
爸爸賺錢去上班
全家開心笑哈哈



鼓勵認知障礙症患者及其照顧者參加

賽馬會「友里蹤跡」 社區計劃



香港賽馬會慈善信託基金捐助賽馬會耆智園、聖雅各福群會及香港科技大學攜手推行賽馬會「友里蹤跡」社區計劃。計劃推出「守護蹤」及「友里蹤跡」手機應用程式，為認知障礙症人士及照顧者提供多一個預防走失的途徑，並鼓勵大眾下載此APP，成為「耆跡天使」，協助腦退化症走失人士儘早回家與家人團聚。

什麼是「守護蹤」？

守護蹤主要是透過藍牙短距偵測技術，讓下載了「友里蹤跡」應用程式的社區人士，偵測附近走失而備有守護蹤的長者，並將其位置通報給其照顧者。

申請「守護蹤」對象：

- ✓ 已**確診**的**認知障礙症人士**或**經評估**後確認為有認知能力退化的人士
- ✓ 年滿50歲或以上的本港居民
- ✓ 能獨自外出的人士
- ✓ 居住於社區（即並非居於院舍）
- ✓ 照顧者必須對於使用智能手機及應用程式有基本認識

**為了保障雙方的私隱，公眾人士並不會得知被偵測長者的位置；由於公眾人士毋須登記，因此APP也不會辨識到任何公眾人士的身份。

影片介紹：

<https://www.youtube.com/watch?v=mi7EE8eU9Xw&t=174s>

報名日期：5月5日至5月6日

負責職員：葉佩珊主任



成功申請者，選揀其中一款守護蹤（三選一），左起：手杖掛鉤、卡片、匙扣

免費活動



「e体健」健康檢查

	時段A	時段B	時段C	時段D	時段E
日期	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	7月8日
時間	星期二 10:00-11:00				

地點：本中心

各時段名額：10名

內容：由義工協助會員使用「e体健」量度血壓、血含氧量、體重及身高量度等服務。

報名日期：6月2日及6月3日

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 參加者最多參加其中**三個時段**。
2. 若所選的時段超過報名名額，職員將為參加者安排另一時段。
3. 參加者必須帶同e体健咭出席，以便上存資料至「e体健」。
如從未登記e体健者，職員將即場為參加者登記。



西區浸信教會端午探訪

日期：6月8日(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：6名

內容：由教會義工到中心和會員唱詩歌、小遊戲及傳遞福音訊息

報名日期：6月2日及6月3日

負責職員：哲圖姑娘





免費活動



健康講座—血壓量度知多少

日期：6月9日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：15名
報名日期：6月2日至6月3日
講者：衛生署外展護士
負責職員：黃嘉豪先生



健康講座—膽固醇睇真D

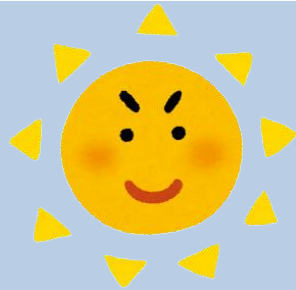
日期：6月24日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：15名
報名日期：6月2日至6月3日
講者：衛生署外展護士
負責職員：黃嘉豪先生



動一動體能訓練班

日期：6月11、18及25日 (五)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：10名
報名日期：6月2日至6月3日
內容：與會員一同做伸展運動，強健體魄。
負責職員：黃嘉豪先生





免費活動



U3A 玩轉桌耆樂

日期：6月4日 (五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：6名 (護老者優先)

內容：由U3A義工帶領會員學習和體驗桌上遊戲。

報名日期：6月2日及6月3日

負責職員：哲圖姑娘



U3A 剪紙班

日期：6月22日 (二)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

名額：4名

內容：由U3A義工教導會員剪紙，鍛鍊手部靈活及耐性。

報名日期：6月2日及6月3日

負責職員：哲圖姑娘



U3A 飛鏢同樂會

日期：6月16日及30日 (三)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

名額：10名

內容：由職員及U3A義工教授會員玩飛鏢技巧，讓會員體驗飛鏢運動的樂趣。

報名日期：6月2日及6月3日

負責職員：哲圖姑娘



免費活動

毛巾操

日期：6月15(二)及28日(一)

時間：下午2:30 - 3:15 (6月15日)
上午10:00-11:00 (6月28日)

地點：本中心

名額：10名

內容：教授參加者毛巾操，一同練習，鍛鍊體魄。

報名日期：6月2日及6月3日

負責職員：黃嘉豪先生



賽馬會社區持續抗逆基金動感及健康生活計劃

雙截棍體驗班

日期：6月11、18、25日及7月2日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

名額：8名

內容：由專業導師教授雙截棍玩法，並提供試玩，體驗雙截棍帶來的樂趣。

報名日期：6月2日及6月3日

導師：傑青武術暨音樂藝術中心導師

負責職員：黃嘉豪先生



中銀香港百年華誕慈善計劃

芳療照護計劃

日期：以預約形式進行

地點：本中心

對象：經評估後符合資格的會員

內容：為受痛症或情緒困擾的長者，提供手部香薰按摩，每次約15-20分鐘

報名日期：6月2日及6月3日

負責職員：哲圖姑娘





智樂天地認知障礙症長者訓練計劃

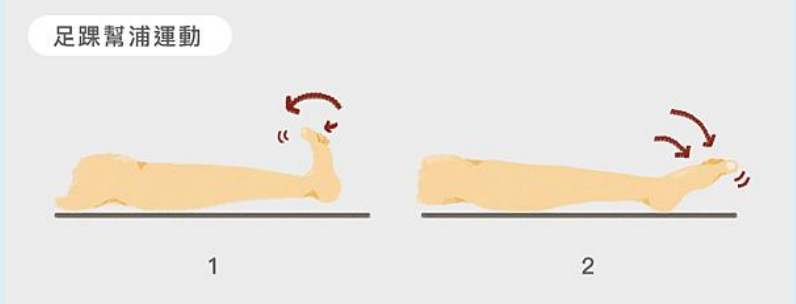
各位智樂天地的參加者，6月份上課時間如下，請依時上課：

課程	日期	時間
手工班	6月2、9日 6月15日 6月24日	星期三 下午2:30-3:30 星期二 上午9:30-10:30 星期四 下午2:30-3:30
智樂遊戲班	6月3、10、29日	星期四 下午2:30-3:30
飛鏢班	6月7、21、28日	星期一 下午2:00-3:00
歷奇班	6月16、23、30日	星期三 下午2:00-4:00
智樂運動班	6月17日	星期一 下午2:30-3:30

負責職員：謝美真姑娘

體適能資訊站

適量運動能加強血液循環、保持筋腱柔韌和關節靈活。日常走路只能活動足部的筋、肌和關節，故每天應做適量的足踝及腳趾運動，如活動腳趾、用腳趾拾紙巾，以及活動足踝作上、下、左、右擺動等。



建議次數：
做十下，每次休息30秒。重覆四次。最快隔日才能再做。

*兩個動作要分開完成，以達致最佳效果。做的時候要確保四周沒有雜物阻擋和保持呼吸節奏，用力時呼氣，放鬆時吸氣。



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

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/UCBhSOl44e2wpE-TKymaLBZg/featured>



「回味」流心軟餐 - 甜品/ 小食篇 - 薑汁番薯糖水

請按以下連結收看



https://youtu.be/UrMzwwg_C_LA?t=6



長者太極十式・第五式

請按以下連結收看



https://youtu.be/g_34d7fG7aw



「樂齡科技」動靜皆宜 支援認知障礙症患者

請按以下連結收看



<https://youtu.be/fBv4IuTUpuI?t=111>

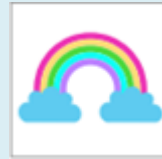


認知小遊戲

眾裡尋它



眾裡尋它



= _____



= _____



= _____



= _____

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！

答案

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

				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				



= 7



= 8



= 8



= 12

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	葉佩珊女士	黃偉嘉先生
電話	2542 7765	2277 8198
傳真	2542 7769	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 9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

【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	✓	✓
 3	✓	✗
 8	✗	✗

【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：	葉佩珊
編輯組：	李駿榮、哲圖、謝美真
印刷數量：	280份
出版日期：	2021年6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