



保良局天德長者援手網絡中心 2021年8月份月刊

保良局
賣旗日 11.AUG 2021
八月 星期三 WED
全港各區 TERRITORY-WIDE
PO LEUNG KUK FLAG DAY
同心共融 善與人同



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保良局逾三百個服務單位，提供多元化服務，以支援基層及弱勢社群

保良局賣旗日

本年賣旗日謹訂於**2021年8月11日（星期三）**於全港各區舉行，以「**同心共融·善與人同**」為主題，冀凝聚多方力量，同心協力籌募善款，繼續積極為深受疫情影響的不同社群提供各類支援服務。

賣旗日向來是本局善款重要來源之一，是次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保良局逾三百個服務單位，以支援基層家庭、兒童、青少年、長者、殘疾人士、病友等有需要人士。

保良局於過去143年一直緊守崗位，持續為有需要人士提供適時援助，共同渡過每一個難關。深切盼望各界義工、善長踴躍支持賣旗日，與保良局並肩同行，攜手為有需要人士籌集資源，同心行善。

本中心亦會派出義工於皇后大道西 (近石塘咀段) 賣旗，
歡迎大家多多支持！

恢復中心為本偶到服務的安排

按社署 6月29日發出的指引，因應疫情整體上漸趨緩和，長者服務單位所提供的偶到服務（例如：借用電腦或運動器材等），於7月2日起在現有基礎上恢復服務。本中心會參考衛生防護中心發出的相關指引，執行服務安排。

如對偶到服務有任何查詢，歡迎致電2542 7765與本中心職員聯絡。

\$2乘車優惠降至60歲 2022年2月27日實施

合資格人士需申請特定個人八達通——樂悠咭

60-64歲人士於2022年2月27日起可使用2元乘車優惠，但需持有特別為2元優惠計劃而設的個人八達通卡「樂悠咭」才可享有優惠。「樂悠咭」今年8月2日起分階段接受申請。65歲或以上人士（即現時已可使用優惠的人士），可繼續使用不記名或個人八達通享有優惠。

今年8月2日起分階段接受申請

申請日期

申請人的出生年份

2021年8月2日至 8月31日

1957年

2021年9月1日至 9月30日

1958年

2021年10月1日至 10月31日

1959年

2021年11月1日至 11月30日

1960年

2021年12月1日至 12月31日

1961年

2022年1月1日起

將於3個月內滿60歲人士



樂悠咭
JoyYou Card

資料來源：2021年6月30日勞福局公布

「樂悠咭」申請方法

- 透過八達通應用程式申請
- 郵寄申請：於港鐵站、政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心或民政事務處領取表格

免費活動

賽馬會社區持續抗逆基金動感及健康生活計劃

洪拳體驗班

日期：8月6、13、20及27日(五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：8名

內容：由專業導師教授洪拳運動。

報名日期：8月4日(抽籤日期: 8月5日)

負責職員：黃嘉豪先生



椅子操

日期：8月13及27(五)

時間：下午2:30 - 3:30

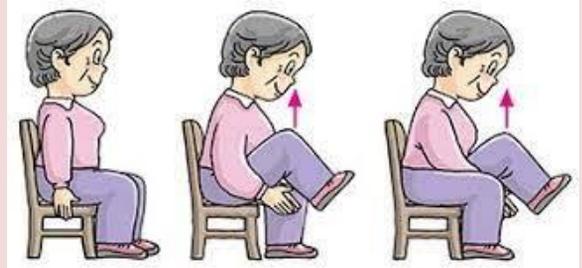
地點：本中心

名額：10名

內容：教授參加者椅子操，一同練習，鍛鍊體魄。

報名日期：8月4日至8月5日

負責職員：黃嘉豪先生



U3A 硬地滾球班

日期：8月20日(五)

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心

名額：4名

內容：由U3A義工教授會員玩硬地滾球，增強腰力及手眼協調能力。

報名日期：8月4日至8月5日

負責職員：哲圖姑娘



免費活動

健康講座—退化性膝關節炎

日期：8月12日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：12名
報名日期：8月4日至8月5日
講者：衛生署外展護士
負責職員：黃嘉豪先生



健康講座—滋養幸福快樂人生

日期：8月19日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：12名
報名日期：8月4日至8月5日
講者：衛生署外展護士
負責職員：黃嘉豪先生



U3A 剪紙班

日期：8月10日(二)
時間：上午9:30-11:00
地點：本中心
名額：4名
內容：由U3A義工教授會員剪紙，從而提高參加者藝術造詣和鍛煉手部靈活及耐性。
報名日期：8月4日至8月5日
負責職員：哲圖姑娘



作品參考圖片



免費活動



U3A 玩轉桌耆樂

日期：8月16、23及30日(一)

時間：上午9:30 - 11:00

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：8月4日至8月5日

負責職員：哲圖姑娘



U3A 芬蘭木柱體驗日

日期：8月10、17、24及31日(二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：4名

內容：由職員及U3A義工教授長者玩芬蘭木柱，訓練手腳肌肉及手眼協調的能力。

報名日期：8月4日至8月5日

負責職員：哲圖姑娘



U3A 飛鏢同樂會

日期：7月18及25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：8月4日至8月5日

負責職員：哲圖姑娘





「e体健」健康檢查

	時段A	時段B
日期	8月17日	8月31日
時間	星期二 10:00-11:00	

地點：本中心

各時段名額：10名

內容：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：8月4日至8月5日

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 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。



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，8月份上課時間如下，請依時上課：

課程	日期	時間
小食班	8月2、9、16日	星期一 下午2:30-3:30
智樂遊戲班	8月4、11、18、25日	星期三 下午2:30-3:30
智樂運動班	8月5、12、19、26日	星期四 下午2:30-3:30
智樂棋藝班	8月23、30日	星期一 下午2:30-3:30

負責職員：謝美真姑娘

WE NEED YOU!

保良局賣旗日 義工招募



一年一度的賣旗日將於8月11日(三)舉行，籌募慈善經費，服務社群。現招募義工參加戶外賣旗，與本局並肩同行，共襄善舉，詳情如下：

日期：2021年8月11日(三)

時間：上午8:15-10:30

集合地點：本中心

賣旗地點：皇后大道西及山道街道

名額：10人

報名日期：8月4日至8月5日

負責職員：哲圖姑娘

參加義工須知：

1. 穿著輕便服裝。2. 適合健康狀況及活動能力良好的會員參加。



「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。

體適能資訊站



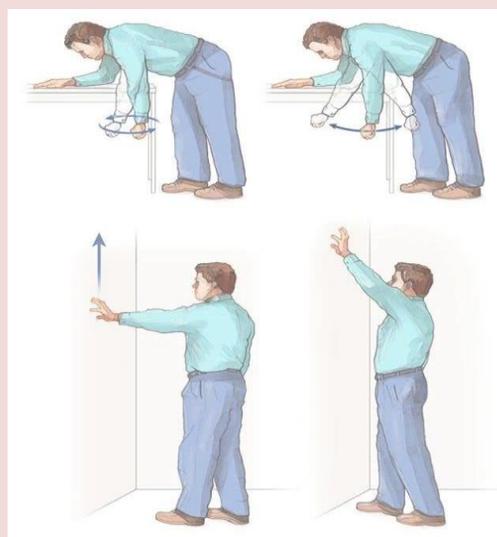
肩周炎是長者常見的毛病，它是由於圍繞肩關節的軟組織發炎而形成，多發生在五十歲以上的人士，又名「五十肩」或「凝肩」，患者以女性較多。

病徵

- 起初，肩關節部位出現痛楚，漸漸疼痛加劇，甚至影響患者不能側睡向痛肩的一方。及至痛楚減少後，關節部位卻逐漸變僵硬，以致肩膀活動幅度減少及受阻，影響日常活動如穿衣、梳頭、提物件等。

當關節仍然十分痛楚時，應該：

- 儘量減少用手提舉重物。
- 避免重複使用同一肩關節，應輪流使用。
- 避免過分扭動肩關節及側睡在痛手一邊。
- 患者可做輕微的肩部運動，例如「鐘擺運動」，以增加局部血液循環、放鬆肌肉以及減少痛楚。應根據自己能夠承受痛楚的程度去進行，手上不要握重物，且動作不需太大，以免增加痛楚。



資料來源：

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/bones_and_joints/frozen.html

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：手杖掛鈎、卡片、匙扣



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



認知小遊戲

考考你腦筋

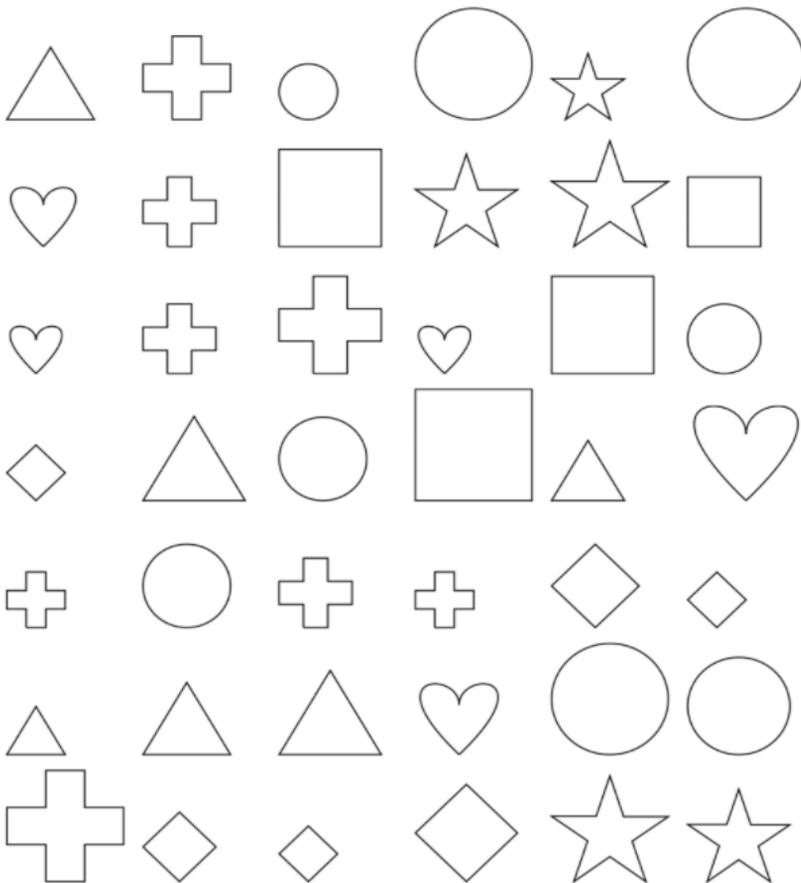
在每行、每列及每個
9 X 9 的方格中填滿
數字1-9，且沒有重複
就完成!

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

齊齊來數一數

數一數有多少種相同的圖
案?

請為填上繽紛色彩!



答案

2	1	4	3	5	7	8	9	6
3	5	8	4	9	6	1	7	2
9	7	6	8	1	2	3	4	5
1	3	7	2	6	5	9	8	4
6	8	9	1	7	4	5	2	3
4	2	5	9	8	3	7	6	1
7	9	3	6	4	1	2	5	8
8	6	2	5	3	9	4	1	7
5	4	1	7	2	8	6	3	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	葉佩珊女士	黃妙真女士
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 11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

【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：	葉佩珊
編輯組：	李駿榮、哲圖、謝美真、黃嘉豪
印刷數量：	280份
出版日期：	2021年8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