



保良局天德長者援手網絡中心  
2022年10月份月刊

# 與你同行20載



# 20

Anniversary



中心於2002年投入服務，不知不覺，今年已是20週年！在此感謝各位會員多年來的支持，亦感激各位義工為中心無私的貢獻與服務。

在未來的日子，我們繼續探索前行，為您們提供更優質的服務，共度精彩豐盛生活。

THANK  
YOU

# 與你同行20載

## --有獎問答遊戲--

為慶祝中心服務大家20載，現舉辦有獎問答遊戲，一共10道問題，考考你又對中心認識有多少～

會員姓名: \_\_\_\_\_ 會員編號: \_\_\_\_\_

1. 中心於哪一年投入服務？  
A. 2002年                      B. 2003年                      C. 2004年
2. 中心於哪年哪月命名為「天德長者援手網絡中心」？  
A. 2002年11月                B. 2018年11月                C. 2019年11月
3. 中心 WHATSAPP 號碼是什麼？  
A. 25427765                    B. 25427769                    C. 55742306
4. 本中心共有多少位活動策劃幹事？  
A. 2位                            B. 3位                            C. 4位
5. 以下哪一項並非本中心提供的「長者社區照顧服務券試驗計劃」的服務？  
A. 家居清潔                    B. 護送服務                    C. 中醫診療
6. 以下哪一項並非中心的設備/器材？  
A. 跑步機                      B. eSmart Health (E體健)        C. 水耕種植機
7. 中心走廊的壁佈板是什麼顏色？  
A. 黃色                            B. 金色                            C. 綠色
8. 中心每月的第一個星期幾出版月刊？  
A. 星期一                        B. 星期二                        C. 星期三
9. 中心的正式地址是什麼？  
A. 西環寶翠園1樓平台        B. 西環卑路乍街8號1樓平台  
C. 西環西寶城1樓
10. 中心星期一至六的開放時間？  
A. 09:00-17:00                B. 09:00-18:00                C. 09:00-17:30

參加方法: 到中心領取問題紙或將答案WHATSAPP 給本中心

參加日期: 10月5日至10月12日

中獎名額: 20名 (如反應熱烈，將會於10月13日抽籤)



# 中心活動服務安排通知



按社會福利署發出的最新指引，本中心已恢復偶到服務，詳情如下：

1. 開放偶到區域，設人數限制。
2. 開放器材：單車機、iPad借用、互動負重運動儀、米蘭棋借用等
3. 入會、續會及班組活動以預約形式進行。

## 感染控制注意事項

凡進入中心範圍內的會員/探客必須遵守下列措施：

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)

5



進入中心前需  
掃「安心出行」

以上防疫措施，為大家帶來不便，敬請體諒及配合。

如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。

## 活動報名方法

- 於10月5日至10月6日上午10時至下午5時致電 25427765 或WhatsApp 55742306 留下姓名及會員編號報名。
- 如報名人數多於指定名額，將於10月7日上午10時進行抽籤，並於10月7日下午2時後公佈中籤名單，中心會以電話或WhatsApp形式通知中籤者。



## 收費活動



# 萬聖節手作班

日期：10月27日 (星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：7人

內容：進行DIY自製飾物和拍攝活動，  
與老友記齊齊慶祝萬聖節。

負責職員：區健先生

負責義工：譚麗儀

收費：\$15







# 免費活動



## 樂活健身操



日期：10月6、13及20日 (四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：10名

內容：由中心職員教授參加者健身操，訓練全身肌肉和靈活度。

負責職員：區健先生

## 打機日 - 體感派對



日期：10月10日 (一)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：4名

內容：體驗最新任天堂體感遊戲，以遊戲形式做運動吧！

負責職員：區健先生

## 芬蘭木柱班

日期：10月18及25日 (二)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：6名

內容：由義工教授參加者投擲木柱技巧，鍛鍊手部手部和腰部協調。

負責職員：區健先生

負責義工：蔡鴻森



## 手機班 - 智方便及醫療保健手機應用

日期：10月26、11月2、9、16及23日 (三)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

名額：15名

內容：由YMCA導師教授智方便及醫療保健手機應用程式。

負責職員：區健先生

負責導師：Sandy





# 免費活動



## 禪繞畫初體驗

日期：10月12(三)及17日(一)  
 時間：下午2:30 – 3:30  
 地點：本中心  
 名額：3名  
 內容：由義工教授禪繞畫。  
 負責職員：黃欣儀姑娘  
 負責義工：譚麗儀



作品參考

## 剪紙班

日期：10月24及31日(一)  
 時間：下午2:30 – 4:00  
 地點：本中心  
 名額：5名  
 內容：由義工教授剪紙技巧，鍛煉手部靈活。  
 負責職員：黃欣儀姑娘  
 負責義工：趙燕兒



作品參考

## 硬地滾球班

日期：10月21及28日(五)  
 時間：下午2:30 – 4:00  
 地點：本中心  
 名額：3名  
 內容：由義工教授硬地滾球的技巧，增強腰力及手眼協調。  
 負責義工：蔡鴻森及李仰勤  
 負責職員：黃欣儀姑娘



## 夢幻油畫班

日期：10月7日(五)  
 時間：下午2:30 – 4:00  
 地點：本中心  
 名額：4名  
 內容：由中心職員教授以塑膠彩繪出簡單風景。  
 負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考





# 免費活動



## 健康講座-湊孫加油站



日期：10月13日(四)  
 時間：上午 10:00 - 11:00  
 地點：本中心  
 名額：10名  
 講者：衛生署外展護士  
 負責職員：陳敏熹姑娘

## 健康講座 - 駕馭憤怒



日期：10月20日(四)  
 時間：上午 10:00 - 11:00  
 地點：本中心  
 名額：10名  
 講者：衛生署外展護士  
 負責職員：陳敏熹姑娘



## 「每天加點綠」園藝欣賞 - 知多一點點

日期：A 組 11月18日(二)  
 B 組 11月24日(一)  
 C 組 11月31日(一)  
 時間：上午 11:00-11:30  
 地點：本中心  
 名額：每組30人  
 內容：由「點點綠大使」為會員介紹及欣賞中心園藝閣之植物。  
 負責職員：陳敏熹姑娘

3 組內容一樣，  
 只需報其中一組



## 米蘭棋之友



日期：10月14日(五)  
 時間：下午 2:30-4:00  
 地點：本中心  
 名額：9名  
 內容：一起動動腦，學習數位和顏色的最佳排列組合，享受遊玩樂趣。  
 負責職員：陳敏熹姑娘



## 手機疑難幫到你



日期：10月25日(二)  
 時間：上午 10:00-11:00  
 地點：本中心  
 名額：4名  
 內容：解答手機基本疑難、操作問題等等，歡迎初學者參加。  
 負責職員：陳敏熹姑娘



# 免費活動



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

## 生活加點綠

### 「同心合力加點綠」園藝治療工作坊

日期：10月11日 (二)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

名額：14名

內容：由註冊園藝治療師教授園藝治療及園藝技巧，享受園藝樂趣。

負責職員：黃欣儀姑娘



## 電話支援



# 「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

本中心錄音電話號碼: 3701 7930

### 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

### ① 每天定時慰問 – 長者必須回應

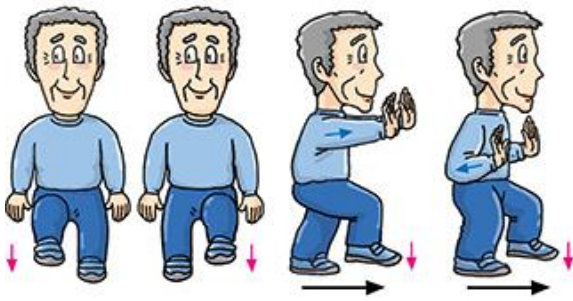
- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」



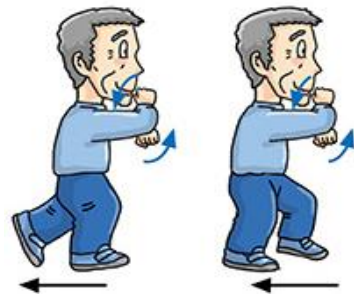




## 長者健步舞 (10分鐘)



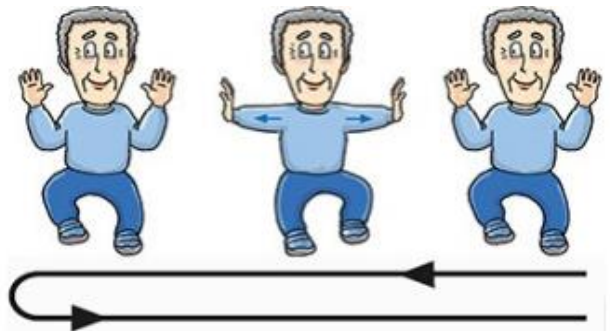
1. 原地踏步4次，然後向前踏步4次，向前踏步時雙手向前推。



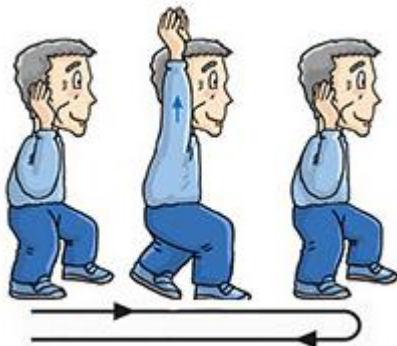
2. 原地踏步4次，然後向後踏步4次，向後踏步時雙臂屈曲，並於胸前打圈。



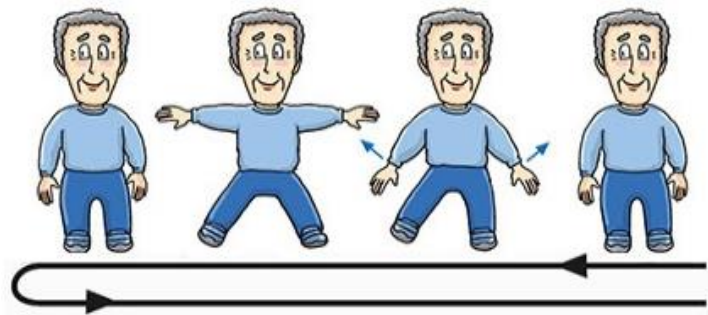
3. 先以右腳腳跟向前點地，收回；再以左腳腳跟向前點地，收回。腳跟向前點地時，雙臂平腰向上屈臂，共4次。



4. 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。



5. 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。



6. 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。



# 認知小遊戲



## 數讀4X4 考考你!!!



	4	2	
4			
	2		1

2.

			3
4			
3	2		

答案:

1.

1	4	2	3
2	3	1	4
4	1	3	2
3	2	4	1

2.

4	1	2	3
2	3	4	1
1	2	3	4
3	4	1	2





# 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



如有任何疑問，歡迎致電本中心電話向當值職員查詢：2542 7765





## 【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	劉惠倫先生
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。

## 【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：	葉佩珊
編輯組：	黃欣儀、陳敏熹、區健
印刷數量：	280份
出版日期：	2022年10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