



# 保良局天德長者援手網絡中心 2022年11月份月刊

## 施政報告2022 — 安老醫療政策你要知

行政長官李家超10月19日公布任內首份施政報告，推出多項惠及民生的措施，涵蓋土地房屋、運輸基建、基層津貼、教學資助等。今期月刊為大家簡單節錄有關安老方面的政策措施，與你們息息相關呢！



### 優化長者醫療券計劃

實施為期三年的先導計劃，將現時每名長者每年2,000元的醫療券增至2,500元，增添的500元會在長者使用至少1,000元醫療券於預防疾病和管理健康等特定基層醫療用途後發放至戶口作該等用途，以鼓勵長者更有效使用基層醫療服務。容許夫妻共用長者醫療券，並擴大適用範圍。



### 中醫服務

開設「中醫藥發展專員」職位，增加中醫藥門診服務每年名額三分之一至800 000個



# 施政報告2022 — 安老醫療政策你要知

## 慢性疾病共同治理先導計劃

轉介經地區康健中心識別有高血壓或糖尿病高風險的市民至私營界別，作進一步檢查和治療



## 長者社區照顧服務券試驗計劃

計劃恆常化，並將受惠人數由8000人分階段增至12000人，促進居家安老。服務券適用範圍亦會擴展至租借輔助科技產品。



## 擴大醫管局的「離院長者綜合支援計劃」

將出院規劃服務每年受惠人數由約33000人增至45000人，其中可被轉介至家居照顧服務的人數由約9000人增至11000人。



## 長者鄰舍中心

未來五年增加16間長者鄰舍中心，並於明年第四季擴展中心服務。



## 資助院舍宿位

在2027年年底前增加6200個資助院舍宿位，當中2600個會在明年投入服務。

有關施政報告全文請參閱：

<https://www.policyaddress.gov.hk/2022/public/pdf/measures/Policy-Measures-06-tc.pdf>



# 中心活動服務安排通知



按社會福利署發出的最新指引，本中心於2022年5月16日起逐步恢復偶到服務，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成進行。

## 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11月2日至11月3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11月4日上午10時進行抽籤，並於11月4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。

## 長者日慶祝活動

### 長者日神秘小禮物

11月20日 (長者日) 是一年一度的長者日，在此先預祝各位老友記身心愉快，生活精彩多姿，亦感謝各位一直以來對家庭及社會的付出及貢獻！

會員可於11月2日起憑有效會員卡於親身到中心領取神秘抗疫小禮物一份。數量有限 (96份)，送完即止！



## 花束般的年華

今年長者日中心將透過製作摺紙小花束，與大家共渡一個開心的時刻。

日期：11月4日(五)  
時間：下午2:30 – 4:00  
地點：本中心  
名額：7名

內容：由職員教授製作小花束紙藝手工，於過程中感受輕鬆平和；並以花束表達對長者的感謝之意，一同慶祝長者日。

負責職員：黃欣儀姑娘







# 收費活動



## \$ 有機天然潤唇膏工作坊

日期：11月15日 (二)  
 時間：下午2:30 – 4:00  
 地點：本中心  
 名額：9名  
 內容：由導師教授以冷壓椰子油  
 製作有機天然潤唇膏※。  
 負責職員：黃欣儀姑娘  
 負責導師：英國護膚品配方導師Helen  
 收費：60元



- ※ 維持雙唇持久水潤
- ※ 採用食用椰子油，大人小朋友都可安心使用
- ※ 具有天然抗菌的功效，不會造成任何的過敏及不適。



## \$ 糯米糍製作工作坊



日期：11月22日 (二)  
 時間：下午2:30 – 3:30  
 地點：本中心  
 名額：6名  
 內容：由義工教授紅豆餡糯米糍。  
 負責義工：姚燕雲  
 負責職員：黃欣儀姑娘  
 收費：25元



備註：- 糯米糍不適合有吞嚥困難的長者進食。  
 - 參加者需自備食物盒。



# 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：11月8日(二)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

對象：(1) 獨居或雙老之會員及

(2) 從未參與10月11日的園藝治療工作坊

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



## 義工活動

### 義工培訓工作坊

#### 桌上遊戲王 – 矮人掘金

日期：11月11、18及25日(五)

時間：下午2:00 – 3:30

地點：本中心

名額：7名

內容：教授義工玩桌上遊戲 – 「矮人掘金」，一同體驗桌遊的樂趣，將所得技能教授別人，教學相長。

負責義工：蔡焯芬、李仰勤及蔡鴻森

負責職員：黃欣儀姑娘

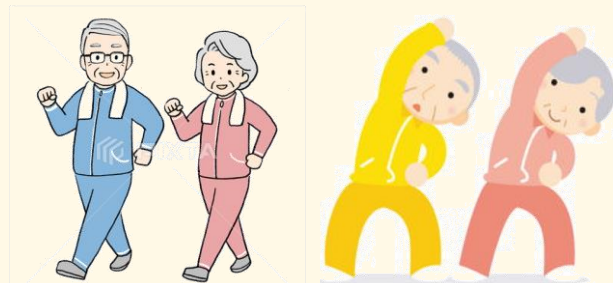


備註：

2. 完成此培訓的義工須參與12月2、9及16日(五)的桌上遊戲班。

# 免費活動

## 伸展運動班



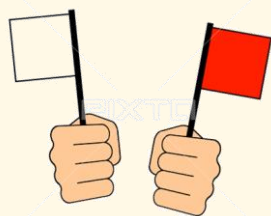
日期：11月3、10、24日  
及12月1日(四)  
時間：下午2:30 – 3:30  
地點：本中心  
名額：10名  
內容：教授參加者健伸展運動，  
訓練全身肌肉放鬆和靈  
活度。  
負責職員：區健先生

## PS4-動感天地



日期：11月29日及12月6日(二)  
時間：下午2:30 – 3:30  
地點：本中心  
名額：3名  
內容：體驗PS4遊戲帶來震撼  
動人的遊戲體驗、絕佳  
的畫面和娛樂效果。  
負責職員：區健先生

## 反應大對決



日期：11月7、14日(一)  
時間：下午2:30 – 3:30  
地點：本中心  
名額：8名  
內容：由中心職員教授參加者  
反應遊戲，鍛鍊五感和  
全身協調。  
負責職員：區健先生

## 港燈-電力安全講座



認識氣候變化及低碳智慧城市的發展

日期：11月17日(四)  
時間：下午2:30 – 3:30  
地點：本中心  
名額：24名  
內容：由港燈職員介紹家居安  
全及有效用電小常識以  
及電力安全指引。  
負責職員：區健先生

# 免費活動

## 「生命號」 — 生命教育工作坊

日期及時間： A組： 11月30日(三)  
下午 2:00 – 3:00

B組： 11月30日(三)  
下午 3:00 – 4:00

2組內容一樣，  
只需報其中一組



地點：本中心

名額：每組10人

費用：免費

內容：讓參加者可以從攤位遊戲中體會生活中微小的幸福，重拾及燃點希望、珍惜生命、活在當下，不讓生命留下遺憾；與參加者製作鎖匙扣。

負責職員：陳敏熹姑娘

協辦中心：保良局華永會生命教育及長者支援中心職員及義工



## 與智能機械仔會面

日期：11月21、28日(一) 及 12月5、12日(一)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：6名

內容：帶領參加者認識智慧型陪伴機械人，一起與機械仔唱歌跳舞及聊聊天，渡過悠閒時光。

(適合認知障礙症長者參加)

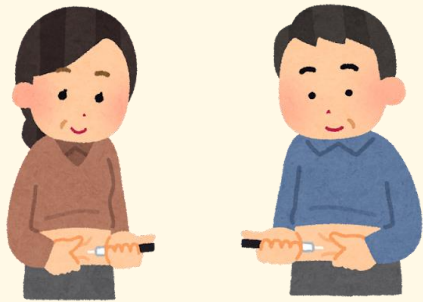
負責職員：陳敏熹姑娘





# 免費活動

## 健康講座 — 認識糖尿病



日期：11月10日 (四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：本中心  
名額：12名  
講者：衛生署外展護士  
負責職員：陳敏熹姑娘

## 健康講座 — 正視肩膊痛



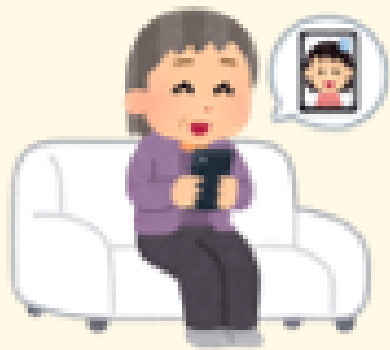
日期：11月17日 (四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：本中心  
名額：12名  
講者：衛生署外展護士  
負責職員：陳敏熹姑娘

## 米蘭棋之友



日期：11月9及16日 (三)  
時間：上午 9:30 - 11:00  
地點：本中心  
名額：10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

## 手機諮詢室



日期：11月7日 (一)  
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

# 義工招募



## 2022-23年度地區夥伴協作計劃

### 《 CHILL · 抗疫 》

招募義工參加培訓工作坊，合作推行以「正面生活態度」為主題的活動，發揮合作精神，內容如下：



#### 義工培訓工作坊 1次

##### 「抗疫大使」義工培訓日營

日期：11月25日(五)

時間：全日 (待定)

內容：教授正向心理生活態度、製作天然潔手液及花草茶包等

地點：香港傷健協會坪洲長者暨青少年鄰舍中心

#### 義工服務 2次

##### 第1次

##### CHILL · 抗疫

日期：12月12日(一)

時間：半日 (待定)

內容：西環服務日  
(推行活動給社區長者)

地點：聖公會怡恩坊

##### 第2次

##### CHILL · 抗疫

日期：12月23日(五)

時間：全日 (待定)

內容：坪洲服務日  
(推行活動給社區長者)

地點：坪洲長者暨青少年鄰舍中心

名額：2位

負責職員：黃欣儀姑娘

備註：1. 成功報名的義工需要出席以上所有培訓及服務日。  
2. 是次活動與西區各長者中心合辦。



## 「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

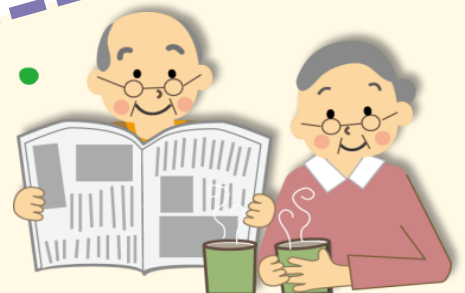
本中心錄音電話號碼: 3701 7930

### 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





## 椅子運動 (10分鐘)



1. 往上伸懶腰：雙手交叉掌心朝上，若肩膀不會疼痛，可再稍微向上伸展，以舒展上肢進行暖身。



2. 左右彎個腰：一手高舉過頭向對側彎，彎腰伸展腰部肌肉。



3. 雙手梳梳頭：雙手摸頭，雙肘打開，練習完成生活自理的梳洗動作。



4. 坐姿抬起腿：雙腳左右輪流屈膝抬腳，訓練大腿肌耐力，並維持軀幹穩定。

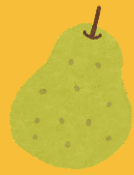


5. 轉體抬個腿：雙手放在頭後方，身體轉向一側，抬高同側大腿，腳盡量抬高，讓膝蓋碰到手肘，作可訓練肩膀關節活動、軀幹肌耐力、下肢肌力。



6. 雙手畫圈圈：雙手放置於椅子兩側，兩手握拳，同時畫圈，模擬推輪椅的動作，訓練手臂及肩膀活動，這動作可讓失能者增加自理移行的能力。





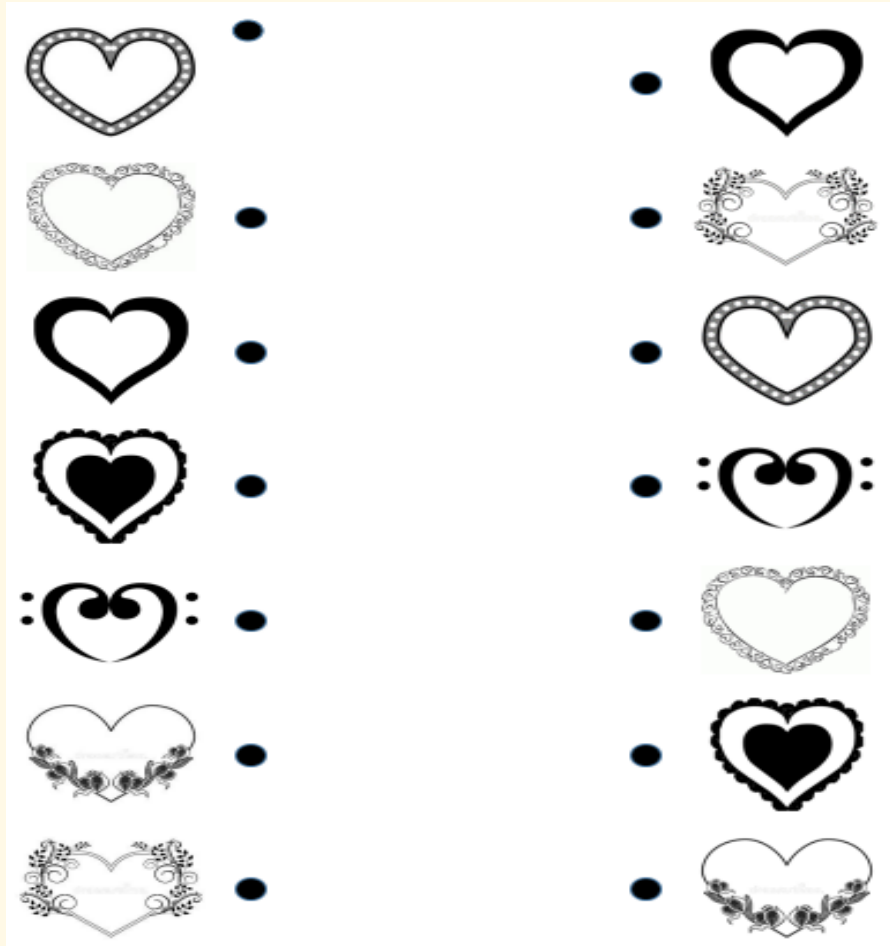
# 認知小遊戲



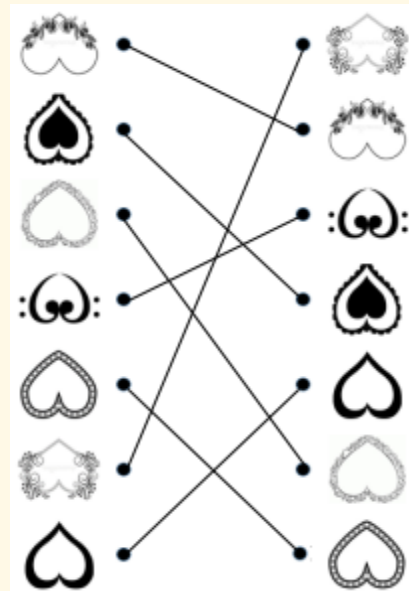
🍂 連線圖案考考你 !!! 🍂

## 訓練1:心心相印

請將相同出相同的心型圖案用線連起來。



答案:





# 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 10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

### 【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11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