



# 保良局天德長者援手網絡中心 2022年12月份月刊

## 長者醫療券

各位老友記，2000元的醫療券金額將於2023年1月1日存入每名合資格長者的醫療券戶口，尚未使用的醫療券金額可保留和累積使用，而醫療券累積金額上限為**8,000元**，因此大家要留意你的醫療券戶口結餘，如本年仍尚餘超過6000元，就要考慮盡快使用了。

# 醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府  
The Government of  
the Hong Kong Special Administrative Region

### 查詢醫療券餘

已開設醫療券戶口的長者，可以透過以下方法查詢醫療券餘額、可用於視光服務的醫療券金額、將於來年1月1日發放至長者戶口的醫療券金額，以及預計將於當日因超過累積上限而被取消的醫療券金額：

- (一) 醫健通(資助)系統網站；
- (二) 醫療券結存查詢熱線**2838 0511**(互動語音系統);或
- (三) 醫健通eHealth手機程式。

### 醫療券可用於

- 在香港註冊並已登記參加計劃的私營西醫、中醫、牙醫、脊醫、註冊護士和登記護士、物理治療師、職業治療師、放射技師、醫務化驗師及於註冊名冊第I部分註冊的視光師所提供的服務；
- 地區康健中心及地區康健站的服務

資料來源：<https://www.hcv.gov.hk/tc/index.html>



# 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12月7日至12月8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12月9日上午10時進行抽籤，並於12月9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。



## 聖誕節慶祝活動

### 浸信教會聖誕探訪活動

日期：12月14日 (三)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：12名

內容：由西區浸信教會的弟兄姊妹與大家一起歡渡佳節！分享福音訊息及唱詩歌等。

負責職員：黃欣儀姑娘



### 繽紛聖誕派對日



又來到冰冰凍的聖誕了！讓我們藉著遊玩各種不同的團隊遊戲及抽獎環節等，一起熱鬧一番，令這個冬天不太冷，齊來迎接一個溫暖又愉快的聖誕！



日期：12月21日 (三)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：18名

內容：由職員帶領遊玩不同團隊合作遊戲及抽獎

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：12月13日(二)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

對象：從未參與11/10及8/11的園藝治療工作坊

名額：15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



## 《CHILL · 抗疫》

日期：12月12日(一)

時間：下午 2:00-4:00

地點：聖公會怡恩坊

名額：5名

內容：1) 中醫師及香薰治療師向長者介紹安神靜心之道  
2) 製作天然潔手液

負責職員：黃欣儀姑娘



## 剪紙班

日期：12月28日(三)

時間：下午2:00 – 3:30

地點：本中心

名額：5名

內容：由義工教授剪紙技巧，提高參加者藝術造詣和鍛煉手部靈活。

負責義工：趙燕兒

負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考







# 免費活動



## CHILL級健康活動

日期：12月22、29日 (星期四) 及  
1月5、19、26日(星期四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

名額：12 名

內容：1) 介紹伸展運動的重要性  
2) 教授不同的伸展運動及方法

負責職員：陳柏銘及梁浩鋒先生

(香港都會大學運動及康樂管理學系實習學生)



## 米蘭棋之友

日期：12月15日(四)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：11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



## 健康講座 — 長者常見的氣喘問題

日期：12月22日 (星期四)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：15 名

講師：衛生署護士

負責職員：陳敏熹姑娘





## 「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

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

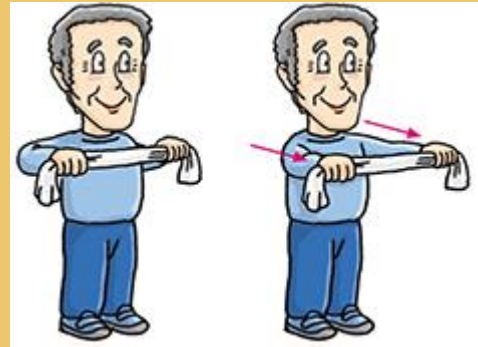
- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動



## 長者毛巾操 (10分鐘)



1. 站立，右手拿着毛巾一端，手臂快速打圈，接着轉換左手，重複動作。注意要伸直手臂，每邊做8至12次。



2. 站立，雙手分別拉緊毛巾兩端，橫放於胸前水平，雙手向前推，收回。做8至12次。



3. 站立，雙手分別拉緊毛巾兩端，橫放於胸前水平，右腳踏前成弓箭步，雙手同時向前推。還原至站立後，轉換左腳踏前做同樣動作。每邊做8至12次。



4. 站立，右手握毛巾垂下，向上屈臂，還原。轉換左手，重複動作。每邊做8至12次。



5. 站立，雙手向前伸直，保持在上腹水平，拿着毛巾上方兩角，提起右腳至觸及毛巾下方為止。放下右腳，換左腳再做。左右腳各做8至12次。



6. 兩人面對面站立，把打了結的毛巾拋給對方，共做8至12次。練習初期的拋擲距離無需太遠。





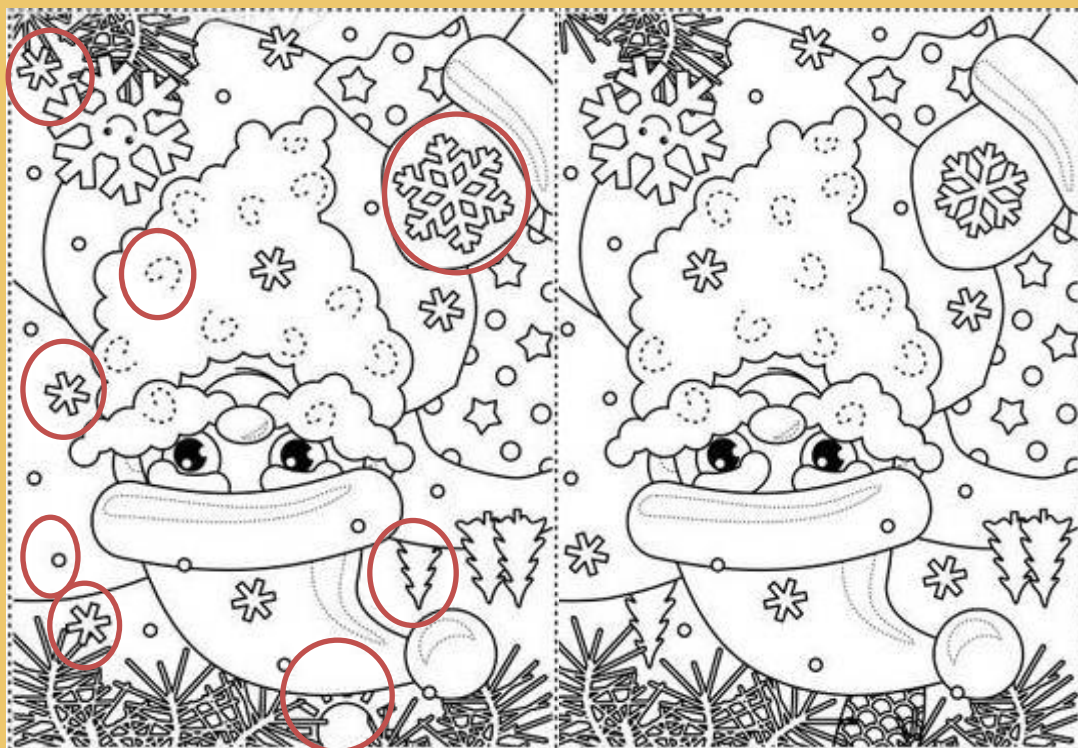
# 認知小遊戲



## 聖誕老人找不同小



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 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)。

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	✓	✓
 3	✓	✗
 8	✗	✗

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12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