



保良局天德長者援手網絡中心  
2022年2月份月刊

寶  
運  
招

虎年大吉 新年快樂



YEAR OF THE TIGER

2022



HAPPY NEW YEAR

# ★ 中心活動服務安排通知 ★

虎年大吉！恭祝各位老友記身體健康，龍馬精神，萬事如意！

近日新冠病毒疫情非常嚴峻，大家避免到人多聚集的地方，注意個人及環境衛生，勤洗手，保持社交距離，切勿掉以輕心！按社會福利署發出的最新指引，本中心現有以下服務安排，直至另行通知：

1. 暫停舉辦各類型實體小組活動，包括興趣班、講座以及戶外活動等
2. 暫停偶到服務，包括電視觀賞及使用運動器材等
3. 暫停新會員入會及舊會員續會

## 感染控制注意事項

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)

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。



# 免費活動



## 樂齡族

由香港都會大學 – 運動及康樂管理榮譽學士課程實習學生介紹健康及運動資訊：

日期：2月12日、19日、26日及 3月5日、12日 (六)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：ZOOM

名額：15名

內容：介紹健康生活飲食貼士及簡易運動，  
幫助參加者強身健體及提升長者健康生活素質。

報名日期：2月9日12點前

負責職員：胡夏睿及麥卓勤先生 (實習學生)

備註：

1. 參加者需要在家自備一張椅子及一條毛巾



## 大數據。講要聞

日期：2月14及28日 (一)

時間：下午2:30 – 3:00

形式：ZOOM

名額：20名

內容：透過大數據找出及討論香港時事熱話。

報名日期：2月9日至2月10日

負責職員：馮皓然先生





# 免費活動



## 禪心繞畫初體驗

日期：1月17日及24日 (四)

時間：下午2:30 – 3:00

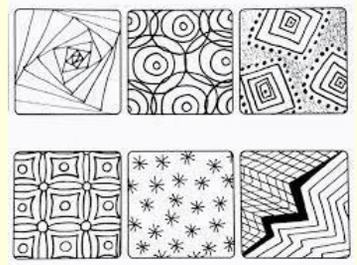
形式：ZOOM

名額：10名

內容：毋須繪畫根基，初學者都能畫成，  
感受到更多的專注力、創造力與更高的幸福感。

報名日期：2月9日至2月10日

負責職員：黃欣儀姑娘



## 智SMART - IPAD應用

日期：2月15、22日及3月1、8日(二)

時間：下午2:30-3:10

形式：ZOOM

名額：10名

對象：家中有IPAD及有興趣了解基本操作者。

內容：教授參加者使用IPAD及介紹不同應用程式。

報名日期：2月9日至2月10日

負責職員：陳敏熹姑娘



## 新年發發發



### \*A組\*

日期：2月16日 (三)

時間：下午 2:30-3:10

名額：15名

(以上兩組內容一樣，每位會員只能選報一班)

內容：齊玩問答遊戲，由淺入深齊齊動腦筋，  
一起心中福有，「發個新年財」！

報名日期：2月9日至2月10日

負責職員：陳敏熹姑娘

### \*B組\*

日期：2月17日 (四)

時間：上午 10:30-11:10

名額：15名





## 「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

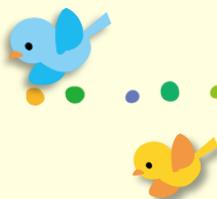
服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

### 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。



## 優質健行



「日日運動身體好，男女老幼做得到！」

每天累積至少30分鐘中等強度的有氧體能活動（每分段不少於10分鐘），對健康有莫大裨益。

步行可說是最安全和有效的有氧體能活動，在日常生活中可隨時進行，既易掌握，又能增強體魄。約同親友一起步行，更有助維繫家人及朋友之間的感情。運動量適中和姿勢正確的步行活動稱為「優質健行」(即健步行)，所需的裝備簡單，最主要的是有一雙能夠保護足部的健行鞋。要享受活力健康人生，請踏出優質健行第一步。

### 健行的好處

- 促進血液循環，增強心肺功能
- 保持健康體魄，有助增強自信
- 消耗熱量，有助保持健康體重
- 有助控制血壓、血脂、膽固醇和血糖水平，及減低患上心血管病、高血壓和糖尿病的風險，並可預防部分癌症（例如：大腸癌）
- 有助鞏固骨骼、預防骨質疏鬆症，更可強化肌肉和關節
- 有助紓緩壓力，使頭腦靈活及加強記憶力
- 有助長者強身健體，改善身體靈活度和平衡力
- 改善孕婦和產後婦女的健康狀況





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

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

每次借用期限為兩星期  
(包括公眾假期)



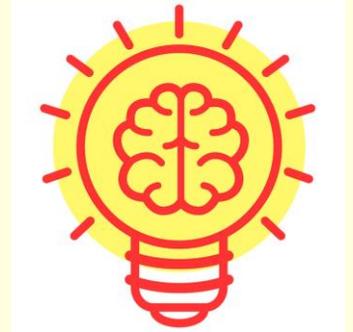
如有任何疑問，歡迎致電本中心電話向當值職員查詢：2542 7765

# 認知小活動

## 數字密碼

請在下圖尋找以下數字次序，可直/橫/斜\*

1750 (例子)	5738	2580	3512
2662	4795	5757	6465



1	9	8	2	5	8	0	3
4	5	1	0	7	3	9	5
9	7	6	2	3	0	8	1
2	5	9	4	8	6	7	2
3	7	0	2	6	7	3	5
8	3	6	1	0	5	4	9
0	6	2	4	3	4	1	7
2	8	1	7	5	0	9	4



答案

1	9	8	2	5	8	0	3
4	5	1	0	7	3	9	5
9	7	6	2	3	0	8	1
2	5	9	4	8	6	7	2
3	7	0	2	6	7	3	5
8	3	6	1	0	5	4	9
0	6	2	4	3	4	1	7
2	8	1	7	5	0	9	4

資料來源: chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.healthyhkec.org%2Flinks%2Fanti-epidemic%2Felderlyathome%2Fcognitive-training-kit-01.pdf&clen=985300&chunk=true

## 【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	高級服務經理 (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 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

## 【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、馮皓然、陳敏熹
印刷數量：	280份
出版日期：	2022年2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