



保良局天德長者援手網絡中心 2022年6月份月刊

65歲以上長者

6月1日分階段申請「樂悠卡」

日後享 **\$2** 元乘車優惠必須使用

樂悠咭是專為60歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通卡。樂悠咭持有人可以每程2元的優惠票價，享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃（二元優惠計劃）下的指定公共交通工具及服務。



65歲或以上的申請人士需按指定日期遞交申請。除了各長者中心，申請人士亦可於(i)港鐵客務中心、(ii)民政事務處民政諮詢中心及(iii)運輸處牌照事務處索取附回郵信封的申請表。申請表格亦可於樂悠咭網頁下載。而除了使用申請表格外，申請人士亦可使用八達通應用程式提交申請。

有關樂悠咭的申請資格、不同年齡組別的申請時間表、申請表填寫方法，請查閱樂悠咭網頁

(www.octopus.com.hk/joyyou)。

申請人亦可致電八達通顧客服務熱線：3147 1388 查詢。



「樂悠卡」分階段申請日期



65歲或以上首次申請樂悠咭的人士，請按下列指定日期分階段遞交申請。

申請日期	出生年份
2022年6月1日至30日	1956
2022年7月1日至31日	1955
2022年8月1日至31日	1954
2022年9月1日至30日	1953
2022年10月1日至31日	1952
2022年11月1日至30日	1951
2022年12月1日至31日	1950
2023年1月1日至2月28日	1948, 1949
2023年3月1日至4月30日	1946, 1947
2023年5月1日至6月30日	1943, 1944, 1945
2023年7月1日至8月31日	1939, 1940, 1941, 1942
2023年9月1日至10月31日	1938或之前



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5月16日起在逐步恢復偶到服務，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。

你有多了解爸爸？

小時候，事無大小、不論找不到東西或跟兄弟姐妹吵架，第一時間呼叫的都是：**媽媽媽媽媽媽**！！雖然孩子很多時都較依賴媽媽，但是爸爸在家中亦扮演著非常重要的角色呢！

6月19日(日)就是父親節啦！祝各位會員，父親節快樂，健康長壽！藉著父親節，我們想知道你對爸爸了解有多深呢？現在就來測試下 **你對爸爸有多了解吧！**

1. 爸爸的出生年月日是？
2. 爸爸愛吃甚麼？
3. 爸爸的興趣是甚麼？
4. 你會如何形容你的爸爸？
5. 有甚麼說話想對爸爸說的？

參加方法：回答以上問題，

1. 親自交回中心 /
2. 以 WHATSAPP 訊息或拍攝短片回覆

參加日期：**6月1日至6月2日**

參加者可得小禮物乙份，名額有限 (40位)，先到先得！

負責職員：黃欣儀姑娘





免費活動



打機日-健身環大冒險

日期：6月9、16、23及7月14日(四)

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！

報名日期：6月1日至6月2日

負責職員：黃欣儀姑娘



手機班—和WhatsApp黎個約會吧！

A 班	B 班	C 班
日期 6月10日(五)	日期 6月17日(五)	日期 6月24日(五)

(*以上3班內容一樣，三選一)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：每班8名

內容：教授Whatsapp的基本知識及視像通話。

報名日期：6月1日至6月2日

負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動

健康講座 - 慎防跌倒

日期：6月9日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：10名
報名日期：6月1日至6月2日
講者：衛生署外展護士
負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座 - 吞嚥知多少

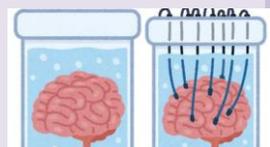
日期：6月21日 (二)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：10名
報名日期：6月1日至6月2日
講者：衛生署外展護士
負責職員：陳敏熹姑娘

失神又健忘，你也「腦霧」了嗎？

日期：6月6、13、20及7月18日(一)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：腦霧現象就是腦袋有「濃霧」

的意思。提升專注力、記憶力和思考理解力，是對抗的關鍵，讓我們一起在遊玩中強化它們吧！

報名日期：6月1日至6月2日
負責職員：陳敏熹姑娘



平板電腦小組

日期：6月8、15、22、及7月13日 (三)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：教授參加者平板電腦的基本應用技巧，及介紹實用的應用程式。
報名日期：6月1日至6月2日
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

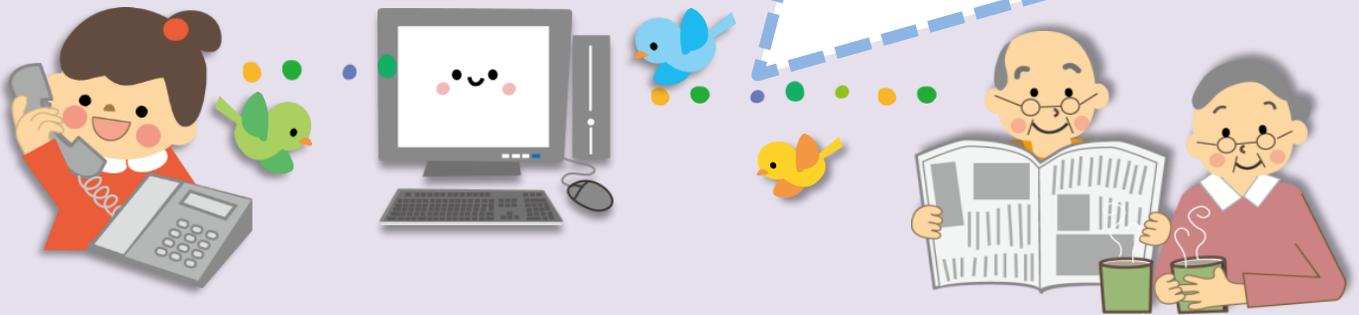
本中心錄音電話號碼: 3701 7930

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



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



運動椅子操

運動時，坐好讓身體稍微前傾不靠椅背。每次動作維持3-5秒，重複做10-12次。每個動作可以做3組，過程當中如果感到疲憊可以休息一下或補充水分後再做。千萬不要勉強自己！



● 往上伸懶腰

一



● 左右彎個腰

二



● 雙手梳梳頭

三



● 坐姿抬起腿

四



● 轉體抬個腿

五



● 雙手畫圈圈

六

一、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。

二、左右彎個腰：

手高舉過頭向對側彎，彎腰伸展腰部肌肉。

三、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。

四、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。

五、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。

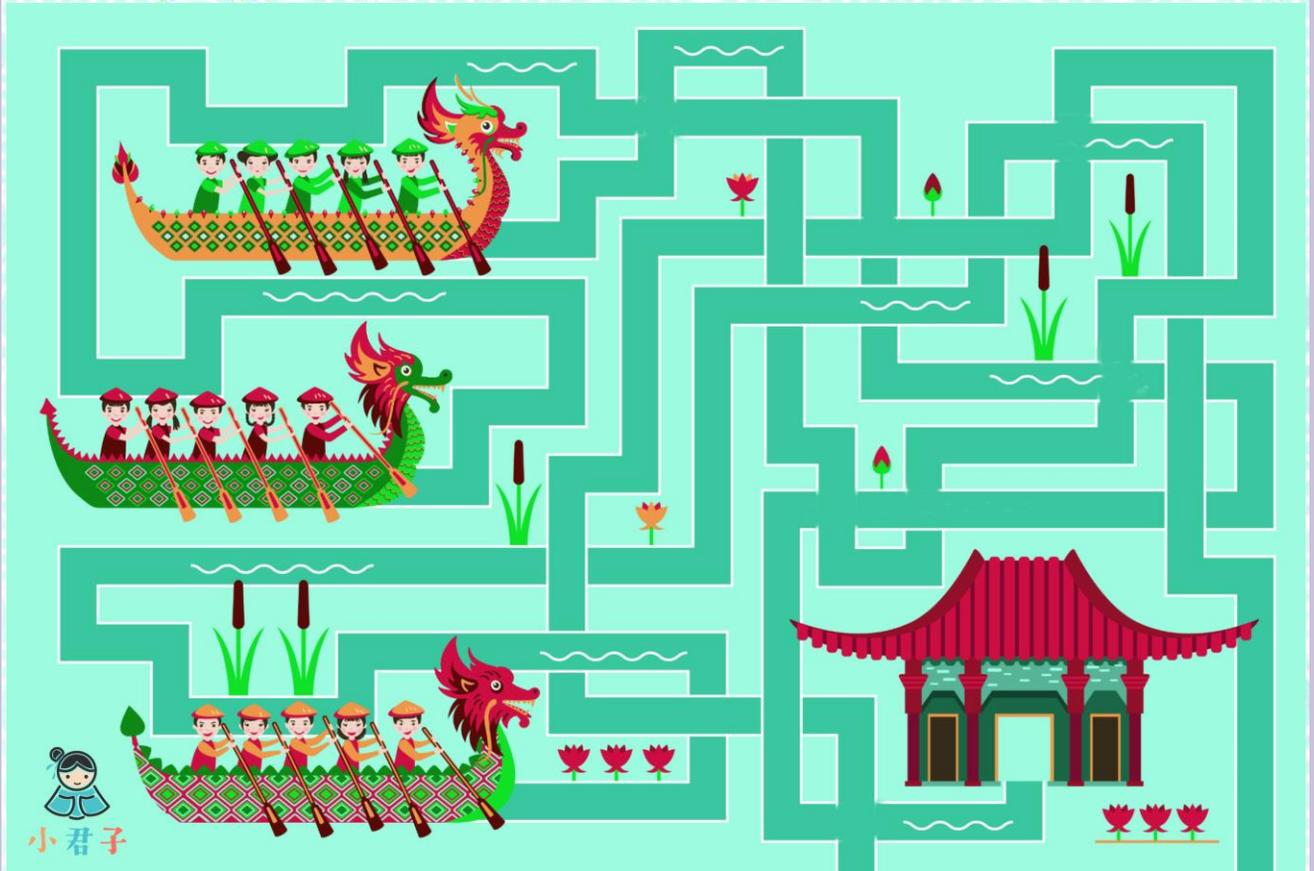
六、雙手畫圈圈：

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。

端午節小遊戲

一起爬龍舟

端午節快樂！
下面有3條龍舟，
那一條龍舟最快到達終點（紅色廟）呢？



小君子

答案：最上面橙色龍舟





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 5：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

【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
印刷數量：	280份
出版日期：	2022年6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