

保良局天德長者援手網絡中心 2022年7月份月刊



快樂自尋

三步曲

主動尋求快樂的人會較容易感到快樂，大家不妨以「從容面對」、「活出生活智慧」、「善待自己和其他人」三方面著手，以達到健康而持久的快樂。

1 調節心態，從容面對生活

- ✓ 多留意身邊美好的人、事物和環境，發掘和欣賞生活中的美好
- ✓ 不追悔已失去或得不到的，珍惜現在所擁用
- ✓ 少跟別人比較，輕鬆又自在
- ✓ 保持樂觀，多從正面角度思考

今日，我吃了一頓美味的早餐，又收到舊同學來電問候，真好



「進修令我得著好多，除咗學到新知識和技能外，仲可以識到好多志同道合嘅朋友！」



唔該晒！

2 積極行動，活出生活智慧

- ✓ 在自己熱衷的事情上，訂立具體又可行的目標，積極達成
- ✓ 培養良好的生活習慣，例如：做適量運動，促進身心健康
- ✓ 充足的休息和恆常地進行鬆弛活動，紓緩身心壓力

3 善待自己和其他人

- ✓ 多做自己感興趣的活動，盡情享受當下的樂趣
- ✓ 培養良好的嗜好，建構多彩人生
- ✓ 多讚美和欣賞自己及他人
- ✓ 多與親人和好友聯繫，建立良好的家庭和社交關係
- ✓ 幫助有需要的人士，關愛他人



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。

職員新動向



各位老友記，大家好！
我是新入職的活動策劃幹事區生。
我好熱愛運動和打籃球，接下來我
會為大家舉辦更多有趣又好玩的活動，
而且亦會舉辦不同的運動班。
希望大家積極參與，敬請期待!!!



活動策劃幹事 區健



免費活動



迎「身」派對做運動

日期：7月12、19、26日及8月2日(二)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：10名(適合可以獨立站企的會員)

內容：教授伸展和防跌運動，訓練參加者
身體平衡和強化關節。

報名日期：7月6日至7月7日

負責職員：區健先生



腦動大開發 - Silver Fit

日期：7月15、22及29日(五)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：4名

內容：由中心職員指導參加者使用Silver Fit
運動器材，訓練身體協調和耐力。

報名日期：7月6日至7月7日

負責職員：區健先生





免費活動



ZOOM-黑白潦草畫

日期：7月8日(五)

時間：下午2:30 – 3:00

地點：本中心

名額：每班8名

內容：教授繪畫技巧，提高參加者藝術造詣。

報名日期：7月6日至7月7日

負責職員：黃欣儀姑娘



剪紙班

日期：7月11日(一)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：本中心

名額：每班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

報名日期：7月6日至7月7日

負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考

打機日-體感派對

日期：7月25日(一)

7月21、28、及8月04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：7月6日至7月7日

負責職員：黃欣儀姑娘



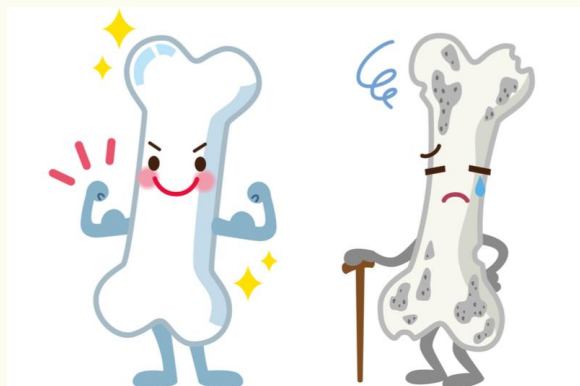


免費活動



健康講座 - 骨質疏鬆症

日期：7月13日 (三)
 時間：上午 10:00 - 11:00
 地點：本中心
 名額：10名
 報名日期：7月6日至7月7日
 講者：衛生署外展護士
 負責職員：陳敏熹姑娘



健康講座 - 退化性膝關節炎：護理及運動

日期：7月21日 (四)
 時間：上午 10:00 - 11:00
 地點：本中心
 名額：10名
 報名日期：7月6日至7月7日
 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：7月20及27日(三)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：本中心
 名額：10名
 內容：與學員一起動動腦，學習數位和顏色的最佳排列組合，享受遊玩樂趣。
 報名日期：7月6日至7月7日
 負責職員：陳敏熹姑娘



WE NEED YOU!

保良局賣旗日 義工招募



一年一度的賣旗日將於8月17日(三)舉行，籌募慈善經費，服務社群。現招募義工參加戶外賣旗，與本局並肩同行，共襄善舉，詳情如下：

日期：2022年8月17日(三)

時間：上午8:15-10:30

集合地點：本中心

賣旗地點：皇后大道西及山道街道

名額：10人

報名日期：7月6日至7月7日

負責職員：區健先生

參加義工須知：

1. 穿著輕便服裝。2. 適合健康狀況及活動能力良好的會員參加。



「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

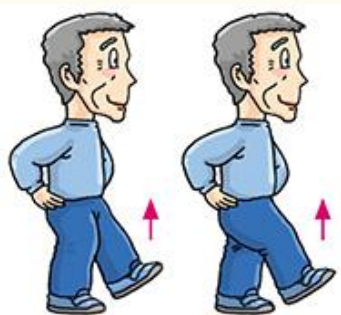


如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



健體運動

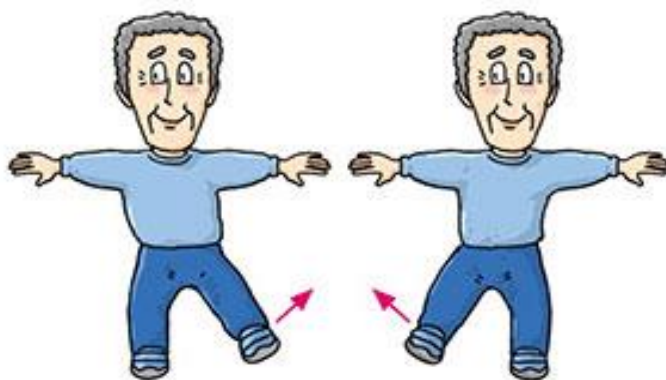
長者靜態平衡鍛鍊運動 (5至10分鐘)



1. 站立，腰背挺直，雙手叉腰。以右腳單腳站穩，左腳向前伸直，微微提起至離地約2吋，維持5至10秒，再慢慢放下，回復雙腳站立。以另一隻腳開始重複動作。每邊做2至3次。



2. 站立，腰背挺直，雙手叉腰。以右腳單腳站穩，左腳向後伸直，微微提起至離地約2吋，維持5至10秒，再慢慢放下，回復雙腳站立。以另一隻腳開始重複動作。每邊做2至3次。



3. 站立，腰背挺直。雙臂向外平伸至肩膊水平，同時以右腳單腳站穩，左腳向左邊微微提起至離地約2吋，維持5至10秒。手腳慢慢放下，回復雙腳站立。雙臂重複動作，以左腳單腳站穩，提起右腳再做。每邊做2至3次。



認知小遊戲

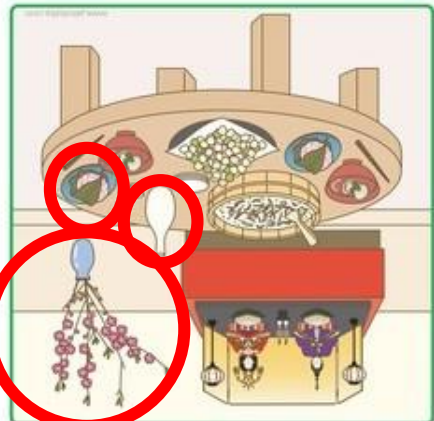


齊齊找不同！ 請找出三個不同的地方

請找三個不同的地方



答案:



請找三個不同的地方





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 6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

【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7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