



保良局天德長者援手網絡中心  
2023年1月份月刊



# 兔年吉祥



恭喜發財，新年快樂！  
新的一年，新的希望！祝大家  
身體健康，龍馬精神，  
笑口常開，萬事如意！

# 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)

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。

## 疫情最新焦點

由2022年12月29日凌晨零時起：

- (i) 撤銷界定密切接觸者及發出檢疫令；
- (ii) 撤銷「疫苗通行證」要求；
- (iii) 撤銷佩戴口罩以外的社交距離措施及
- (iv) 停止每天就住宅樓宇發出強制檢測公告

由2022年12月14日凌晨零時起撤銷：

- (i) 市民進入處所時必須掃描「安心出行」場所二維碼的要求；
- (ii) 「疫苗通行證」的「黃碼」安排；及
- (iii) 居家隔離人士佩戴電子手環要求。



## 活動報名方法

- 於1月4日至1月5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1月6日上午10時進行抽籤，並於1月6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。

## 春節慶祝活動

### 年廿七團團年

日期：1月18日(三)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：13名

內容：一起玩合作小遊戲，互相幫助，慶祝農曆新年的到來！

負責職員：陳敏熹姑娘



### 新年剪紙班

日期：1月6日(五)

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。

負責義工：趙燕兒

負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考

### 福字捲花吊飾班

日期：1月11日(三)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：4名

內容：由義工教授以捲紙製作新福吊飾。

負責義工：譚麗儀

負責職員：黃欣儀姑娘



# 免費活動



## 手機資訊室

日期：1月10日(二)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：本中心  
名額：4名  
內容：由職員解答參加者之  
手機疑難及基本操作  
疑問。  
負責職員：陳敏熹姑娘



## 年年有魚

日期：1月20日(五)  
時間：下午 2:00-3:30  
地點：本中心  
名額：4名  
內容：由義工教授製作新春  
飾品。  
負責義工：譚麗儀  
負責職員：黃欣儀姑娘



## 腦動大開發 Silver Fit

日期：1月9日(一)  
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。  
負責職員：區健先生



## 天德撲克

日期：1月13日(五)  
時間：下午2:30 – 3:30  
地點：本中心  
名額：3名  
內容：與大家暢玩撲克牌，  
提升大腦功能及增進  
社交。  
負責職員：黃欣儀姑娘



# 免費活動



## 健康講座 - 認識精神壓力

日期：1月12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

## 健康講座 - 睡眠健康

日期：1月26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



## 保良局服飾日籌款活動之健身操

日期：1月13日(五)  
時間：上午 10:00 - 10:30  
地點：本中心  
名額：25人  
內容：由中心職員教授健身操並鼓勵老友記一同穿運動服飾，展示與別不同的自己。拍照留念。參加者捐款 \$20 或以上，即可參加抽獎，獎品豐富。  
負責職員：區健先生



## 坐姿勇骨健身操

日期：1月31日 (星期二)  
時間：下午 2:30 - 3:30  
地點：本中心  
名額：10 名  
內容：由中心職員教授參加者健身操訓練全身肌肉和靈活度。  
負責職員：區健先生



## 米蘭棋之友

日期：1月16、30日(一)  
時間：下午 2:30 - 4:00  
地點：本中心  
名額：9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



# 安康在家計劃

以下活動，有興趣的會員可二選一報名

福

## 安康在家 — 換支新柺杖

內容：老友記，你們的柺杖已使用了一年或以上嗎？膠塞有沒有磨蝕或有其他破損的情況呢？現中心獲「安康在家」計劃撥款為長者更換新的柺杖，價值\$250元呢！

名額：25名

參加者要求：(1) 已有使用1年或以上的舊柺杖  
(需展示給職員看)

(2) 領取綜援金 / 長者生活津貼的會員優先

登記日期：1月4-7日

抽籤日期：1月9日 (一)

負責職員：陳敏熹姑娘



台灣 Merry Sticks 磨砂面鋁合金柺杖

## 安康在家 — 換個新拖板

內容：你的家中會否有使用多年的舊拖板？現中心獲「安康在家」計劃撥款為長者更換「符合安全規格證明書」的電拖板。

名額：50名

參加者要求：(1) 已有使用5年或以上的舊拖板 (需一換一)  
(2) 領取綜援金 / 長者生活津貼的會員優先

登記日期：1月4-7日

抽籤日期：1月11日 (三)

負責職員：區健先生



台FYM 豐葉牌 - 白色4位拖板



## 「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

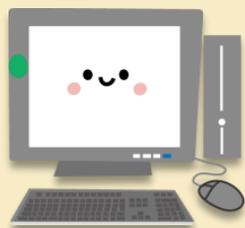
本中心錄音電話號碼: 3701 7930

### 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!」

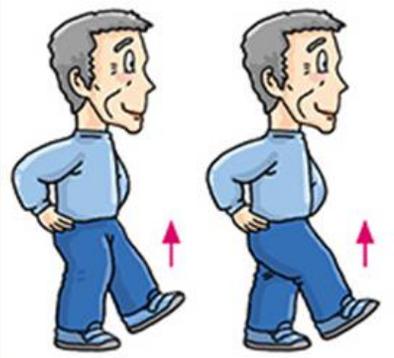
### ② 個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 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

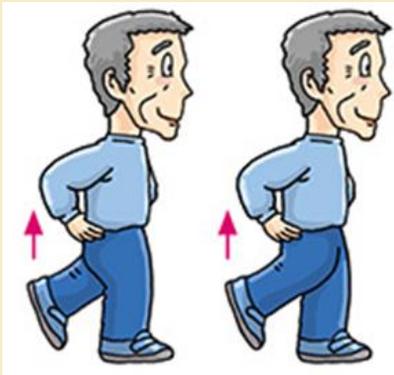


## 健體運動

### 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

## 新年齊齊猜謎語

謎語一



謎語二



謎語三



謎語四



答案：1. 諸事順利  
2. 年年有餘  
3. 福星高照  
4. 祥雲瑞彩



# 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 12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

## 【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：	2023年1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