

保良局天德長者援手網絡中心 2023年11月份月刊

施政報告2024 老有所養 關愛共融

行政長官李家超10月25日公布任內第二份施政報告，內容涵蓋維護國家安全、提高治理水平、排解民生憂難、維護和諧穩定等。今期月刊為大家簡單節錄有關安老及醫療方面的政策措施，與你們息息相關呢！

- ✓ **擴展「廣東院舍照顧服務計劃」**至內地營辦的安老院，並擴大院舍照顧服務券適用範圍，讓長者有更多選擇
- ✓ **向「樂齡及康復創科應用基金」注資10億元**，資助服務單位購置、租借和試用科技產品，提升長者和殘疾人士生活質素
- ✓ **成立「銀髮經濟顧問小組」**，把握「銀髮經濟」的發展潛力，為長者提供更佳產品和服務
- ✓ **動用「關愛隊」透過探訪或接觸**，協助識別和轉介有需要支援的照顧者；擴展日間長者及殘疾人士暫託服務網絡
- ✓ 協助獲「關愛隊」轉介的住戶**按需要安裝「平安鐘」**
- ✓ 由2023年11月起，推出為期三年的「慢性疾病共同治理先導計劃」，資助45歲或以上的市民**篩查和跟進高血壓和糖尿病**
- ✓ 在2024-25年度把**耳鼻喉科及骨科兩個專科穩定新症的輪候時間減少10%**

更多有關施政報告內容，可瀏覽：

<https://www.policyaddress.gov.hk/2023/tc/>



提防假冒保良局職員騙案

騙徒手法層出不窮，近日一宗騙案發生於葵涌區，有人冒認保良局職員上門為長者安裝濾水器，從中騙財。

假如有可疑人士以電話向你兜售物品或提供服務，記得要先拒絕，掛線後，再致電保良局職員或家人查詢及確認情況。假如有可疑人士自稱保良局員工，在門外想入屋提供服務，請先確認員工身份。你可以查核員工的職員證或致電中心確認員工身份及所提供的服務，才開門讓同事入屋。

謹記，要反覆查證才萬無一失，千萬不要讓騙徒有機可乘！如有需要，請向可信的人及警方求助！



提防假冒 入境事務處 電話騙案

注意 (若未有選用入境處的「預約提示服務」)

不會以預錄語音形式致電市民

不會將電話轉駁至境外機關並要求接聽人提供個人資料

防騙易APP | 有懷疑即打 防騙易熱線 18222 | ADCC Anti-Deception Coordination Centre 反詐騙協調中心

A graphic of a smartphone displaying a call in progress. The screen shows a person in a black balaclava holding a red telephone receiver and a stack of money, representing a scammer.

警方呼籲

- 市民接獲可疑來電時，必須保持警惕，小心謹慎。應主動核實來電者的身分，切勿輕信來電者及隨意透露個人資料：包括身份證號碼、銀行帳戶號碼及密碼等；
- 如有疑問，請致電入境處查詢熱線2824 6111或發送電郵至 enquiry@immd.gov.hk與入境處人員聯絡。
- 切勿相信騙徒及將款項匯到任何帳戶；
- 提醒身邊親友，提防受騙；
- 如有懷疑，可致電「防騙易18222」熱線查詢。

活動報名方法

- 於11月1日上午11時至11月2日下午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11月3日上午10時進行抽籤，並於11月3日上午11時至5時由職員逐一以電話或 WhatsApp 形式通知中抽籤者。

2023年12月例會

日期：12月6日 (三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：60人

內容：介紹12月份的活動、服務及中心消息

參加方法：無須報名，例會前15分鐘開始登記

入會或續會提示

續會：會籍有效期為一年，請留意會員卡上的有效月份，在該月親臨辦理續會手續。

入會：親臨辦理入會手續請

1. 攜帶身份證
2. 住址證明
3. 證件近照一張。



11月份到期的會員，記得到中心續會喇！

如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員。

溫馨提示

凡進入中心的會員/訪客必須遵守下列措施:

1



出示會員證
(非會員請先登記)

2



進入中心前
需「咁」會員卡



收費活動

續「薰」樂

香薰治療是針對性及全面性的身心治療，利用天然精油配合不同用法，幫助紓緩身體和精神層面症狀，包括痛症等等。

日期：11月6 (一)、16、23及30日 (四) (共4堂)

時間：2:30-3:30

名額：8位

費用：\$20

內容：認識香薰治療原理及應用方法(按摩及聞香)。

完成課堂的參加者可享有自行製作的按摩油 1 瓶

參加者活動前需填寫健康問卷調查

參加者必須出席4堂療程

負責職員：黃欣儀姑娘



雅培奶粉售賣

日期：11月15日 (星期三)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：本中心

名額：不限 (無需報名，即場登記)

對象：持有效會員證之中心會員

內容：由雅培奶粉供應商派員到中心售賣各類型奶粉。



備註：

1. 數量有限，售完即止，每人限買最多6罐。
2. 價格及優惠依照供應商於當日而定，本中心沒有收取任何行政費。
3. 請自備環保袋或購物車。



免費活動

信德集團X保良局

新一期!「擁抱健康」計劃-免費全身檢查



計劃目的在於為長者安排全身檢查，及早辨識健康問題，適切治療，盡早改善健康狀況。

活動內容:



一次全身體格檢查及一次醫生講解報告內容，包括;

1.肺部X光 2.驗血 3.大小便化驗

合資格服務對象:



- 貧困長者(領取綜緩或長者生活津貼的會員優先)
- 不需輔助儀器可自行站行之會員
- **從未參與「擁抱健康」計劃之會員**

身體檢查日期:



12月14日(四)



上午9:00 - 12:00

免費全身檢查!
(價值\$950)



10名

醫生講解報告日期:



12月20日(三)



下午4:00-4:45



時代醫療服務中心(尖沙咀彌敦道26號13樓1302-5室)

參加者需於預約當日於中心集合，由職員陪同乘搭交通工具前往診所

負責職員: 黃欣儀姑娘

備註:

- 參加者體檢前必須最少8小時空腹(但可飲水)。
- 大便檢驗樽中心會提前派發給予各參加者，參加者驗檢當日需自行帶回樣本(樣本需體檢前1-2天內為佳)
- 是次活動由信德集團贊助。



免費活動

愛心長者同樂日

每年11月的第3個星期日是「長者日」，在此祝大家身體健康、身心愉快！今年企業 TMF Group 的義工將會探訪本中心長者，詳情如下：

日期：11月18日 (六)

時間：上午10:00-11:15

地點：本中心

名額：35名

內容：義工與參加者大玩特玩暢玩團體遊戲及抽獎遊戲，一同歡渡長者日

負責職員：黃欣儀姑娘



認識日常樂齡產品 - 創新科技導賞團

日期：11月8日 (三)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：8名

內容：樂齡創科產品改善長者的日常生活，本中心亦購置了「衣、食、住、行、智」五個主題產品，今次由義工及職員逐一為大家介紹，一同了解樂齡科技，改善生活質素，達至居家安老。

負責職員：黃欣儀姑娘、陳敏熹姑娘



秋日剪紙班

日期：11月22日 (三)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：由義工教授中國傳統手藝-剪紙。

義工：趙燕兒

負責職員：黃欣儀姑娘



參考作品



免費活動

健康講座 認識糖尿病

日期：11月9日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：20名
講師：衛生署護士
負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座 認識抑鬱症

日期：11月22日 (三)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：20名
講師：衛生署護士
負責職員：陳敏熹姑娘

門球滾滾

日期：11月13、20及27(一)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：7名
內容：簡單認識門球運動，一起活動筋骨，感受不一樣的下午。
負責職員：陳敏熹姑娘



米蘭棋之友

日期：11月15及29日 (三)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：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

3D設計與實體創造

日期：11月14、21、28及12月5、12日 (二)
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：本中心
名額：15名
內容：由智·樂齡導師教授3D打印技術，了解3D打印技術的原理和應用，並嘗試自己設計一件3D物件及將其打印。
負責導師：Sandy
負責職員：陳敏熹姑娘
備註：亦歡迎曾參與「智·樂齡」之3D打印班的老友記報名。



免費活動

2023-2024 地區夥伴協作計劃 - 花花蜜語

名額及對象：- 6對「雙老夫婦」或「照顧者及長者」
- * 參加者必須能夠出席以下兩個活動 *

花藝工作坊

日期：12月4日 (一)
時間：下午2:00-4:00
地點：本中心
內容：由導師教授參加者
花藝作品
負責職員：黃欣儀姑娘

日營

日期：12月13日 (三)
時間：上午9:30-3:30
地點：香港傷健協會賽馬會傷健
營 (位於薄扶林)
內容：分享參與花藝工作坊
的感受，製作感謝卡，
互相鼓勵及感謝。

義工活動

*此計劃與西區其他長者中心合辦

招募中心當值義工

日期：逢星期五 (公眾假期除外)
當值時間：下午4:00-5:00 (固定當值時間)
地點：本中心
名額：1名
對象：懂閱讀中文，視力尚好及活動能力良好的會員
內容：協助會員進入中心時「拍卡」登記、借用物品登記、維
持社區飯堂的秩序及點名
負責職員：黃欣儀姑娘



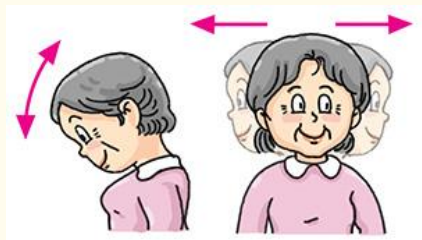
歡迎有興趣的會員申請，如反應熱烈，將會由職員選出較適合者。

義工相聚一刻

日期：11月8日 (三)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心 名額：12名
費用：免費
對象：中心義工
內容：義工相聚一起玩集體遊戲，了解中心最新的
義工服務，表達對義工服務的意見。
負責職員：黃欣儀姑娘

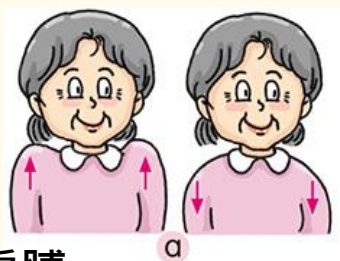


伸展運動 (10-15分鐘)



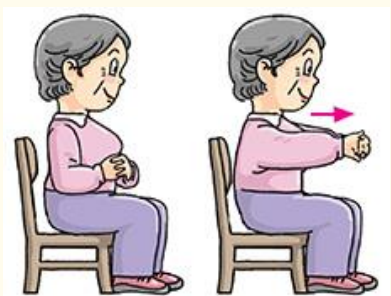
1. 頸部

頭垂下，維持10至30秒，還原。
頭轉向右，維持10至30秒，還原。
頭轉向左，維持10至30秒，還原。



2. 肩膊

雙肩向上聳，然後盡量向下垂低，維持10至30秒，還原。



3. 背部

坐着，手指互扣放於胸前，掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，維持10至30秒，還原。重複2至4次。



4. 腰部

坐着，腰背略為離開椅背，保持腰背挺直，前臂提起平腰，上身慢慢盡量向右後方轉，維持10至30秒，還原後做另一邊。每邊重複2至4次。



5. 腰側

站立，兩腳分開至肩寬度，左手叉腰，右臂盡量向上伸展並向左彎腰，維持10至30秒，還原。以反方向重複上述動作，每邊重複2至4次。



6. 腿部

穩坐椅子前半部，腰背離開椅背，保持腰背挺直，右腿屈曲踏地，左腿伸直，左腳跟觸地，左腳尖向上慢慢屈腹並伸手向左腳尖方向，維持10至30秒，還原後做另一邊，每邊重複2至4次。

電話支援服務

「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



啟用Whatsapp電話廣播接收中心資訊



為更有效向會員發放中心最新資訊，我哋將會透過WhatsApp 廣播功能，發放相關訊息。

1 步驟一 將中心電話5574 2306加入至手機通訊錄或聯絡人

2 步驟二 以Whatsapp傳送「我想接收中心的廣播訊息」

3 步驟三 等待我們的回覆，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式資料俾第三方知道，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。

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
印刷數量：	280份
出版日期：	2023年11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 12