



# 保良局天德長者援手網絡中心 2023年12月份月刊



## Merry Christmas!



踏入冬季，代表著普天同慶的聖誕佳節又即將來臨！在這個充滿愛與祝福的節日，祝各位會員聖誕節快樂，幸福安康！

### 聖誕考考你，齊來數一數

參加方法：填寫答案後，請剪下這頁，於12月14日(四)或之前遞交給中心職員，答對的會員，即可獲得小禮物乙份，名額有限(20位)，如反應熱烈，將於12月15日(五)抽籤！

$$\text{Christmas Tree} + \text{Christmas Tree} + \text{Christmas Tree} = 30$$

會員編號：

$$\text{Christmas Tree} + \text{Bell} + \text{Bell} = 18$$

$$\text{Bell} - \text{Gingerbread} = 2$$

$$\text{Gingerbread} + \text{Christmas Tree} + \text{Bell} = \underline{\hspace{2cm}} \text{ (答案)}$$



# 活動報名方法

- 於12月6日上午11時至12月7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12月8日上午10時進行抽籤，並於12月8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。



## 2024年1月例會

本中心的例會於每月第一個星期三上午進行，下次例會日期：

日期：1月3日 (三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：60人

內容：介紹1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。



12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





# 免費活動



## 基督教耆福會探訪

日期：12月18日 (一)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：活動於中心內舉行

名額：35名

內容：由基督教耆福會長者義工帶領參加者  
唱福音粵曲、分享聖經故事和傳遞福音訊息。

負責職員：陳敏熹姑娘



## 西區浸信聖誕探訪

日期：12月19日 (二)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：活動於中心內舉行

名額：35名

內容：由浸信教會的弟兄姊妹與大家一起  
歡渡聖誕，分享福音、聖經故事、唱詩歌及祈禱。

負責職員：陳敏熹姑娘



以上活動二選一



## 米蘭棋之友

日期：12月27日 (三)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：12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



# 收費活動

## 園藝樂

日期：12月13日 (三)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：本中心  
名額：10名  
內容：透過園藝制作放鬆自己，  
親身感受種植樂趣。  
費用：\$30  
負責職員：陳敏熹姑娘



# 免費活動

## 健康講座 排便可以好輕鬆

日期：12月14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 聽覺保健知多少

日期：12月21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

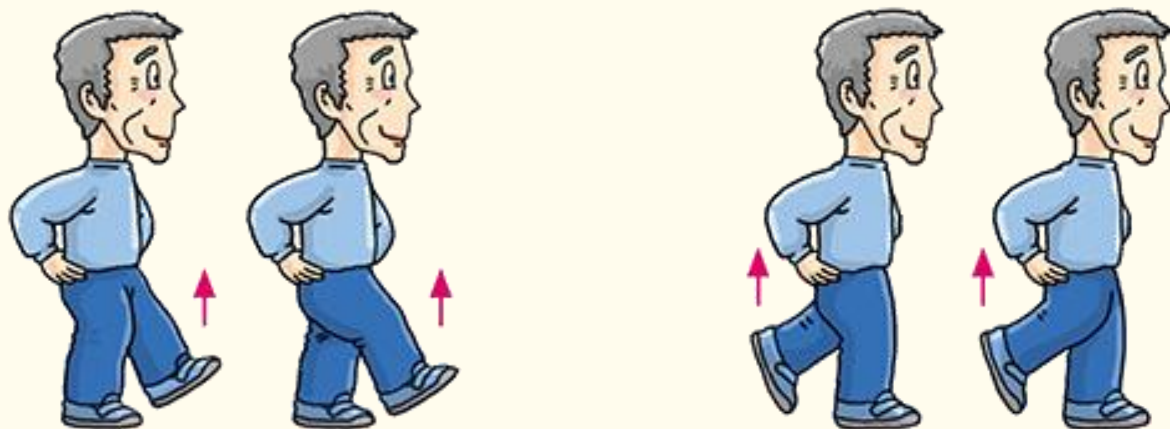
## 桌遊Bar - 駱駝大賽

日期：12月20及27日 (三)  
時間：上午9:30-11:00  
地點：本中心  
名額：6名  
內容：由義工教授駱駝大賽規則及玩法。  
負責義工：蔡鴻森先生  
負責職員：黃欣儀姑娘



## 健體運動 (5-10分鐘)

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。雙臂向外平伸至肩膀水平，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。

## 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



家中缺乏  
平板電腦

申請資格

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	劉敏儀女士
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 7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

## 【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12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