



保良局天德長者援手網絡中心 2023年2月份月刊



新冠確診者「隔離令」取消

政府於1月19日表示，香港經過三年新冠疫情，隨着病毒不斷變異及Omicron成為主流病毒株，加上本地醫療系統防治能力，以致整體社會的應對能力均有所提升，新冠病毒對本地公共衛生的風險已明顯改變。政府考慮到平衡感染風險及恢復經濟民生動力，故決定由1月30日起，撤銷根據《預防及控制疾病規例》（第599A章）向感染人士發出隔離令的安排。

1月30日起

- ▶ 無須在住所、醫院或隔離設施等接受隔離
- ▶ 檢測陽性人士無須向衛生署呈報
- ▶ 衛生署改為發出健康措施建議
- ▶ 停止向感染者派發抗疫物資包
- ▶ 無症狀感染者可以外出活動和上班
- ▶ 檢測陽性學生不應回校上課
- ▶ 身體不適可外出求診
- ▶ 憑註冊醫生或中醫師醫生紙請病假



各位老友記取消隔離令不代表新冠病毒已經消失，疫情仍在社區。一旦檢測為陽性，建議盡快求醫，留在家中休息呢！





新冠感染人士健康措施建議

- ▶ 檢測陽性後首5天，應時刻佩戴貼面的外科口罩或KF94/KN95口罩
- ▶ 盡量減少與其他人在沒佩戴口罩時接觸，如同桌用膳
- ▶ 避免接觸高危人士
- ▶ 有病徵應留在家中休息，避免外出
- ▶ 盡可能打開窗戶
- ▶ 每日清潔和消毒家居環境



不應前往人多擠迫地方及參與大型聚會



新冠確診人士診症安排

- ▶ 所有普通科門診均提供治療，合適確診病人可獲處方新冠口服藥物，遙距診症服務停止
- ▶ 較高風險確診病人（包括長者、5歲或以下小童、懷孕28周或以上孕婦，以及免疫力受抑制病人）每日獲預留1 000個診症名額

預約途徑

較高風險確診病人	一般確診病人
「HA GO」手機應用程式： 通過「新冠關愛預約（普通科門診）」程式預約	「HA GO」手機應用程式： 通過「預約普通科門診」程式預約
普通科門診電話預約系統： 按病人輸入資料為長者病人預約長者籌	普通科門診電話預約系統

醫管局支援熱線：1836 115

- ▶ 徵狀輕微者可向能處方新冠口服藥物的私家醫生求診
- ▶ 非符合資格人士若使用急症室或入院治療，確診與否均須繳付非符合資格人士費用



私家醫生名單



資料來源：政府添馬台 Facebook

<https://www.facebook.com/TamarTalk.hk/posts/pfbid02HmiXtVK49KiHk39EhdxDC5BQeL3yxUx9QoUp5H1nB5NPyKMKtykdwpVQShDPX25jl>

中心活動服務安排通知



按社會福利署發出的最新指引，本中心已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、拉繩、iPad借用、互動負重運動儀、米蘭棋借用等
3. 入會及續會指定時段：上午9時至11時及下午2時至4時
4. 班組活動以預約形成進行。

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



出示會員證
(非會員請先登記)

5



進入中心前需
「啲」會員卡

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。



活動報名方法

- 於2月1日至2月2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2月3日上午10時進行抽籤，並於2月3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。



收費活動

💰 紅豆砵仔糕工作坊 💰

日期：2月27日(一)
時間：下午2:30 – 4:00
地點：本中心
名額：3名
內容：由義工教授傳統中式糕點。
費用：\$30
負責義工：姚燕雲
負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考

免費活動

仙人掌收納座

日期：2月6及13日(一)
時間：下午2:00 – 3:30
地點：本中心
名額：4名
內容：由義工教授以紙黏土製作珠寶鎖匙收納座。
負責義工：譚麗儀
負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考





免費活動

桌遊Bar - 駱駝大賽

日期：2月15及22日(三)

時間：下午 2:00-3:30

地點：本中心

名額：4名

內容：由義工教授桌上遊戲-駱駝大賽。

負責義工：蔡鴻森

負責職員：黃欣儀姑娘



開心椅子操

日期：2月20日(一)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

名額：6名

內容：由義工教授椅子操。

負責義工：關素慈

負責職員：黃欣儀姑娘



手機班-科技與健康

日期：2月7、14、21、28日及

3月7日(二)

時間：下午2:00 - 4:00

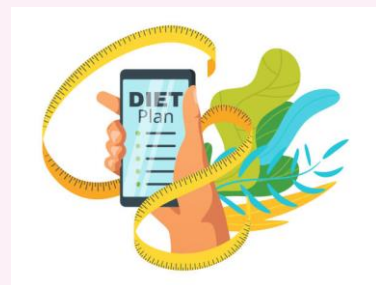
地點：本中心

名額：15名

內容：1. 由智·樂齡導師教授有關科技與健康的手機資訊。

2. 了解政府醫療服務及與健康相關的應用程式

負責職員：區健先生



ok

oh yeah



免費活動



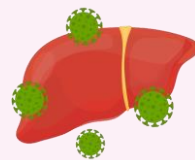
健康講座 - 認識消化不良

日期：2月9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 - 認識肝炎

日期：2月23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



健腦手指操

日期：2月8、15及22日 (星期三)
時間：上午 10:15 - 11:00
地點：本中心
名額：6名
內容：由職員教授健腦手指操，鍛鍊大腦、增加血流、穩定血壓，並預防失智症。
負責職員：區健先生



挑戰芬蘭木柱及精氣神操

日期：2月9、16、23日(星期四)及3月2、9日(星期四)
時間：下午 14:30 - 15:30
地點：本中心
名額：10人
內容：1) 掌握芬蘭木柱的玩法和規則
2) 掌握椅子操的正確動作
負責職員：楊禮謙及冼培浣先生
(香港都會大學運動及康樂管理學系實習學生)



「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

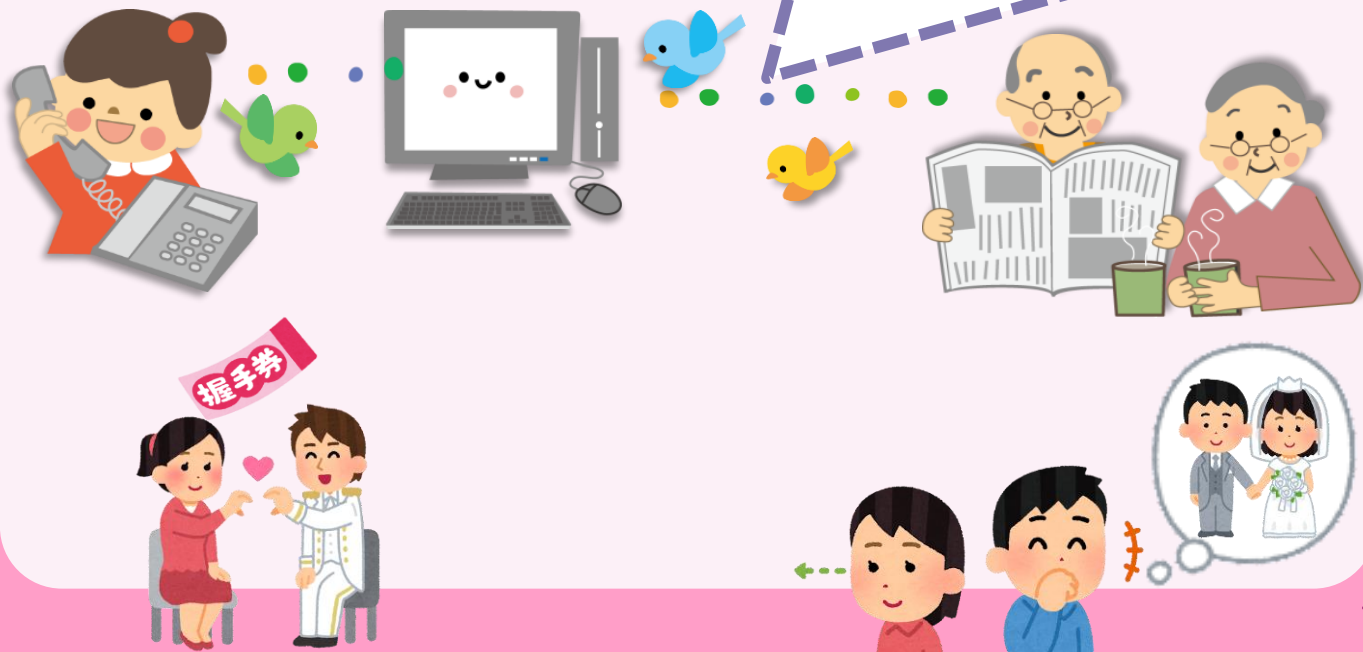
本中心錄音電話號碼: 3701 7930

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





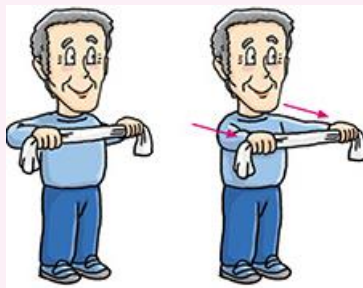
體適能資訊站

健體運動

長者毛巾操(10-15分鐘)



1. 站立，右手拿着毛巾一端，手臂快速打圈，接着轉換左手，重複動作。注意要伸直手臂，每邊做8至12次。



2. 站立，雙手分別拉緊毛巾兩端，橫放於胸前水平，雙手向前推，收回。做8至12次。



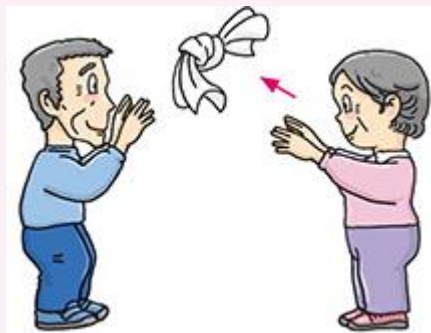
3. 站立，雙手分別拉緊毛巾兩端，橫放於胸前水平，右腳踏前成弓箭步，雙手同時向前推。還原至站立後，轉換左腳踏前做同樣動作。每邊做8至12次。



4. 站立，雙手分別拉緊毛巾兩端，橫放於胸前水平，雙手向前推，收回。做8至12次。



5. 站立，雙手向前伸直，保持在上腹水平，拿着毛巾上方兩角，提起右腳至觸及毛巾下方為止。放下右腳，換左腳再做。左右腳各做8至12次。



6. 兩人面對面站立，把打了結的毛巾拋給對方，共做8至12次。練習初期的拋擲距離無需太遠。



認知小遊戲



看圖找不同! 雪人中有個熊貓，請找出來。



答案:





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 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

【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2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