


保良局天德長者援手網絡中心  
2023年4月份月刊



## 保良局好幫手 (西環)

「長者社區照顧服務」試驗計劃 (第三階段)

### 日間中心照顧服務

- 復康訓練
- 認知訓練
- 小組及康樂活動
- 軟餐服務 (切合有吞嚥困難的長者需要)
- 車輛接送服務
- 陪同接送服務

### 家居到戶服務

- 物理治療
- 職業治療
- 言語治療
- 護理服務
- 送飯服務
- 家居清潔
- 家居環境安全評估



備註：

1. 申請人必須在「資助長期護理服務中央輪候冊」(中央輪候冊)上輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，並且尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務。

2. 本中心保良局好幫手(西環)為「長者社區照顧服務」試驗計劃認可服務單位，以上為收費服務，如有進一步查詢，歡迎社工何姑娘或主任葉姑娘聯絡。

查詢：

- 1、社署社區照顧服務辦事處 (電話:3107 3013)
- 2、長者的負責工作人員



# 2023年 5月例會時間



日期：5月3日 (三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：60人

內容：介紹5月份的活動及服務

參加方法：無須報名，例會前15分鐘開始登記

## 溫馨提示

凡進入中心範圍內的會員/訪客必須遵守下列措施:



出示會員證  
(非會員請先登記)



進入中心前  
需「咁」會員卡

## 入會 / 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，在有效期前親臨辦理續會手續。

入會：親臨辦理入會手續並攜帶身份證、住址證明及證件近照一張。

建議入會 / 續會時間：上午9:00-11:00及下午2:00-4:00

如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員。



## 活動報名方法

- 於4月12日上午11時至4月13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4月14日上午10時進行抽籤，並於4月14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。



## 免費活動



## 創新科技導賞團

日期：4月18日 (二)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

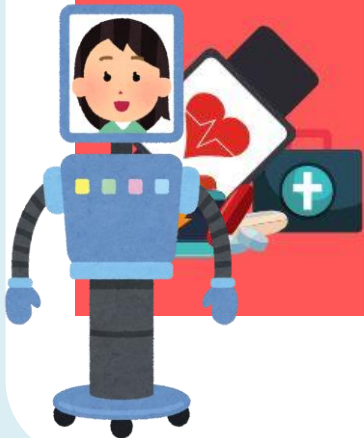
名額：8名

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、陳敏熹姑娘及區健先生

### 醫

Healthcare



### 食

Dining



### 住

Living



### 行

Transport





# 免費活動



## 剪紙班

日期：4月17及24日 (一)  
 時間：下午 2:00 - 3:30  
 地點：本中心  
 名額：5名  
 內容：由義工教授中國傳統手工藝-剪紙。  
 義工：趙燕兒  
 負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考

## 馬賽克復活蛋

日期：4月20日 (四)  
 時間：下午 2:00 - 4:00  
 地點：本中心  
 名額：4名  
 內容：由義工教授拼貼馬賽克製造復活蛋。  
 義工：鍾少玲  
 負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考

## 唱K小耆仙

日期：4月19及26日 (三)  
 時間：下午 2:30 - 3:30  
 地點：本中心  
 名額：4名  
 內容：午後唱一唱鬆一鬆，唱出80-90年代經典金曲。  
 負責職員：黃欣儀姑娘



## 健康講座 郁得健康

日期：4月13日 (四)  
 時間：上午 10:00 - 11:00  
 地點：本中心  
 名額：15名  
 抽籤日期：4月12日(三)下午3時  
 講師：衛生署護士  
 負責職員：陳敏熹姑娘



## 健康講座 太極拳運動

日期：4月27日 (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





# 免費活動



## 樂齡毛巾操

日期：4月14、21及28日 (五)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：教授樂齡毛巾操，改善背部酸痛、增肌以及抗衰老。

負責職員：區健先生



## 投壺遊戲

日期：4月18及25日 (二)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：5名

內容：由中心義工教授會員玩投壺遊戲。

義工：蔡鴻森

負責職員：區健先生



## 飛標班

日期：4月27日 (四)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：6名

內容：由中心義工教授會員投擲飛標。

義工：蔡鴻森

負責職員：區健先生

## 米蘭棋之友

日期：5月2日 (二)

時間：下午 2:30 - 3:30

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

## 坐姿勇骨健身操

日期：5月3日 (三)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：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





## 「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

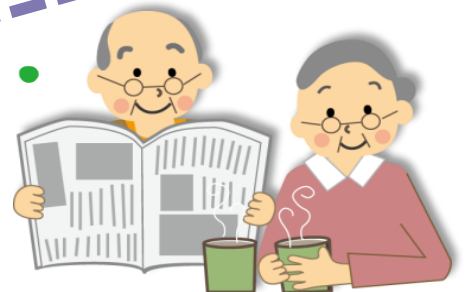
本中心錄音電話號碼: 3701 7930

### 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





## 長者椅上操( 10-15分鐘)



1. 往上伸懶腰：雙手交叉掌心朝上，若肩膀不會疼痛，可再稍微向上伸展，以舒展上肢進行暖身。



2. 左右彎個腰：一手高舉過頭向對側彎，彎腰伸展腰部肌肉。



3. 雙手梳梳頭：雙手摸頭，雙肘打開，練習完成生活自理的梳洗動作。



4. 坐姿抬起腿：雙腳左右輪流屈膝抬腳，訓練大腿肌耐力，並維持軀幹穩定。



5. 轉體抬個腿：雙手放在頭後方，身體轉向一側，抬高同側大腿，腳盡量抬高，讓膝蓋碰到手肘，作可訓練肩膀關節活動、軀幹肌耐力、下肢肌力。



6. 雙手畫圈圈：雙手放置於椅子兩側，兩手握拳，同時畫圈，模擬推輪椅的動作，訓練手臂及肩膀活動，這動作可讓失能者增加自理移行的能力。

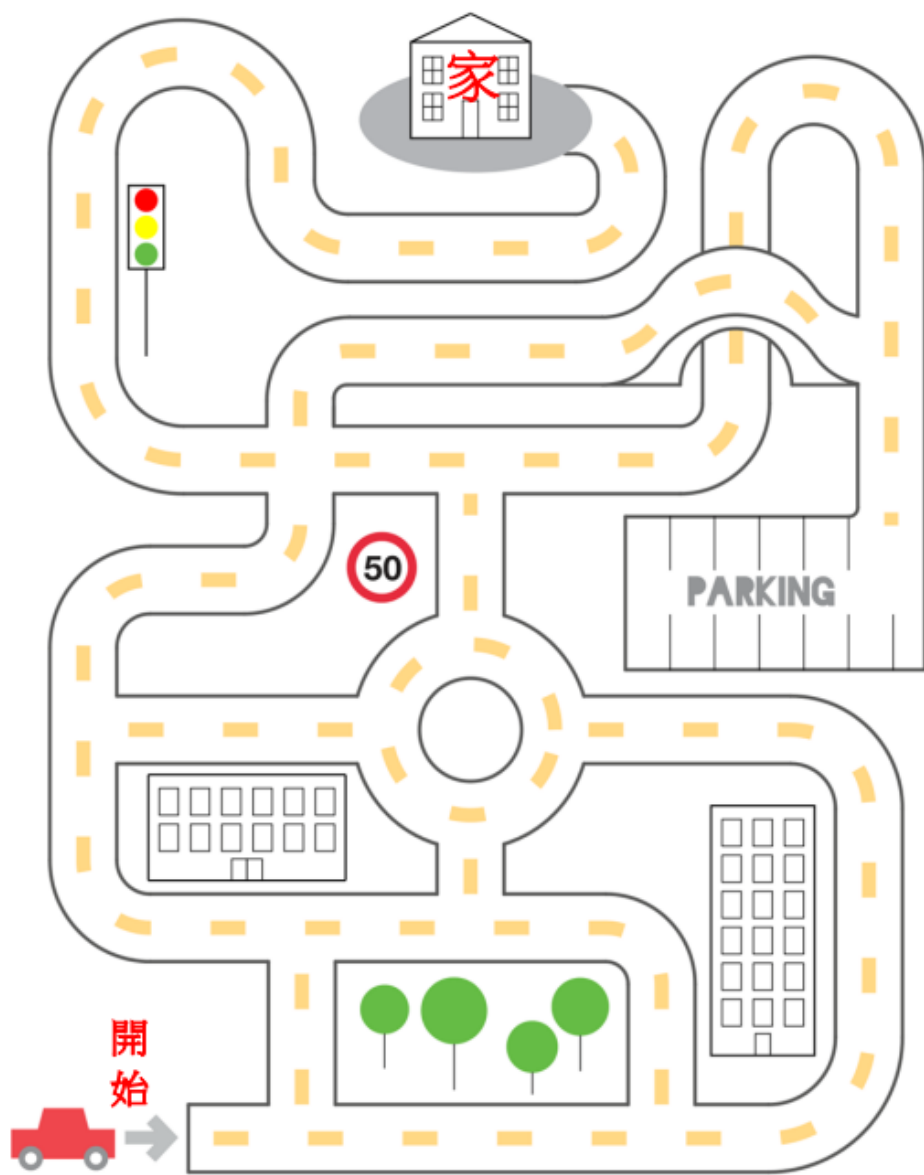




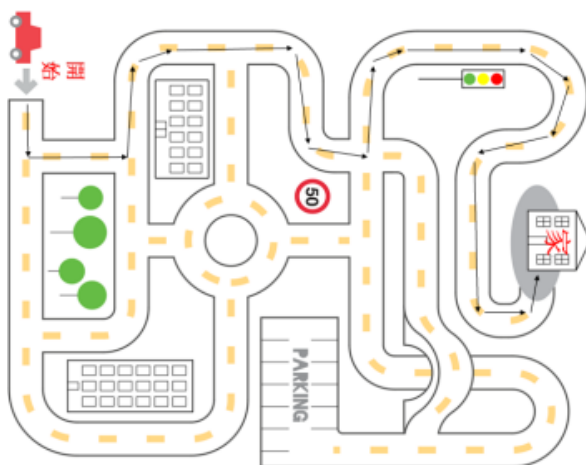
# 認知小遊戲



請由開始連起回家的路線!!!



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



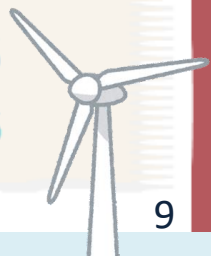
西環卑路乍街8號1樓平台



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 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

## 【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、區健
印刷數量：	280份
出版日期：	2023年4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 11