

保良局天德長者援手網絡中心
2023年5月份月刊

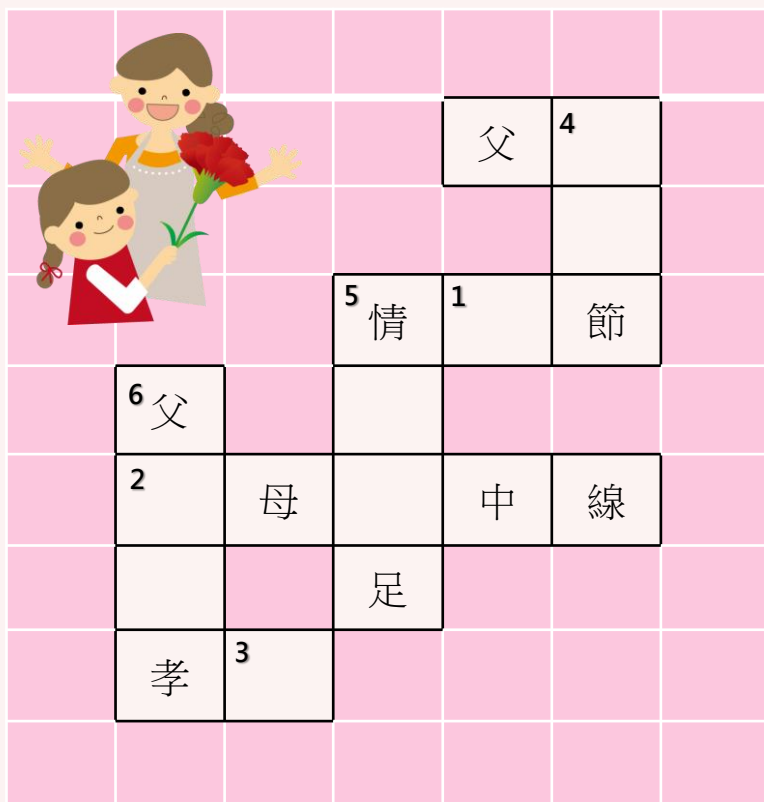


母親節快樂



5月14日(星期日)就是母親節了，感謝天下母親的無私奉獻，對家庭的悉心照顧，祝各位會員母親節快樂，幸福安康! 歡迎各位老友記參加「**母親節填字遊戲**」，詳情如下：

參加方法：填寫答案後，請剪下這頁，於5月9日(二)或之前遞交給中心職員，全部答對的會員，即可獲得小禮物乙份，名額有限(50位)，如反應熱烈，將於5月10日(三)抽籤!



提示:

- 橫1. 關於愛、浪漫的西方節日
- 橫2. 一首著名的唐朝詩詞，與母親相關
- 橫3. 感謝父母的恩德，並報答父母
- 直4. 每年5月第二個星期日的節日
- 直5. 感情如親兄弟般深厚
- 直6. 父母對子女慈愛，子女對父母孝順

會員編號：

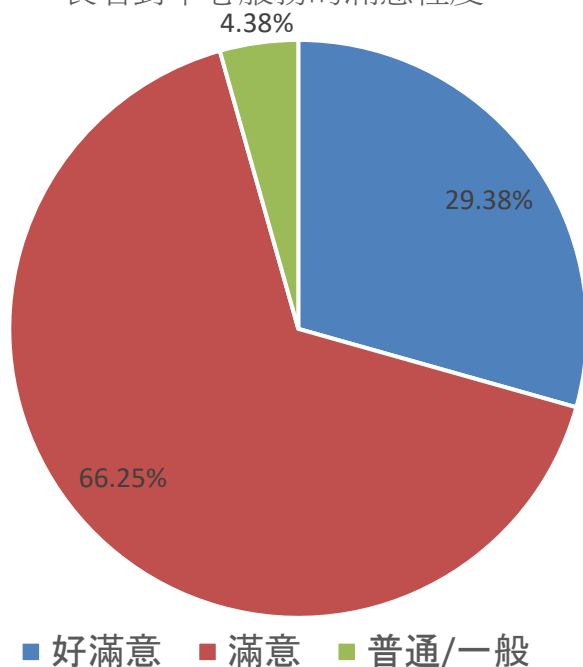


中心服務滿意調查

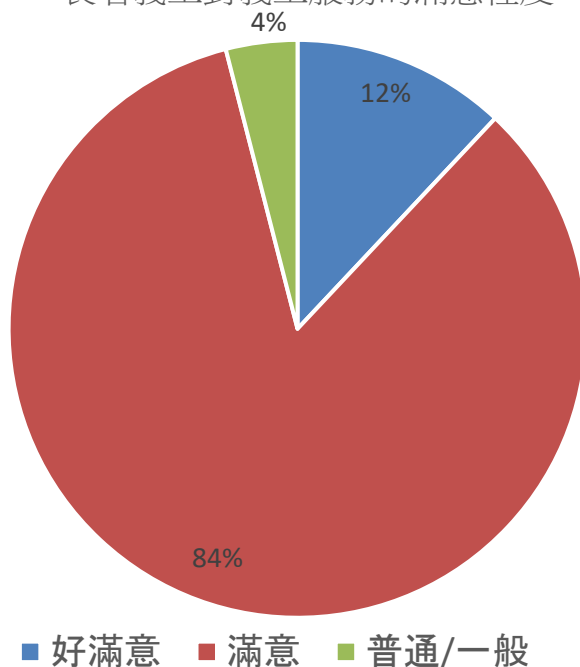


中心於2023年1至3月期間以隨機抽樣方式訪問160位會員及24位義工有關本中心的服務意見，感謝您們的參與並提供了寶貴的意見，有關意見將作為往後制訂及提升服務指標參考，為服務使用者提供更優質的服務。

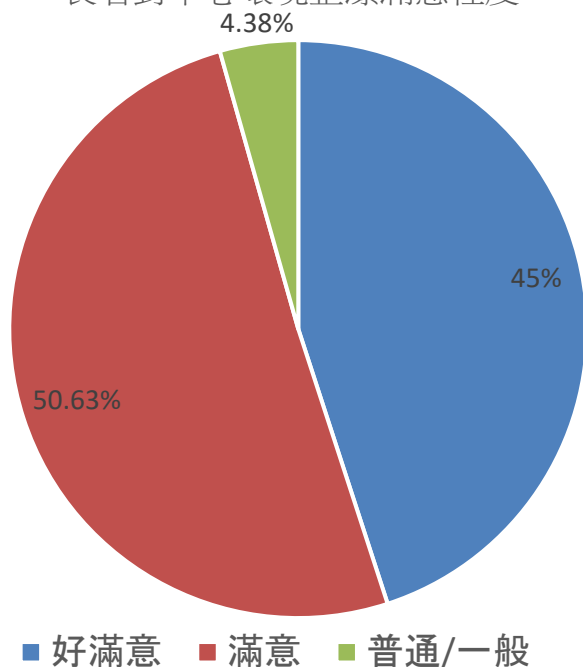
長者對中心服務的滿意程度



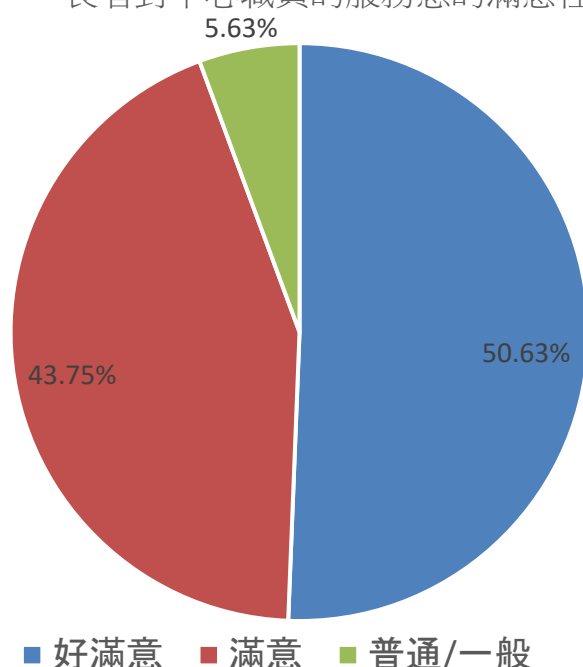
長者義工對義工服務的滿意程度



長者對中心環境整潔滿意程度



長者對中心職員的服務態的滿意程度



活動報名方法

- 於5月3日上午11時至5月4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5月5日上午10時進行抽籤，並於5月5日上午11時後公佈中籤名單，中心會以電話或WhatsApp形式通知中籤者。

2023 年 6 月例會

日期：6月7日 (三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：60人

內容：介紹6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。

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

湯水茶包暖暖你的心

湯水及茶包是不少人滋補養生不可或缺之選，有見及此，保良局現送贈200個**愛心福袋乙份**給各位會員，祝願大家身壯力健，為健康打好基礎。現邀請您於以下指定日期及時間到中心領取，詳情如下：

派發日期: 5月3日

派發時間: 下午 2:00 - 4:30

派發日期: 5月4日

派發時間: 上午 9:00 - 11:00 及
下午 2:00 - 4:30

每個愛心福袋包含一個湯包及一盒茶包

注意事項：

- 每人限取一份
- 必須親身到中心領取
- 領取時必須出示有效會員證
- 派發期間，暫停續會及入會手續
- 數量有限，先到先得，派完即止



*福袋內容僅供參考，一切以實物為準。

雅培奶粉售賣

日期：5月17日 (星期三)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：本中心

名額：不限

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



免費活動



母親節活動 - 浮游花

母親節又到了，一起製造小花瓶送給最棒的媽媽吧！

日期：**A組**: 5月4日(四) 或 **B組**: 5月11日 (四)

***(兩班內容相同，只能選報一班)**

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：每班8名

內容：由職員教授製造浮游花瓶。

負責職員：黃欣儀姑娘



獅子會與香港浸會大學中醫藥慈善基金 中醫義診服務

日期：5月20日 (六)

A時段：上午 9:00 - 12:30

B時段：下午 1:30-5:00

(每位長者診症15分鐘，時段由職員編配)

地點：本中心

名額：50名

內容：由浸會大學中醫師提供義診服務，按長者健康狀況施藥
(贈兩劑中藥)

負責職員：區健先生



創新科技導賞團

日期：5月23日 (二)

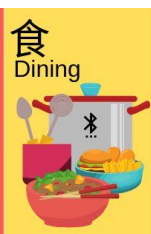
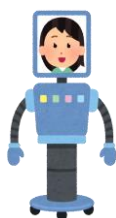
時間：上午 10:00 - 11:00

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



免費活動



剪紙班

日期：5月8及15日 (一)
時間：下午 2:00 - 3:30
地點：本中心
名額：5名
內容：由義工教授傳統剪紙技巧。
義工：趙燕兒
負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考



開心椅子操

日期：5月22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，齊齊做運動。
負責義工：關素慈
負責職員：黃欣儀姑娘



桌遊Bar - 駱駝大賽

日期：5月18及25日 (四)
時間：下午 2:00-3:30
地點：本中心
名額：5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



免費活動



西區警署-防騙講座

日期：5月10日(三)
時間：上午 10:00 - 10:45
地點：本中心
名額：50名
講師：西區警署警察
負責職員：區健先生



園藝夢工場

日期：5月9及23日(二)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：本中心
名額：7名
內容：由中心職員教授製作園藝及乾花作品。
負責職員：區健先生



動感天地

日期：5月5日(五)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：6名
內容：與參加者以遊戲(Switch)形式一起做運動。
負責職員：區健先生



手機班之網絡安全

日期：5月30、6月6、13、20及27日(二)
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：本中心
名額：15名
內容：由智樂齡導師介紹電腦及手機的騙案、電腦病毒、駭客及其預防方法與支援等。
導師：Sandy
負責職員：區健先生



免費活動

智能電話諮詢室

日期：5月16日 (二)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：5名

內容：由職員負責解答參加者的手機疑難，適合手機初學者。

負責職員：陳敏熹姑娘



健康講座

中風患者生活重整

日期：5月11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



健康講座

高血壓之藥物治療

日期：5月25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



收費活動

Ms ChanChan Garden

日期：5月10、17、24、31日 (二)及
6月5(一)、7、14、28日 (二)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：6名

費用：\$50位(包材料)

內容：由職員帶領親身體驗簡易種植樂趣及製作不同飾物，
觀察及見證植物的不同變化。

負責職員：陳敏熹姑娘



備註** 能出席所有課堂者優先(共8節)



「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

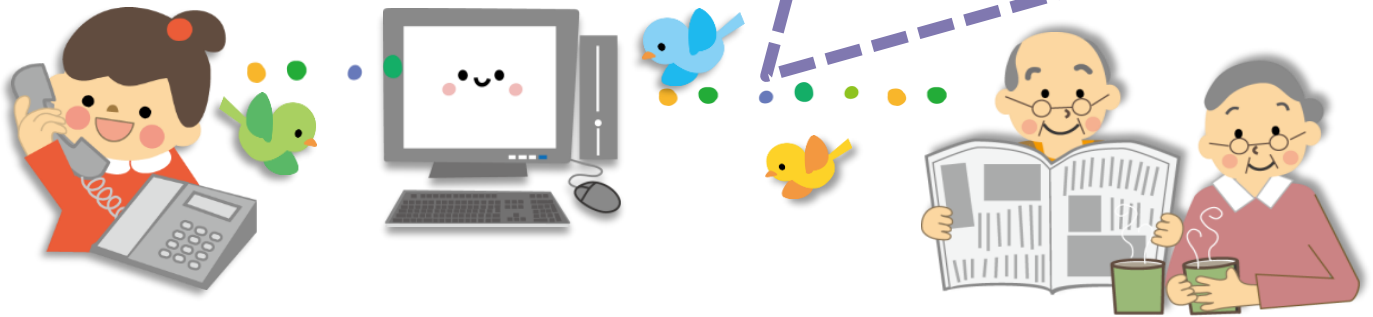
本中心錄音電話號碼: 3701 7930

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 長者肌肉鍛鍊運動 (5-10分鐘)

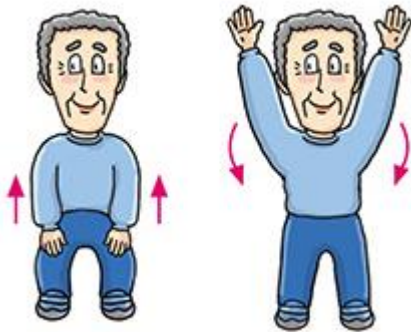


1. 坐在椅上，右手拿着載有約500毫升水的膠樽，向上舉高至手肘伸直，然後慢慢放下。左右手各做10次。

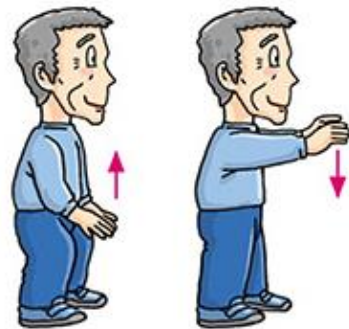


2. 坐在椅上，在腳近足踝位置綁上半磅至兩磅重的沙包，然後慢慢提起，盡量向前伸直，腳掌略向上屈，再慢慢放下。左右腳各做10次。

緩和運動 長者呼吸練習(2至3分鐘)



1. 站立，兩腳分開至肩寬度，膝微曲，腰背挺直，雙手垂下。雙手慢慢由兩側向上提，同時吸氣。當雙手高舉至頭頂時，兩腿同時伸直。接着，慢慢放下雙手，同時呼氣，還原至膝微曲。做4至6次。



2. 站立，兩腳分開至肩寬度，膝微曲，腰背挺直，雙手垂放於身前。雙手手掌向下，慢慢向前提起，同時吸氣。當雙手提至肩膀高度時，兩腿同時伸直。接着，慢慢放下雙手，同時呼氣，還原至膝微曲。練習4至6次。



認知小遊戲



請在下圖圈出以下數字，可直/橫/斜*

| | | | |
|-----------|------|------|------|
| 1750 (例子) | 5738 | 2580 | 3512 |
| 2662 | 4795 | 5757 | 6465 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 9 | 8 | 2 | 5 | 8 | 0 | 3 |
| 4 | 5 | 1 | 0 | 7 | 3 | 9 | 5 |
| 9 | 7 | 6 | 2 | 3 | 0 | 8 | 1 |
| 2 | 5 | 9 | 4 | 8 | 6 | 7 | 2 |
| 3 | 7 | 0 | 2 | 6 | 7 | 3 | 5 |
| 8 | 3 | 6 | 1 | 0 | 5 | 4 | 9 |
| 0 | 6 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 7 |
| 2 | 8 | 1 | 7 | 5 | 0 | 9 | 4 |

答案:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 9 | 8 | 2 | 5 | 8 | 0 | 3 |
| 4 | 5 | 1 | 0 | 7 | 3 | 9 | 5 |
| 9 | 7 | 6 | 2 | 3 | 0 | 8 | 1 |
| 2 | 5 | 9 | 4 | 8 | 6 | 7 | 2 |
| 3 | 7 | 0 | 2 | 6 | 7 | 3 | 5 |
| 8 | 3 | 6 | 1 | 0 | 5 | 4 | 9 |
| 0 | 6 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 7 |
| 2 | 8 | 1 | 7 | 5 | 0 | 9 | 4 |





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 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

【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5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 14