



保良局天德長者援手網絡中心 2023年7月份月刊

預防中暑話你知

中暑的症狀

輕微:

頭痛、頭暈、嘔吐、面色蒼白、心跳加速、冒冷汗

嚴重:

全身痙攣、昏迷、甚至死亡

高危人士

長者、長期病患者及戶外工作人士

中暑之處理

- 1 應立即把患者搬往遮蔭的地方，並可用電風扇或冷氣協助搨涼。
- 2 以濕毛巾替患者抹身，協助散熱。
- 3 如患者清醒，應給予大量清涼飲品，補充流失的水分。
- 4 如患者出現昏迷或神志不清，就應盡快送院治理。

預防方法

衣

穿著寬鬆、通爽、棉質的淺色衣服。



食

如身體狀況許可，應每天飲用最少八杯水（每杯250毫升），就算沒有大量出汗，也須如此。於室內時最好每兩小時飲水一次；如在室外，更應當增加為每半小時一次。切記避免酒精、濃茶或咖啡等有利尿作用飲品。



住

保持室內空氣流通及清爽。



行

出門前要留意天氣報告。酷熱天氣之下，要避免於戶外曝曬及進行劇烈體能活動。出外應帶備太陽傘、闊邊帽子及飲品，最好每兩小時塗上防曬用品以保護皮膚。



活動報名方法

- 於7月5日上午11時至7月6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7月7日上午10時進行抽籤，並於7月7日上午11時後由職員逐一以電話或 WhatsApp 形式通知中抽籤者。



中心消息

本中心將於8月1日(二)起進行內部裝修工程，8月例會、偶到服務及室內活動將會暫停，直至另行通知(工程預計8月18日完成)。8月2日(三)上午10:00時會以Whatsapp形式向會員發出月刊，會員亦可於當日或8月3日到中心領取月刊及報名活動。不便之處，敬請見諒。



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

通善壇-夏季贈醫贈藥 西醫義診服務

日期：7月12日至 7月14日(日期由職員編配)

時間：應診時間為上午9:00-12:00

地址：上環干諾道西70-72號金佑商業大廈2樓
(香港潮商互助社診所)

需自行前往

名額：20位

費用：全免

內容：由香港潮商互助社診所西醫提供義診服務，
按長者健康狀況施藥 (贈3天藥)

負責職員：黃欣儀姑娘



創新科技導賞團

日期：7月18日 (二)

時間：上午 10:00 - 11:00

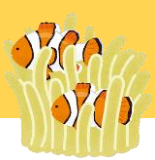
地點：本中心

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





免費活動



桌遊Bar-矮人掘金2.0

日期：7月10、17及24日(一)
 時間：下午 2:00 - 3:30
 地點：本中心
 名額：7名
 內容：由義工教授矮人掘金規則及玩法。
 負責義工：蔡鴻森
 負責職員：黃欣儀姑娘



剪紙班

日期：7月7日(五)
 時間：下午 2:00 - 3:30
 地點：本中心
 名額：7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

*截止報名日期為7月6日中午12時並於下午3時抽籤



雅培奶粉售賣

日期：7月19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

手機諮詢室(一)



A組

日期：7月19日(三)
時間：下午 2:30-3:30
地點：本中心
名額：4名



日期：7月26日(三)
時間：下午 2:30-3:30
地點：本中心
名額：4名

(以上兩組內容一樣，每位會員只能選報一班)

內容：由職員解答參加者之手機疑難及基本操作疑問。
負責職員：陳敏熹姑娘



筷手快腳

日期：7月12日(三)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：本中心
名額：15名



內容：歡迎喜歡挑戰自己的你來參加，活動主要利用紙杯、筷子等物品來考驗參加者的反應及技巧，提升各位的協調能力，訓練小肌肉力量。

備註：需站立進行遊戲，適合活動能力良好的會員參加。
負責職員：陳敏熹姑娘

米蘭棋之友



日期：7月14、21日(五)
時間：下午 2:30 - 4:00
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

免費活動



健康講座 足部平安

日期：7月13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

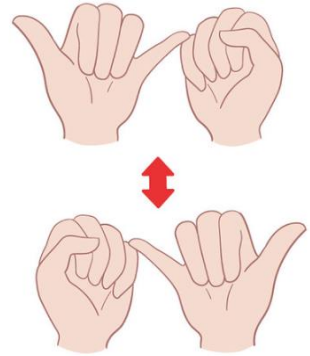
健康講座 頸、腰背護理

日期：7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



腦動手指操

日期：7月11、18及25日(二)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：由中心職員教授健腦手指操，
訓練手腳協調並預防失智症。
負責職員：區健先生

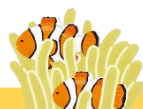


耆樂起動-居家運動

日期：7月6、13、20、27日 (四)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：由中心職員教授會員居家運動，
運動簡易又可以鍛鍊心肺功能，
在家也能夠輕鬆做運動。

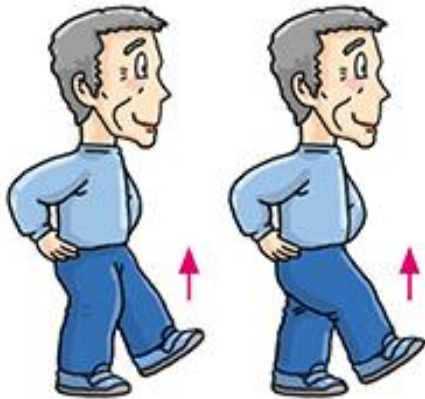


負責職員：區健先生





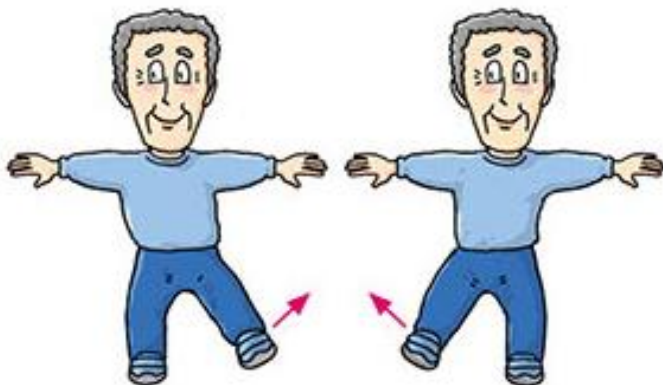
長者靜態平衡鍛鍊運動 (5至10分鐘)



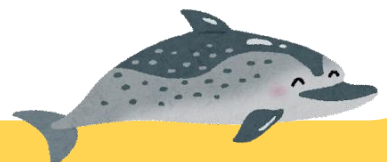
1. 站立，腰背挺直，雙手叉腰。以右腳單腳站穩，左腳向前伸直，微微提起至離地約2吋，維持5至10秒，再慢慢放下，回復雙腳站立。以另一隻腳開始重複動作。每邊做2至3次。



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。



3. 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。





「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。

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 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

【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7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 10