

保良局天德長者援手網絡中心 2023年8月份月刊



一年一度嘅保良局賣旗日又到喇，今年全港賣旗日訂於2023年**8月16日（星期三）**舉行！一齊為有需要人士籌募善款！

保良局與香港人同行145年，一直緊守崗位，承傳「保赤安良」的理念，為社會各階層人士提供適切援助。今次活動所籌得嘅善款將全數用於保良局安老、教育、醫療、兒童及青少年及康復等服務。透過本局超過300個服務單位，為基層家庭同弱勢社群等廣大受眾提供多元優質嘅支援同服務。

本中心亦會派出義工於
皇后大道西 (近石塘咀段)
賣旗，歡迎大家多多支持！



活動報名方法

- 於8月2日上午11時至8月3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8月4日上午10時進行抽籤，並於8月4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8月2至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



信德集團X保良局



「擁抱健康」計劃-免費全身檢查



計劃目的在於為長者安排全身檢查，及早辨識健康問題，適切治療，盡早改善健康狀況。

活動內容:



一次全身體格檢查及一次醫生講解報告內容，包括;

1.肺部X光 2.驗血 3.大小便化驗

合資格服務對象:



- 貧困長者(領取綜緩或長者生活津貼的會員優先)
- 不需輔助儀器可自行站行之會員
- **從未參與「擁抱健康」計劃之會員**

身體檢查日期:



9月5日(二)



上午9:00 - 12:00

免費全身檢查!
(價值\$950)



10名

醫生講解報告日期:



9月13日(三)



下午3:15-4:00



時代醫療服務中心(尖沙咀彌敦道26號13樓1302-5室)

參加者需於預約當日於中心集合，由職員陪同乘搭交通公具前往診所

負責職員: 黃欣儀姑娘

備註:

- 參加者體檢前必須最少8小時空腹(但可飲水)。
- 大便檢驗樽中心會提前派發給予各參加者，參加者驗檢當日需自行帶回樣本(樣本需體檢前1-2天內為佳)
- 是次活動由信德集團贊助。



免費活動

WE NEED YOU!

保良局賣旗日



一年一度的賣旗日將於8月16日(三)舉行啦! 籌募慈善經費, 服務社群。現招募義工參加戶外賣旗, 與本局並肩同行, 共襄善舉

日期: 8月16日(星期三)

時間: 上午8:15-10:30

集合地點: 本中心

賣旗地點: 皇后大道西及山道街道

負責職員: 黃欣儀姑娘

參加義工須知:

1. 穿著輕便服裝
2. 適合健康狀況及活動能力良好的會員參加



芳療時光



日期: 8月4、18日(五)及9、23日(三)

時間: 上午時段 (時間由職員編排)

地點: 本中心

名額: 4名

內容: 透過香薰治療以按摩及聞香等方式達致放鬆, 包括舒緩痛症、失眠及情緒不穩等, 一共4次療次為大家舒緩身心靈。

負責職員: 黃欣儀姑娘

備註:

1. 活動前需填寫健康問卷調查
2. 參加者必須出席4堂療程
3. 於8月2日下午4時截止報名及抽籤



伸展運動班

日期: 8月31日(四)

時間: 上午 10:30 - 11:00

地點: 本中心

名額: 10名

內容: 由中心職員教授半小時伸展運動, 並鍛鍊身體平衡和靈活性。

負責職員: 區健先生



免費活動



健康講座

婦女健康行多步

日期：8月28日 (一)
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

安全使用藥物

日期：8月30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

以下手機班，有興趣的會員可「二選一」報名：

手機班之相片及影片編輯技巧 (進階班)

日期：8月29日及9月5、12、19、26日 (二)
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：本中心
名額：15名
內容：由導師教授有關相片及影片的編輯技巧。
負責導師：智·樂齡導師 Sandy
負責職員：區健先生
備註：

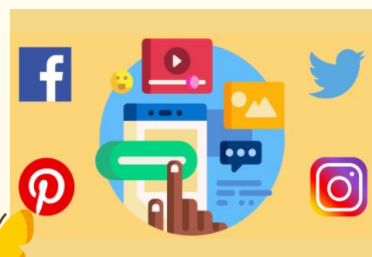
1. 參加者必須出席5堂課程
2. 此課程需要參加者對手機拍攝已有一定認識



手機班之社交平台

日期：8月30日及9月6、13、20、27日 (三)
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：本中心
名額：15名
內容：由導師教授會員有關社交平台的手機應用程式。
負責導師：智·樂齡導師 Sandy
負責職員：區健先生
備註：

1. 參加者必須出席5堂課程





「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。





健步行指南

研究顯示每天累積至少30分鐘中等強度的有氧體能活動（每分段不少於10分鐘），對健康有莫大裨益。健步行可說是最安全和有效的有氧體能活動，在日常生活中可隨時進行，既易掌握，又能增強體魄。約同親友一起步行，更有助維繫家人及朋友之間的感情。

正確的健步行姿勢:

1. 即使要走上或走下斜坡，也要盡量挺直身體。
2. 抬起頭，放鬆肩膊，眼望前方。
3. 起步時以膝頭帶動小腿和腳跟，就像平時走路一樣。
4. 手肘彎曲，雙手放鬆。



健步行的好處:

1. 促進血液循環，增強心肺功能。
2. 保持健康體魄，有助增強自信。
3. 消耗熱量，有助保持健康體重。
4. 有助紓緩壓力，使頭腦靈活及加強記憶力。



總結:



健步行是男女老幼都能夠做到的體能活動，持續進行能夠有效改善心肺功能和增強耐力。開始前應按個人健康狀況和體能擬定練習計劃，一般是每星期3至5次，每次不少於30分鐘。初學者可按個人體能由每節不少於10分鐘做起。

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 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

【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8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