

# 保良局天德長者援手網絡中心

## 2023年9月份月刊



### 優化長者醫療券計劃

### 配偶共用醫療券



#### 如何連結雙方戶口?

一同親身到訪醫療券服務提供者執業點登記

- ▶ 作出配偶關係聲明申明同意共用醫療券
- ▶ 無需出示配偶關係證明文件

其中一方無法親身到訪登記

配偶需帶同

- ▶ 未能出席者身份證副本
- ▶ 已填妥及簽署的「共用醫療券同意書」

下載連結 

#### 共用醫療券要注意

- ▶ 自己醫療券餘額耗盡後可使用配偶戶口餘額
- ▶ 每次使用配偶醫療券時須出示配偶身份證副本核對
- ▶ 成功連結戶口及餘額被使用時，長者及其配偶會收到電話短訊通知

計劃詳情 [www.hcv.gov.hk](http://www.hcv.gov.hk) | 查詢 2838 2311

### 電子同意書



政府容許配偶共用醫療券外，還推出以電子方式確認使用，以取代紙本，進一步便利長者使用醫療券。長者使用醫療券支付服務費時，只需將身份證插入智能身份證閱讀器，便代表同意使用有關醫療券金額，無需再在紙本同意書上簽名，長者並會實時收到短訊通知，包括已使用的醫療券金額，多一重保障。如果使用配偶的醫療券，配偶亦都會收到相關短訊通知。



資料來源：添馬台Facebook  
醫療券計劃網頁：[www.hcv.gov.hk](http://www.hcv.gov.hk)  
醫療券計劃熱線：2838 2311



# 活動報名方法



- 於9月6日上午11時至9月7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9月8日上午10時進行抽籤，並於9月8日上午11時後由職員逐一以電話或 WhatsApp 形式通知中抽籤者。

## 2023年10月例會

日期：10月4日 (三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：60人

內容：介紹10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



## 創新科技導賞團

日期：9月19日(二)

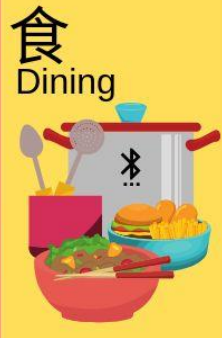
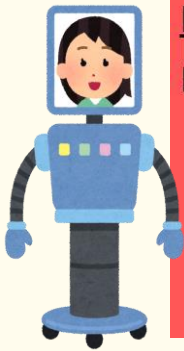
時間：上午 10:00 - 11:00

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



## 收費活動

### 中秋古風花燈

日期：9月25日(一)

時間：下午 2:00-3:30

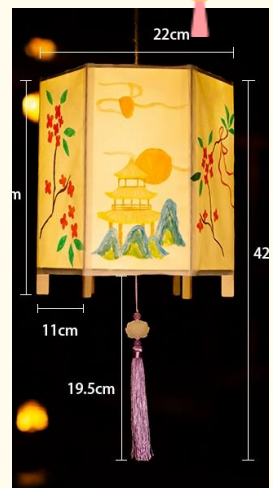
地點：本中心

費用：\$30

名額：4名

內容：DIY手作中秋燈籠既溫馨又窩心！  
精心設計，細緻演繹。

負責職員：黃欣儀姑娘



# 免費活動

## 中秋剪紙班

日期：9月18日(一)  
時間：下午 2:00 - 3:30  
地點：本中心  
名額：7名  
內容：由義工教授傳統剪紙技巧。  
義工：趙燕兒女士  
負責職員：黃欣儀姑娘



參考作品

## 西區浸信教會中秋探訪

日期：9月14日 (三)  
時間：下午 2:00 - 3:30  
地點：活動於中心內舉行  
名額：35名  
內容：由浸信教會的弟兄姊妹與大家一起歡渡中秋，分享福音訊息、聖經故事、唱詩歌及祈禱。  
負責職員：陳敏熹姑娘



## 基督教耆福會探訪

日期：9月11日 (一)  
時間：下午 2:30 - 4:00  
地點：本中心  
名額：30名  
內容：由基督教耆福會長者義工帶領參加者唱福音粵曲、分享聖經故事和傳遞福音訊息。  
負責職員：區健先生





# 免費活動



## 雅培奶粉售賣

日期：9月20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. 請自備環保袋或購物車。



## 桌遊Bar — 扣扣棋

日期：9月28日及10月5日(四)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：4名

內容：由義工教授扣扣棋規則及玩法。

負責義工：蔡鴻森先生

負責職員：黃欣儀姑娘



# 免費活動



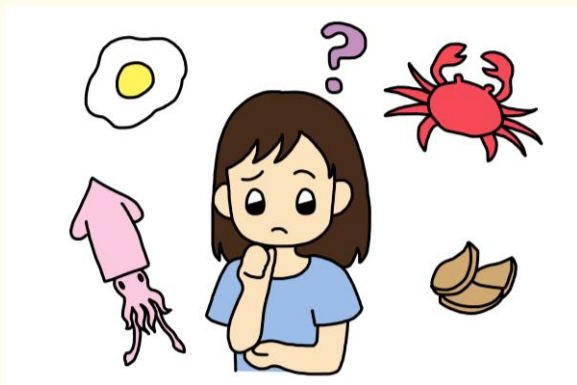
## 健康講座 改善記憶 — 日常生活應用篇

日期：9月14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 — 膽固醇睇真D

日期：9月28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



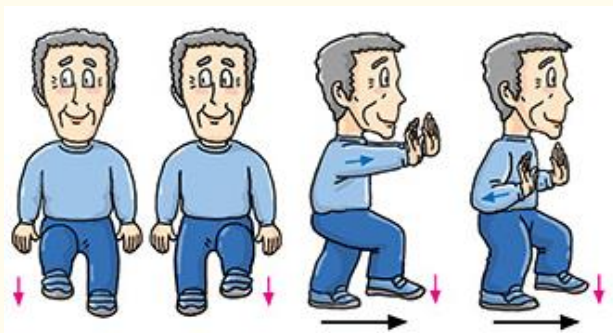
## 米蘭棋之友

日期：9月21日 (四)  
時間：下午 2:00 - 3:30  
地點：本中心  
名額：16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

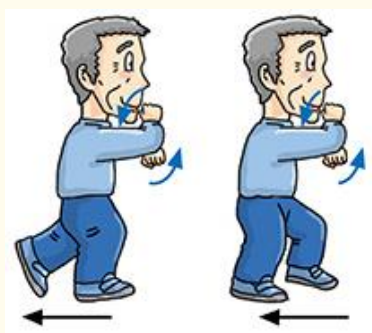




## 長者健步舞



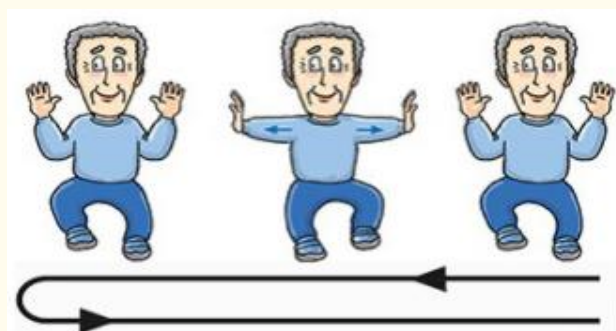
1. 原地踏步4次，然後向前踏步4次，向前踏步時雙手向前推。



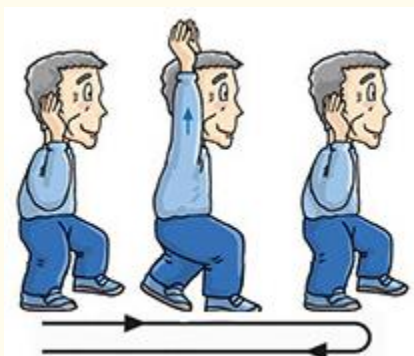
2. 原地踏步4次，然後向前踏步4次，向前踏步時雙手向前推。



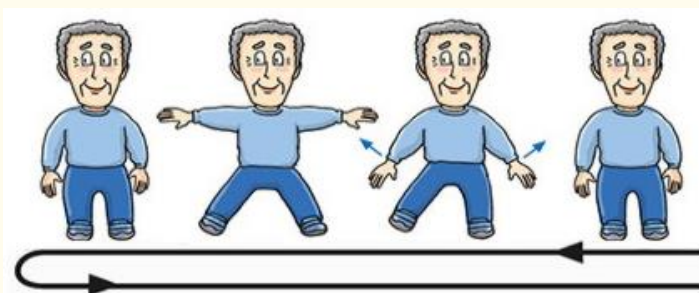
3. 先以右腳腳跟向前點地，收回；再以左腳腳跟向前點地，收回。腳跟向前點地時，雙臂平腰向上屈臂，共4次。



4. 向右踏步4次，再向左踏步4次。踏步時，雙臂先向胸前屈曲，然後向兩旁張開。



5. 向前踏步4次，然後向後踏步4次。踏步時，雙手自肩部往上推。



6. 向右踏步4次，再向左踏步4次。踏步時，雙手由垂下慢慢向兩旁張開至肩膊水平。



## 「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。







# 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 4：所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

## 【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	✗	✗

## 【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

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9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