



保良局天德長者援手網絡中心

2024年1月份月刊



2元乘車優惠

各位會員，由2024年8月25日起，所有年滿60歲香港居民必須使用「樂悠咭」，才可享用2元乘車優惠。屆時，現有不記名長者八達通及一般個人八達通將不再享有2元乘車優惠。至於未滿60歲殘疾人士，他們仍可使用已加註「殘疾人士身分」的個人八達通，繼續享用2元乘車優惠而無須換咭。仍未申請「樂悠咭」的合資格人士，請盡快以郵寄方式 或透過「八達通App」 向八達通卡有限公司免費申請 「樂悠咭」印有個人相片及姓名，每名合資格人士只可持有一張，作為享用2元乘車優惠的資格證明。

2024年

8月

25日

起

享用 \$2 乘車優惠

60+香港居民須用

樂悠咭

限期後

不記名長者八達通
及一般個人八達通

✕ 不再適用

未滿60歲殘疾人士
仍可使用已加註
「殘疾人士身分」的
個人八達通

○ 無須換咭

出行樂悠悠 換咭係時候

樂悠咭
申請詳情



活動報名方法

- 於1月3日上午11時至1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1月5日上午10時進行抽籤，並於1月5日上午11時至5時由職員逐一以電話或 WhatsApp 形式通知中抽籤者。

2024年2月例會

本中心的例會於每月第一個星期三上午進行，下次例會日期：

日期：2月7日 (三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：60人

內容：介紹2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，在該月親臨辦理續會手續。

入會：親臨辦理入會手續請

1. 攜帶身份證
2. 住址證明
3. 證件近照一張。



1月份到期的會員，記得到中心續會喇!

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



保良局安老及康復服務

甲辰年

敬老賀新春

惠澤安康心相連
金龍獻瑞145

菜單

黃金珍珠露

什菌干燒伊麵

揚州炒飯

沙薑貴妃雞

清蒸大海斑

蟹肉粟米羹

瑤柱絲扒西蘭花

川醬翠玉鳳片蝦仁

燒味拼盆

福

日期：2024年2月27日(星期二)【農曆正月十八】

時間：上午10時30分至下午2時

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

內容：表演、抽獎、新春聚餐

費用：\$100

集合：上午9時00分 (中心集合-當日有旅遊巴接送)

名額：39名長者 + 9名參與表演長者

負責職員：黃欣儀姑娘

甲辰年 敬老賀新春



敬老賀新春之舞蹈團

敬老賀新春活動將會有不同的精彩表演環節，當中有2個舞蹈表演更會邀請本局145位服務使用者一同熱舞助興，現本中心邀請9位敬老賀新春參加者一同於場邊舞動，帶動氣氛！

表演安排：

表演項目：**龍年勁舞團 (KPOP) + 健體保安康 (體適能舞蹈)**

日期：2024年2月27日(二)

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

對象：敬老賀新春參加者 (體能良好，能記得舞步)

表演服飾要求：紅色衫

綵排安排：

綵排日期：1月6日及2月17日(六)

時間：上午10:00- 下午2:00 (中午提供輕便午餐)

地點：將軍澳至善街5號將軍澳南服務設施大樓地下

交通安排：與職員一同乘搭地鐵前往

練習安排：

練習日期：1月4日及11日(四)

練習時間：下午2:30-3:30

練習地點：本中心

名額：9名

負責職員：陳敏熹姑娘



收費活動 2024

說出你的願望吧!

寫上你的願望於許願紙上，裝進屬於自己的許願水晶瓶吧!

A班

日期：1月12日 (五)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
名額：5名
費用：\$20



B班

日期：1月19日 (五)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
名額：5名
費用：\$20

*以上兩班內容一樣，只可二選一
負責職員：黃欣儀姑娘



雅培奶粉售賣

日期：1月17日 (星期三)
時間：上午9:30 - 11:00
地點：本中心
名額：不限 (無需報名，即場登記)
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。

免費活動 2024

保良局汪徵祥紀念基金 智能手錶贈長者

保良局汪徵祥紀念基金送贈智能手錶予本中心長者，詳情如下：

手錶型號：小米 Redmi Watch 3

對象：有智能手機及懂使用APP的會員

名額：30名

內容：支持藍牙通話；精準監測心率、
卡路里消耗和運動時間

抽籤日期：1月6日(六)

取錶日期：由職員個別與中籤會員聯絡

負責職員：陳敏熹姑娘



價值 \$529

芳療時光

日期：1月8、15日、22及29日(一)

時間：下午時段 (每次約30分鐘，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



*活動前需填寫健康問卷調查

*4堂療程必須出席



新春剪紙班

日期：1月16日(二)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：由義工教授中國傳統手藝-剪紙。

義工：趙燕兒

負責職員：黃欣儀姑娘



參考作品



免費活動 2024

特色便服日籌款活動



日期：1月25日 (四)

時間：上午 9:00 – 11:00 及 下午 2:00 – 4:00

地點：活動於中心內舉行

名額：不限 (無須報名，即場登記)

內容：凡當日身穿新年節慶衣服及捐款(不限金額)的老友記將得到一次機會參與大抽獎。參加者有機會奪得精緻禮物乙份。

負責職員：當值職員

健體氣攻八段錦

日期：1月23日及 1月30日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：10名

內容：一起動動身子，促進身體健康！

由職員帶領大家一起鍛鍊健身運動八段錦。

負責職員：當值職員



認識日常樂齡產品 - 創新科技導賞團

日期：1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



免費活動

2024

健康講座 睡眠健康

日期：1月8日 (一)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：20名
講師：衛生署護士
負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座 肥胖的疑惑

日期：1月25日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：20名
講師：衛生署護士
負責職員：陳敏熹姑娘

門球滾滾

日期：1月17、24及31 (三)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：7名
內容：簡單認識
門球運動，
一起活動
筋骨，感受
不一樣的下午。
負責職員：陳敏熹姑娘



米蘭棋之友

日期：1月9日 (二)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：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

義工活動

義工相聚一刻

日期：1月10日 (三)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：12名 費用：免費
對象：中心義工
內容：義工相聚一起玩集體遊戲，了解中心最新的義工服務，
表達對義工服務的意見。
負責職員：黃欣儀姑娘



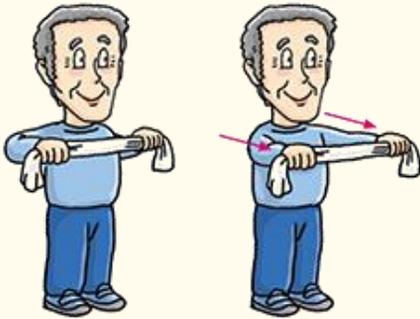
長者毛巾操 (10-15分鐘)



1. 站立，右手拿着毛巾一端，手臂快速打圈，接着轉換左手，重複動作。注意要伸直手臂，每邊做8至12次。



4. 站立，右手握毛巾垂下，向上屈臂，還原。轉換左手，重複動作。每邊做8至12次。



2. 站立，雙手分別拉緊毛巾兩端，橫放於胸前水平，雙手向前推，收回。做8至12次。



5. 站立，雙手向前伸直，保持在上腹水平，拿着毛巾上方兩角，提起右腳至觸及毛巾下方為止。放下右腳，換左腳再做。左右腳各做8至12次。



3. 站立，雙手分別拉緊毛巾兩端，橫放於胸前水平，右腳踏前成弓箭步，雙手同時向前推。還原至站立後，轉換左腳踏前做同樣動作。每邊做8至12次。



6. 兩人面對面站立，把打了結的毛巾拋給對方，共做8至12次。練習初期的拋擲距離無需太遠。

「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



家中缺乏
平板電腦

申請資格

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	劉敏儀女士
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 8：服務單位遵守一切有關的法律責任。

【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
印刷數量：	280份
出版日期：	2024年1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 12