



保良局天德長者援手網絡中心 2024年11月份月刊

PCPD



HK

香港個人資料私隱專員公署
Office of the Privacy Commissioner
for Personal Data, Hong Kong

個人資料防騙熱線
Personal Data
Fraud Prevention Hotline
☎ 3423 6611

個人資料咪亂俾 踢走騙徒靠晒你



Don't Hand Over Your Personal Data
Beware of Fraudsters



觀看影片
Watch Videos



私隱專員教你防騙六招

Privacy Commissioner Offers Six Tips to Prevent Fraud

1 切勿隨意披露個人資料
Do not disclose
personal data
to others arbitrarily



2 留意帳戶及簽帳紀錄
Keep an eye on your
accounts and
transaction records



3 切勿向任何人透露帳戶密碼
Never share passwords
with anyone



4 減少在網上分享個人的
正面照片及影片
Minimise the online sharing
of portrait photos and videos



5 核實來電者身分
Authenticate the
identity of callers



6 留意最新防騙資訊
Pay attention to the
latest fraud
prevention information



活動報名方法

- 於11月6日上午11時至11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11月8日上午10時進行抽籤，並於11月8日上午10時至5時由職員逐一以電話或 WhatsApp 形式通知中抽籤者。

2024年12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：12月4日(三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹 12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。



11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



①

②



出示會員證
(非會員請先登記)

進入中心前需
「咁」會員卡

參加活動須知

- 成功報名活動的會員，請準時出席。
- 遲到超過15分鐘，將不能參加活動；名額亦有機會即時轉讓予現場有興趣報名之參加者。
- 如未能出席活動，請盡早通知負責職員，以安排由後備補上，以免浪費資源。

免費活動

天德迎豐同樂日

日期: 11月16日 (六)
時間: 上午 9:30 - 11:00
地點: 本中心
名額: 23名
內容: 由滙豐銀行義工與大家一同製作小手工，
遊玩小遊戲及大抽獎，一同歡渡溫馨時光。
負責職員: 蘇姑娘
備註: 此活動由滙豐銀行贊助。



港燈精明用電社區講座

日期: 11月20日 (三)
時間: 上午 10:00 - 12:40
地點: 灣仔軒尼詩道 15 號
溫莎公爵社會服務大廈 1 樓禮堂
(將一同乘坐公共交通工具往返)
名額: 13名
內容: 講解有關精明用電的攻略。有別於一般講座，
講座內容有歌曲表演、有獎遊戲及幸運大抽獎！
負責職員: 蘇姑娘
備註: 此活動由港燈「送暖樂社群」贊助。



A組

保良局蔡繼有學校探訪

B組

日期: 12月2日 (一)
時間: 上午 10:00 - 11:00
地點: 本中心
名額: 10名
內容: 欣賞學生們的表演，並
與大家共同遊玩！

日期: 12月5日 (四)
時間: 上午 10:00 - 11:00
地點: 本中心
名額: 10名
內容: 欣賞學生們的表演，並
與大家共同遊玩！



此活動只能2選1



負責職員: 陳敏熹姑娘



免費活動

押花玻璃杯碟套裝工作坊

日期：11月19日(二)
時間：下午2:00-4:00
地點：本中心
名額：10名
內容：教授押花及滴膠製作過程，
設計自己的家品茶具。
導師：工作坊導師
負責職員：黃欣儀姑娘



基礎手語班

日期：11月7、14、21及28日(四)(共四堂)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：手語的基礎特點，教授基本詞彙等。
學習簡短的日常語句，認識聾人文化。
導師：手語導師
負責職員：黃欣儀姑娘



*活動報名期截止11月6日下午4時

地區夥伴協助計劃- 咖啡畫藝術工作坊

日期：11月27日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
名額：10名
內容：由導師教授用咖啡繪製
一幅作品。
導師：工作坊導師
負責職員：黃欣儀姑娘



長者日嘉年華

日期：11月12日(二)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：18名
內容：為慶祝長者日，與大家一同製作
小手工及遊玩小遊戲，感謝長者
對社會之貢獻。
負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動

園藝治療小組

活動由註冊園藝治療師教授，運用植物為本的園藝活動，帶動參加者與植物和環境之間的互動關係，以達至以人為本的治療功效，改善人際關係技巧，學習環境會為人帶來的轉變。

課堂：共6節活動

地點：本中心

名額：8名

內容：認識及享受園藝治療樂趣。

導師：園藝治療師

負責職員：陳敏熹姑娘



必須全數出席
共6節活動



日期：11月26日(二)

時間：下午 2:30 - 4:00



日期：12月4日(三)

時間：下午 2:30 - 4:00



日期：12月11日(三)

時間：上午 9:30 - 11:00



日期：12月17、24、31日(二)

時間：下午 2:30 - 4:00



11月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

| | | | |
|-----------|---|--|---|
| | | | |
| 3 | 4 10:30 - 耆趣國 2:00 - 老友樂園 | 5 10:30 - 桌遊Bar 2:00 - 手機資訊班(政府醫療保健手機程式篇) | 6 10:00 - 11月例會 2:15 - 理工糖尿評估運動 |
| 10 | 11 10:00 - 中國傳統繪畫工作坊 2:00 - 耆趣國 | 12 10:00 - 長者日嘉年華 2:00 - 手機資訊班(政府醫療保健手機程式篇) | 13 10:30 - 老友樂園 2:30 - 門球滾滾 |
| 17 | 18 10:30 - 老友樂園 2:00 - 中國傳統繪畫工作坊 | 19 10:30 - 桌遊Bar 2:00 - 押花玻璃茶杯碟工作坊 | 20 9:00 - REMY「安心精明用電100分」社區講座 |
| 24 | 25 10:30 - 老友樂園 2:00 - 中國傳統繪畫工作坊 | 26 10:30 - 耆趣國 2:30 - 園藝治療小組 | 27 9:30 - 賞心悅目聚餐之旅 2:30 - 咖啡畫藝術工作坊 |



社區飯堂-活動室 (逢星期一至六，早餐 8:30、午餐12:00、晚餐16:30)

星期四

星期五

星期六

| | | |
|---|--|--|
| | <p>1</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p> | <p>2</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p> |
| <p>7</p> <p>10:00 - 健康講座：如何處理長期患病壓力 2:30 - 基礎手語班</p> | <p>8</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:15 - 理工糖尿評估運動 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 創藝同行水墨畫班</p> | <p>9</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:30 - JP英文班 2:30 - 午後音樂之旅</p> |
| <p>14</p> <p>10:00 - 健康講座：糖尿病的健康飲食 10:00 - 相約一刻在頤康之義工培訓 2:30 - 基礎手語班</p> | <p>15</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 創藝同行水墨畫班</p> | <p>16</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:30 - 天德迎豐同樂日 2:30 - 午後音樂之旅</p> |
| <p>21</p> <p>9:00 - HKU抽血 10:00 - 相約一刻在頤康之健康活動 2:30 - 基礎手語班</p> | <p>22</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 創藝同行水墨畫班</p> | <p>23</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p> |
| <p>28</p> <p>10:30 - 桌遊Bar 10:00 - 健康講座：帕金森病之物理治療運動 2:30 - 基礎手語班</p> | <p>29</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 創藝同行水墨畫班</p> | <p>30</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p> |

免費活動

健康講座： 糖尿病患者的健康飲食

日期：11月14日(四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：30名
講師：衛生署護士
負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座： 帕金森病之物理治療運動

日期：11月28日(四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：30名
講師：衛生署護士
負責職員：陳敏熹姑娘

門球滾滾

日期: 11月13日(三)
時間: 下午 2:30 - 3:30
地點: 本中心
名額: 10人
內容: 簡單認識門球運動，一起活動筋骨。

負責職員：陳姑娘



中國傳統繪畫工作坊

日期：11月11、18、25日及12月2日(一)(共4節)
時間：11月11日(一)上午10:00-11:30
11月18、25日及12月2日(一)下午2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：10名

內容：專業導師教授不同媒介的國風繪畫。
每節畫作均以不同主題、型式呈現！

導師：畫室導師

負責職員：蘇姑娘

備注：參加者必須全數出席共4節活動



免費活動

悅食悅好心情旅行團

秋天終於來了！在這秋高氣爽的季节，邀請會員一同參觀香港懲教博物館、於港島海逸君綽酒店的咖啡廳「HARBOUR GRAND CAFÉ」享用豐富半自助午餐及遊覽中環街市，享受正能量的一天。

日期：11月27日(三)

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

集合地點：本中心

解散地點：本中心

對象：2024年11月5日或之前入會的會員

名額：53名

費用：免費

內容：參觀香港懲教博物館、
享用半自助午餐及
遊覽中環街市
(旅遊巴士往返)



抽籤日期：11月12日(星期二)上午

注意事項：

曾參加 2024年3月「春日自助餐之旅A團及B團」活動的會員，將不能報名參加此活動。

負責職員：陳敏熹及蘇鈺渝姑娘



認識帕金森病



帕金森病是一種在長者所患的神經系統疾病中，較為常見的一種。平均病發年齡在六十至七十歲之間。

成因

可分為原發性和誘發性兩類。大部份患有帕金森病的長者都是原發性的。其真正原因還未有一致的結論，目前知道是由於腦內部份神經系統功能受損，引致一些稱為多巴胺的神經傳導物質減少。誘發性的帕金森病則是由於藥物（如長期服用一些止暈藥）、腦部受創、腦炎、多次中風等因素引起。

徵狀

- 震顫，初發時通常出現在一側的上肢，繼而影響其他肢體，最後可能影響全身的肌肉。
- 動作緩慢，尤其在開始活動及轉變方向時最為明顯。
- 關節活動顯得如齒輪般僵硬。
- 其他病徵包括面部無表情、步履及語調出現變化等。

治療方法：

- 藥物：現階段雖未有任何根治原發性帕金森病的有效方法，但藥物能幫助控制此病的病徵，改善患者的活動能力和減輕震顫的情況，以減低對日常生活的影響。藥物通常需要長期服用，切勿自行中止服用，否則可能會令病情反覆。
- 物理治療：為患者評估活動功能和設計個人化復康運動計劃，提供肌肉關節、姿勢及步姿的鍛煉；指導正確位置轉移及助行器具使用技巧，增加患者活動能力，減低跌倒的機會。
- 職業治療：分析患者起居生活及實際家居環境所遇到的障礙，使用輔助器材及改善家居佈置，減低患者的功能障礙，提高患者的自我照顧能力。
- 心理輔導：患者容易有抑鬱的情況，所以家人的支持和安慰很重要。此外，照顧者亦可能因過度的壓力而感到沮喪。如有需要，應向專業人士尋求輔導。

長者支援服務系統

「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



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！」

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。



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 | ✗ | ✗ |



「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



中心網頁



大家可以使用
QR CODE 進入
本中心網頁

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎向當值職員或主任提出。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，多謝支持。

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

主任/督印人：葉佩珊

編輯組：黃欣儀、陳敏熹、蘇鈺渝

印刷數量：280份

出版日期：2024年11月