



保良局天德長者援手網絡中心 2024年7月份月刊

使用「樂悠咭」以享用二元優惠計劃

由今年8月25日起，所有60歲或以上香港居民必須使用「樂悠咭」以享用2元乘車優惠計劃，現有不記名長者八達通及一般個人八達通將不再適用。為便利合資格人士盡快申請「樂悠咭」，全港8間臨時申請服務中心將由6月24日起運作，大家可看看下圖了解詳情。

另外，長者亦可以郵寄方式或透過「八達通App」向八達通卡有限公司申請，有關申請步驟的示範短片及了解紙本申請表派發地點，可瀏覽樂悠咭網頁：www.octopus.com.hk/joyyou

8月25日起

60歲或以上香港居民 必須使用樂悠咭享\$2乘車優惠

八達通 Octopus

樂悠咭
JoyYou Card
任君斯
YAM KWAN HANG, JASMINE

長者八達通
將不再適用

樂悠咭臨時申請服務中心 6月24日~8月31日

- 📍 堅尼地城社區綜合大樓
- 📍 禮頓山社區會堂
- 📍 黃大仙社區中心
- 📍 旺角綜合大樓旺角社區會堂

- 📍 大元社區會堂
- 📍 北區社區中心
- 📍 葵芳社區會堂
- 📍 朗屏社區會堂

詳細地址

🕒 星期一至五：上午9時至下午8時
星期六：上午9時至下午1時（周日及公眾假期休息）

活動報名方法

- 於7月3日上午11時至7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7月5日上午10時進行抽籤，並於7月5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8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：8月7日(三)上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹8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。



7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



出示會員證
(非會員請先登記)

2



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。

收費活動

數字油畫

日期：7月12、19及26日(五) (共3節)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：10名

收費：\$30

內容：齊齊靜靜心靈，放鬆心情。沿著數字去完成一幅油畫，運用眼力及手部協調，完成你的精美作品！

對象：眼睛及手部靈活的會員

負責職員：蘇鈺渝姑娘

備註：參加者必須全數出席3節活動



壓花香草包製作

日期：7月29日(一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：10名

收費：\$20

內容：與參加者一同親手製作壓花驅蚊香草包，體驗壓花樂趣，作品可以掛在窗邊或床邊，有助減少蚊叮蟲咬。

負責職員：陳敏熹姑娘



乾花擴香石班

日期：7月17及24日(三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：8名

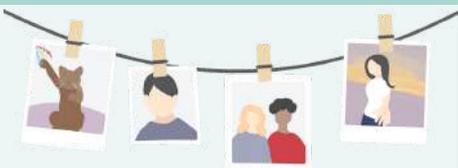
收費：\$40

內容：認識擴香石製作方法、製作2份精美的香氣裝飾品。

負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動



記憶相框

日期：7月4日(四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：20名

內容：把充滿回憶的照片放在親手製作的乾花相框中，再配搭花瓣點綴，留住美好。

memories



(請自備照片參加活動)

負責職員：陳敏熹姑娘

健體氣攻八段錦

日期：7月11日(四)

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，鍛鍊健身運動八段錦，促進身體健康。

負責職員：蘇鈺渝姑娘



門球滾滾

日期：7月18及25日(四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：10名

內容：簡單認識門球運動，一起活動筋骨。

負責職員：陳敏熹姑娘



健康講座：

手部退化性關節炎

日期：7月11日(四)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：25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18日(四)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

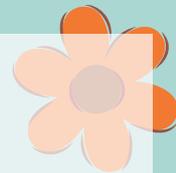
名額：25名

講師：衛生署護士

負責職員：陳敏熹姑娘



免費活動



通善壇西醫義診服務

日期：7月23日至 7月24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。

負責職員：黃欣儀姑娘



桌遊Bar - 腦力大挑戰

日期：7月15日 (A班) /
7月22日 (B班)

兩班內容一樣，只可選一班

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心

名額：每班 7人

內容：由義工教授考腦小遊戲。

負責職員：黃欣儀姑娘

網絡安全講座

日期：7月31日 (三)

時間：下午2:15-3:45

地點：本中心

名額：30人

內容：由JP morgan職員講解
電話網絡及私隱安全講
座。

負責職員：黃欣儀姑娘



硬地滾球體驗班

日期：7月5日 (五)

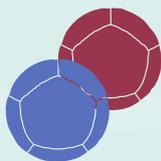
時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：6名

內容：講求策略性和準確性的
運動——硬地滾球！

負責職員：蘇鈺渝姑娘



考你眼界布袋球

日期：7月30日 (二)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：一同遊玩新興運動布袋球，
考你眼界！

負責職員：蘇鈺渝姑娘



7月份中心活動時間表



	星期一	星期二	星期三
	1 香港特別行政區 成立紀念日	2 2:00 - 手機資訊班	3 10:00 - 7月例會 2:30 - 桌遊Bar
7	8 9:00 - 理工VR運動班 2:00 - 桌遊Bar- 腦力大挑戰	9 9:00 - 理大VR運動班 2:00 - 手機資訊班	10 10:00 - 老友樂園 2:30 - 義工相聚一刻
14	15 9:00 - 理工VR運動班 2:00 - 桌遊Bar- 腦力大挑戰	16 9:00 - 理工VR運動班 10:30 - 老友樂園 2:00 - 手機資訊班	17 9:30 - 雅培賣奶粉 2:30 - 乾花擴香石班
21	22 9:00 - 理大VR運動班 10:30 - 老友樂園 2:00 - 桌遊Bar- 腦力大挑戰	23 9:00 - 通善壇西醫 義診服務 9:00 - 理大VR運動班 2:00 - 手機資訊班	24 9:00 - 通善壇西醫 義診服務 2:30 - 乾花擴香石班
28	29 9:00 - 理大VR運動班 10:30 - 桌遊Bar 2:30 - 壓花香草包製作	30 9:00 - 理大VR運動班 2:30 - 考你眼界布袋球	31 10:00-創新科技導賞團 2:15 - 網絡安全講座



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>4 10:30 - 桌遊Bar 2:30 - 記憶相框</p>	<p>5 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:00 - 理大VR運動班 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 硬地滾球體驗班</p>	<p>6 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>11 10:00 - 健康講座 - 手部退化性關節炎 2:30 - 健體氣攻八段錦</p>	<p>12 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:00 - 理大VR運動班 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 數字油畫</p>	<p>13 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>18 10:00 - 相約一刻在頤 康之義工培訓 10:00 - 健康講座 - 頸、腰背護理 2:30 - 門球滾滾</p>	<p>19 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:00 - 理大VR運動班 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 數字油畫</p>	<p>20 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>25 10:00 - 相約一刻在頤 康之健康活動 2:30 - 門球滾滾</p>	<p>26 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:00 - 理大VR運動班 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 數字油畫</p>	<p>27 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 義工嘉許禮 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>.</p>	<p>.</p>	<p>.</p> 

免費活動

雅培奶粉售賣

日期：7月17日(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。

3. 請自備環保袋或購物車。

4. 本中心沒有收取任何行政費。

負責職員：陳敏熹姑娘



創新科技導賞團

日期：7月31日(三)

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、陳敏熹姑娘及蘇鈺渝姑娘



義工相聚一刻

日期：7月10日(三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

內容：透過團契遊戲認識彼此，並了解中心的義工服務守則，以及一個讓大家發表意見的平台。

名額：12人

負責職員：黃欣儀姑娘





招募中心當值義工



日期：逢星期一（公眾假期除外）

當值時間：上午11:00-12:30（固定當值時間）

地點：本中心

名額：1名

對象：懂閱讀中文，視力尚好及活動能力良好的會員

內容：協助會員進入中心時「拍卡」登記、借用物品登記、維持社區飯堂秩序及點名等。

負責職員：黃欣儀姑娘



歡迎有興趣的會員申請，如反應熱烈，將會由職員選出較適合者。



健康資訊站

長者與中暑

在酷熱的環境下，人體溫度上升，身體會自然地作出一些生理調節，例如增加排汗和呼吸來降低體溫。可是，在炎熱而潮濕的環境下，如未能補充足夠的水份，影響排汗功能，體溫因而過高，便會產生中暑。再者，長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力，以及調節體內水份的機能都會較年青時差，需格外注意。

中暑的徵狀

1. 包括頭暈、頭痛、惡心、氣促，皮膚乾而熱，嚴重的會出現痙攣，甚至昏迷。

中暑的護理

1. 如有上述徵狀，應立即停止活動。
2. 應開啓風扇或冷氣去調節室內的溫度。
3. 若患者在戶外，將患者搬往有遮蔭的地方，同時以濕毛巾替患者抹身，藉水份的揮發協助散熱。
4. 如患者清醒，應給予清涼飲料，以補充失去的水份。
5. 如患者情況未能轉好或出現神智不清，應盡快送院治理。



如何預防中暑

1. 盡量打開窗戶，保持室內通爽涼快。亦可利用風扇或空氣調節，以防止室內溫度過高。
2. 在炎熱的日子里，長者應盡量留在室內陰涼的地方，以及減少戶外活動。
3. 若要外出，應帶備太陽傘和避免在陽光下曝曬。最好在早上或黃昏後外出。
4. 留意天氣報告，穿著適合的衣服，例如松身、輕便、淺色的棉質衣服，有助散熱及吸汗。
5. 注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。



關愛基金「長者牙科服務資助」項目

優化服務內容

資助服務內容：

- ❖ 鑲活動假牙及／或其他牙科診療服務，包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查、移除牙橋或牙冠和根管治療(杜牙根)

受惠對象：

- 
- ✓ 年齡65歲或以上，最近連續三個月正領取「長者生活津貼」；或
 - ✓ 正接受社會福利署津助的「綜合家居照顧服務」或「改善家居及社區照顧服務」，並繳付第一級別或第二級別收費的長者，而又並非綜合社會保障援助受助人；
 - ✓ 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；或
 - ✓ 75歲或以上於五年前或更早之前在項目下曾接受牙科服務的長者(只適用於第二次申請人)
 - ✓ 從未受惠於衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
 - ✓ 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾；
 - ✓ 獲評估為需要並適合接受鑲活動假牙及／或其他牙科診療服務。

申請方法：

- ❖ 需向本中心預約申請
- ❖ 帶同香港身份証正本、最近連續3個月經由銀行戶口每月存入長者生活津貼金額的文件(銀行存摺或銀行月結單等)及住址證明

查詢

關愛基金長者牙科服務資助項目辦事處

電話: 2525 8198

網址: www.hkda.org



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 Amber 黃	✓	✓
 L3 Red 紅	✓	✗
 ▲8 Black 黑	✗	✗



「服務質素標準」知多些

標準 13：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



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、蘇鈺滄

印刷數量：280份

出版日期：2024年7月