



# 保良局天德長者援手網絡中心 2024年8月份月刊

**保良局賣旗日**  
**PO LEUNG KUK FLAG DAY**  
**14.8.2024** (星期三 Wednesday)  
全港各區 Territory-wide

**以人為本 眾心行善**  
Putting people first from the start, igniting kindness with united hearts

**支持線上買旗**  
SUPPORT ONLINE FLAG-SELLING

**成為賣旗義工**  
BE THE VOLUNTEER!

活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。  
All administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified community services of Po Leung Kuk, benefiting children, youth, elderly and people with disabilities.

保良局與香港人同行146年，承傳「保赤安良」的理念，為社會各階層人士提供適切援助。今年賣旗日謹訂於**8月14日（星期三）**於全港各區舉行。過去保良局賣旗日的旗紙設計都別出心裁，今年亦不例外，更首度聯同本地著名當代藝術家——劉建文先生（Michael LAU）攜手合作，以「擇善同行Kinder Together」為題作畫及設計一套六款精美紙旗，呼應保良局年度主題「以人為本 眾心行善」。

賣旗日向來是本局善款重要來源之一，善長捐款將全數用於保良局多元服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。而活動行政費將由保良局董事會成員贊助，確保一分一毫用於各項關愛扶弱工作。



本中心將會派出義工於  
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7日上午11時至8月8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9日上午10時進行抽籤，並於8月9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9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：9月4日(三)上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹9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。



8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。

## 職員動向



各位長者及家屬：

你們好，我是何姑娘，9月2日我將會正式辭去保良局社工一職。雖然我只是半職的同事，與你們見面的日子不算太多，但我很高興認識你們，讓我感受到原來長者也可以如此活潑、風趣幽默。感謝你們分享寶貴的經驗，讓我可以「擺錢落袋」，受益良多，謝謝你們對我的包涵。



社工 何玲

## 義工活動

VOLUNTEERS  
NEEDED

### 保良局賣旗日

一年一度的賣旗日將於**8月14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14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

名額：10名

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



# 免費活動

## 芳療時光 (痛症)

日期：8月8、15日、22及29日 (四)

時間：下午2:00-4:00 (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，**舒緩痛症問題**，一共4次  
療程為大家舒緩身心靈。

負責職員：黃欣儀姑娘

備註：

- 活動前需填寫健康問卷調查
- 4堂療程必須出席
- 此活動將於8月7日下午4時截止報名



## 桌遊Bar - 矮人掘金

日期：8月12、19及26日 (一)

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心

名額：7人

內容：由義工教授桌上遊戲-矮人掘金。

負責職員：黃欣儀姑娘



## 米蘭棋之友

日期：8月21及28日 (三)

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



# 免費活動

## JP Morgan 英文班

日期：8月17、31日(六)  
9月14、28日(六)  
10月12、26日(六)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

名額：12名

內容：由企業 JP Morgan 摩根大通義工以一對一方式教授英文，輕鬆學習。

負責職員：陳敏熹姑娘

備註：參加者需出席全數共6節課堂



## 椅上護心操

日期：8月8、15及22日(四)

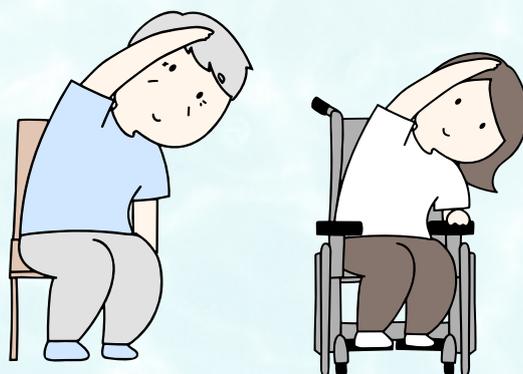
時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：20名

內容：讓不同能力的長者在座椅上進行簡易伸展運動，活動身體，強健體魄。

負責職員：陳敏熹姑娘



## 健康講座： 長者的口腔健康

日期：8月13日(二)

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： 預防肌肉流失

日期：8月29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

# 免費活動

## 認知障礙症講座

日期：8月20日(二)  
時間：下午 2:30 - 3:30  
地點：本中心  
名額：30名  
內容：由醫生講解認知障礙症相關的診斷及藥物治療講座，講座將透過線上形式進行。  
負責職員：蘇鈺渝姑娘



## 體適能運動班

日期：8月14日(三)  
時間：下午 2:00 - 4:00  
地點：本中心  
名額：25名  
內容：由康文署體適能教練向會員教授運動，並講解做運動的好處。  
導師：康文署體適能教練  
負責職員：蘇鈺渝姑娘



## 健體氣攻八段錦

日期：8月13及27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，鍛鍊健身運動八段錦，促進身體健康。  
負責職員：蘇鈺渝姑娘



## 考你眼界布袋球

日期：8月29日(四)  
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

# 8月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

	星期一	星期二	星期三
<b>4</b>	<b>5</b> 10:30 - 桌遊Bar 2:00 - 桌遊Bar- 矮人掘金 (義工培訓)	<b>6</b> 10:30 - 耆趣國 2:30 - 老友樂園	<b>7</b> 10:00 - 8月例會 3:30 - 創新科技導賞團
<b>11</b>	<b>12</b> 10:30 - 耆趣國 2:00 - 桌遊Bar- 矮人掘金	<b>13</b> 10:30 - 健康講座 長者的口腔健康 2:30 - 健體氣攻八段錦	<b>14</b> 8:15 - 保良局賣旗日 2:00 - 體適能運動班
<b>18</b>	<b>19</b> 10:30 - 老友樂園 2:00 - 桌遊Bar- 矮人掘金	<b>20</b> 10:30 - 桌遊Bar 2:30 - 認知障礙症講座 ZOOM	<b>21</b> 10:30 - 桌遊Bar 2:30 - 米蘭棋之友
<b>25</b>	<b>26</b> 10:30 - 老友樂園 2:00 - 桌遊Bar- 矮人掘金	<b>27</b> 10:30 - 耆趣國 2:30 - 健體氣攻八段錦	<b>28</b> 10:30 - 桌遊Bar 2:30 - 米蘭棋之友

## 星期四

## 星期五

## 星期六

<p><b>1</b> 10:30 - 老友樂園 2:30 - 桌遊Bar</p>	<p><b>2</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 老友樂園</p>	<p><b>3</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p><b>8</b> 10:30 - 老友樂園 2:30 - 芳療時光 2:30 - 椅上護心操</p>	<p><b>9</b> 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</p>	<p><b>10</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p><b>15</b> 10:00 - 相約一刻在頤 康之義工培訓 2:30 - 芳療時光 2:30 - 椅上護心操</p>	<p><b>16</b> 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</p>	<p><b>17</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:30 - JP Morgan英文班 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p><b>22</b> 10:00 - 相約一刻在頤 康之健康活動 2:30 - 芳療時光 2:30 - 椅上護心操</p>	<p><b>23</b> 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</p>	<p><b>24</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p><b>29</b> 10:00 - 健康講座 預防肌肉流失 2:00 - 芳療時光 2:30 - 考你眼界布袋球</p>	<p><b>30</b> 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</p>	<p><b>31</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:30 - JP Morgan英文班 2:30 - 午後音樂之旅</p>

# 招募中心當值義工

日期：逢星期五（公眾假期除外）

當值時間：下午4:00-5:15（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

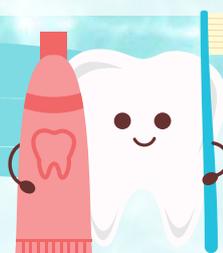
內容：協助會員進入中心時「拍卡」登記、借用物品登記、維持社區飯堂秩序及點名等。

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



### 口腔護理

口腔健康是身體健康的一部分，口腔疾病如蛀牙或牙周病，不但會有口氣 / 令牙齒脫落，還會影響進食及社交，甚至會引發其他嚴重的併發症。

#### 常見口腔疾病的成因

常見的口腔疾病包括蛀牙和牙周病。導致這兩種疾病的元兇，其實就是黏附在我們牙齒表面的牙菌膜。

#### (一) 蛀牙

如果牙齒清潔不當，又或因用來修補牙齒的填補物出現崩缺，牙菌膜便會積聚。牙菌膜內的細菌會利用食物中的糖分產生酸素，令琺瑯質及礦物質流失，引致蛀牙。此外，由於唾液分泌可以補充牙齒表面的礦物質，所以進食頻密或唾液分泌減少，亦會增加患上蛀牙的機會。

#### (二) 牙周病

刷牙時沒有刷乾淨牙肉邊緣上的牙菌膜，令牙菌膜積聚，牙菌膜內的細菌會分泌毒素，刺激牙肉，令牙肉發炎紅腫，造成牙周病。此外，吸煙者患牙周病的機會較非吸煙者高出五倍以上。因此，要保持牙肉健康，切勿吸煙。





## 預防口腔疾病

要保持牙齒和牙肉健康，最好的方法就是建立良好的口腔衛生習慣。每天要徹底清潔牙齒及假牙，並且每年要定期到牙科醫生檢查牙齒。

### (一) 每天要徹底清潔牙齒

- 使用適合牙刷。刷毛一定要柔軟才不會刷損牙肉。一般而言，成人牙刷之刷頭約有香港一元硬幣直徑般長。
- 塗上含有氟化物的牙膏，將刷毛向牙肉邊緣斜放，每兩至三只牙齒為一組，輕力刷於每個牙面和牙肉邊緣，徹底清除每只牙齒的牙菌膜。
- 假若患上牙周病，由於牙肉發炎，刷毛碰觸到紅腫出血的牙肉時會感到不適，但必須繼續保持每天刷牙的習慣，把該位置的牙菌膜徹底清除，以免牙周病惡化。

### (二) 妥善護理假牙

假牙分為固定假牙和活動假牙。不應用假牙咬過硬的食物，例如骨頭 / 蟹殼等。此外，亦要每天清潔假牙。

#### 清潔活動假牙

1. 在洗手盆內注入適量的水或放一塊毛巾，以免假牙托掉在洗手盆里碎裂。
2. 把活動假牙除下。
3. 用牙刷加小量洗潔精徹底清潔假牙托的每一部分，包括牙托的里面 / 外面和金屬線，然後用清水沖乾淨。
4. 把清潔的假牙托放於清水中浸過夜。

#### 固定假牙

1. 每次刷牙時，用牙膏將牙橋和真牙一起清潔。
2. 每晚使用特效牙線清潔牙橋底部，以免牙菌膜積聚在牙橋與牙肉之間的窄縫。

### (三) 定期檢查牙齒

每年定期接受口腔檢查，讓牙科醫生根據我們的口腔健康狀況，提供口腔護理指導 / 作出預防為本的治療如洗牙 / 及早診斷和治療口腔疾病，避免嚴重的口腔問題出現之餘，亦有助減省治療所需的費用。

## 總結

為確保口腔健康，便要有正確的護齒方法及假牙的護理，定期到牙醫檢查，並要及早處理牙齒的毛病。



# 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
 <b>T1</b>	✓	✓
 <b>T3</b>	✓	✗
 <b>T8</b>	✗	✗



### 「服務質素標準」知多些

標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。



### 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8月