



保良局天德長者援手網絡中心

2024年9月份月刊

中秋節快樂

花好月圓



齊來猜燈謎：

馬騮失聰
(猜人體器官)

消防員放假
(猜一香港地區名)

舉重比賽
(猜一成語)

*可於第8頁活動時間表的右下角查看正確答案

活動報名方法

- 於9月4日上午11時至9月5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6日上午10時進行抽籤，並於9月6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10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：10月2日(三)上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70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。



9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。

Welcome!

免費活動

港燈迎新茶聚

為歡迎新會員加入本中心，現舉辦迎新茶聚，邀請新會員參加，藉此機會讓各位認識彼此，一同共聚吧！

日期：9月26日(四)

時間：上午 9:15 - 10:45

地點：西寶城海港酒樓(西寶城2樓)

名額：40名

費用：免費

對象：2023年10月 - 2024年8月入會之新會員

(會員編號最後四字為: 2578至2744)

內容：藉著茶聚一同共享美食，認識彼此。

集合時間及地點：上午9:15分於海港酒樓門口集合，當日
有職員安排入座

負責職員：蘇鈺渝姑娘及黃欣儀姑娘

備註：

- 1) 當天圍席點心已安排妥當，參加者不得擅自額外增添點心
- 2) 此活動由港燈「送暖樂社群」贊助。



花燈許願祭



一年一度的中秋節即將到來，大家一起樂享佳節！

日期：9月12日(四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：20名

內容：為小燈籠繪上色彩，寫上你的願望，
一起製造燈籠廊及玩中秋小遊戲吧！

負責職員：黃欣儀姑娘



小燈籠需留於中心作裝飾直至9月25日，暫不能取走

免費活動

月亮肌理畫工作坊

日期：9月17日(二)
時間：下午2:00-4:00
地點：本中心
名額：10名
內容：學習肌理畫基本製作概念，
為中秋佳節繪製一個大月亮吧。
導師：工作坊導師
負責職員：黃欣儀姑娘



日式京友禪染色輕體驗班

日期：9月23日(一)
時間：下午2:00-4:00
地點：本中心
名額：6名
內容：一同學習日本京都的非物質
文化遺產-為雪白的布袋加
添印染設計吧。
導師：工作坊導師
負責職員：黃欣儀姑娘



禪繞畫工作坊

日期：9月24日(二)及9月25日(三)(共兩節)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
名額：10名
內容：紓壓靜心，有規律地構成圖樣，
讓自己達成既放鬆又專注的狀態！
導師：工作坊導師
負責職員：蘇鈺渝姑娘



免費活動

西區浸信會探訪

日期：9月11日(三)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：本中心
名額：40名
內容：由浸信教會的弟兄姊妹與大家分享福音、聖經故事、唱詩歌及祈禱。
負責職員：陳敏熹姑娘

中國傳統遊戲

日期：9月16日(一)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
名額：10位
內容：由義工帶領遊玩中國傳統投壺遊戲，享受節慶。
負責職員：陳敏熹姑娘

門球滾滾

日期：9月5、19及26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



椅子操

日期：9月30日(一)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：15名
內容：讓不同能力的長者進行簡易伸展運動。
負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座： 認知障礙症之溝通技巧

日期：9月9日(一)
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： 吞嚥知多少

日期：9月26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

9月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

1	2 10:30 - 耆趣國 2:00 - 桌遊Bar-UNO	3 10:30 - 桌遊Bar 2:00 - 米蘭棋之友	4 10:00 - 9月例會 2:30 - 硬地滾球體驗班
8	9 10:00 - 健康講座： 認知障礙症之溝通技巧 2:00 - 桌遊Bar-UNO	10 10:30 - 耆趣國 2:30 - 米蘭棋之友	11 10:30 - Fotomo 工作坊 2:30 - 西區浸信會中秋 探訪
15	16 10:30 - 耆趣國 2:30 - 中國傳統遊戲	17 10:00 - 健康講座 長者的口腔健康 2:00 - 月亮肌理畫工作坊	18 中秋節翌日
22	23 10:30 - 老友樂園 2:00 - 日式京友禪染色 輕體驗班	24 10:30 - 桌遊Bar 2:30 - 禪繞畫工作坊	25 9:30 - 雅培奶粉售賣 10:00 - 相約一刻在頤 康之健康活動 2:30 - 禪繞畫工作坊
29	30 10:30 - 老友樂園(券) 2:30 - 椅子操	.	.



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>5</p> <p>10:30 - 桌遊Bar 2:30 - 門球滾滾</p>	<p>6</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>7</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:30 - 中秋獨居長者探訪 2:30 - 午後音樂之旅 2:30 - 中秋獨居長者探訪</p>
<p>12</p> <p>10:30 - 老友樂園 2:30 - 花燈許願祭</p>	<p>13</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:30 - 老友樂園 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 創藝同行水墨畫班</p>	<p>14</p> <p>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>19</p> <p>10:45 - 愛心贈米儀式 2:30 - 門球滾滾</p>	<p>20</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 相約一刻在頤 康之義工培訓 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 創藝同行水墨畫班 2:30 - 愛心福米贈給你</p>	<p>21</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>26</p> <p>9:15 - 港燈迎新茶聚 10:00 - 健康講座： 吞嚙知多少 2:30 - 門球滾滾</p>	<p>27</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 耆趣國 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 創藝同行水墨畫班</p>	<p>28</p> <p>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>

齊來猜燈謎答案:

答案1: 油麻地-----解說:消防員總是返一日放兩日,「休孖day」嘛

答案2: 喉嚨-----解說:馬騮就是「猴」,它失聰就是「聾」。所以就是喉嚨的諧音。

答案3: 斤斤計較-- 解說: 因為舉重比賽中每一斤都會影響賽果呢

免費活動

雅培奶粉售賣

日期：9月25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



以下活動內容相約，有興趣的會員只可 **二選一**！

愛心贈米儀式

日期：9月19日(四)

時間：早上 10:45 - 11:30

地點：本中心

名額：60名

內容：成功報名之參加者需出席

捐贈儀式及由善長派發

1公斤福米一包予參加者。

負責職員：蘇鈺渝姑娘



愛心福米送給您

日期：9月20日(五)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：75名

內容：成功報名之參加者於上述時間到中心領取1公斤福米一包。

負責職員：蘇鈺渝姑娘





護老藍圖

CAREBELIEVER FOR MODEL SUPPORT

護老藍圖護老者

支援計劃 2.0

護老者個案及小組服務

計劃模式

護老者支援模式 (CSM) 及「再進一步」
護老同行賦權
心理教育小組 (PP-E)

服務理念

本計劃由手語譯基金會策劃及資助，
保良局與香港城市大學及聖方濟各
大學合辦，計劃為不同類別的
有需要護老者提供以護老者
為本的持續性支援
服務

計劃對象

21歲或以上非受薪之
護老者 (照顧60歲
或以上之耆
長者)

計劃時期

2023年12月
至
2025年12月
期間

服務內容

- 因應護老者需要透過
個案 (跟進6個月) 或
小組 (參與8節) 提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，
陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及
填寫跟進問卷，完成後可獲
津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位
的護老者支援服務

如有興趣了解此計劃， 歡迎與保良局職員聯絡查詢

保良局盧邱玉霜書譯中心 (油尖旺區)

☎ 2782 0220

保良局曹金霖夫人書譯中心 (青衣區)

☎ 2433 7300

保良局劉陳小寶長者地區中心 (觀塘東區)

☎ 2177 6299

保良局劉陳小寶書譯中心 (觀塘西區)

☎ 2796 1129

保良局屯門改善家居及社區照顧服務 (屯門區)

☎ 3956 8482

保良局葵青改善家居及社區照顧服務 (葵青區)

☎ 2614 2911

保良局瀝林美賢書譯中心 (九龍城區)

☎ 2897 6608

保良局莊啟程書譯中心 (將軍澳區)

☎ 2997 0206



長者吞嚥問題

正所謂食得是福，能夠將美食吞下，實在能滿足口腹之樂，但一些長者往往在吞食的過程中遇到困難，不能安全及有效地將食物由口腔送到胃部，取得足夠的營養及水分。因此，這個普遍的現象絕對不容忽視以防出現嚴重後果。

吞嚥困難的症狀和後果

- 進食或飲水時出現咳嗽或噎到、須吞嚥數次才能吞下食物
- 半夜常因咳嗽而醒來
- 食物倒流入鼻、食物殘留在口腔內，令口腔發出異味（口氣）
- 因口部肌肉控制減弱而引致流口水
- 明顯的另類補償方式：長者因進食時吞嚥困難而改變進食習慣；例如多食粥或較脆的食物，或進食米飯時加入湯或開水一齊吃。
- 進食時食物好像卡在食道——「不上不下」
- 食物回流、吸入性肺炎、氣管阻塞
- 營養不良及脫水（體重下降，皮膚乾燥）

哽塞的徵狀

- 患者用手握著頸部，不能說話或出現明顯呼吸困難
- 面部或頸部血管充血，口唇轉藍，嚴重的會失去知覺

引致吞嚥問題的原因：

- 患有慢性疾病如：中風、帕金森病、認知障礙症等
- 進食時太急速
- 配戴不合適的假牙以致咀嚼食物出現困難
- 食物太硬、太大、太滑或太黏較難吞嚥
- 進食時坐姿不正確，躺著進食比較容易噎著
- 進食時分心，精神不集中



不同的長者可能有不同程度的吞嚥問題，因此，長者應由醫護人員評估及提供改善建議

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	✓	✓
 ⌋3 Red 紅	✓	✗
 ⌋8 Black 黑	✗	✗



「服務質素標準」知多些

標準 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



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9月