



保良局天德長者援手網絡中心

2025年1月份月刊

環保服飾日2024

歡善揮春慶新春

1月10日(五)

上午9:15-11:00



各位老友記，農曆新年即將來臨，在此預祝大家新年快樂，身體健康，龍馬精神！老友記又是否已開始辦年貨，購買新的揮春佈置家居呢？中心將於1月10日(五)上午9時15分至11時舉行「環保服飾日2024」，屆時會義賣由義工親手書寫的揮春，多種款式，有興趣的會員歡迎當日穿著喜慶顏色的衣服到中心參加活動，為慈善出一分力，即場登記，無須報名！



活動報名方法

- 於1月8日上午11時至1月9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10日上午10時進行抽籤，並於1月10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。

2025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5日(三)上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70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

①

②



出示會員證

進入中心前需

(非會員請先登記)「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

天德迎春歡聚日

日期：2月1日(六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：30名

費用：\$20

內容：於大年初四一同玩精彩遊戲及抽獎活動，
感受農曆新年氣氛，迎接新春！

負責職員：蘇鈺渝姑娘



新年如意竹編扇

日期：1月24日(五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：8名

費用：\$40

內容：竹編是傳統中華文化藝術基礎技法，
製作既實用又美觀的竹編扇子。

負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動

棄舊迎新工作坊

日期：1月28日(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：10名

內容：年廿九做甚麼？！當然就是要去厄運、團團年的日子，
與陳姑娘一起製作DIY新年炮仗，棄舊迎新，
除去2024厄運，迎接蛇年！

負責職員：陳敏熹姑娘



免費活動

手工水果粉圓工作坊



日期：1月14日(二)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：本中心

名額：20名

內容：由導師教授粉圓製作方法，
運用熟透且沒有人工色素的水果，
製作手工水果粉圓，一同享受下午時光。

(不適合吞嚥困難人士)

導師：香港婦女中心協會工作坊導師

負責職員：陳敏熹姑娘

油畫體驗班

日期：1月20及27日(一)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心

名額：9名

內容：教授油畫基本知識，從繪畫中發揮其
獨特創意，創作屬於自己獨一無二的
作品，發掘自身創造力同埋感知的能力。

導師：油畫導師

負責職員：黃欣儀姑娘



燒腦玩意迎新春B班

日期: 1月15日(星期三)

時間: 下午2:00-3:30

地點: 本中心

名額: 5名

內容: 由義工教授大家一起玩燒腦小遊戲，考考腦力吧!

負責義工: Sammy

負責職員：黃欣儀姑娘

備註：曾成功參加燒腦玩意迎新春A班的會員不能報名B班



免費活動



心海悅洋之旅

咚咚隆咚鏘 咚咚隆咚鏘！新年快到了，今個新春中心將舉辦海洋公園一天旅行團~邀請各位一同感受新年氣氛 🎉

被譽為全球十大主題樂園的香港海洋公園是一座集海陸動物展覽、機動遊戲、大型表演的主題公園。熱愛動物與自然，或喜歡挑戰機動遊戲的你，立刻報名啦！

日期：1月13日(一)

時間：上午 9:00 – 下午 4:30

集合地點：本中心

解散地點：本中心

對象：2024年1月7日或之前入會的會員

名額：22名

費用：免費

內容：參觀邂逅人見人愛的熊貓、

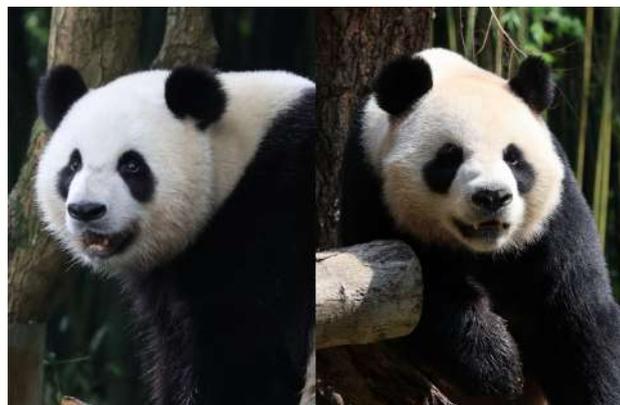
● 川金絲猴、帶有靈氣的北極狐、

● 呆萌的南極企鵝等等

並於可飽覽海天一色美景的

灣景餐廳中享用午膳

(旅遊巴士往返)



注意事項：

1. 是次行程不會乘搭登山纜車。

2. 行程將視乎當日實際情況而調整。

3. 曾參加 2024年11月「悅食悅好心情旅行團」

半自助餐活動的會員，將不能報名參加此活動。

負責職員：陳敏熹及黃欣儀姑娘

截止報名日期：1月9日(四)下午3時正

(抽籤結果公佈：1月9日(四)下午4:30)



1月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

			1 一月一日
5	6 10:00 - 耆趣國 2:00 - VR體驗班	7 10:30 - 桌遊Bar 2:30 - 門球滾滾	8 10:00 - 1月例會 2:00 - 燒腦玩意迎新春 A班
12	13 9:00 - 心海悅洋之旅	14 10:30 - 老友樂園(券) 2:30 - 手工水果粉圓工 作坊	15 9:30 - 雅培奶粉售賣 2:00 - 燒腦玩意迎新春 B班
19	20 10:00 - 健康講座 活力長者健康操 2:00 - 油畫體驗班	21 9:30 - 新年探訪活動 10:00 - 桌遊Bar	22 9:30 - 新年探訪活動 2:00 - 新年探訪活動
26	27 10:00 - 耆趣國 2:00 - 油畫體驗班	28 10:30 - 桌遊Bar 2:30 - 棄舊迎新工作坊	29 初一

星期四

星期五

星期六

<p>2 2:30 - 門球滾滾</p>	<p>3 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 暖身拉毛筋</p>	<p>4 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>9 10:00 - 耆趣國 2:00 - 沙畫香薰蠟燭杯 工作坊</p>	<p>10 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:15 - 環保便服日 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 暖身拉毛筋</p>	<p>11 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>16 10:00 - 相約一刻在頤康 之義工培訓 10:00 - 健康講座- 老化過程 2:30 - 考你眼界布袋球</p>	<p>17 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 暖身拉毛筋</p>	<p>18 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>23 10:00 - 相約一刻在頤康 之運動班 2:30 - 健體氣攻八段錦</p>	<p>24 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 新年如意竹編扇</p>	<p>25 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>30 初二</p>	<p>31 初三</p>	<p>.</p>

免費活動

AIA嘉年華門票送贈

Great Entertainment Group企業送贈AIA嘉年華門票予本局會員，享受多采多姿的遊戲活動！

入場日期：即日起至2月16日

星期一至五的其中一天(非高峰時段)

入場時間：正午12時 - 晚上10時 (會員需自己前往)

活動地點：中環龍和道9號

名額：50名

負責職員：黃欣儀姑娘

備註：

1. 門票不包含代幣，會員需自行按需要購買代幣玩遊戲。
2. 成功抽中者將會有同事再聯絡閣下領取門票。



健康講座：老化過程

日期：1月16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：活力長者健康操

日期：1月20日(一)

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

雅培奶粉售賣

日期：1月15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。

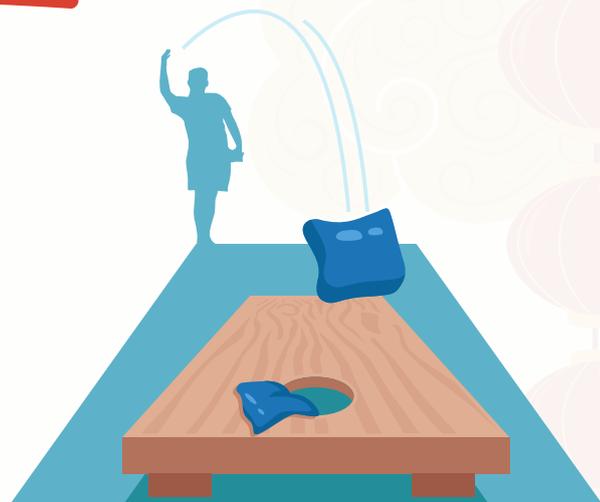
負責職員：陳敏熹姑娘



免費活動

考你眼界布袋球

日期：1月16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



健體氣攻八段錦

日期：1月23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



義工招募

農曆新年即將來臨，中心現正招募義工協助上門探訪獨居長者，共有三個時段，詳情如下：

1

1月21日(二)
上午9:30-11:00

2

1月22日(三)
上午9:30-11:00

3

1月22日(三)
下午2:00-3:30

歡迎報名其中一個或多個時段

集合地點：本中心

對象：適合健康狀況及活動能力良好的會員參加

內容：分組上門探訪及慰問 2至3 戶獨居長者，
送上關懷及節日祝福，每戶探訪約15-30分鐘

負責職員：蘇鈺渝姑娘





皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。正確護理皮膚，對維持個人的身心健康均有重要意義，例如糖尿病患者的皮膚感染可以演變為組織壞死的嚴重後果，而痕癢這種不少長者常有的情況，表面看雖似微不足道，卻可以十分惱人，影響心理健康，所以長者和護老者都宜對皮膚護理有正確的認識。

皮膚護理要點

一. 清潔

皮膚要保持清潔，在炎熱的夏季，宜每天洗澡，特別是腋下，陰部和雙足等位置。大汗者應穿著吸汗和通爽的衣服，以減少患癬疾的機會，尤其是常患足癬者，切勿穿尼龍襪和不通氣的膠球鞋，可選擇涼鞋或皮鞋。

二. 痕癢

由於油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少，長者的皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢，倘若不正確處理，一味搔抓，或以熱水刺激來企圖止癢，會造成惡性循環，不能解決癢的問題。一旦皮膚抓破，更易造成細菌感染及發炎。



三. 乾燥

避免因皮膚乾燥而造成痕癢，最重要是使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限，尤其不可忽略的時間是沐浴後，在皮膚仍然濕潤時。此外，亦可考慮用浴油，但要提防滑倒。若是使用暖爐，要保持室內濕度，例如使用充油式電暖爐便較輻射式暖爐為佳。此外，毛絨衣物能刺激皮膚，令人更癢。心情煩躁，也會影響癢感。



四. 洗澡

由於大熱水會過度洗去皮膚表面的油脂，所以長者宜只用暖水，同時要避免大力洗擦，可用溫和滋潤性高的肥皂或沐浴露，甚至只局部位置用肥皂，其他只用溫水洗。在乾燥的季節皮膚會更覺痕癢，因此在冬天，長者除非曾出汗，否則不必每天洗澡，可以隔天甚至隔兩天才洗澡。

五. 危險訊號

倘若已採取上述措施，痕癢仍然持續，或皮膚表面有異常情形，都應請教醫生。例如痣突然產生變化 / 傷口經久不愈合 / 皮膚長出物體 / 嚴重痕癢及脫皮 / 劇痛等，都可能是嚴重疾病(如皮膚癌)的徵兆，不可忽視。

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 4：所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。



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：2025年1月