



保良局天德長者援手網絡中心 2025年10月份月刊

2025年施政報告 安老措施知多些

行政長官李家超於9月17日發表新一份施政報告，主題是“深化改革，心繫民生，發揮優勢，同創未來”。政府將繼續貫徹「居家安老為本，院舍照顧為後援」方針，推出以下措施：

居家安老

將「長者社區照顧服務券」的總數增加4000張至16000張



以試行方式把政府新建的福利項目設施出租，讓服務營辦機構有更大彈性提供不同資助模式的長者日間護理及支援服務

優化「離院長者綜合支援計劃」，為出院的有需要長者提供社會福利服務支援

加強院舍照顧服務

加強院舍照顧服務增加約700個新建資助安老宿位

資料來源：行政長官2025年施政報告
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/health_information/digestive_problems/constipation.html

October



2025年施政報告 安老措施知多些

優化大灣區養老安排

年底前推出試驗計劃，資助選擇赴粵養老的綜援受助長者入住指定在粵安老院，提升生活質素。每名合資格長者每月可獲5,000元資助，名額共1000個



持續擴展「廣東院舍照顧服務計劃」。由10月起，參加計劃的內地安老院將由15家增至24家，覆蓋城市由六個增至八個

年底前亦會推出為期兩年的試行安排，分擔參加「廣東院舍照顧服務計劃」的香港長者在國家基本醫療保障政策下須自付的部分醫療開支



在廣東及福建省養老的香港受惠長者可選擇由政府將可攜現金援助款項直接匯入其內地指定銀行的帳戶，方便香港長者在內地養老

資料來源：行政長官2025年施政報告
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/health_information/digestive_problems/constipation.html

October





活動報名方法

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

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹 11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。



10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。



旅行活動：我在觀濱約定鯉

為歡迎新會員加入本中心，現舉辦迎新旅行一日遊，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：10月16日(四)

時間：上午 9:15 - 16:30

地點：本中心集合

名額：40名

費用：\$40

對象：2024年9月 - 2025年9月入會之新會員

(會員編號最後四字為: 2745至2923)

內容：藉著旅行活動一同遊覽香港景點，共享美食，認識彼此。

第一站：遊覽觀塘海濱花園

第二站：享用鯉魚門酒家【粵菜餐】

第三站：遊覽鯉魚門三家村

(旅遊巴士往返)

負責職員：黃欣儀姑娘及陳嘉文姑娘

備註：

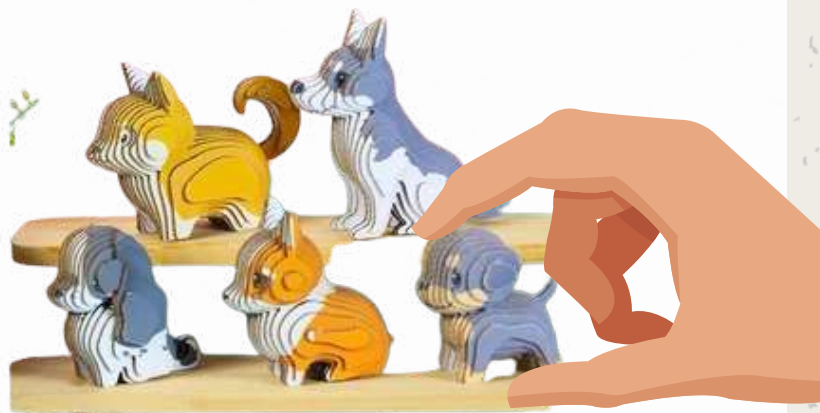
- 1) 菜式已選定，參加者不能額外添加食品。
- 2) 活動需長時間步行，適合活動能力良好的會員參加。
- 3) 此活動由港燈「送暖樂社群」贊助。



收費活動

迷你小狗拼圖工作坊

日期：10月22日(三)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：10名
費用：\$20
內容：由紙板製成的3D拼圖
組成一隻可愛小狗！
負責職員：黃欣儀姑娘



簡易健康操

日期：10月24日(五)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：15名
費用：\$10
內容：與參加者一起坐著活動身體，
動動身體，紓緩壓力及提升抵抗力
負責職員：陳敏熹姑娘



椅子瑜伽操

日期：10月30日(四)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
名額：12名
費用：\$10
內容：透過椅上瑜伽操，啟動更多的肌肉，
活動到平常比較少用肌肉和關節。
負責職員：陳嘉文姑娘



免費活動

創新科技導賞團

日期：10月27日(一)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：8名

內容：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：陳敏熹姑娘、陳嘉文姑娘及黃欣儀姑娘



健康講座： 自助按摩

日期：10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： 規劃圓滿人生

日期：10月23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

低強度帶氧舞

日期：10月31日(五)
時間：下午 2:30-3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：齊齊聽音樂跳低強度帶氧舞，鍛鍊身體肌肉
備註：適合活動能力良好人士
負責職員：陳嘉文姑娘



體適能運動班

日期：10月15日(三)
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：本中心
名額：30名
內容：由康文署體適能教練教授體適能運動。
負責職員：陳敏熹姑娘

10月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

.	.	.	1 國慶日
5	6 10:00 - 流感疫苗文件 簽署日 2:00 - 桌遊Bar-UNO 之毫不留情	7 中秋節翌日	8 10:00 - 10月例會
12	13 2:00 - 桌遊Bar-UNO 之毫不留情	14 2:00 - 邁向AI新世代數 碼小組	15 10:00 - 愉快數獨時光 2:30 - 康文署體適能 運動班
19	20 2:00 - 桌遊Bar-UNO 之毫不留情	21 10:00 - 有氧運動班 2:00 - 邁向AI新世代數 碼小組	22 10:00 - 健康講座 吞嚥知多少(補) 2:30 - 迷你小狗拼圖 工作坊
26	27 10:00- 創新科技 導賞團 2:00 - 流感疫苗注射	28 9:30 - 米蘭棋之友(初) 9:30 - 相約一刻在頤康 運動 1:00 - HKU 抽血	29 重陽節



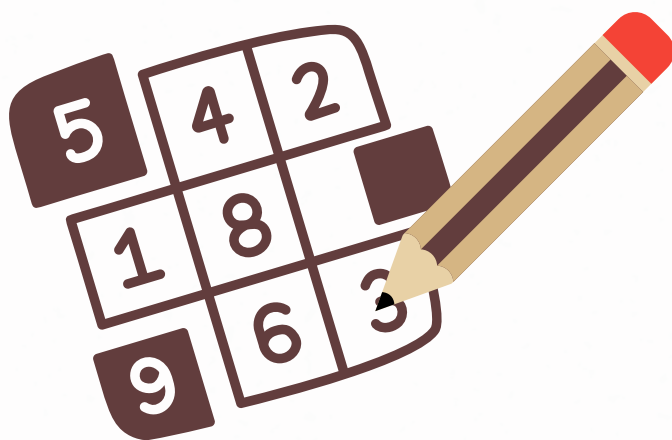
社區飯堂-活動室 (逢星期一至六，早餐 8:30、午餐12:00、晚餐16:30)

星期四	星期五	星期六
2 10:00 - 簽署流感針疫苗 2:30 - 義工相聚一刻	3 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票	4 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
9 9:30 - 流感疫苗文件 簽署日 2:30 - 流感疫苗文件 簽署日	10 9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 氣氛燈製作 2:00 - 社區飯堂購買飯票	11 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
16 10:00 - 健康講座 自助按摩 10:00 - 港燈迎新： 我在觀濱約定鯉	17 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:30 - 相約一刻在頤康 運動 2:00 - 社區飯堂購買飯票	18 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
23 9:30 - 相約一刻在頤康 之義工培訓 10:00 - 健康講座 規劃圓滿人生	24 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 簡易健康操	25 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅
30 10:00 - 椅子瑜伽操 2:00 - 萬聖節電影特輯 - 玩轉極樂園	31 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 低強度帶氧舞	.

免費活動

愉快數獨時光

日期：10月15日(三)
時間：上午 10:00-11:00
地點：本中心
名額：20名
內容：認識數獨遊戲，一起
動動腦筋，拆解及挑戰
不同關卡，感受遊戲樂趣！
負責職員：陳敏熹姑娘



米蘭棋之友(初)

日期：10月28日(二)
時間：上午 9:30-10:30
地點：本中心
名額：16名
對象：適合對米蘭棋沒有認識的會員參加。
內容：由中心義工協助教授米蘭棋的遊玩方法，
一起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



萬聖節電影特輯 - 玩轉極樂園

日期：10月30日(四)
時間：下午 2:00-4:00
地點：本中心
名額：30名
內容：故事以墨西哥亡靈節為背景，講述名叫米格的小男孩意外進入亡靈世界，並在已故的曾外祖父的幫助下尋找回到現實世界的旅程。電影深入探討家庭、夢想，強調「死亡不是生命的終點，遺忘才是」的深刻寓意。
語言：粵語(中文字幕)
負責職員：黃欣儀姑娘

 *本片獲得多個獎項



消化系統毛病 — 便秘

人體的腸臟不停蠕動，把吃進的食物向前推進，以便消化和吸收，最後食物渣滓排出體外，即成糞便。不正常的排便，包括便秘和腹瀉。病徵：

便秘的定義：

- 每個人的排便習慣都不同。排便次數由每日超過一次或隔兩天才一次都可以是正常的。但如果大便太硬，排便時須費勁或有困難，便是便秘。

便秘的成因：

長者腸臟蠕動較慢，因此較易有便秘。

- 飲水不足或食物中缺乏纖維質，令糞便變得硬，較難排出。
- 心理因素，如在沒有私隱下使用便盆或便椅、廁所不潔、情緒低落等。
- 一些藥物如嗎啡類止痛藥、鈣片、利尿藥等。
- 一些疾病如糖尿病及甲狀腺素過低。



便秘的影響

- 便秘能引致腹痛、痔瘡、肛裂等。患有高血壓者排便時過分用力，會令血壓上升，甚或誘發中風。長期便秘也會令人情緒困擾，以致抑鬱。

便秘的防治方法

- 多吃高纖維質的食物，每天要吃**3-4份(6-8兩)**或以上蔬菜、兩至三份水果(如橙、雪梨等)。可選用高纖維的穀物類食物，如麥包、紅米飯等。
- 要有充足的流質，如開水、清湯、果汁。一般每天的建議量是**6-8杯**。
- 每天有適量的運動，可協助腸臟蠕動，應經常保持心情輕鬆。
- 作息定時。養成定時大便的習慣。可在早上起來先喝水以增加便意，或在早餐後上廁。
- 如長者需用便盆、便椅等，須注意安全和私隱，儘量令如廁不受干擾。
- 一般治療便秘的藥物都有一定的副作用。切勿胡亂使用，更不宜長期依賴，最好經由醫生指導。

便秘在長者中較為普遍，但只要注意上述要點，養成良好生活習慣，也能令排便自如。倘若大便習慣突然改變，甚或便中有血或黏液，均應盡早求診，切勿諱疾忌醫，因為這些可能是腸癌的徵兆。



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或資料俾第三方知道，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 12：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利



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、陳嘉文

印刷數量：280份

出版日期：2025年10月