



保良局天德長者援手網絡中心
2025年2月份月刊

2月1日起

長者生活津貼及高齡津貼調高1.3%



社會福利署公佈，由今年2月1日起上調高齡津貼、長者生活津貼及傷殘津貼金額1.3%，詳情如下：

各項津貼	2025年2月1前	2025年2月1後
高齡津貼 (生果金)	\$1,620	\$1,640
長者生活津貼	\$4,195	\$4,250
普通傷殘津貼	\$2,070	\$2,095
高額傷殘津貼	\$4,140	\$4,190

長者生活津貼最新資產限額：

受惠人士	資產限額	每月入息限額
單身人士	\$400,100	\$10,710
夫婦	\$608,000	\$16,330

長者不能同時領取高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼。

資料來源：社會福利署：<https://www.swd.gov.hk/tc/>

活動報名方法

- 於2月5日上午11時至2月6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2月7日上午10時進行抽籤，並於2月7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3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：3月5日(三)上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹3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。



2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

HELLO

HELLO!

我是新入職的社工林思恩姑娘，請大家多多指教，期待在中心見到你們每一位~

我是新入職的保健員張美花~花姑娘，好開心可以加入在這個大家庭，期待在中心到認識每一位！



林思恩
社工



張美花
保健員

免費活動

蛇年之共渡一宵

日期：2月12日(三)

時間：上午 9:30 -11:00

地點：本中心

名額：30名

內容：元宵佳節，齊玩集體新春遊戲，感受蛇年氣氛！

負責職員：譚文烜先生、馬明利先生、蔡文康先生、鄭崇熙先生
(香港都會大學運動及康樂管理學系實習學生)



節拍康體操

日期：2月19、26及3月5、12、19、26日(三)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：12人

內容：帶領參加者進行簡單的體操動作，強身健體的同時享受音樂的節拍。

負責職員：蔡文康先生、鄭崇熙先生

(香港都會大學運動及康樂管理學系實習學生)



免費活動

賞心悅目開年聚餐

恭賀新禧，蛇年吉祥！農曆新年中心當然要跟各位老友記開心食住過蛇年，我們預備了豐富的開年飯，跟大家迎接新歲！詳情如下：

菜單

步步高陞棗皇糕	脆皮醬燒雞	蠔皇七頭鮑魚扣花菇	吉慶有餘蝴蝶龍躉斑	竹笙海皇燴花膠	翡翠帶子珊瑚蚌	發財金瑤全家寶	上湯焗澳洲龍蝦伊麵	金豬全體呈獻歲
---------	-------	-----------	-----------	---------	---------	---------	-----------	---------

2025

日期：2月13日(四)

時間：中午 12:00 - 下午 2:00

地點：西寶城2樓 海港酒家

費用：免費

集合：上午 11:45 於海港酒家門外集合

名額：40名

內容：於正月年十六與參加者一同享用豐富午餐，
感受農曆新年氣氛，迎接新春！

負責職員：蘇鈺渝姑娘及黃欣儀姑娘

備註：

1. 成功參加此活動的會員，將不能參與2月18日的「敬老賀新春」活動。
2. 未曾參與2024年11月的「悅食悅好心情旅行團」活動的會員將可優先參與此活動。





免費活動



心海悅洋之旅 (2月)



大熊貓粉絲們注意！注意！由中央政府送贈的兩隻可愛大熊貓安安和可可已經蒞臨香港，加入海洋公園的大熊貓家族！除了牠們外，由盈盈和樂樂牠們所生的新生龍鳳胎寶寶，亦於2月16日隆重登場，與大家見面，今次活動讓會員一睹龍鳳胎寶寶風彩，一起來投入香港的大熊貓狂熱，立刻報名啦！

日期：2月24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：2025年2月5日或之前入會的會員

名額：22名

費用：免費

內容：參觀海洋公園，邂逅人見人愛的熊貓大家族、川金絲猴、帶有靈氣的北極狐、小熊貓等等，並於熊貓餐廳中享用午膳 (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. 曾參加以下活動的會員，將不能報名參加此活動：
 - 2024年11月「悅食悅好心情旅行團」半自助餐活動
 - 2025年1月「心海悅洋之旅」一天遊活動
4. 活動需長時間步行，請注意身體狀況是否適合

負責職員：陳敏熹及蘇鈺渝姑娘



免費活動

貧困長者及殘疾人士家居改善計劃 「人體感應小夜燈」

由「中銀香港百年華誕慈善計劃」贊助，送贈LED小夜燈給有需要長者，為他們在家中深夜裡也能安全步行。

產品：Sunshine 白色LED人體感應燈小夜燈 (LNG-W)

名額：43名

合資格對象：

- 1) 獨居或雙老及
- 2) 領取綜援金／長者生活津貼的會員
 - 必須符合以上兩項條件

負責職員：黃欣儀姑娘



曼陀羅彩繪布袋工作坊

A 日期：2月20日 (四)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心

名額：每班8名

內容：教授曼陀羅透過簡單易懂的繪畫技法及顏色之配合，創作屬於自己獨一無二的環保布袋

兩班內容一樣，二選一

B 日期：2月27日 (四)

導師：工作坊導師

負責職員：黃欣儀姑娘



桌遊Bar - 百變版米蘭棋

日期：2月10、17及24日 (一)

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心

名額：4名

內容：由義工教授大家一起玩百變版米蘭棋，考考腦力吧!

負責義工：Sammy

負責職員：黃欣儀姑娘



護心操

日期：2月17 (一)、21 (五)
及26日 (三)

時間：上午10:15-11:00

地點：本中心

名額：12名

內容：齊齊做護心操，強身健體!

負責職員：陳敏熹姑娘



2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
•	•	•	•
2	3 10:00 - 塗鴉休閒閣 2:30 - 舞動搖搖滾	4 10:30 - 坐式八段錦 2:30 - 硬地滾球體驗班	5 10:00 - 2月例會 2:30 - 門球滾滾
9	10 10:00 - 講座 認識消化不良 2:00 - 桌遊Bar - 百變版米蘭棋	11 10:00 - 塗鴉休閒閣 2:30 - 手機資訊班 - 全方位學習視訊	12 9:30 - 蛇年之共渡一宵 2:00 - 體適能運動班
16	17 10:15 - 護心操 2:00 - 桌遊Bar - 百變版米蘭棋	18 9:00 - 敬老賀新春 2:30 - 手機資訊班 - 全方位學習視訊	19 10:00 - 塗鴉休閒閣 2:30 - 節拍康體操
23	24 9:00 - 海洋公園一天遊 10:00 - 塗鴉休閒閣 2:00 - 桌遊Bar - 百變版米蘭棋	25 10:00 - 相約一刻在頤 康之運動 10:30-講座 認識大腸癌 2:30 - 手機資訊班 - 全方位學習視訊	26 10:15 - 護心操 2:30 - 節拍康體操



星期四

星期五

星期六

.	.	1 10:00 - 天德迎春歡聚日 2:30 - 午後音樂之旅
6 10:00 - 塗鴉休閒閣 2:30 - 門球滾滾	7 9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 坐式八段錦 2:00 - 社區飯堂購買飯票	8 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
13 12:00 - 賞心悅目聚餐	14 9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 坐式八段錦 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 創藝同行水墨畫班	15 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
20 2:00 - 曼陀羅彩繪布袋 工作坊	21 9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:15 - 護心操 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 創藝同行水墨畫班	22 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
27 10:00 - 相約一刻在 頤康之義工培訓 2:00 - 曼陀羅彩繪布袋 工作坊	28 9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 塗鴉休閒閣 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 創藝同行水墨畫班	.

免費活動

摩天輪門票送贈

本局送贈摩天輪門票予本中心會員，讓你從高處俯瞰維多利亞港美景！

入場日期：即日起至7月14日

入場時間：正午12時 - 晚上10時 (會員需自行前往)

活動地點：中環民光街33號

名額：106名

負責職員：黃欣儀姑娘

備註：

1. 門票只限1人，入場次數只有1次

2. 成功抽中者將會有同事再聯絡閣下領取門票。



體適能運動班

日期：2月12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教授體適能運動。

導師：康文署體適能教練

負責職員：蘇鈺渝姑娘



手機資訊班 - 全方位學習視訊

日期：2月11、18、25日 (二) 及
3月4、11日 (二) (五節)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：本中心

名額：20名

內容：由導師教授如何使用各種視訊手機程式，以及使用時需注意的事項如私隱、禮儀等。

導師：YWCA導師

負責職員：蘇鈺渝姑娘



健康講座：認識消化不良

日期：2月10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

健康講座：認識大腸癌

日期：2月25日 (二)

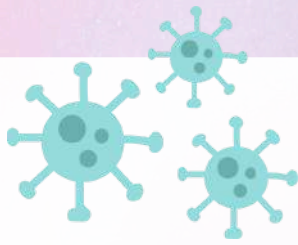
時間：上午 10:00 - 11:00

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



流行性感冒（簡稱流感）是一種由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。流感可由多種類型的流感病毒引起，而本港最常見的是甲型（H1）流感、甲型（H3）流感和乙型流感病毒。在本港全年都有流感病例，但流感一般於一至三、四月和七至八月較為流行，病毒主要透過呼吸道飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、頭痛、肌肉疼痛及疲倦等症狀，並會加重其他慢性疾病的症狀。免疫力較弱人士和長者一旦染上流感，更可引致較重病情，並可能出現支氣管炎、肺炎或腦病變等併發症，嚴重時更可導致死亡。



接種季節性流感疫苗（流感疫苗）有何重要性？

接種流感疫苗是其中一種最有效預防季節性流感及其併發症的方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的嚴重個案。根據美國疾病管制與預防中心的評估，流感疫苗可減低整體人口患流感疾病風險達40%至60%。由於人體在接種疫苗後需約兩星期產生抗體，市民應及早接種流感疫苗。

我適宜接種滅活流感疫苗嗎？打？不打？

流感疫苗安全有效，年滿六個月或以上人士，除有已知禁忌症外，均應接種流感疫苗，以保障個人及身邊人士的健康。對任何疫苗成分或接種任何流感疫苗後曾出現嚴重過敏反應的人士，都不宜接種滅活流感疫苗。對雞蛋有輕度過敏人士如欲接種流感疫苗，可於基層醫療中心接種滅活流感疫苗，而曾對雞蛋有嚴重過敏反應人士，應由專業醫護人員在能識別及處理嚴重敏感反應的適當醫療場所內接種。流感疫苗內雖含有卵清蛋白（即雞蛋白質），但疫苗製造過程經過反覆純化，卵清蛋白的含量極低，即使對雞蛋敏感的人士，在一般情況下亦能安全接種。至於出血病症患者或服用抗凝血劑的人士，應請教醫生。如接種當日發燒，可延遲至病癒後才接種疫苗。



合資格人士請留意每年季節性流感「疫苗接種計劃」。詳情可參閱以下二維碼：



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 5：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



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2月