



保良局天德長者援手網絡中心

2025年3月份月刊



2025-2026年度財政預算案 知多一點點

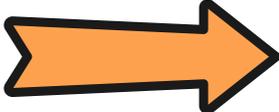


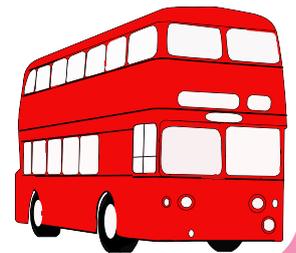
長者二元乘車優惠

- 受惠對象不變
- 優惠程數為每月240程



車費 \leq \$10  2元

車費 \geq \$10  2折



支援措施

- 寬減2025/26年度首季住宅物業差餉，上限500元
- 發放額外半個月綜援標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼



2025-2026年度財政預算案 知多一點點



關愛共融

2025-26年度：

- 長者院舍券增加至6 000張
- 長者社區照顧服務券增加至12 000張
- 增設1 280個殘疾人士日間社區康復及家居照顧服務名額，額外開支每年約1.6億元
- 今年內公布公營醫療資助架構及水平檢討結果
- 檢視「第二個醫院發展計劃」項目的分布、規模和優次

增加收入

- 2025年10月起，增加飛機乘客離境稅，由120元增至200元，每年增加約16億元收入
- 檢視政府隧道和主幹道收費、電動私家車牌照費、停車收費錶收費、交通違例定額罰款。預計每年增加20億元收入
- 研究向離境私家車徵收邊境建設費（如每部收200元，每年增加約10億元收入），旅遊巴士和貨車不受影響



有關更多財政預算案的內容，請參閱：

2025-26年度財政預算案

<https://www.budget.gov.hk/2025/chi/index.html>

活動報名方法

- 於3月5日上午11時至3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3月7日上午10時進行抽籤，並於3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4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：4月2日(三)上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹4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。



3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。

GOOD
BYE!



職員動向



各位老友記，大家好！

我是活動策劃幹事蘇鈺渝姑娘，3月8日將會是我最後的工作天。不知不覺在保良局服務已有一年多，謝謝各位老友記十分積極地參與我們舉辦活動！很高興認識這麼活潑的大家，接下來我便要離開了，祝各位長者福如東海壽比南山，有緣再見！



活動策劃幹事 蘇鈺渝姑娘

收費活動

馬賽克小夜燈

日期：3月24日(一)及27日(四)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心

名額：6名

費用：\$40

內容：以學習如何製作土耳其燈，從選擇材料到設計圖案，製作一盞小夜燈。

負責職員：黃欣儀姑娘



*參考圖片

免費活動

打機日-動感派對

日期及時間：

3月12日(三)上午10:00-11:00 及

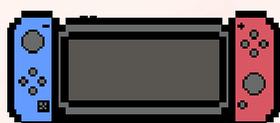
3月13日(四)下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：以一起遊戲形式做運動吧！

負責職員：黃欣儀姑娘



我的園林生活工作坊

日期：3月20日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：20名

內容：介紹園林的發展。使用輕黏土、建築模型和其他物料製作屬於自己的園林。

導師：香港故宮文化博物館職員

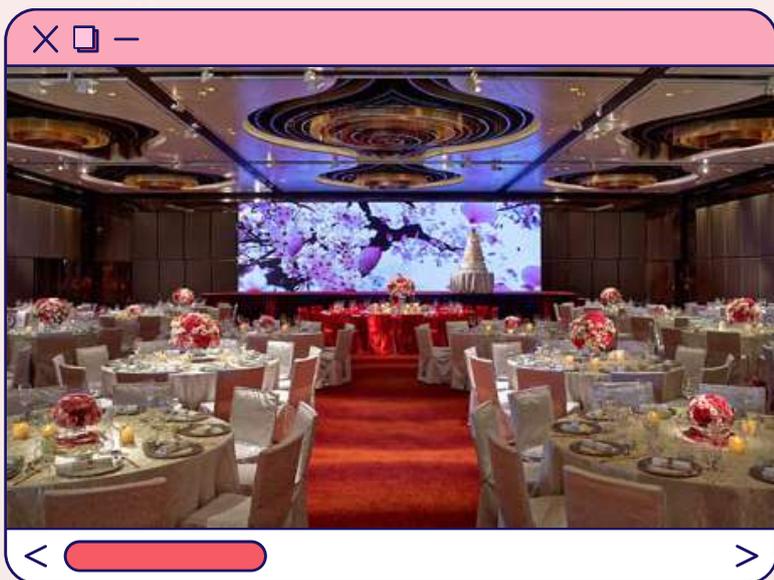
負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動

MIND Music 心聆音樂演唱會

音樂不但能療癒身心靈，更能帶動情緒，現誠摯邀請您參加一場特別的演唱會，欣賞來自保良局不同長者中心單位的長者們獻藝，感受不一樣的音樂才華，這不僅是一場演出，更是一場心靈的交流，讓我們一起在音樂的海洋中找到共鳴，感受情感的力量。活動詳情如下：



日期：3月18日(二)

時間：下午12:30 - 下午 5:00

地點：香港麗晶酒店香港麗晶大禮堂(九龍尖沙咀梳士巴利道 18 號)

費用：免費(包旅遊巴接送，不包括午膳)

集合地點：本中心

名額：26名

內容：音樂能療癒身心靈，帶動情緒。

透過音樂演唱會欣賞長者的精彩音樂演出。

負責職員：陳敏熹姑娘及黃欣儀姑娘

備註：

1. 行程將視乎當日實際情況而調整。
2. 不可攜外來食物，需衣著端莊。



3月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

<p>2</p>	<p>3 10:00 - 相約一刻在頤康之運動班 2:00 - 桌遊Bar-駱駝大賽</p>	<p>4 2:00 - 手機資訊班 - 全方位學習視訊</p>	<p>5 10:00 - 3月例會 2:30 - 節拍康體操</p>
<p>9</p>	<p>10 2:00 - 桌遊Bar-駱駝大賽</p>	<p>11 10:00 - 相約一刻在頤康之義工培訓 2:00 - 手機資訊班 - 全方位學習視訊</p>	<p>12 10:00 - 打機日-動感派對 2:30 - 節拍康體操</p>
<p>16</p>	<p>17 2:00 - 桌遊Bar-駱駝大賽</p>	<p>18 10:00 - 心聆音樂演唱會</p>	<p>19 10:00 - 雅培奶粉售賣 10:15 - 椅上鬆一鬆 2:30 - 節拍康體操</p>
<p>23</p>	<p>24 10:00 - 米蘭棋之友(初) 2:00 - 馬賽克小夜燈</p>	<p>25 10:00 - 創新科技導賞團 2:30 - 門球滾滾</p>	<p>26 10:00 - 米蘭棋之友(初) 2:30 - 節拍康體操</p>
<p>30</p>	<p>31 2:30 - 椅上音樂操</p>		

星期四

星期五

星期六

<p>6 2:30 - 米蘭棋之友(進階)</p>	<p>7 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 創藝同行水彩畫班</p>	<p>1 / 8 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>13 10:00 - 認識白內障 2:30 - 打機日-動感派對</p>	<p>14 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 創藝同行水彩畫班</p>	<p>15 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>20 2:30 - 我的園林生活工作坊</p>	<p>21 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 創藝同行水彩畫班</p>	<p>22 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>27 10:00 - 皮膚病認識真菌 2:00 - 馬賽克小夜燈</p>	<p>28 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 門球滾滾</p>	<p>29 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>

免費活動

米蘭棋之友(進階)

日期：3月6日(四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：12名

對象：適合對米蘭棋已有一定認識的會員參加。

內容：參加者能透過活動互相分享遊玩心得，在享受遊玩樂趣的同時，亦能結識各方棋友，互相切磋及擴闊遊玩圈子。

負責職員：陳敏熹姑娘



截止報名日期：3月5日(三)下午4時正



(抽籤結果公佈：3月5日(三)下午4:30)

門球滾滾

日期：3月25日(二)、3月28日(五)

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

椅上音樂操(初級)

日期：3月31日(一)

時間：上午 10:15 - 11:00

地點：本中心

名額：15名

對象：行動不便 / 較體弱的會員參加。
內容：在椅子上跟著音樂拍子做運動，
動動手腳。

負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座：認識白內障

日期：3月13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：皮膚病認識真菌

日期：3月27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

奧比斯護眼講座及 點字工作坊

日期：4月3日(四)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：本中心
名額：20名
內容：清晰視界：白內障與視力健康
講師：奧比斯職員
負責職員：黃欣儀姑娘

創新科技導賞團

日期：3月25日(二)
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：陳敏熹姑娘及黃欣儀姑娘

米蘭棋之友(初級)

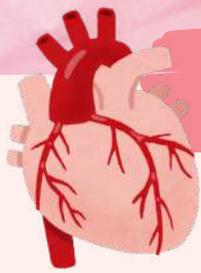
日期：3月24日(一) 及 3月26日(三)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：12名
對象：適合對米蘭棋沒有認識的會員參加。
內容：由中心義工協助教授米蘭棋的遊玩方法，一起學習數位和顏色的最佳排列組合，享受遊玩樂趣。
負責職員：陳敏熹姑娘



雅培奶粉售賣

日期：3月19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





冠心病

冠狀動脈是環繞心臟的血管，負責供應血液給心臟肌肉，使心臟得到日常所需的氧氣及營養。假如冠狀動脈變得狹窄，甚至閉塞，就形成了冠狀動脈心臟病，或簡稱冠心病。

成因

- 隨著年歲增長，動脈內膜有脂性物質積聚，脂性物質積聚到某一程度，會使血管變窄，血管壁亦會因此失去彈性而硬化起來。稱為粥樣硬化。
- 血管組織老化，變硬和增厚，會導致血液流動緩慢；假如粥樣硬化物突然爆裂，內裡物質與血液接觸，便會形成血栓，因而阻塞血管，形成心肌局部缺氧、心肌梗塞、心臟衰竭和死亡。
- 一些因素會加速動脈粥樣硬化；例如，高血壓、高膽固醇、吸煙、肥胖、缺乏運動、糖尿病、長期緊張等。



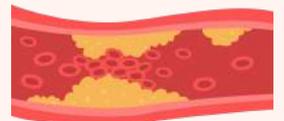
病徵

大概百分之十的患者沒有任何徵狀，在體格檢查時也很少有異常發現，通常在發展到很嚴重時才會出現問題 - 即毫無訊號下突然死亡。人們因此常常忽略此種心臟病的可能性。有些人可能出現下列徵狀：

- 心絞痛：在心臟負荷加重時出現；如運動、情緒受壓抑和快速行走等。
- 心肌栓塞病徵：胸前劇痛可能推展到頸、手臂、下顎；大量出汗、氣促；鬱悶、作嘔；暈眩，甚至不省人事。如有以上徵象應該立即請醫生診斷，或到急症室求診。

預防冠心病

- 戒煙及戒酒：香煙內的尼古丁能使血管收縮和提升血液中的膽固醇量，引致動脈硬化；如過量喝酒，酒精會加快動脈硬化。
- 適當和持久運動：運動能促進心臟功能，防止血管老化和增加心肌血液循環。
- 注意飲食：保持均衡飲食，減少進食含高飽和脂肪的食物如豬腩肉、肥牛肉、雞腳和含高反式脂肪的食物如酥餅、蛋糕、夾心餅，以免增加血膽固醇積聚在血管壁，使血管硬化和受到阻塞。
- 控制體重：體胖會增加心肺負荷，過量脂肪也會積聚在血管壁內，使血管硬化和受到阻塞。
- 作息定時：繁忙的工作及生活壓力會導致精神緊張，血壓上升，容易患上心臟病，所以宜保持精神健康。
- 定期覆診：高血壓及糖尿病等慢性疾病，均要定時覆診，因為持續的高血壓和高血糖容易引致動脈硬化。



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 6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。



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：2025年3月