

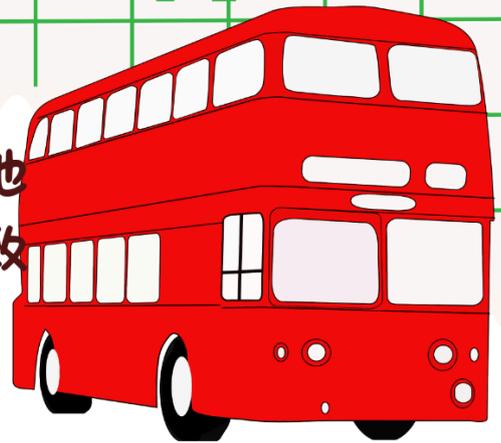


# 保良局天德長者援手網絡中心 2025年4月份月刊

## 避免長車短搭 節約公帑 共建和諧社會

### 什麼是長車短搭？

長車短搭是指乘坐長途巴士或其他交通工具，但只在短途下車，導致政府補貼的浪費。



### 為什麼要避免長車短搭？

#### 節約資源

合理使用交通優惠，減少不必要的浪費。

#### 造福他人

節省資金  
造福更多人。

#### 社會責任

每個人都有責任合理使用公共資源，共同維護社會和諧。

### 如何避免長車短搭？

#### 選擇合適的交通工具

短途出行時，選擇短途巴士或其他更經濟的交通方式。

#### 合理規劃路線

提前規劃好出行路線，避免不必要的長途乘車。

例子：65歲或以上人士由西市街乘巴士到正街

路線	原價車資	政府補貼車資
104	\$12.1	\$10.1
5B	\$4.4	\$2.4

您的小小舉動，  
能夠帶來大大的改變



## 活動報名方法



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

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹 5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。



4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。



# 收費活動

## 復活節大激鬥

復活節就嚟到啦！我地中心同大家一齊整小手工玩遊戲，感受下節日氣氛，一齊度過一個特別嘅復活節！！

日期：4月15日(二)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：本中心  
名額：20名  
費用：20元  
內容：與大家一起創意設計復活彩蛋一同佈置中心，再與大家大玩復活節元素的小遊戲，一起歡渡復活節假前夕吧！  
負責職員：黃欣儀姑娘



## 滴膠梳子工作坊

日期：4月22日(二)  
時間：下午 2:00-3:30  
地點：本中心  
名額：10名  
費用：30元  
內容：歡迎光臨diy手作班~  
教授大家製作梳子的技巧，參加者每人可製作一把專屬自己且獨一無二的梳子，讓我們一起重拾少男少女心吧！  
負責職員：陳敏熹姑娘



## 手沖咖啡品嚐班

日期：4月23日(三)及28日(一)  
時間：上午 10:00-11:00 (共2堂)  
地點：本中心  
名額：10名  
費用：40元  
內容：與大家分享手沖咖啡基本知識，讓大家輕鬆手沖，享用一杯自己喜歡的咖啡，一齊度過一個充滿活力的早上。歡迎自備小食配咖啡。  
負責職員：陳嘉文姑娘



# 免費活動

## 香港大學李嘉誠醫學院 — 「耆青連心樂融融」計劃

保良局安老服務與香港大學李嘉誠醫學院（港大醫學院）護理學院合作推行「耆青連心樂融融」計劃，由護理學院學生上門探訪及慰問，同時傳達健康資訊，為長者送上關懷及祝福！詳情如下：

日期：4月26日(六)

時間：上午 9:30 - 下午 1:00 及 下午2:30-下午5:30  
(探訪時間約1小時，實際上門時間由中心安排)

地點：長者家中

對象：65歲以上之中心會員、  
必須擁有智能電話及家中設有上網/WIFI設備

名額：20名

內容：由2-3位港大護理系學生義工上門探訪及慰問，了解身體狀況、簡單教授健康運動及手機程式「醫健通」。

負責職員：黃欣儀姑娘／陳嘉文姑娘



備註：

- 1.活動過程中會拍攝相片作分享之用，事前會事先取得參加者同意。
- 2.每位成功完成探訪的長者可獲得香港大學李嘉誠醫學院送贈禮物一份！



## 體適能運動班

日期：4月9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：陳敏熹姑娘



# 免費活動

## 港燈「送暖樂社群：電力安全智友營」

日期：4月24日(四)

時間：上午 9:50 - 下午3:30

集合時間：上午 9:00 (中心集合)

地點：香港傷健協會賽馬會傷健營 (香港薄扶林水塘道75號)

對象：活動能力良好之中心會員

名額：12名

內容：透過日營內各式遊戲和講座，向長者灌輸有效用電、減碳和安全用電的訊息，共渡愉快且富教育意義的一天。

負責職員：陳嘉文姑娘



### 備註：

1. 此活動由港燈贊助
2. 此活動亦有港島區其他長者中心參與，如已成功於另一中心報名，請勿重複報名
3. 在活動過程中，港燈會為活動進行拍照、攝錄和錄音，並可能公開上述有關資料作活動宣傳、報告和紀錄用途，參與的長者必須同意有關安排。

## 西區浸信會探訪

日期：4月16日(三)

時間：下午 2:30 - 3:45

地點：本中心

名額：40名

內容：復活節將至，由西區浸信教會的義工與大家分享福音、聖經故事、唱詩歌及祈禱。

負責職員：陳敏熹姑娘



## 門球體驗班

日期：4月30日(三)

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



# 4月份中心活動時間表



星期一

星期二

星期三

•	•	<p><b>1</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p><b>2</b> 10:00 - 4月例會 2:30 - 舞動健康 [站立篇]-初階八式</p>
<b>6</b>	<p><b>7</b> 2:00 - 桌遊Bar-扣扣棋</p>	<p><b>8</b> 10:00 - 米蘭棋之友 (初) 2:30 - 打機日-動感派對</p>	<p><b>9</b> 2:30 - 體適能運動班</p>
<b>13</b>	<p><b>14</b> 2:00 - 桌遊Bar-扣扣棋</p>	<p><b>15</b> 10:00 - 扭扭毛巾操 2:30 - 復活節大激鬥</p>	<p><b>16</b> 08:30 - HKU 抽血 10:00 - 相約一刻在頤康 之義工培訓 2:30 - 西區浸信會探訪</p>
<b>20</b>	<p><b>21</b> 復活節星期一</p>	<p><b>22</b> 10:00 - 健康講座 認識白內障 2:00 - 滴膠梳子工作坊</p>	<p><b>23</b> 10:00 - 簡易手沖咖啡班 (1) 2:30 - 飛鏢體驗日</p>
<b>27</b>	<p><b>28</b> 10:00 - 簡易手沖咖啡 班(2) 2:00 - 桌遊Bar-扣扣棋</p>	<p><b>29</b> 10:00 - 相約一刻在頤康 之運動班 10:00 - 飛鏢體驗日 2:30 - 禪繞畫</p>	<p><b>30</b> 2:30 - 門球體驗班</p>



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><b>3</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 奧比斯護眼講座 及點字工作坊</p>	<p><b>4</b>  <b>清明節</b></p>	<p><b>5</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p><b>10</b> 10:00 - 健康講座 太極拳運動 2:30 - 打機日-動感派對</p>	<p><b>11</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p><b>12</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p><b>17</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p><b>18</b>  <b>耶穌受難日</b></p>	<p><b>19</b>  <b>耶穌受難日翌日</b></p>
<p><b>24</b> 9:50 - 港燈「送暖樂社群 : 電力安全智友營」 10:00 - 健康講座記憶與您</p>	<p><b>25</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 飛鏢體驗日</p>	<p><b>26</b> 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:00 - 耆青連心樂融融 2:30 - 午後音樂之旅</p>



# 免費活動

## 桌遊Bar - 扣扣棋

日期：4月7、14及28日(一)  
時間：下午 2:00-3:30  
地點：本中心  
名額：4名  
內容：由義工教授熱門桌遊 - 扣扣棋。  
義工：Sammy  
負責職員：黃欣儀姑娘



## 飛鏢體驗班

日期及時間：4月23日(三) 下午 2:30-3:30  
4月25日(五) 下午 2:30-3:30  
4月29日(二) 上午 10:00-11:00 (共三堂)  
地點：本中心  
名額：8名  
內容：體驗飛鏢遊戲，鍛鍊手眼協調，  
享受正中目標的快感！  
負責職員：黃欣儀姑娘



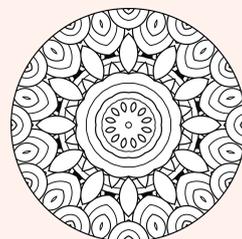
## 扭扭毛巾操

日期：4月15日(二)  
時間：上午 10:00-11:00  
地點：本中心  
名額：15名  
內容：透過繃緊的毛巾去啟動更多的肌肉，活動到平常比較少用到的肌肉和關節。  
負責職員：陳嘉文姑娘



## 基礎禪繞畫

日期：4月29日(二)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：本中心  
名額：15名  
內容：以簡單、不停重覆的線條及圖像建構出療癒的作品。  
負責職員：陳嘉文姑娘



# 免費活動

## 米蘭棋之友 (初級)

日期：4月8日(二)、4月9日(三) [連續兩天]

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



## 健康講座：太極拳運動

日期：4月10日(四)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

內容：從現代醫學剖析太極拳的特點及健康功效，  
實習簡化 24 式太極拳的部分動作，及探討注意事項。  
(活動以學習太極拳理論為主。)

名額：30名

講師：衛生署護士

負責職員：陳敏熹姑娘



## 健康講座：認識白內障

日期：4月22日(二)

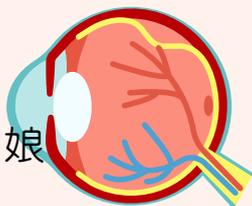
時間：上午 10:00 - 11:00

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



## 健康講座：記憶與您

日期：4月24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



## 消化不良

「消化不良」一般指中上腹或腸胃不適的徵狀，包括上腹痛、作悶、胃脹、食慾不振、反酸、噯氣等。

### 成因

- 生理改變：唾液、胃液、消化酵素、和膽汁減少，影響消化功能。
- 咀嚼困難：牙齒脫落、牙痛或牙托不合適，不能有效咀嚼食物。
- 缺乏運動：平日少做運動，令腸道活動減慢。
- 精神緊張：當精神緊張而呼吸急速時，往往吞入大量空氣，引致胃氣脹。
- 不良生活習慣：暴飲暴食、飲食不定時、吸煙和酗酒。
- 藥物：如亞士匹靈和非類固醇消炎藥等。

### 病徵

消化不良可能只是暫時的小問題，但這些病徵亦可能顯示已有消化性潰瘍，即俗稱胃病，假若不加以理會，嚴重的可導致穿孔或胃出血。此外，早期胃癌亦可能有類此的病徵，因此，如有懷疑就應及早延醫診治。以下是一些不容忽視的病徵：

- 持續性食慾不振；
- 排泄出墨黑色像芝麻糊的糊狀糞便；
- 突發或持續的腹部劇痛；
- 長期服用亞士匹靈或止痛藥人士，出現消化不良徵狀；

### 預防消化不良

- 作息定時，並有適量運動。
- 少食多餐，以減輕消化系統的負荷。
- 細嚼慢咽，食物應在口腔內充份咀嚼後才吞嚥。
- 避免煎、炸、肥膩等高脂肪食物。
- 進食後不宜立刻躺下，以防止食物倒流回食道。
- 認識老化過程及身體機能，可減少不必要的憂慮。



### 正確使用藥物

- 治療消化不良的藥物很多，醫生會因應不同病理成因來處方。應按指示完成療程，以減低復發的機會。
- 一些藥物如亞士匹靈、止痛藥或非類固醇消炎藥等，均能引致消化性潰瘍，切勿自行服用。如有關節痛症的問題，要先由醫生處方才可服食。

## 「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
 <b>T1</b>	✓	✓
 <b>T3</b>	✓	✗
 <b>T8</b>	✗	✗



## 「服務質素標準」知多些

標準 7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。



## 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

印刷數量：280份

出版日期：2025年4月