



保良局
PO LEUNG KUK

第197期

保良局天德長者援手網絡中心
2025年5月份月刊

端午
佳節
快樂

良辰當五日，

偕老祝千年。

唐代 權德輿
《端午日禮部宿齋有衣服彩結之貺以詩還答》



活動報名方法

- 於5月7日上午11時至5月8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5月9日上午10時進行抽籤，並於5月9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6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：6月4日(三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹 6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。



5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



出示會員證
(非會員請先登記)「咁」會員卡

②



進入中心前需

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。

免費活動



「母」心之作



母親節活動 - 畫出你的愛意吧！

「世上只有媽媽好」，有媽的孩子像個寶的你，是時候感謝媽媽一生為你付出的愛，為了可以表達對母親的養育之恩，中心舉行「心意卡活動」讓你畫上你的愛意，感謝偉大的母親！

日期：5月8日(四)

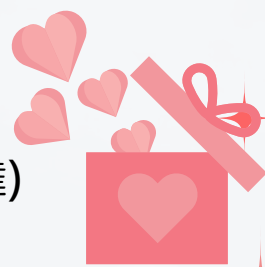
時間：上午 9:30-11:00 及下午 2:30 - 4:00 (指定時間內到達)

地點：本中心

名額：100名(無須抽籤，即時登記，先到先得)

內容：在指定時間內到中心即場畫一張心意卡，寫上對母親的愛意及感謝之心，即可得到小禮物一份！

負責職員：黃欣儀姑娘



摺紙慶端午



端午節快樂

黃曆五月五日端午節和夏至很接近，是一年中最熾熱的時節，古人有很多不同的習俗。為了讓大家更能認識端午節，中心現舉辦慶端午摺紙手作班活動，感受傳統文化與了解相關習俗知識~邀請大家來一起共渡愉快的時光！😊

日期：5月22日(四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

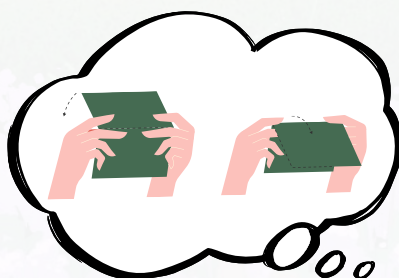
名額：20名

內容：一起動動手製作祈福許願摺紙香包，佈置中心；並透過活動了解更多有關端午節相關的習俗知識。

負責職員：陳敏熹姑娘



五月初五



免費活動

通善壇2025年「夏季贈醫贈藥會-西醫義診服務」

日期：6月2日至6月4日 (日期由職員編配)

時間：應診時間為上午 9:00-12:00

地址：上環干諾道西70-72號金佑商業大廈2樓
(香港潮商互助社診所)

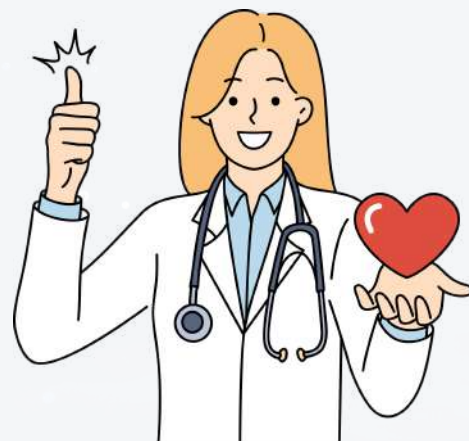
需自行前往

名額：20位

費用：全免

內容：由香港潮商互助社診所西醫提供義診
服務，按長者健康狀況施藥 (3天藥物)。

負責職員：黃欣儀姑娘



桌遊Bar - UNO

日期：5月12 及19日 (一)

時間：下午 2:00-3:30

地點：本中心

名額：6名

內容：由義工教授熱門桌遊 - UNO。

義工：Sammy

負責職員：黃欣儀姑娘



手機班-與WhatsApp來個約會吧

日期：5月13及20日 (二)

時間：下午 2:00-3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：由義工教授基礎 WhatsApp
小知識及應用。

義工：Sammy

負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動

強身健康毛巾操

日期：5月28日(三)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：30名
內容：由雅培導師到場實地教授簡單舞蹈，
活動有助強身健體，維持靈活。
講師：雅培導師
負責職員：陳敏熹姑娘
備註：此活動同時適合體力較弱的會員參加。



門球滾滾

A組

日期：5月26日(一)
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。



B組

日期：5月27日(二)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：認識門球運動，
一起活動筋骨。



此活動只能2選1



(此活動適合對門球運動沒有認識的會員參加。)

負責職員：陳敏熹姑娘



5月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

.	.	.	.
4	5 佛誕	6 2:30 - 米蘭棋之友(進階)	7 10:00 - 5月例會
11	12 2:00 - 桌遊Bar - UNO	13 2:00 - 手機班- 與 WhatsApp 來個約會吧	14 2:30 - 米蘭棋之友(初)
18	19 2:00 - 桌遊Bar - UNO	20 10:00 - 相約一刻在頤康 之義工培訓 2:00 - 手機班-與 WhatsApp 來個約會吧	21 10:00 - 雅培奶粉售賣
25	26 2:30 - 門球滾滾(A)	27 2:30 - 門球滾滾(B)	28 10:00 - 相約一刻在頤康 之運動班 2:30 - 強身健康毛巾操



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

1 勞動節	2 9:00 -社區飯堂購買飯票 2:00 -社區飯堂購買飯票	3 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
8 9:30 - 「母」心之作 2:30 - 「母」心之作	9 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票	10 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
15 2:30 -米蘭棋之友(初)	16 9:00 -社區飯堂購買飯票 2:00 -社區飯堂購買飯票	17 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
22 10:00 - 健康講座 2:30 - 慶端午，在天德	23 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票	24 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
29 9:30 - 地區安老探訪 10:00 - 健康講座 2:00 - 地區安老探訪	30 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 中銀義工探訪 2:00 - 社區飯堂購買飯票	31 端午節

免費活動

米蘭棋之友(初級)

日期：5月14日(三) 及 5月15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：霍亂知多少

日期：5月22日(四)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：30名

內容：認識霍亂，了解霍亂弧菌致命的原因，
及個人衛生與霍亂的關係。

講師：衛生署護士

負責職員：陳敏熹姑娘



健康講座：認識冠心病

日期：5月29日(四)

時間：上午 10:00 - 11:00

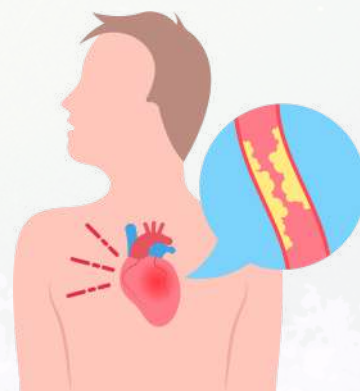
地點：本中心

名額：30名

內容：認識冠心病，了解冠心病的成因、
徵狀、預防及處理方法。

講師：衛生署護士

負責職員：陳敏熹姑娘



免費活動

雅培奶粉售賣

日期：5月21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



義工招募

端午節即將來臨，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：

A

5月29日(四)
上午9:30-11:00

B

5月29日(四)
下午2:00-3:30

C

5月30日(五)
下午2:00-4:30



****歡迎報名其中一個或多個時段****

集合地點：本中心

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：黃欣儀姑娘

**適合健康狀況
及活動能力
良好的會員參加**

認知障礙

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感官等方面的變化。根據香港中文大學醫學院於2023年公布的長者精神健康調查，發現五分之一居於社區的長者患有輕度認知障礙，7.4%屬認知障礙症。

病因可分為以下幾類：

- 阿茲海默病 - 最常見類型，佔香港長者病例約65%
- 血管性認知障礙症 - 第二常見類型，佔香港長者病例約30%
- 其他 (帕金森病型認知障礙症、甲狀腺機能衰退及維他命B12缺乏等)



病情發展和徵狀：

- 早期：變得健忘，尤其是忘記剛發生的事情、做複雜家務時有困難、情緒可能有改變，包括感到抑鬱和焦慮
- 中期：變得更加健忘，尤其是近期的事件和人名，溝通（說話和理解）愈來愈困難，在沒有相當支援下無法獨自安全生活，漫無目的地徘徊、反覆提問等
- 晚期：無法辨認親友、大小便失禁、行為可能變得更加異常，包括襲擊他人和焦躁舉動

預防方法：

- 多做體能活動
- 不吸煙、避免飲酒及保持健康飲食
- 參與健腦、休閒活動
- 維持社交生活活躍
- 及早管理及控制慢性疾病，例如：糖尿病、高血壓、中風等



預防方法：

- 多做體能活動
- 不吸煙、避免飲酒
- 保持健康飲食
- 參與健腦及休閒活動
- 及早管理及控制慢性疾病，例如：糖尿病、高血壓、中風等

資料來源：衛生署長者健康服務 <https://www.elderly.gov.hk/cindex.html>

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 8：服務單位遵守一切有關的法律責任。



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5月