

保良局天德長者援手網絡中心

2025年6月份月刊



政府資助計劃
Government-funded programme

社區牙科支援計劃

Community Dental Support Programme



為有經濟困難的弱勢社群提供資助牙科服務

Provision of Subsidised Dental Services for the Underprivileged with Financial Difficulties



緩解牙痛的藥物

Medication for dental pain relief



口腔檢查

Oral Health Assessment



補牙或拔牙

Dental Filling / Extraction

X光檢查

X-ray Examination



可自由選擇參與計劃的牙科診所

Participating dental clinic of your choice



參加者資格：

持有香港身份證及已登記加入醫健通及屬於以下其一群組：

- ☞ 「長者生活津貼」受惠人；或
- ☞ 社署「長者社區照顧服務券計劃」(第二級共同付款級別)；或
- ☞ 社署「綜合家居照顧服務(體弱個案)」/「改善家居及社區照顧服務」/「家居支援服務」(第一及第二級別收費/共同付款級別)；或
- ☞ 醫院管理局「醫療費用減免」病人



服務對象及計劃詳情請參閱二維碼
For target beneficiaries and programme details please refer to QR code.

計劃參加者須為使用每個「補牙或拔牙配額」向非政府組織直接繳付一筆「行政費」。每個「補牙或拔牙配額」的行政費為\$50。(每名計劃參加者最多可獲三個「補牙或拔牙配額」)

活動報名方法

- 於6月4日上午11時至6月5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6月6日上午10時進行抽籤，並於6月6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7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：7月2日(三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹 7月份的活動、服務及中心消息

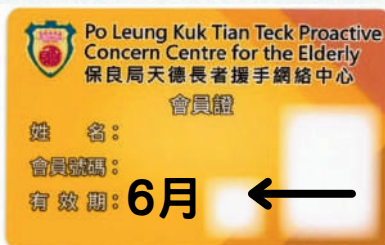
參加方法：無須報名，例會前15分鐘開始登記

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。



6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

進入中心前需

(非會員請先登記)「咁」會員卡



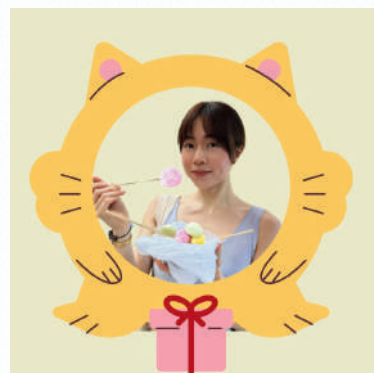
參加活動須知

- 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

各位老友記，大家好！

我是活動策劃幹事陳嘉文，大家可以稱呼我「嘉文姑娘」。好高興加入天德長者援手網絡中心，請大家多多指教！



陳嘉文
活動策劃幹事



收費活動

Chill兔眾生

日期：6月24日(二)及26日(四)

時間：上午 9:30-11:00

地點：本中心

名額：6名

收費：\$40

內容：陶醉於音樂之下，Chill住咁為一隻白雪兔仔畫上生命吧！

負責職員：黃欣儀姑娘



療癒系水苔球

日期：6月26日(四)

時間：下午 2:00-3:30

地點：本中心

名額：15名

收費：\$20

內容：一起放慢快速的生活節奏，來展開一趟拋開煩惱及療癒心靈的旅程😊😊😊



負責職員：陳敏熹姑娘

免費活動

星展耀耆暉

星展銀行義工到中心探訪長者，與您共渡歡樂時光：

日期：6月19日(四)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心

名額：25名

內容：星展銀行義工會與大家一起進行熱身遊戲，更有表演及教授簡易運動，最後與大家聊天問好，送上關懷與祝福。

負責職員：黃欣儀姑娘



備註：

在活動過程中，星展銀行會為活動進行拍照、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。

桌遊Bar - 得分沙律

日期：6月18及25日(三)

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 - 得分沙律。

義工：Sammy

負責職員：黃欣儀姑娘



躍動增肌椅子瑜伽

日期：6月27日(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：12名

內容：透過鍛鍊椅子瑜伽，增強身體柔軟性、提高心肺功能和肌肉力量。

負責職員：陳嘉文姑娘

手機班-與WhatsApp來個約會吧

日期：6月16及23及30日(一)

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

我的園林生活工作坊

日期：6月11日(三)

時間：上午10:00-11:00

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

備註：未曾參與過的會員優先



環保酵素工作坊

日期：6月18日(三)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：30名

內容：由導師教授製作環保清潔劑，及介紹環保資訊，增強大家的環保意識。

導師：綠在西營盤職員

負責職員：陳敏熹姑娘

備註：適合能自行操作剪刀的會員參加。



環保·無毒·慳錢·殺蟲·肥料·清潔劑



米蘭棋之友

日期：6月13日(五) 及 6月20日(五)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

名額：12名

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，與各方棋友切磋棋藝。

負責職員：陳敏熹姑娘

有氧運動健康操

日期：6月6日(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：12名

內容：透過帶氧運動，增強身體柔軟性、提高心肺功能和肌肉力量。

負責職員：陳嘉文姑娘

6月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

1	2 9:00 - 通善壇西醫義診	3 9:00 - 通善壇西醫義診 2:30 - 門球滾滾	4 9:00 - 通善壇西醫義診 10:00 - 6月例會
8	9 2:30 - 門球滾滾	10 11:00 - 樂長者在保良 2:00 - 手機班-「智．樂齡」通訊技能提昇	11 10:00 - 我的園林生活 工作坊 2:00 - 康文署體適能 運動班
15	16 10:00 - 健體椅上操 2:00 - 手機班-與 whatsapp來個約會吧	17 10:00 - 相約一刻在頤康 之義工培訓 2:00 - 手機班-「智．樂齡」通訊技能提昇	18 10:00-環保酵素工作坊 2:00 - 桌遊Bar - 得分沙律
22	23 2:00 - 手機班-與 whatsapp來個約會吧	24 9:30 - Chill兔衆生 2:00 - 手機班-「智．樂齡」通訊技能提昇	25 10:00 - 相約一刻在頤康 之運動班 2:00 - 桌遊Bar - 得分 沙律
29	30 2:00 - 手機班-與 whatsapp來個約會吧	.	.



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

5 2:30 - 義工相聚一刻	6 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 有氧運動健康操	7 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
12 10:00 - 健康講座: 認識糖尿病 2:30 - 父親節之遊戲日	13 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 米蘭棋之友	14 9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - J.P. Morgan 英文班 2:30 - 午後音樂之旅
19 10:00 - 健康講座: 認識中暑 2:30 - 星展耀耆暉	20 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 米蘭棋之友	21 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
26 9:30 - CHILL兔衆生 2:30 - 療癒系水苔球	27 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 躍動增肌椅子瑜伽	28 9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - J.P. Morgan 英文班 2:30 - 午後音樂之旅
.	.	.



J.P. Morgan 英文班

日期：6月14、28日(六)及
7月12、26日(六)及
8月9、23日(六)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

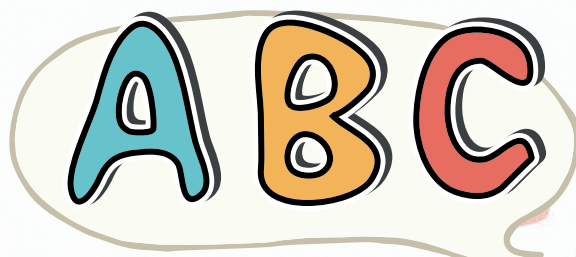
名額：12名

內容：由企業 J.P. Morgan 摩根大通義工
以一對一方式教授英文，輕鬆學習。

負責職員：陳敏熹姑娘

備註：

1. 參加者需確保能出席全數共6節課堂。
2. 未曾參與過的會員優先



門球滾滾

日期：6月9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。

負責職員：陳敏熹姑娘

備註：適合對門球運動沒有認識的會員參加。



父親節之遊戲日

日期：6月12日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：30名（此活動男士會員優先）

內容：父親節即將來臨，與大家一齊開開心心
慶祝父親節及玩遊戲贏獎品

負責職員：陳嘉文姑娘



免費活動

「智·樂齡」通訊技能提昇

日期：6月10日、6月17日、6月24日
7月8日及7月22日(二)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：本中心

名額：20名(必須能出席五堂或以上避免浪費名額)

導師：香港基督教女青年會導師

內容：1. 安裝並介紹各類視訊工具應用程式 (Zoom、WhatsApp、Wechat) ;
2. 學習通訊程式中的進階功能，如螢幕分享及製作虛擬背景；
3. 講解視訊會議中的隱私風險及相關注意事項

負責職員：陳嘉文姑娘

*備註：6月24日會於中心以視訊工具Zoom 上堂



健體椅上操

日期：6月16日(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

名額：12名

內容：透過椅上操，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

康文署體適能運動班

日期：6月11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：陳嘉文姑娘



健康講座 認識糖尿病

日期：6月12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 認識中暑

日期：6月19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



健康資訊站

聽覺保健知多少

聽覺對我們非常重要，它不單影響我們的日常生活，還會影響生理、心理及社交健康。

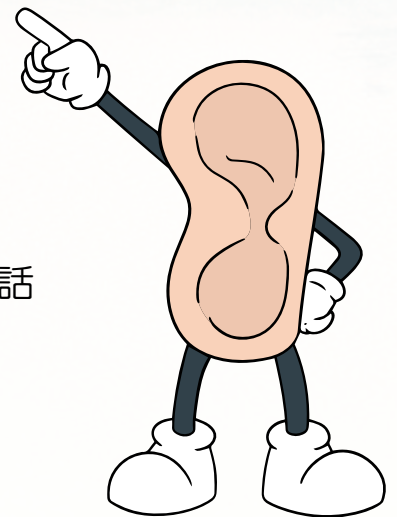


失聽可分為以下幾類：

- 傳音性失聽 - 主要是由於外耳或中耳部份出現毛病，引致聲波不能由外耳道傳送到內耳部份。
- 感音性失聽 - 主要是由於內耳部份通往腦部的神經系統出現問題(例如退化)，此類失聽在長者中較常見。
- 混合性失聽 - 由於中耳及內耳的組織均受到干擾。

病情發展和徵狀：

- 正常的聽覺可分辨到一般細微的聲音，即由10至25分貝的音量。當患者分不清細微的聲音時，例如：風吹樹葉聲，便屬於輕微失聽(26至40分貝)。初期失聽的征像有時並不明顯，大多數患者未必能察覺問題存在；因為一般只是聽不到某些聲音，例如一些高頻率的聲調。所以，我們必須留意，如果發生下列情況時，便應立刻找醫生檢驗治理。
- 感覺別人的人說話含糊不清(特別在嘈雜的環境之下)
- 時常要求別人重複所說的話
- 當自己已不自覺地大聲說話
- 經常要將電視或收音機的音量調高
- 看不見對方就難以明白別人所說的話
- 聽不到電話的鈴聲，或用電話傾談時聽不到對方的說話
- 耳鳴



預防方法：

- 洗頭及游泳時，避免污水進入耳內，引起耳朵發炎。
- 不要大力「醒」鼻子。
- 異物進入耳道時，切勿自行掏挖，以免弄傷耳膜，應盡快求醫。
- 避免長時間收聽耳筒收音機或錄音機，音量亦應調較至中度或以下。
- 在噪音環境中，要用手掩著耳朵或戴上護耳用具。
- 在醫生指導下，才可服用藥物，因為過量服用某些藥物可能會導致耳鳴或失聽。
- 當發覺耳部不適時，例如痛楚或流膿，應盡快找醫生診治。

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 9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



中心開放時間



中心網頁

星期一至六

上午9時至
下午6時

星期日及公眾假期

休息



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6月