



保良局天德長者援手網絡中心 2025年7月份月刊

保良局賣旗日
PO LEUNG KUK FLAG DAY

23.7.2025 星期三 Wednesday
全港各區 Territory-wide

...信實開創 希愛永傳...
INSPIRED BY CREATIVITY AND INTEGRITY
LED BY HOPE AND LOVING LEGACY

(金色復興 The Golden Revival) 波普藝術家 Jacky Tsai (蔡贊驊)

活動行政費由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。
All administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified services of Po Leung Kuk, benefiting children, youth, elderly, and people with disabilities.

踏入第147年，保良局繼續緊貼社會需要，提供優質及多元化的服務，不斷創新和改進，與服務受眾同跨挑戰。今年賣旗日謹訂於**7月23日 (星期三)** 於全港各區舉行。

本年度保良局賣旗日以波普藝術家蔡贊驊 Jacky Tsai 的作品《金色復興》作為主要設計元素，創造跨越文化界限的愛和傳承精神。請支持保良局賣旗日，向弱勢社群傳遞愛和希望！活動行政費由保良局董事會贊助。

♥是次活動所籌得善款將全數用於保良局各項慈善服務，嘉惠基層及弱勢社群♥

本中心將會派出義工於皇后大道西(近石塘咀段)賣旗，歡迎大家多多支持！



今年保良局特別推出金旗紀念套裝，每\$300認購一份由本局殘疾人士親手製作的手縫杯墊。有興趣認購的會員，請與當值職員查詢。數量有限，先到先得。如有任何爭議，保良局保留最終決定權。

活動報名方法

- 於7月2日上午11時至7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7月4日上午10時進行抽籤，並於7月4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8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：8月6日(三)上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹8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。



7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。

義工招募

VOLUNTEERS
NEEDED

保良局賣旗日

一年一度的賣旗日將於**7月23日(三)**舉行啦! 籌募慈善經費, 服務社群。現招募義工參加戶外賣旗, 與本局並肩同行, 共襄善舉。

日期: 7月23日(星期三)

時間: 上午8:15-10:30

集合地點: 本中心

賣旗地點: 皇后大道西及山道街道

名額: 10名

負責職員: 黃欣儀姑娘

參加義工須知:

1. 穿著輕便服裝 2. 適合健康狀況及活動能力良好的會員參加



數字油畫

日期: 7月24、31日及8月7日(四)
(共三堂)

時間: 下午 2:30-4:00

地點: 本中心

名額: 6名

費用: \$30

內容: 靜靜心靈, 放鬆心情。沿著數字去完成一幅精美油畫!

對象: 眼睛及手部靈活的會員

負責職員: 黃欣儀姑娘

備註: 參加者必須全數出席3節活動



收費活動

免費活動

慶回歸·為香港添色彩

日期: 即日起至7月7日下午4點

時間: 上午9:30 - 11:00 及下午2:00 - 4:00

地點: 本中心

名額: 不限

內容: 為慶祝香港回歸祖國28週年, 描繪出香港回歸祖國懷抱後的美好和感動, 用藝術連結未來! 請親身將作品交致中心, 即可得到小禮物乙份!

負責職員: 黃欣儀姑娘

備註: *可到中心領取填色紙

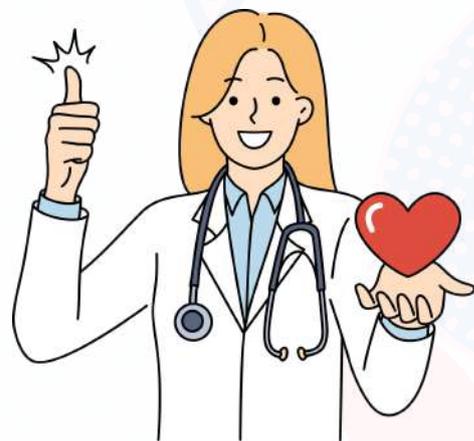
*中心會於截止日期後3天內選出最漂亮的三件作品貼堂並送上小禮物一份



免費活動

通善壇2025年「夏季贈醫贈藥會-西醫義診服務」

日期：7月9日(三)
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：4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 - 德州撲克

日期：7月9及16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 - 德州撲克。
義工：Sammy
負責職員：黃欣儀姑娘



手機班-與WhatsApp來個約會吧

日期：7月14、21及28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
備註：未參加過先前班組的優先



扭扭條花花

A班

日期：7月30日(三)
時間：下午 2:00-3:30
地點：本中心
名額：6名



內容：由義工教授用扭扭條製造漂亮小花束。
義工：Sammy
負責職員：黃欣儀姑娘

兩班
只能二選一

B班

日期：8月6日(三)
時間：下午 2:00-3:30
地點：本中心
名額：6名



免費活動

賽馬會「何以中華」文化大使計劃 齊做齊演皮影戲工作坊

日期：7月15日(二)

時間：下午 3:00-5:00

地點：本中心

名額：30名

內容：工作坊由團結香港基金主辦，由賽馬會「何以中華」文化大使計劃培訓的「優秀文化大使」(中學生義工)教授製作皮影戲道具，藉此推廣中華文化。

負責職員：陳嘉文姑娘



曼陀羅著色班

日期：7月23日(三)及 29日(二) 共2堂

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

名額：12名

內容：曼陀羅畫圖案層次豐富，參加者可以發揮創意選擇自己喜歡的顏色為曼陀羅畫填滿顏色。透過為曼陀羅圖案著色過程探索內在平靜。

負責職員：陳嘉文姑娘



舒筋活樂運動班

日期：7月8日(二)、28日(一)及
30日(三) 共3堂

時間：上午 10:00-11:00

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量。

負責職員：陳嘉文姑娘



椅子瑜伽操

日期：7月11、18及 25日(五)
(共3堂)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

名額：12名

內容：透過椅上瑜伽操，啟動更多的肌肉，活動到平常比較少用肌肉和關節

負責職員：陳嘉文姑娘



7月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

		<p>1</p> <p>香港特別行政區 成立紀念日</p>	<p>2</p> <p>10:00 - 7月例會 2:30 - 港燈送暖樂社區</p>
6	<p>7</p> <p>10:00 - 耆樂無窮</p>	<p>8</p> <p>10:00 舒筋活樂運動班 2:00 - 手機班-「智·樂 齡」通訊技能提昇</p>	<p>9</p> <p>2:00 - 德州撲克</p>
13	<p>14</p> <p>2:00 - 手機班- 與WhatsApp 來個約會吧</p>	<p>15</p> <p>9:30 - 相約一刻在頤康 義工培訓 10:00 - 米蘭棋之友 3:00 - 齊做齊演皮影戲</p>	<p>16</p> <p>10:00- 雅培奶粉售賣 2:00 - 德州撲克</p>
20	<p>21</p> <p>10:00 - 耆樂無窮 2:00 - 手機班- 與WhatsApp 來個約會吧</p>	<p>22</p> <p>10:00 - 米蘭棋之友 2:00 - 手機班-「智·樂 齡」通訊技能提昇</p>	<p>23</p> <p>8:15 - 保良局賣旗日 10:00 - 綠在區區 乾淨環保回收講座 2:30 - 曼陀羅著色班</p>
27	<p>28</p> <p>10:00 - 舒筋活樂 運動班 2:00 - 手機班- 與WhatsApp 來個約會吧</p>	<p>29</p> <p>10:00 - 米蘭棋之友 2:30 - 曼陀羅著色班</p>	<p>30</p> <p>10:00 - 舒筋活樂運動班 2:00 - 扭扭條花花A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>3</p> <p>2:30 - 義工相聚一刻</p>	<p>4</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p>5</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>10</p> <p>10:00 - 道路安全講座 2:30 - 門球滾滾</p>	<p>11</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 椅子瑜伽操</p>	<p>12</p> <p>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</p>
<p>17 相約一刻在頤康</p> <p>9:30 - 之運動班 10:00 - 健康講座： 骨質疏鬆症 2:30 - 門球滾滾</p>	<p>18</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 椅子瑜伽操</p>	<p>19</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 長者健體運動班</p>
<p>24</p> <p>2:30 - 數字油畫</p>	<p>25</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 椅子瑜伽操</p>	<p>26</p> <p>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</p>
<p>31</p> <p>10:00 - 健康講座： 痛風症 2:30 - 數字油畫</p>	<p>.</p>	<p>.</p>

免費活動

長者道路安全講座

日期：7月10日(四)
時間：上午10:00 - 10:45
地點：本中心
名額：50名
內容：講解最新交通意外趨勢，如何避免交通意外，讓大家能更安全地使用道路和過馬路。
講者：香港警務處港島交通部職員
負責職員：陳敏熹姑娘



綠在區區乾淨環保回收講座

日期：7月23日(三)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：30名
內容：分享回收知識，了解源頭減廢及乾淨回收的重要，愉快地學習環保知識。
講者：「綠在西營盤」職員
負責職員：陳敏熹姑娘



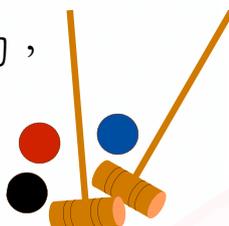
長者健體運動班

日期：7月19日(六)
時間：下午 2:00 - 3:30
地點：本中心
名額：15名
內容：由長者健體導師教授健體運動，強身健體，提升身體協調能力。
導師：長者健體導師
負責職員：陳敏熹姑娘



門球滾滾

日期：7月10及17日(四)
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



耆樂無窮

日期：7月7及21日(一)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：10名
內容：由職員教授牌牌遊戲，以團體形式，共同通關，健腦及提升社交能力。
負責職員：陳敏熹姑娘



免費活動

雅培奶粉售賣

日期：7月16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



米蘭棋之友

日期：7月15、22及29日(二) (共三堂)

時間：上午 10:00 - 11:00

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，享受遊玩樂趣。

負責職員：陳敏熹姑娘

#必須全部出席共3節活動



健康講座：骨質疏鬆症

日期：7月17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：痛風症

日期：7月31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

預防中暑



在酷熱的環境下，人體溫度上升，身體會自然地作出一些生理調節，例如增加排汗和呼吸來降低體溫。可是，在炎熱而潮濕的環境下，如未能補充足夠的水份，影響排汗功能，體溫因而過高，便會產生中暑。

長者與中暑：

- 長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力，以及調節體內水份的機能都會較年青時差。患有慢性疾病（如糖尿病中風等）、服用利尿藥、酗酒、營養不良或長期體弱的長者，更要加倍小心。

中暑的徵狀：

- 中暑的徵狀包括頭暈頭痛、惡心、氣促、皮膚乾而熱，嚴重的會出現痙攣，甚至昏迷。

中暑的護理：

- 如有上述徵狀，應立即停止活動。
- 應開啓風扇或冷氣去調節室內的溫度。
- 若患者在戶外，應將患者搬往有遮蔭的地方，同時以濕毛巾替患者抹身，藉水份的揮發協助散熱。
- 如患者清醒，應給予清涼飲料，以補充失去的水份。
- 如患者情況未能轉好或出現神智不清，應盡快送院治理。



預防中暑：

- 盡量打開窗戶，保持室內通爽涼快。亦可利用風扇或空氣調節，以防止室內溫度過高。
- 在炎熱的日子里，長者應盡量留在室內陰涼的地方，以及減少戶外活動。
- 若要外出，應帶備太陽傘和避免在陽光下曝曬。最好安排在早上或黃昏後外出。
- 留意天氣報告，穿著適合的衣服，例如鬆身、輕便、淺色的棉質衣服，有助散熱及吸汗。
- 注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。

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		✓	✓
 L3		✓	✗
 ▲8		✗	✗



「服務質素標準」知多些

標準 10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務



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、陳嘉文

印刷數量：280份

出版日期：2025年7月