



# 保良局天德長者援手網絡中心 2025年8月份月刊



## 公營醫療服務收費改革

公營醫療新的收費將於二〇二六年一月生效，醫院管理局期望透過改革公營醫療資助架構，加強醫療保障、理順公立醫院的服務資助和減少浪費濫用，提升公營醫療系統的可持續性。加強醫療保障的措施包括優化醫療費用減免機制、引入每年一萬元住院及門診費用上限及放寬安全網的申請資格。下表撮要部份公營醫療服務收費：

服務		現時收費	二〇二六年一月一日生效收費
住院服務 (急症病床)	入院費	\$75	取消
	住院每天	\$120	\$300
住院服務(療養/復康、 護養及精神科病床)住院每天		\$100	\$200
日間程序及治理	入院費	\$75	取消
	病床每天	\$120	\$250
日間醫院(老人科、復康)		\$60 / \$55	\$100
社康護理服務(普通科)、 社區專職醫療服務		\$80	\$100
社康護理服務(精神科)		免費	免費
精神科日間醫院		\$60	免費
急症室		\$180	\$400(第I(危殆)、II(危急) 分流類別費用豁免)
家庭醫學 門診服務	診治費用	家庭醫學專科門診 首次 \$135 覆診 \$80 普通科門診 \$50	\$150
	處方藥物	家庭醫學專科門診 藥物每項\$15， 最多16星期 普通科門診 處方藥物不另收費	藥物每項\$5， 最多四星期



## 活動報名方法

- 於8月6日上午11時至8月7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8月8日上午10時進行抽籤，並於8月8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9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：9月3日(三)上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹9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。



8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



### 慢油迷你陶瓷畫

日期：8月18日及25日(一)(共2堂)

時間：下午 14:30-15:45

地點：本中心

名額：8名

費用：\$40

內容：發揮自己的創意小宇宙為潔白的陶瓷畫添上色彩，令它成為栩栩如生的藝術品。

負責職員：陳嘉文姑娘



### 站式瑜珈班

日期：8月11(一)及12日(二)(共2堂)

時間：上午 10:00-11:00

地點：本中心

名額：12名

費用：\$20

內容：透過站式瑜珈班運動，增強身體柔性、提高心肺功能和肌肉量。

負責職員：陳嘉文姑娘



## 免費活動

### 香港歷史博物館「港昔生活模型製作」工作坊

日期：8月14日(四)

時間：上午 10:30-11:30

地點：本中心

名額：20名

內容：教授製作模型及講述歷史環節、漁村歷史以及昔日香港的變遷。

導師：香港歷史博物館職員

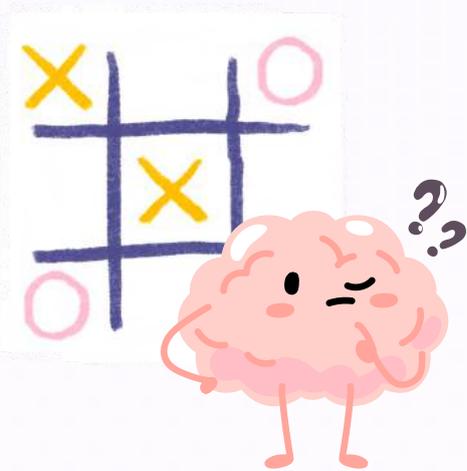
負責職員：黃欣儀姑娘



# 免費活動

## 燒腦玩意迎暑假

日期：8月20及21日 (共兩堂)  
時間：下午 2:00-3:30  
地點：本中心  
名額：5名  
內容：由義工教授大家一起玩燒腦小遊戲，  
考考腦力吧！  
負責義工: Sammy  
負責職員：黃欣儀姑娘



## 認知遊戲玩一番

日期：8月28日 (四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：本中心  
名額：12名  
內容：齊玩預防認知障礙的小遊戲及體驗樂齡  
科技產品  
負責職員：陳嘉文姑娘



## 電影俱樂部:《完美的日常》

日期：8月27日 (三)  
時間：下午1:30-3:45  
地點：本中心  
名額：30名  
內容：觀賞日本電影《完美的日常》，電影講述男主角平山似乎相當安逸於他在東京從事廁所清潔工的簡單生活，在他井然有序的日常生活以外，他沉浸於對音樂與書本的愛好，他也熱愛樹木，並拍攝透過樹葉縫隙流瀉而下的光影照片，一系列的不期而遇，逐漸揭露更多他的過往...這是一部關於從周遭尋找日常世界之美、深刻感人且饒富詩意的靜思之作。

備註: 電影會以日語原聲及中文字幕播放  
負責職員：陳嘉文姑娘



## 康文署體適能運動班

日期：8月13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



## 3D訓練運動班

日期：8月13日(三)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：本中心  
名額：5名  
內容：寓運動技能訓練於遊戲之中。  
3D 互動訓練系統能感應玩家的一舉一動，採用3D傳感器技術，於訓練時自動追蹤肢體動態  
負責職員：陳嘉文姑娘



## 米蘭棋之友(初級)

日期：8月20 及 27日(三)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：本中心  
名額：16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



# 8月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

<b>3</b>	<b>4</b> 2:30 - 義工相聚一刻	<b>5</b> 10:00 - 齊來玩數獨遊戲 2:30 - 全身醒神拍打操	<b>6</b> 10:00 - 8月例會 2:00 - 扭扭條花花B班
<b>10</b>	<b>11</b> 10:00 - 站式瑜珈班	<b>12</b> 10:00 - 站式瑜珈班 2:30 - 門球體驗班	<b>13</b> 10:00 - 3D訓練運動班 2:00 - 體適能運動班
<b>17</b>	<b>18</b> 2:30 - 慢油陶瓷畫	<b>19</b> 9:00 - 耆青連心樂融融 2:00 - 耆青連心樂融融	<b>20</b> 9:30 - 相約一刻在頤康 之義工培訓 10:00 - 米蘭棋之友(初) 2:00 - 燒腦玩意迎暑假
<b>24</b> / <b>31</b>	<b>25</b> 2:30 - 慢油陶瓷畫	<b>26</b> 9:30 - 之運動班相約一 刻在頤康 2:30 - 門球體驗班	<b>27</b> 10:00 - 米蘭棋之友(初) 1:30 - 電影俱樂部 《完美的日子》



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

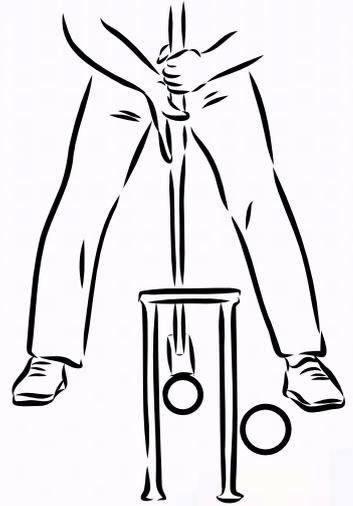
## 星期六

<p>.</p>	<p><b>1</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 打機日-躍動樂</p>	<p><b>2</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p><b>7</b></p> <p>10:00 - 米蘭棋之友(補) 2:30 - 數字油畫</p>	<p><b>8</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p><b>9</b></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><b>14</b></p> <p>10:30 - 港昔生活模型 製作工作坊</p>	<p><b>15</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 打機日-躍動樂</p>	<p><b>16</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 義工嘉許禮 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p><b>21</b></p> <p>10:00 - 健康講座 預防肌肉流失 2:00 - 燒腦玩意迎暑假</p>	<p><b>22</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p><b>23</b></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><b>28</b></p> <p>10:00 - 健康講座 長者的口腔健康 2:30 - 認知遊戲玩一番</p>	<p><b>29</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p><b>30</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>



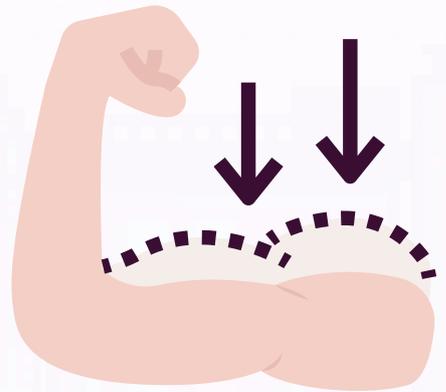
## 門球體驗班

日期：8月12及26日(二)  
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  
對象：適合對門球沒有認識的會員參加  
負責職員：陳敏熹姑娘



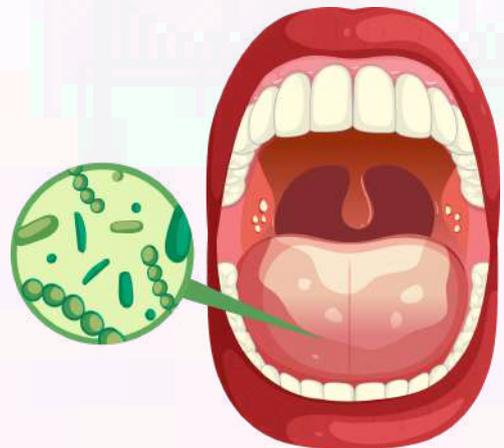
## 健康講座：預防肌肉流失

日期：8月21日(四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：本中心  
名額：30名  
內容：由衛生署護士教授預防肌肉流失的方法  
講師：衛生署護士  
負責職員：陳敏熹姑娘



## 健康講座：長者的口腔健康

日期：8月28日(四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：本中心  
名額：30名  
內容：由衛生署護士帶大家認識  
口腔健康的重要性  
講師：衛生署護士  
負責職員：陳敏熹姑娘



# 問答遊戲

## 猜猜我是誰 ???

遊戲玩法：沿著線端開始螺旋式涂上顏色直到中心點，圖案就會慢慢呈現！



由這條線開始涂上顏色吧

答案：你是 \_\_\_\_\_ (提示：角色)

答案於月刊第十頁右下角揭曉

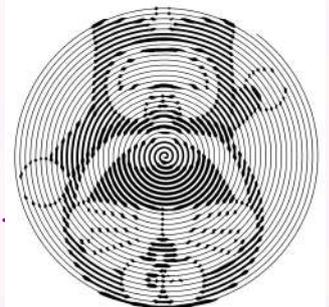
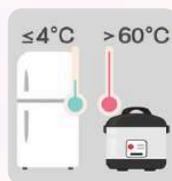
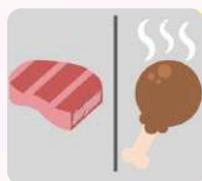
## 夏日與食物安全

夏日炎熱，食物容易變質，要特別注意食物安全。應保持個人、用具和環境清潔，生熟食物分開處理，確保食物徹底煮熟，並儲存在安全溫度下 ( $5^{\circ}\text{C}$ 以下或 $60^{\circ}\text{C}$ 以上)。此外，應留意「危險溫度帶」，即 $4^{\circ}\text{C}$ 至 $60^{\circ}\text{C}$ ，細菌在此區間易快速繁殖，影響食物安全。

以下是一些具體建議：

- 保持清潔：  
處理食物前、後都要徹底洗手，餐具及煮食用具要清洗乾淨，保持廚房及用餐環境整潔。
- 生熟分開：  
使用不同的砧板、刀具，並將生熟食物分開存放，避免交叉污染。
- 徹底煮熟：  
確保食物徹底煮熟，特別是肉類和海鮮，避免食用半生不熟的食物。
- 安全溫度：  
熟食在室溫下不應存放超過2小時，購買食物後應盡快放入雪櫃，熟食應保持在 $60^{\circ}\text{C}$ 以上。
- 2小時/4小時原則：  
如果食物在室溫下超過2小時，應盡快食用或放入雪櫃，超過4小時應棄。
- 避免交叉污染：  
使用不同的刀具和砧板處理生熟食物，避免將生食與熟食混在一起。
- 水源安全：  
確保烹飪用水和冰塊來源安全。
- 高風險食物：  
特別注意壽司、冰凍甜點等即食食品，這些食物容易受到污染。
- 留意危險溫度帶：  
避免食物長時間處於 $4^{\circ}\text{C}$ 至 $60^{\circ}\text{C}$ 之間，這是細菌快速繁殖的危險溫度帶。
- 善用雪櫃：  
善用雪櫃的冷藏和冷凍功能，將食物保存在適當的溫度。

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



### 「服務質素標準」知多些

標準 11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是人、家庭、團體或社區）。



### 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8月