



保良局
PO LEUNG KUK

第201期

保良局天德長者援手網絡中心
2025年9月份月刊



中秋節快樂



花好
月圓



中秋節快到了，預祝各位老友記
中秋節快樂，
人月兩團圓！





活動報名方法

- 於9月3日上午11時至9月4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9月5日上午10時進行抽籤，並於9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10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：10月8日(三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹 10月份的活動、服務及中心消息

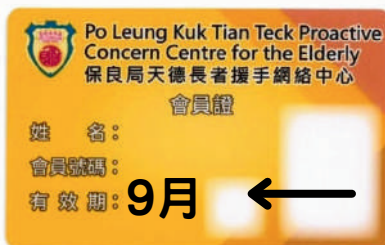
參加方法：無須報名，例會前15分鐘開始登記

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。



9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)「咁」會員卡

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。



義工招募

「關懷長者心」地區中秋探訪活動

中秋節即將來臨，中心現正招募義工協助上門探訪西區的獨居長者，共有三個時段，詳情如下：

A

9月13日(六)
上午9:00-11:30

B

9月13日(六)
下午2:00-4:30

C

9月15日(一)
上午9:00-11:30

****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30分鐘

負責職員：陳嘉文姑娘



老有所為活動計劃 - 「童」心品茗茶之樂 「茶藝大使」義工招募

義工培訓日期：9月15及22日(一)(共2堂)

義工培訓時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

&

探訪日期：10月3及10日(五)(共2堂)

探訪時間：上午10:15 - 12:00

地點：西區幼稚園



以上共4堂參加者必須全數出席

對象：中心義工

名額：12名

內容：由專業茶藝導師教授義工基本茶藝知識及技巧，再由義工所得技能，與導師一同前往西區的幼稚園探訪小朋友，實行教學相長。

負責職員：黃欣儀姑娘



社會福利署
Social Welfare Department

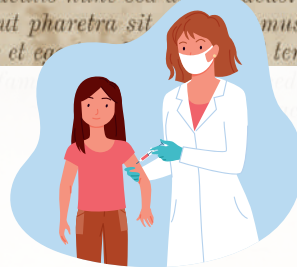


老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

免費活動



2025-2026年度 季節性流感疫苗注射服務



各位老友記，又來到一年一度的*季節性流感疫苗注射*服務的日子啦！今年與往年一樣採用四價流感疫苗，並且由醫護人員主理，有興趣的會員，請盡快報名，詳情如下：

注射日期：2025年10月27日（一）
時間：下午2:30 - 4:00（由職員安排）
地點：本中心
對象：50歲或以上人士
費用：費用全免！
名額：75位

（名額有限，先到先得，成功報名，會即時確認）

截止報名日期：10月24日（一）

負責職員：陳敏熹姑娘

備註：

- 🔔 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射。
- 🔔 如當日身體不適，發燒及新冠檢測呈陽性，均不能注射。

***中心將安排於9月24日上午9:30，邀請成功報名者親臨中心簽署流感疫苗注射同意書及填寫健康評估表。**

雅培奶粉售賣

日期：9月17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



收費活動

站式瑜珈班

日期：9月11及18日(星期四)
(共2堂)
時間：上午 10:00-11:00
地點：本中心
名額：15名
費用：\$20
內容：透過站式瑜珈運動，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



環保彩繪玻璃樽

日期：9月29日(一)
時間：上午 9:30-11:00
地點：本中心
名額：15名
費用：\$10
內容：由導師教授彩繪玻璃的製作方式，同時更認識及了解環保，一起為未來出分力。

負責職員：陳敏熹姑娘



中秋氣氛燈工作坊

日期：9月24日(三)
時間：下午 2:30-3:30
地點：本中心
名額：12名
費用：\$40
內容：由陳姑娘帶領製作，用玻璃畫技巧繪製帶有水波紋氛圍感的小夜燈，讓您在家中欣賞花燈，共度中秋佳節！

負責職員：陳敏熹姑娘



蝶古巴特花台灯

日期：9月25日(四)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心
名額：9名
費用：\$40
內容：學習碟古巴特的拼貼藝術，將美麗的圖案裝飾於小檯燈上，展現創意設計。

負責職員：黃欣儀姑娘



9月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

.	1	2 10:00-齊來玩數獨遊戲(補)	3 10:00 - 9月例會
7	8 10:00 - 健康講座 認識抑鬱症	9 9:30 - 相約一刻在頤康 之義工培訓(補) 1:45 - 香薰療愈・ 長者健康管理計劃	10 10:00 - 齊來玩數獨遊戲 2:00 - 模型砌砌玩
14	15 9:00 - 中秋地區探訪 2:00 - 茶藝義工培訓 工作坊	16 10:00 - 創新科技導賞團 2:00 - 邁向AI新世代數 碼小組	17 相約一刻在頤康 9:30 - 之義工培訓 10:00 - 雅培奶粉售賣 2:00 - 西區浸信會 中秋探訪
21	22 2:00 - 茶藝義工培訓 工作坊	23 9:30 - 相約一刻在頤康 2:00 - 邁向AI新世代數 碼小組	24 9:30 - 注射流感針 同意書簽署日 2:30 - 中秋氣氛燈 工作坊
28	29 9:30-環保彩繪玻璃樽 2:30 - HKU 冬季流感疫苗	30 2:00 - 邁向AI新世代 數碼小組	.



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

4

10:00 - 中秋佈置工作坊

11

10:00 - 站式瑜珈班

18

10:00 - 站式瑜珈班
3:00 - 模型製作工作坊
(補)

25

10:00 - 健康講座
吞嚥知多少
2:30 - 蝶古巴特花台燈

星期五

5

9:00 - 社區飯堂購買飯票
10:00 - 中秋佈置工作坊
2:00 - 社區飯堂購買飯票

12

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 模型砌砌玩

19

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 社區飯堂購買飯票
2:30 - 全身拍打操

26

9:00 - 社區飯堂購買飯票
10:00 - CCSV遊戲班
2:00 - 社區飯堂購買飯票

星期六

6

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:30 - 午後音樂之旅

13

9:00 - 社區飯堂購買飯票
9:00 - 中秋地區探訪
2:00 - 中秋地區探訪

20

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:30 - 午後音樂之旅

27

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - <It's time to
play music>
□ 琴音樂會音樂會

.

.

.

免費活動

全身醒神拍打操

日期：9月19日(五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：15名

內容：與大家一起做動動身體做運動，
促進身體血液循環！

負責職員：嘉文姑娘



<It's time to play music> 口琴音樂會

日期：9月27日(六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：36名

內容：由J.P. Morgan及香港國際音樂文化發展協會義工到中心表演
口琴音樂，吹奏懷舊金曲，共度愉快的下午。

負責職員：黃欣儀姑娘



模型砌砌玩

日期：9月10(三)及12日(五)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：5名

內容：多運用腦袋，發揮潛能，
砌砌解解拼出模型解開迷鎖。

義工：Sammy

負責職員：黃欣儀姑娘



齊來玩數獨遊戲

日期：9月10日(三)

時間：上午 10:00-11:00

地點：本中心

名額：10名

內容：認識數獨遊戲，一起
動動腦筋，拆解及挑
戰不同關卡，感受遊戲樂趣！

負責職員：陳敏熹姑娘



免費活動

西區浸信教會探訪

日期：9月17日(三)

時間：下午 2:00 - 3:45

地點：本中心

名額：40名

內容：由浸信教會的弟兄姊妹與大家分享福音、
聖經故事、唱詩歌及祈禱。

負責職員：陳敏熹姑娘



健康講座： 認識抑鬱症

日期：9月8日(一)

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： 吞嚥知多少

日期：9月25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

邁向AI新世代數碼小組

日期：9月16日、23日及30日、

10月14日及21日(二) (必須能出席五堂)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：20名

導師：香港基督教女青年會導師

內容：1. 介紹日常生活中常見的AI應用，學習AI如何融入生活；
2. 演示如何使用各種AI工具，包括繪畫生成器、寫作助手；
3. 探索深偽技術的概念及其對社會的影響，並討論其潛在風險；
4. 討論AI未來的發展趨勢，包括大數據結合及無人駕駛列車的前景等；
5. 課堂中會使用應用程式例如：Poe、Adobe Firefly等。

負責職員：陳嘉文姑娘



基孔肯亞熱

基孔肯雅熱是由基孔肯雅病毒引起，是一種經蚊子傳播的傳染病。基孔肯雅熱已在一百一十多個國家被發現，當中包括非洲、亞洲、歐洲、美洲和印度洋及太平洋群島等地。

病徵：

- 患者感染基孔肯雅熱後會出現發燒和嚴重關節痛。「基孔肯雅」是源自非洲馬孔德語中的一個詞，意思是「變得扭曲」，描述患者關節疼痛彎着腰的模樣。
- 其他常見症狀包括肌肉疼痛、頭痛、噁心、疲倦和出現紅疹。症狀一般持續數天。但有些患者的關節痛可能會持續數月，甚至數年。
- 由基孔肯雅熱所引致的嚴重症狀及死亡十分罕見，並多數與其他已存在的健康問題有關。大部分患者可以完全痊癒。
- 在偶爾的情況下，基孔肯雅病毒可引起眼、心臟及神經的嚴重併發症。長者（特別是65歲以上）及長期病患者出現重症的風險較高。

傳播途徑：

- 基孔肯雅熱主要透過帶有基孔肯雅病毒的雌性伊蚊叮咬而傳染給人類。當基孔肯雅熱患者被病媒蚊叮咬後，病媒蚊便可能受到感染，若再叮咬其他人，便有機會將病毒傳播。
- 香港並未有發現傳播基孔肯雅熱的埃及伊蚊，但同樣可傳播基孔肯雅熱的白紋伊蚊卻屬於本港常見的蚊品種。這些蚊子主要在白天叮咬人，而叮咬的高峰期在清早和傍晚。

預防被蚊子叮咬：

- 穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲。
- 於外露的皮膚及衣服塗上含避蚊胺（DEET）成分的昆蟲驅避劑
- 採取其他關於戶外活動的預防措施：
 1. 避免使用有香味的化妝品或護膚品
 2. 依照指示重複使用昆蟲驅避劑
 3. 如同時使用昆蟲驅避劑及防曬液，應先塗防曬液再塗上昆蟲驅避劑



預防蚊子繁殖：

- 每星期為花瓶換水一次，避免使用花盆底盤
- 確保冷氣機底盤沒有積水
- 把用完的罐子及瓶子放進有蓋的垃圾箱內
- 應妥善存放食物及處理垃圾



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 Amber 黃	✓	✓
 ⌊3 Red 紅	✓	✗
 ⌋8 Black 黑	✗	✗



「服務質素標準」知多些

標準 12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利



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9月