



保良局天德長者援手網絡中心

2026年2月份月刊

新年快樂

大吉大利



新年快樂

恭祝各位會員

新年快樂，身體健康，
萬事勝意，笑口常口！

活動報名方法

- 於2月4日上午11時至2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2月6日上午10時進行抽籤，並於2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。

2026年3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：**3月4日(三) 上午 10:30 - 11:00**

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹 3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

2026



Happy New Year

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。



2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。

籌款活動

環保服飾日2025

慈善春滿慶佳節

2月9日(一)
上午9:30-11:00



各位老友記，農曆新年即將來臨，在此預祝大家新年快樂，身體健康，龍馬精神！中心將於2月9日(一)上午9時30分至11時舉行「保良局服飾日2025」，屆時只要捐款\$10或以上即可得到一張括括卡試手氣中獎！有興趣的會員歡迎當日穿著喜慶顏色的衣服到中心參加活動，為慈善出一分力，即場登記，無須報名！



收費活動

丙午年敬老賀新春

駿馬迎春福滿堂 希愛永傳樂滿家

日期 | 2026年2月26日 (星期四)

時間 | 上午 10時30分 - 下午2時

地點 | 亞洲國際博覽館

內容 | 表演、抽獎、新春聚餐等

長者收費 | \$120

集合時間 | 上午 8:45

名額 | 48名

菜單

鴻運彩碟 (五香牛腩 | 醋香肉排 | 滬味烤麩 | 涼拌青瓜秋耳)

翡翠瑤柱肉蓉釀玉環 | 蟲草花圓肉燉老雞 | 蟹肉扒生菜

蒜蓉蒸比目魚 | 玫瑰豉油雞 | 蝦仁菜粒炒飯

陳皮紅豆沙

備註(一) 未參與機場富豪及上年(2025)敬老賀新春聚餐者優先報名

備註(二) 如活動超出報名人數會於 2月9日 進行抽籤



收費活動

天德醒神賀新春

日期：2月23日(一)(初七)

時間：上午9:45-11:00

地點：本中心

名額：30名

費用：\$20

內容：在大年初七人日一起玩新春集體遊戲，抽抽禮物，感受一下新年的氣氛和共同迎接新年。

負責職員：李啓進先生，李德軒先生

(香港都會大學運動及康樂管理學系實習學生)



馬年夜燈工作坊

日期：2月25日(三) 及 3月5日(四) [共2節]

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：5名

費用：\$40

內容：參加者可以親手製作專屬自己的小夜燈，用柔和燈光為家中增添過年氣氛，承載滿滿祝福！

負責職員：陳敏熹姑娘



扭扭條花花工作坊

日期：2月24、3月3及10日(二) [共3節]

時間：上午 9:30-11:00

地點：本中心

名額：6名

費用：\$10

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



2月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

1	2 2:15 - 園藝治療小組	3 2:15 - 繪畫小組	4 10:00 - 2月例會
8	9 9:30 - 服飾日 10:00 - 健康講座 認識大腸癌 2:15 - 園藝治療小組	10 2:15 - 繪畫小組	11 9:00 - 地區安老探訪 2:00 - 體適能運動班
15	16 10:00 - 飛鏢體驗日 2:30 - 門球滾滾	17 農曆年初一	18 農曆年初二
22	23 9:30 - 相約一刻在頤康 9:45 - 天德醒神賀新春 2:15 - 園藝治療小組	24 9:30 - 扭扭條花花工作坊 2:15 - 繪畫小組	25 9:30 - 相約一刻在頤康 2:30 - 馬年夜燈工作坊
.	.	.	.



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>5</p> <p>2:30 - 數獨學習班</p>	<p>6</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p>7</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅</p>
<p>12</p> <p>9:00 - 地區安老探訪 2:00 - 地區安老探訪</p>	<p>13</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 實用手機班</p>	<p>14</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅</p>
<p>19</p> <p>農曆年初三</p>	<p>20</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 實用手機班</p>	<p>21</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅</p>
<p>26</p> <p>10:00 - 敬老賀新春</p>	<p>27</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 實用手機班</p>	<p>28</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅</p>
<p>•</p>	<p>•</p>	<p>•</p>

免費活動

實用手機班

日期：2月13，20，27日(五) [共3節]

時間：下午 2:30 -3:45

地點：本中心

名額：12名

內容：介紹手機應用程式

每期主題包括：出行（天文台App、地圖Apps）、
智能問答和防詐騙（Whoscall）

負責職員：曾慶霖先生、楊昌富先生

（香港都會大學運動及康樂管理學系實習學生）

備注：本活動適用於有基礎手機知識及未接觸以上程式的會員

設備要求：

智慧型手機並足夠儲空間下載應用程式（約2Gb）、擁有電郵帳戶



數獨學習班

日期：2月5日(四)

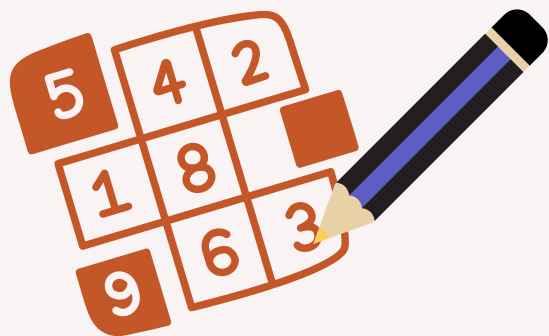
時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

名額：20名

內容：認識數獨遊戲，一起動動腦筋，
拆解及挑戰不同關卡，感受解題樂趣！

負責職員：陳敏熹姑娘



（截止報名：2月4日下午 5:00）
（結果公佈：2月4日下午 5:30）

健康講座：認識大腸癌

日期：2月9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

康文署體適能運動班

日期：2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。

負責職員：陳敏熹姑娘

免費活動

門球滾滾

日期：2月16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，一起活動筋骨享受團體活動的樂趣，共渡愉快時光。
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。



飛鏢體驗日

日期：2月16日(一)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
名額：8名
內容：體驗飛鏢樂趣，促進更多的社交互動！
負責職員：黃欣儀姑娘



義工招募

農曆新年即將來臨，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：

1

2月11日(三)
上午9:30-11:00

2

2月12日(四)
上午9:30-11:00

3

2月12日(四)
下午1:30-4:00

****歡迎報名其中一個或多個時段****

集合地點：本中心

對象：適合健康狀況及活動能力良好的會員參加

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



低溫症

低溫症是指人體的核心溫度，降至攝氏35°C或以下，即華氏95°F或以下。糖尿病或甲狀腺功能減退的患者、長期服用安眠藥或酗酒的人士，均較容易患上低溫症。較輕微的低溫症患者，會出現皮膚和手腳冰凍、面色蒼白神志迷、說話含糊不清，腳步不穩及不自覺地震顫等病徵；不過，部份長者可能因身體震顫能力減弱、而沒有震顫的反應。若體溫繼續下降，患者會停止震顫、肌肉逐漸僵硬、心跳減慢和神志不清。在最嚴重的情況下、患者會出現血壓降低，心律不齊及昏迷的癥狀，並有心臟停頓甚至死亡的危險。所以，如發現任何人士有低溫症的情況，應立即向醫生求診或把患者送院救治。雖然低溫症在香港並不普遍，但長者仍須採取有效的禦寒措施，保持體溫正常和穩定，保障身體健康。

禦寒措施

- 密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降，或香港天文台發出寒冷天氣警告時，更應提高警惕，以防因嚴寒而引致體溫過低。香港天文台「打電話問天氣」熱線：**1878200**。
- 宜穿足夠的禦寒衣物，質料以乾爽，輕便，舒適，透氣和保暖性能好為佳。不要穿得過分臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響活動，增加跌倒的風險，宜選用棉質內衣褲，避免毛絨衣物纖維直接接觸皮膚，以免乾燥的皮膚更為痕癢不適。若長者有失禁的情況，宜勤更換濕了的尿片及褲子。另外，不要忽略帽、頭巾、圍巾、頸巾、手套和襪子，要確保頭、頸、手和腳部都溫暖。
- 宜多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和熱的食物，如熱奶、熱湯、粥、粉、麵和飯等。每天要有足夠的分量，尤其是水分，可以小食多餐；同時要注意均衡營養，避免高脂肪及高鹽分的食物。此外，不要誤信飲酒可以取暖；由於酒精能令血管擴張，在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失，所以絕非保暖良方。
- 盡量留在室內或有陽光的地方。如必須外出，要適當穿著保暖禦寒衣物，並避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中。要盡量保持正常的日常活動。此外，作適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。



「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 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。



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：2026年2月