



保良局天德長者援手網絡中心 2026年3月份月刊



2026-2027年度財政預算案 知多一點點



財政司長陳茂波上2月25日發表《2026/27年度財政預算案》以創新驅動、金融賦能為核心，同時強調多元發展與關愛惠民。部分惠民措施如下：

關顧社群

- 「長者醫療券獎勵先導計劃」：延長至2028年底，同一年度使用1,000元醫療券於特定基層醫療服務，可獲發額外500元醫療券，涉約10億元
- 至2026-27年度：
長者院舍券增至7 000張，每年開支19.7億元
長者社區照顧服務券增至16 000張，每年開支12億元



支援措施

- 寬減2026-27年度首2季住宅物業差餉，每季上限500元
- 發放額外1個月綜援標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼；在職家庭津貼作相若安排



2026-2027年度財政預算案 知多一點點

文體旅發展

- 2026-27年度向旅發局撥款16.6億元，支持提升香港旅遊吸引力
- 向「保育歷史建築基金」增撥10億元，豐富城市文化
- 撥款2億元推出「北都城鄉共融基金」先導計劃，鼓勵推展鄉郊旅遊項目
- 向藝術及體育發展基金的體育部分注資12億元，進一步推動體育發展



生命健康科技

- 「國際臨床試驗學院」2027年成立
- 向中醫藥發展基金注資5億元，支持策略性研究、培訓及國際推廣



嚴控經營開支

- 削減政府經常開支：在不影響綜援、公共福利金、法定開支的前提下，2026-27年度減2%，2027-28年度再減2%，相較2025-26年度，分別節省78億元及156億元
- 公務員職位：本屆政府任期内將累計削減約1萬個職位



活動報名方法

- 於3月4日上午11時至3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3月6日上午10時進行抽籤，並於3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4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：4月1日(三)上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹4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。



3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。

職員動態

各位會員，大家好！
我係新入職的活動策劃幹事何姑娘，
好開心加入天德長者援手網絡中心這個大家庭，
主要負責策劃不同類型的活動。期待未來在活動中認識大家、娛樂你地。多多支持和參與！



Hi

活動策劃幹事
何欣樺姑娘

BYE!



活動策劃幹事
陳敏熹姑娘

YOYOYO！！眨吓眼就四年啦~嚟緊4月起我將進修深造，所以要先喺呢度畢業啦...

多謝大家用熱情感染我，令我喺中心堆積咗好多歡笑 + 回憶。亦感激大家一直包容 + 支持，仲成日陪我癲陪我笑，呢段日子我會永遠收好喺心入面！各位珍重再見👋



收費活動

馬賽克風鈴工作坊

日期：3月24及31日(二) [共2節]

時間：下午2:30-3:45

地點：本中心

名額：8名

費用：\$30

內容：使用馬賽克瓷磚，
創造出屬於自己的獨特
風鈴！

負責職員：黃欣儀姑娘



門球滾滾

日期：3月23日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：10名

費用：\$10

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。



收費活動

銀髮K-POP體驗

日期：3月11及 25 (三) [共2節]
時間：下午2:30-3:45
地點：本中心
名額：8名
費用：\$20
內容：教授現今流行韓團舞蹈，跳出自我！
負責職員：何欣樺姑娘
備註：參加者請穿著舒適的長褲和波鞋



免費活動

卡拉屋屋企企

日期：3月16日(一)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
名額：15名
內容：午後一起唱唱歌，齊減壓，
鬆一鬆，又一日~
歡迎參加者自由選擇歌單，
唱出你最喜愛的金曲！
負責職員：陳敏熹姑娘



創新科技導賞團

日期：3月19日(四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：10名
內容：職員逐一為大家介紹，一同了解樂齡科技，
改善生活質素，達至居家安老。
負責職員：陳敏熹姑娘、何欣樺姑娘及黃欣儀姑娘



3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 9:30 - 扭扭條花花工作坊 2:15 - 繪畫小組	4 10:00 - 關懷長者心 10:30 - 3月例會
8	9 2:15 - 園藝治療小組	10 9:30 - 扭扭條花花工作坊 2:15 - 繪畫小組	11 10:00 數獨遊玩小組 2:30 - 銀髮K-POP體驗
15	16 2:30 卡拉屋屋企企	17 10:00 - 健康講座 婦女健康行多步 2:30 - 飛鏢體驗班	18 10:00 - 奶粉售賣
22	23 9:30 - 相約一刻在頤康 手工 2:30 - 門球滾滾	24 2:30 - 馬賽克風鈴 工作坊	25 10:00 - 打機日- 動感派對 2:30 - 銀髮K-POP體驗
29	30 2:30 GenZ 體驗班	31 2:30 - 馬賽克風鈴 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

5

9:30 - 馬年夜燈工作坊
2:30 - 家居運動套裝
(後測)

6

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 社區飯堂購買飯票

7

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 午後音樂之旅

12

10:00 - 健康講座
認識白內障
2:30 - 簡易強身課

13

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 社區飯堂購買飯票
2:30 - GenZ 體驗班

14

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 午後音樂之旅

19

10:00 - 創新科技導賞團
2:30 - 簡易強身課

20

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 社區飯堂購買飯票
2:15 - 電影特輯：
一路瞳行

21

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 午後音樂之旅

26

9:30 - 相約一刻在頤康
運動
10:00 - 健康講座
長者的口腔健康
2:30 - 簡易強身課

27

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 社區飯堂購買飯票

28

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 午後音樂之旅

.

.

.

免費活動

雅培奶粉售賣

日期：3月18日(三)

時間：上午 10:00 - 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：何欣樺姑娘

健康講座 認識白內障

日期：3月12日(四)

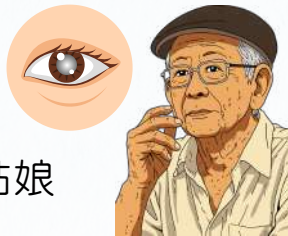
時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：30名

講師：衛生署護士

負責職員：何欣樺姑娘



健康講座 婦女健康行多步

日期：3月17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：何欣樺姑娘

健康講座：長者的口腔健康

日期：3月26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：何欣樺姑娘



免費活動

電影特輯：一路瞳行

日期：3月20日(五)

時間：下午2:15-3:45

地點：本中心

名額：25名

內容：電影改編自導演的親身經歷，講述一對失明夫婦誕下視力正常的女兒。女兒在成長過程中因家庭特殊而感到窒息，對父母由愛轉恨，最終走向理解並達成和解的感人故事。

負責職員：黃欣儀姑娘



打機日-動感派對

日期：3月25日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

名額：8名

內容：一同體驗任天堂遊戲機，以遊玩

形式做運動吧！

負責職員：黃欣儀姑娘



飛鏢體驗日

日期：3月17日(二)

時間：下午2:30-3:30

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



GenZ 潮語體驗班

日期：3月13日(五)及
3月30日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：10名

內容：教授當代年輕人社交用語，拉近他們之間關係！

負責職員：何欣樺姑娘



簡易強身課

日期：3月12, 19及26日(四) [共3節]

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

名額：12名

內容：分享簡單的家居伸展運動，方便在家運動，促進身心健康！

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：此活動涉及體力消耗，適合運動能力良好之人士

如何處理長期患病的壓力



本港七成以上的長者患有一種或以上長期病。長期處於患病的狀態會影響患者的身體機能、情緒及日常生活，以致生活質素下降，令患者身心承受不少壓力。

如果未能適當地處理壓力，不但會令患者健康惡化，亦可能增加其焦慮及依賴別人的心態，甚至會增加患上長期情緒低落的機會。

認識患上長期病的心理轉變及在適應過程中可能面對的困難，並學習如何紓緩患病的壓力，可幫助患者維持身心健康，積極度過每一天！



紓壓有何妙法？

增加認識，行動積極

- 患者及家人應積極及主動了解疾病，例如透過向醫護人員學習或閱讀有關書籍，避免因誤解而產生不必要的焦慮。護老者亦可因應患者的需要而學習一些護理常識和技巧，以提供適當的協助。

樂觀態度，輕鬆踏步

- 正面的思想及樂觀的態度除了有助推動患者積極配合治療外，亦可激發患者主動調節生活習慣的動力(如戒煙、戒酒、戒吃肥膩食物等)。此外，患者宜多參與日常自理工作，增強自我照顧能力。

健康生活，快樂過活

良好的生活習慣對身心健康非常重要。患者及護老者應留意以下幾點：

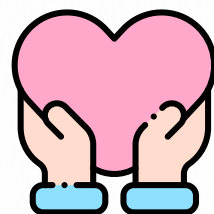
- 保持穩定而有規律的睡眠習慣。
- 進行適量運動，可令身心舒暢，提升免疫力，更可藉此與友人聯誼，擴闊社交網絡，增加支援。
- 飲食要得宜。如胃口欠佳，可考慮「少食多餐」和選擇進食喜愛的食物，而家人或朋友的陪伴更能增添進食的樂趣。

關懷互勉，同舟共濟

社交生活可幫助增加自信心、減低抑鬱情緒及增強樂觀的態度。即使患病也不應孤立自己，要坦然接受親友的關懷和慰問，並要多與病友交流療養心得，彼此勉勵支持。

身心鬆弛，動靜皆宜

鬆弛運動如深呼吸練習、肌肉鬆弛練習，又或耍太極、聽音樂等，都有助擺脫因緊張帶來的惡性循環(過度緊張→病情惡化→更加緊張→越難以穩定病情)。



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 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



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、何欣樺

印刷數量：280份

出版日期：2026年3月