



保良局天德長者援手網絡中心 2026年4月份月刊



「長者日間暫託服務」 知多一點點



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

服務簡介

長者日間暫託服務為居於社區的長者提供短期日間照顧，以紓緩照顧者的照顧壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助長者盡可能繼續居家安老。

長者日間暫託服務設於

1. 受資助的長者日間護理中心/單位（部分中心/單位設有指定日間暫託名額，同時，所有受資助的長者日間護理中心/單位均可使用偶然空置的日間護理服務名額，提供日間暫託服務）；
2. 參與「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間/住宿暫託服務；及
3. 部分參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務。

日間暫託服務的服務使用者無須經過「安老服務統一評估機制」評估。長者的居住區域並沒有限制。

服務對象

需要短期日間照顧並符合下列條件之長者，可獲接納使用長者日間暫託服務

1. 60歲或以上，居於社區及沒有接受院舍照顧服務；
2. 需要一般起居照顧及/或有限度護理的服務；
3. 體格及精神適合群居生活環境；及
4. 健康情況及自我照顧能力符合提供日間暫託服務之中心/單位/院舍的照顧/護理程度。





「長者日間暫託服務」 知多一點點

收費

受資助的長者日間護理中心/單位及「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間/住宿暫託服務

➔ **每日\$41.5**

參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務

➔ **每節\$21/ 5小時**

服務時間

受資助的長者日間護理中心/單位

星期一至六，上午八時至下午六時（公眾假期除外）

（註：部分中心/單位提供延長時間服務。）

「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間/住宿暫託服務
星期一至日（包括公眾假期），上午八時至下午六時

參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務

星期一至六，上午八時至下午六時（公眾假期除外）

（註：部分認可服務單位提供延長時間服務。）

申請手續

有需要的長者及照顧者可：

1. 直接向提供長者日間暫託服務的中心/單位/院舍申請；
2. 透過綜合家庭服務中心/綜合服務中心、醫務社會服務部或長者服務單位（如長者地區中心、長者鄰舍中心）轉介；或
3. 致電照顧者支援專線：182 183，由專線社工協助安排服務。

本中心為「長者社區照顧服務券計劃」認可單位，並提供長者日間暫託服務，如有任何查詢，歡迎與社工林姑娘/主任葉姑娘聯絡。

資料來源：社會福利署-長者日間暫託服務

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/dayrespite/





活動報名方法

- 於4月1日上午11時至4月2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4月8日上午10時進行抽籤，並於4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。

2026年5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：5月6日(三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹 5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。



4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

初學ZUMBA活力班

日期：4月22、29日(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：參加者一起動起來，透過跳舞減壓，
促進身心健康

負責職員：何欣樺姑娘

備註：活動需一定體力，適合活動能力良好（不需使用助行器具）的長者參加。



世界名畫杯墊班

日期：4月30日(四)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心

名額：8名

費用：\$30

內容：以馬賽克拼砌一幅世界名畫
做杯墊吧！

負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動

長者健體班

日期：4月18日(六)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：17名

內容：由香港體適能總會的教
練教授健身運動

負責職員：黃欣儀姑娘



康文署體適能運動班

日期：4月9日(四)

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：何欣樺姑娘



免費活動

電影特輯：流水落花

日期：4月20日(一)
時間：下午 2:15 - 4:00
地點：本中心
名額：25名
內容：影片以寄養家庭為主題，講述一對喪子夫妻透過照顧寄養兒童，從職業化照護走向內心救贖，在十三年間經歷離合聚散、體會生命流動的動人故事。
負責職員：黃欣儀姑娘



桌遊Bar 誰是牛頭王

日期：4月14、21及28日(二)
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心
名額：6名
內容：由義工教授桌上遊戲 - 誰是牛頭王！
義工：Sammy
負責職員：黃欣儀姑娘

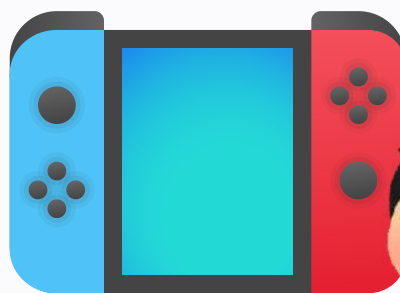


浸信教會復活節探訪

日期：4月15日(三)
時間：下午 2:00 - 3:30
地點：本中心
名額：30名
內容：由香港浸信教會(堅道)的義工帶領參加者祈禱、唱詩歌、做運動、玩遊戲及分享福音信息
負責職員：何欣樺姑娘

打機日- 動起來

日期：4月17日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
名額：8名
內容：一同體驗任天堂遊戲機，感受玩樂樂趣！
負責職員：何欣樺姑娘



4月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

•	•	•	1 9:00 - 社區飯堂補購飯票 10:00 - 4月例會★ 2:00 - 社區飯堂補購飯票
5 清明節	6 清明節翌日	7 復活節星期一翌日	8 2:00 - 午後音樂之旅
12	13 2:00 - 園藝小組 (後測)	14 2:00 - 桌遊Bar - 誰是牛頭王	15 2:00 - 浸信教會探訪
19	20 9:30 - 相約一刻在頤康手工 2:15 - 電影特輯： 流水落花	21 2:00 - 桌遊Bar - 誰是牛頭王	22 2:30 - 初學ZUMBA活力班
26	27 2:30 - 旅遊知多D (澳洲篇)	28 2:00 - 桌遊Bar - 誰是牛頭王	29 2:30 - 初學ZUMBA活力班

星期四

星期五

星期六

<p>2</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p>3</p> <p>耶穌受難日</p>	<p>4</p> <p>耶穌受難日翌日</p>
<p>9</p> <p>2:00 - 康文署 體適能運動班</p>	<p>10</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p>11</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅</p>
<p>16</p> <p>10:00- 健康講座： 長者簡易保健運動</p>	<p>17</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 - 動起來</p>	<p>18</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 長者健體班</p>
<p>23</p> <p>9:30 - 相約一刻在頤康 運動</p>	<p>24</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p>25</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅</p>
<p>30</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 講座： 膽固醇睇真D 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 世界名畫杯墊班</p>	<p>.</p>	<p>.</p>

★活動使用全場, 暫停偶到服務

免費活動

旅遊知多D (澳洲篇)

日期：4月27日 (一)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：介紹澳洲旅遊資訊，城市景點特式
認識當地的獨特性!
負責職員：何欣樺姑娘



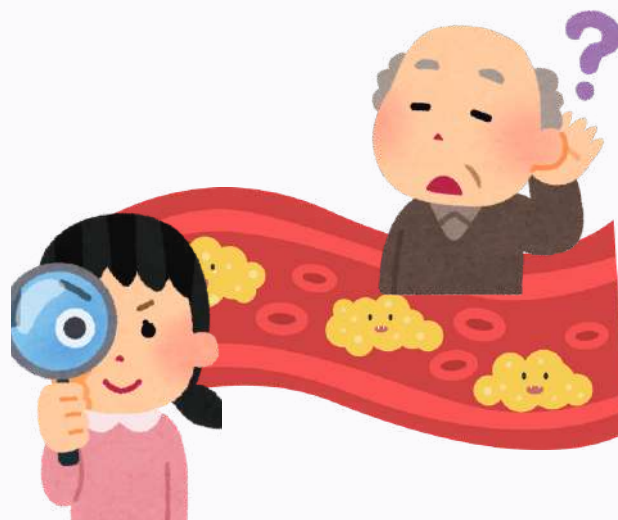
健康講座：長者簡易保健運動

日期：4月16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：膽固醇睇真D

日期：4月30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



長者外遊貼士



出外旅遊是一件賞心樂事，長者亦不應例外。只要在旅行前做足準備，在出外旅遊和探親期間就可以更加安心和盡興。

事前預備

1. 盡早計劃，選擇一個較輕鬆而不會太緊湊的行程。
2. 了解當地天氣變化，預備適當的衣服、鞋襪和日常用品等。
3. 考慮購買旅遊保險，特別是到偏遠的地方旅行或者較長的行程，以防萬一。
4. 了解當地有沒有疫症或流行病發生，作出適當的預備，例如是否需要注射防疫針等。詳情可向港口衛生旅遊健康中心查詢。
5. 長者如需長期服藥，可先與醫生商討自己的健康情況是否適合旅遊，並要確定帶備足夠藥物，藥物亦應隨身攜帶，切勿放於寄艙行李內。更應讓隨行親友或領隊了解自己病情，亦可考慮攜帶病歷記錄或醫生信，以備不時之需。另外，亦要帶備一些旅行時常用藥物，例如：退燒藥、止瀉藥，暈浪丸等。
6. 旅遊前亦應告知家人或朋友關於自己旅遊的地方、時間和行程安排等，以確保方便聯絡。

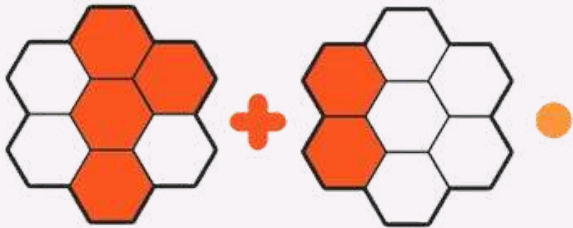
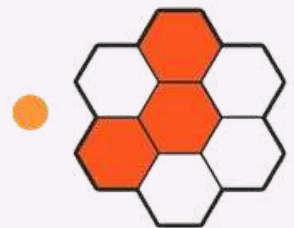
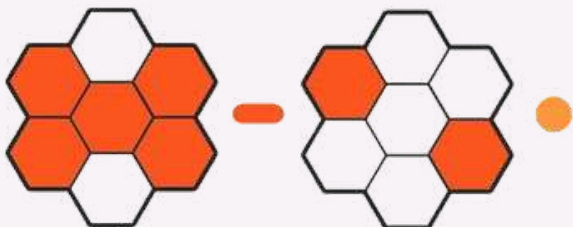
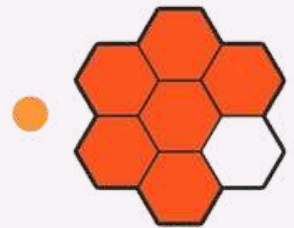
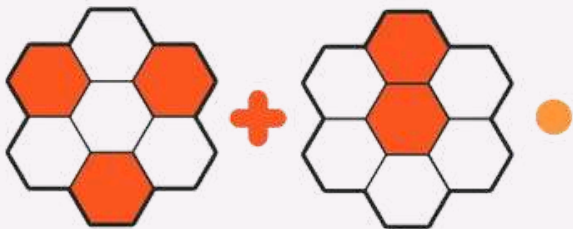
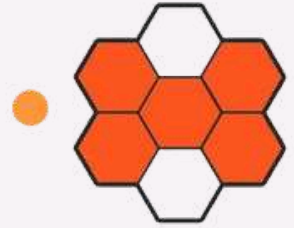
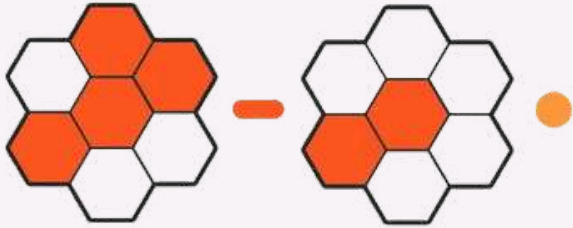
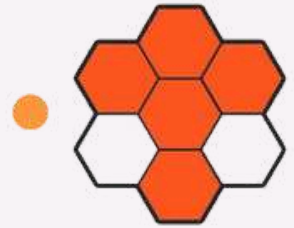
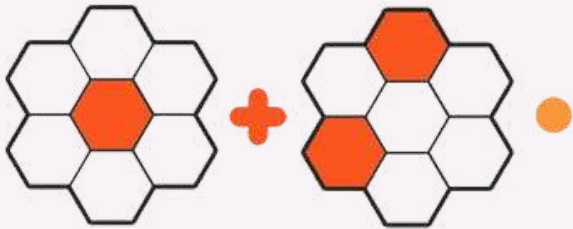
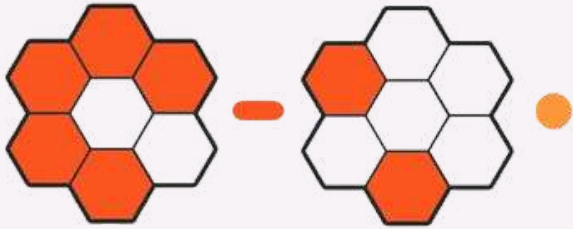
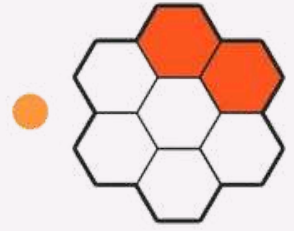
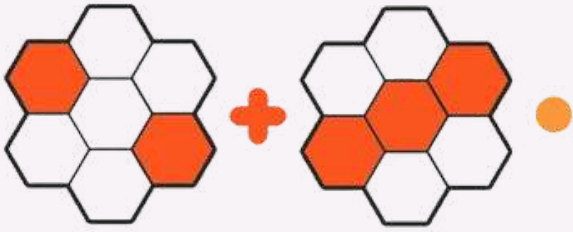
身處外地

1. 地區的時差會令身體的自然節奏和睡眠周期受到擾亂，徵狀包括難以入睡、疲勞、情緒波動、腸胃不適等。處理飛行時差反應的方法：
 - 旅程前應充分休息及避免睡眠不足，飛行途中要多喝水，盡量避免酒精或咖啡等刺激性飲品。
 - 可在旅遊首數天安排較輕鬆的行程，以令身體慢慢適應當地的天氣和時差。
2. 入住當地旅館或酒店時，應留意並記下緊急出口位置和當地緊急電話號碼。外出時亦要帶備住宿地址和電話號碼，以防有需要時亦可參考。如遇上言語不通或不熟悉當地環境時，切勿單獨外出，以策安全。
3. 參加一些運動量高或高風險活動之前，必須衡量個人健康狀況和能力，量力而為。
4. 長者亦要留意不要令自己過於勞累，有足夠時間休息和睡覺。



認知小遊戲

齊來連上正確答案吧！



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 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。



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、何欣樺

印刷數量：280份

出版日期：2026年4月

