



保良局
PO LEUNG KUK

第209期

保良局天德長者援手網絡中心 2026年5月份月刊

Happy
Mother's Day

願這一天為您帶來無盡的歡笑與美好的回憶



祝媽媽母親節快樂！你值得所有最好的！

活動報名方法

- 於5月6日上午11時至5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5月8日上午10時進行抽籤，並於5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6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：6月3日 (三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹 6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。



5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



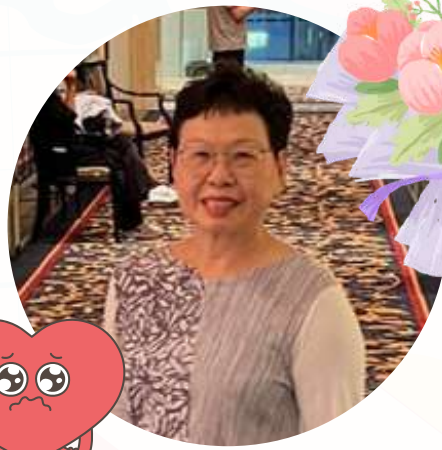
出示會員證
(非會員請先登記)「咁」會員卡

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。

中心會員老友記們，我將會今年六月上旬退休啦。在過年10多年幸得主管、同事、老友記對我包容、愛惜，使我在中心的工作做得暢順、愉快。在此感謝各位，祝願大家心身安康，工作順利。好開心曾為同事及認識各位老友記，我會祝福各位！再見。



庶務員

岑少權 (Suzanna)

收費活動

西洋跳舞團

日期：5月14及28日(四)【共2節】

時間：下午2:30-3:45

地點：本中心

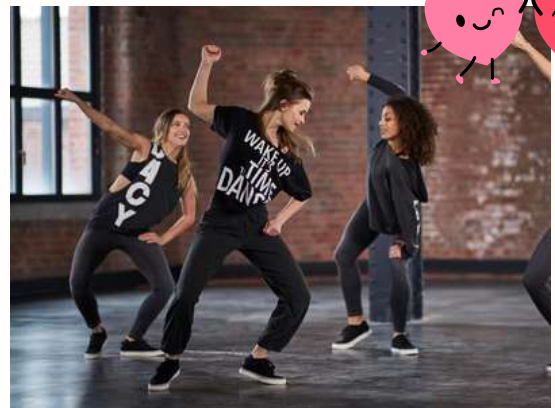
名額：8名

費用：\$20

內容：透過西方音樂與參加者一起動起來，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。



驅蚊香薰石工作坊

日期：5月15日(五)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

名額：5名

費用：\$30

內容：親手製作專屬的擴香石花材搭配並加入精油，舒緩壓力！

負責職員：黃欣儀姑娘



穿越文明之旅

中心將舉辦文化參觀活動，誠邀大家一同前往香港故宮文化博物館，參觀全館展廳，並重點欣賞備受矚目的特別展覽——《古埃及文明大展》。

活動日期：5月21日(四)

活動時間：下午12:00-4:30

集合時間：下午12:00

集合地點：本中心(旅遊巴士接送)

解散時間：下午4:30(中心解散)

地點：香港故宮文化博物館

名額：26名

內容：第一站：《古埃及文明大展》(展廳9)

第二站：《琳瑯——紐約大都會藝術博物館世界珠寶珍藏》(展廳8)

第三站：參觀中華文化藝術展品(展廳1-6)



費用：**\$70**(費用包含入場門票、兩個特別展覽門票及旅遊巴接送)

負責職員：黃欣儀姑娘及何欣樺姑娘

備註：

- 1.活動需長時間步行，適合活動能力良好的長者參加。
- 2.此活動不設膳食時間，參加者需自行進膳後才到中心集合。
- 3.在活動過程中，本中心及香港故宮文化博物館會進行拍照，並可能公開上述照片作活動宣傳、報告和紀錄用途，參與的長者必須同意有關安排。



免費活動

電影特輯：淪落人

日期：5月13日(三)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：本中心

名額：30名

內容：電影描述一名癱瘓的中年男子與他的菲籍看護在彼此理解中重拾生活希望的故事，展現了「同是天涯淪落人」的跨族群友誼與夢想，並榮獲多項香港電影金像獎獎項。

負責職員：黃欣儀姑娘

黃欣儀
Chief Counsellor



桌遊Bar - 形色牌

日期：5月12、19及26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- 形色牌！

義工：Sammy

負責職員：黃欣儀姑娘



飛鏢體驗班

日期：5月20及27日(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：體驗飛鏢樂趣並促進社交互動！

負責職員：黃欣儀姑娘



認識大家的默契

日期：5月11日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：透過小組遊戲，彼此認識大家，一起分享生活，增加大家默契！

負責職員：何欣樺姑娘



5月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

.	.	.	.
3	4 2:00 - 母親節活動- 滴膠玫瑰小吊飾	5 2:00 - 午後音樂之旅	6 10:00 - 5月例會★
10	11 2:30 - 認識大家的默契	12 2:00 - 桌遊Bar - 形色牌	13 2:00 - 電影特輯： 淪落人
17	18 9:30 - 相約一刻在頤康 手工	19 2:00 - 桌遊Bar - 形色牌	20 9:30 - 雅培奶粉售賣 2:30 - 飛鏢體驗班
24 / 31	25 佛誕節	26 9:30 - 相約一刻在頤康 運動 2:00 - 桌遊Bar - 形色牌	27 2:30 - 飛鏢體驗班



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

	1 勞動節	2 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅
7 2:00 - 午後音樂之旅	8 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票	9 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅
14 2:30 - 西洋跳舞團	15 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 驅蚊香薰石工作坊	16 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 義工嘉許禮
21 10:00 - 健康講座： 結核病 12:00 - 穿越文明之旅	22 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票	23 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅
28 10:00 - 健康講座： 流感大流行 2:30 - 西洋跳舞團	29 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 - 運動郁	30 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅

★活動使用全場，暫停偶到服務

免費活動

雅倍奶粉售賣

日期：5月20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：由雅倍奶粉供應商派員到中心售賣類型奶粉。



備註：

1. 數量有限，售完即止，每人限購最多 **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：結核病

日期：5月21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：流行大流感

日期：5月28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



打機日- 運動郁

日期：5月29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



「猜猜我是誰~假扮中心職員」騙案



慎防「猜猜我是誰」假扮中心職員騙案

近期此類騙案有上升趨勢。騙徒會事前取得中心職員工作地點及姓名等資料。假冒職員來電，謊稱欠交中心費用，並可上門協助收取費用。

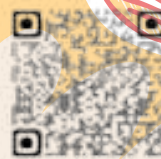
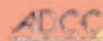
請緊記「防騙三寶」：收線、核實、求助！

如何防範：

1. 先收線 後核實：掛斷電話 保持冷靜 親自打電話到中心求證及核實
2. 提高警覺：中心職員絕不會上門收取任何費用及金錢。
3. 守秘密，切勿在電話中向任何人透露個人資料 銀行密碼或一次性密碼 (OTP)
4. 關懷分享：請務必將此訊息告知家中長者及身邊親友，提醒他們提高警覺。

如懷疑被騙：

- 保存證據：記下騙徒來電號碼。
- 立即求助：若已按指示匯款或交付現金，請立即報警。
- 諮詢熱線：如有任何疑問，可致電警方「防騙易」諮詢熱線18222。
- 緊急情況，請即致電 999。



長者吞嚥問題

正所謂食得是福，能夠將美食吞下，實在能滿足口腹之樂，但一些長者往往在吞食的過程中遇到困難，不能安全及有效地將食物由口腔送到腸胃，影響營養及水分吸收，嚴重時更可能會導致哽塞或吸入性肺炎，絕對不容忽視。

吞嚥困難的症狀和後果：

- 進食或飲水時出現咳嗽或噎到
- 須吞嚥數次才能吞下食物
- 食物倒流入鼻
- 進食時食物好像卡在食道——「不上不下」
- 食物回流



嚴重的話可引致：

- 吸入性肺炎
- 氣管阻塞及窒息

哽塞的徵狀：

- 患者用手握著頸部，不能說話或出現明顯呼吸困難
- 面部或頸部血管充血，口唇轉藍，嚴重的會失去知覺



減低長者哽塞小貼士：

- 避免厚稠糊狀的食物（例如花生醬）
- 避免體積細小且、太硬或太韌而難咬碎的食物（例如花生、瓜子）
- 避免難以咀嚼、黏度高及可壓縮的食物（例如湯丸、年糕、棉花糖）
- 避免體積細小且太結實、太韌而難咬碎的食物（例如蒟蒻果凍）
- 進食時切勿一次過放太多分量入口中
- 進食時應坐在適當高度的座椅
- 應給予充分時間進食，切勿狼吞虎嚥
- 如出現咳嗽，先暫停進食，並嘗試咳出食物
- 進食時盡量避免談話



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	✓	✓
 L3	✓	✗
 A8	✗	✗



「服務質素標準」知多些

標準 4：所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定



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5月