



# 保良局天德長者援手網絡中心

## 2026年7月份月刊

July



踏入第148年，保良局繼續緊貼社會需要，提供優質及多元化的服務，不斷創新和改進，與服務受眾同跨挑戰。今年賣旗日謹訂於 **7月22日（星期三）** 於全港各區舉行。

本年度以「匯聚星光 閃耀人生 保良局 Shine On」作為主題，由屬校學生及服務使用者親自設計12款紙旗，寓意每個人都是一道星光，既能照亮自己，亦能溫暖他人。請支持保良局賣旗日，匯聚各界慈善力量，為弱勢社群帶來光芒！

♥是次活動所籌得善款將全數用於保良局各項慈善服務，嘉惠基層及弱勢社群♥

本中心將會派出義工於  
皇后大道西(近石塘咀段)  
賣旗，歡迎大家多多支持！



凡捐款滿港幣\$300或以上即可獲得一份金旗紀念品套裝，內含由屬校學生及服務使用者親自設計的12款紙旗特別印刷版，別具意義。

**\*\*數量有限，先到先得\*\***

## 活動報名方法

- 於7月8日上午11時至7月9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7月10日上午10時進行抽籤，並於7月10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8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：8月5日 (三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹8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。



7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



出示會員證  
(非會員請先登記)

②



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。

## 職員動向

大家好，我係嚴海婷，好高興加入呢個團隊，期待同大家一齊合作，希望可以同大家互相學習，一齊完成工作，麻煩大家多多指教及照顧，亦希望同大家做出更精彩既工作及擦出新的火花。



活動策劃幹事  
嚴海婷姑娘

Welcome

## 收費活動

### 銀髮K-POP團 (第二季)

日期：7月21日、28日 (二) 【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



### 蝶古巴特扇子班

日期：7月27日 (一)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：本中心  
名額：8名  
費用：\$20  
內容：在扇子上貼上專用印花紙巾，  
為夏天盛涼吧！  
負責職員：黃欣儀姑娘



# 義工招募

VOLUNTEERS  
NEEDED

## 保良局賣旗日

一年一度的賣旗日將於**7月22日(三)**舉行啦！籌募慈善經費，服務社群。現招募義工參加戶外賣旗，與本局並肩同行，共襄善舉。

日期：7月22日(三)

時間：上午8:15-10:30

集合地點：本中心

賣旗地點：皇后大道西及山道街道

名額：10名

負責職員：黃欣儀姑娘

參加義工須知：

**1.** 穿著輕便服裝 **2.** 適合健康狀況及活動能力良好的會員參加



# 免費活動

## 雅倍奶粉售賣

日期：7月15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



# 免費活動

## 電影特輯：親愛的

日期：7月15日(三)

時間：下午 1:45 - 4:00

地點：本中心

名額：25名

內容：改編自兒童拐賣真人真事的華語劇情片。  
電影由趙薇等人領銜主演，深入探討尋親家庭的血淚故事，以及養育與血緣之間的道德掙扎。

負責職員：黃欣儀姑娘

\*\*\*此電影以國語(中文字幕)形式播放\*\*\*



## 考你眼界布袋球

日期：7月16日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：10名

內容：一同體驗新興布袋球運動學習基本玩樂方式，舉行紅藍陣營大對抗，考考你眼界！

負責職員：黃欣儀姑娘



## 數獨學習班

日期：7月14日(二)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

名額：8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：嚴海婷姑娘



## 通善壇2026年「夏季贈醫贈藥會-西醫義診服務」

日期：7月14日至7月16日(其中一天，日期由職員編配)

時間：應診時間為上午 9:00-12:00

地址：上環干諾道西70-72號金佑商業大廈2樓  
(香港潮商互助社診所)

\*需自行前往\*

名額：20位

費用：全免

內容：由香港潮商互助社診所西醫提供義診服務，按長者健康狀況施藥(3天藥物)。

負責職員：黃欣儀姑娘



# 7月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

|           |                                     |                                                               |                                                                   |
|-----------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| .         | .                                   | .                                                             | <b>1</b><br>香港特別行政區成立紀念日                                          |
| <b>5</b>  | <b>6</b><br>2:00 - 桌遊Bar -<br>矮人掘金  | <b>7</b><br>2:30 - 療癒鑽石畫                                      | <b>8</b><br>10:00 - 7月例會★                                         |
| <b>12</b> | <b>13</b><br>2:00 - 桌遊Bar -<br>矮人掘金 | <b>14</b><br>9:00 - 通善壇西醫義診<br>2:30 - 數獨學習班                   | <b>15</b><br>9:00 - 通善壇西醫義診<br>9:30 - 雅培奶粉<br>1:45 - 電影特輯：<br>親愛的 |
| <b>19</b> | <b>20</b><br>2:00 - 桌遊Bar -<br>矮人掘金 | <b>21</b><br>2:30 - 銀髮K-POP團<br>(第二季)                         | <b>22</b><br>8:15 - 保良局賣旗日<br>2:30 - 強身健體護心操                      |
| <b>26</b> | <b>27</b><br>2:30 - 蝶古巴特扇子班         | <b>28</b><br>9:30 - 相約一刻在頤康<br>手工<br>2:30 - 銀髮K-POP團<br>(第二季) | <b>29</b><br>2:15 - 「耆」趣「童」<br>樂。長幼共融★                            |



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

|                                                                           |                                                                    |                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>2</b>                                                                  | <b>3</b><br>9:00 - 社區飯堂購買飯票<br>2:00 - 社區飯堂購買飯票                     | <b>4</b><br>9:00 - 社區飯堂購買飯票<br>2:00 - 午後音樂之旅  |
| <b>9</b><br>2:30 - 義工相聚一刻                                                 | <b>10</b><br>9:00 - 社區飯堂購買飯票<br>2:00 - 社區飯堂購買飯票                    | <b>11</b><br>9:00 - 社區飯堂購買飯票<br>2:00 - 午後音樂之旅 |
| <b>16</b><br>9:00 - 通善壇西醫義診<br>10:00 - 健康講座：<br>退化性膝關節炎<br>2:30 - 考你眼界布袋球 | <b>17</b><br>9:00 - 社區飯堂購買飯票<br>10:00 - 強化肌肉毛巾操<br>2:00 - 社區飯堂購買飯票 | <b>18</b><br>9:00 - 社區飯堂購買飯票<br>2:00 - 午後音樂之旅 |
| <b>23</b><br>2:30 - 療癒鑽石畫                                                 | <b>24</b><br>9:00 - 社區飯堂購買飯票<br>2:00 - 社區飯堂購買飯票<br>2:30 - 強身健體護心操  | <b>25</b><br>9:00 - 社區飯堂購買飯票<br>2:00 - 午後音樂之旅 |
| <b>30</b><br>9:30 - 相約一刻在頤康<br>運動<br>10:00 - 健康講座：<br>骨質疏鬆症               | <b>31</b>                                                          | .                                             |

★活動使用全場，暫停偶到服務

# 免費活動

## 健康講座：退化性膝關節炎

日期：7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：骨質疏鬆症

日期：7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



## 強化肌肉毛巾操

日期：7月17日(五)、27日(一)  
【共2節】

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

名額：12名

內容：透過毛巾操的伸展，幫助平衡左右兩側的肌肉力量，強化核心，提升代謝燃脂

負責職員：嚴海婷姑娘



## 強身健體護心操

日期：7月22日(三)、24日(五)  
【共2節】

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：12名

內容：改善心肺功能，降低心血管疾病風險，促進血液循環

負責職員：嚴海婷姑娘



## 「耆」趣「童」樂。長幼共融

日期：7月29日(三)

時間：下午2:15-3:45

地點：本中心

名額：10名

內容：保良局家庭及兒童服務的兒童探訪本中心長者，透過與長者互動以及合作進行手工，加強與長者與兒童的溝通及情感連結，促進跨代共融，向長者送上愛與關懷。

負責職員：何欣樺姑娘



# 免費活動

## 七一繽紛樂・彩繪香港新篇章

為慶祝2026年7月1日香港回歸祖國29周年，一起為香港填上豐富的色彩吧！

參加日期：7月8日(三) - 7月15日(三)

時間：上午9:00 至 下午5:00

參加方法：參加者必須到中心取實體版本(紙本)，填上顏色後交回中心

得獎方法：由中心主任及職員評選出最優秀的40份作品，其參加者可獲得小禮物一份

得獎名單公佈日期：7月20日(一)

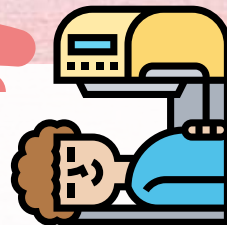
慶祝2026年7月1日 會員姓名：\_\_\_\_\_

香港回歸祖國29周年 會員編號：\_\_\_\_\_





## 骨骼毛病 — 骨質疏鬆症

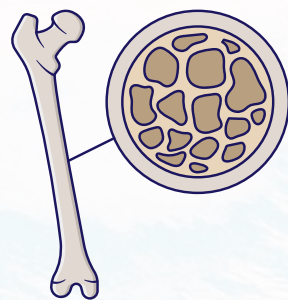


骨質疏鬆症是一種骨骼新陳代謝的病症。患者的骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折；造成痛楚及引發其他併發症，減低患者的自我照顧能力。

### 骨質疏鬆症有什麼病徵？

骨質疏鬆症本身並沒有任何病徵，若感到痛楚，一般都是由於骨折所致。最常見的骨折部位包括股骨、脊椎及前臂骨。患者或因輕微碰撞，或因跌倒而股骨骨折，脊椎骨即使沒有任何碰撞也會漸漸塌陷，令背部變得彎曲，形成駝背及變得矮小，部分患者亦會出現背痛的情況。

### 誰是高危一族？



1. 長者（女性患病率比男性高）
2. 體型瘦小
3. 家族中有骨質疏鬆症患者
4. 不良的生活習慣，例如吸煙、過量飲用咖啡、濃茶或酗酒等
5. 疾病，例如女性的雌激素不足、男性的睪丸素過低或內分泌失調等
6. 服用藥物：長期服用高劑量類固醇藥物。

### 骨質疏鬆症有什麼病徵？

骨質疏鬆症本身並沒有任何病徵，若感到痛楚，一般都是由於骨折所致。最常見的骨折部位包括股骨、脊椎及前臂骨。患者或因輕微碰撞，或因跌倒而股骨骨折，脊椎骨即使沒有任何碰撞也會漸漸塌陷，令背部變得彎曲，形成駝背及變得矮小，部分患者亦會出現背痛的情況。

### 骨質疏鬆症可否預防？

正常的骨質增長需要攝取足夠的鈣質和維生素D，及作適量的負重運動。由於骨質須在年輕時奠定基礎，所以預防骨質疏鬆症，一生都要注重均衡飲食和運動，切勿吸煙、酗酒，減少飲用含咖啡因的飲品如咖啡、濃茶等。

### 患上骨質疏鬆症應怎麼辦？

即使已證實患上骨質疏鬆症，亦可透過上述的飲食和運動習慣，減慢骨質流失的速度。醫生會因應個別的情況而建議患者服用治療藥物。



# 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
|  <b>T1</b> | ✓         | ✓    |
|  <b>L3</b> | ✓         | ✗    |
|  <b>▲8</b> | ✗         | ✗    |



## 「服務質素標準」知多些

標準 6：制定有效 機制，讓服務使用 者、職員及其他關注人士就服務單  
的 的 表 表 現 現提出意見



## 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、嚴海婷

印刷數量：280份

出版日期：2026年7月