

保良局天德長者援手網絡中心

2026年8月份月刊



醫管局統一來電顯示開首號碼

醫院管理局（醫管局）已於五月十八日公布，日後由醫管局撥出的電話，來電顯示均會統一以18285或18286作為來電顯示開首號碼。新的來電顯示號碼會由七位數字組成，醫管局轄下各運作單位會獲分配一組介乎1828 500至1828 599或1828 600至1828 699的號碼，作為來電顯示用途。

醫管局轄下各運作單位，包括公立醫院、家庭醫學診所、專科門診診所、醫療機構及醫管局總辦事處，會在未來一個月分階段轉用特別來電顯示號碼。

市民接聽公立醫院來電時應小心核實來電者身份。醫管局如需聯絡市民，一般會透過職員親自致電，並提供相關資料以核實身份。醫管局提醒市民不應向來歷不明的來電提供任何個人資料，避免洩露私隱。如懷疑接到詐騙電話應向警方求助。

此外，醫管局亦提醒市民，基於運作需要，部分醫管局運作單位仍會保留少量直線電話或以手提電話聯絡市民，此類來電顯示將不會以18285或18286作為開首號碼。



文章來源: 香港特別行政區政府- 新聞公告

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202605/18/P2026051800788.htm>

活動報名方法

- 於8月5日上午11時至8月6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8月7日上午10時進行抽籤，並於8月7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9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：9月2日 (三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹9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。



8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。

收費活動

花海鏡子小夜燈

日期：8月11日(二)及8月24日(一)【共2節】

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

名額：6名

費用：\$30

內容：由義工教授花燈鏡子製作，完成美麗擺設！

義工: Sammy

負責職員：何欣樺姑娘



韓風椅子舞

日期：8月18日及25日(二)【共2節】

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：8名

費用：\$20

內容：配合韓國流行音樂跳出椅子舞，活出自我！

負責職員：何欣樺姑娘



印染帆布袋班

日期：8月19日(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

名額：8名

費用：\$30

內容：挑選喜歡的顏色去印製設計屬於自己的帆布袋吧！

負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動

生物多樣性探索團



活動日期：8月20日(四)

活動時間：下午3:00 – 4:00

集合時間及地點：下午2:30於本中心集合

地點：香港生物多樣性博物館（香港大學）

此活動會一同步行到香港生物多樣性博物館

解散時間：下午4:30

名額：16位

內容：欣賞各種珍貴動植物標本，由專人導賞，認識不同生物的特色與生活環境，透過顯微鏡觀察微觀世界！

負責職員：黃欣儀姑娘



備註：

- 活動需長時間步行，適合活動能力良好的長者參加。
- 活動準時出發，逾時不候
- 此活動不設膳食時間，參加者需自行進膳後才到中心集合。

電影特輯：歡迎來到布達佩斯大飯店

日期：8月26日(三)

時間：下午 2:00 - 4:00

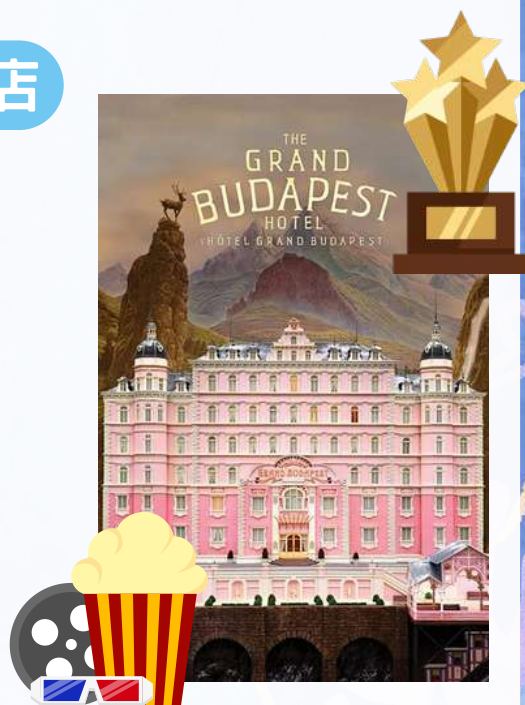
地點：本中心

名額：25名

內容：電影是一部黑色幽默喜劇，故事以虛構的歐洲國家為背景，講述傳奇禮賓與門僮在二戰前夕，捲入名畫竊盜與家族遺產爭奪戰的瘋狂冒險。

負責職員：黃欣儀姑娘

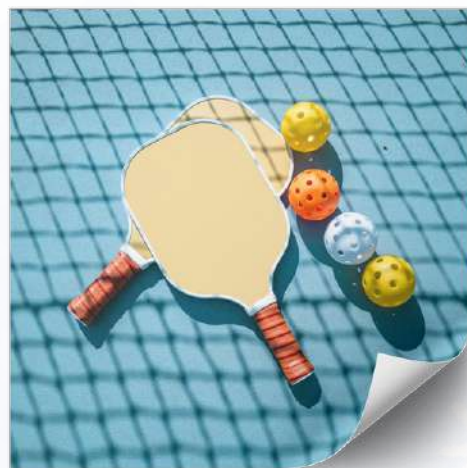
*****此電影以英語（中文字幕）形式播放*****



免費活動

匹克球體驗班

日期：8月17日(一)
時間：下午1:30-3:30
集合時間及地點：中午12:30於本中心集合
地點：中環嘉咸館(匹克球場)
(一同乘搭地鐵/電車前往)
名額：10名
內容：由專業教練全程指導，漸進掌握
入門技巧，享受匹克球樂趣！
負責職員：黃欣儀姑娘



備註：適合可獨立步行、手部及視力能力良好之會員參加

通善壇2026年「夏季贈醫贈藥會-西醫義診服務2.0」

日期：8月12日至13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：9位
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

****適合2026年從未參與過此活動的會員****



桌遊Bar - 疊牌大戰

日期：8月12(三)及13日(四)
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心
名額：6名
內容：由義工教授熱門桌遊 -
疊牌大戰！
義工：Sammy
負責職員：黃欣儀姑娘



8月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

2	3	4 2:30 - 銀髮K-POP團 (第二季)	5 10:00 - 8月例會 ★
9	10 2:30 - 創新科技導賞團 ★	11 2:30 - 花海鏡子小夜燈	12 9:00 - 通善壇2.0 2:00 - 桌遊Bar- 疊牌大戰
16	17 1:30 - 匹克球體驗班	18 2:30 - 韓風椅子舞	19 2:30 - 印染帆布袋班
23	24 2:30 - 花海鏡子小夜燈	25 2:30 - 韓風椅子舞	26 9:30 - 相約一刻在頤康 手工 2:00 - 電影特輯：歡迎 來到布達佩斯大飯店
30	31 9:30 - 相約一刻在頤康 運動		



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

6 2:00 - 午後音樂之旅	7 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票	1/8 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅
13 9:00 - 通善壇2.0 2:00 - 桌遊Bar- 疊牌大戰	14 9:00 -社區飯堂購買飯票 2:00 -社區飯堂購買飯票	15 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅
20 10:00 健康講座: 柏金遜病(四) 2:30 - 生物多樣性探索團	21 9:00 -社區飯堂購買飯票 2:00 -社區飯堂購買飯票	22 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅
27 10:00 - 健康講座： 精明使用者長者 醫療券	28 9:00 -社區飯堂購買飯票 2:00 -社區飯堂購買飯票	29 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

汪徵祥基金：香薰療癒・長者健康管理計劃2026-27

日期：9月3日(四) ****暫定****

時間：時間待定

(每人約30-45分鐘，當中包括15分鐘填問卷及30分按摩時間，由職員編排)

地點：本中心

名額：12名

內容：由專業香薰治療師評估每位長者健康狀況與需求，
為患有長期疼痛困擾的長者達致身心舒緩。

對象：患有慢性疼痛的60歲以上之會員(如腰背、關節疼痛；曾跌倒、
有骨科覆診或長期服用止痛藥優先考慮。)

負責職員：黃欣儀姑娘

*****從未參與香薰治療服務的長者或照顧者將會優先錄取*****

備註：

1)活動前必需填寫健康問卷調查以便按需要調配精油

2)活動過程中會拍攝相片作分享之用，報名之參加者須同意有關安排

創新科技導賞團

日期：8月10日(一)

時間：下午2:30-3:30

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：黃欣儀姑娘及何欣樺姑娘



健康講座：柏金遜病

日期：8月20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：精明使用者長者醫療券

日期：8月27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



老友記齊齊動動腦筋



老友記考考你們對成語的認識，一起動動腦筋。

還要記得多來中心參加不同活動呀💪，保持身體及腦部活躍！

(1)

	帆	風	順
	福	臨	門
	面	威	風
	從	四	德
	萬	火	急
	子	連	環
	海	為	家
	人	同	心
	神	無	主
	孔	生	煙

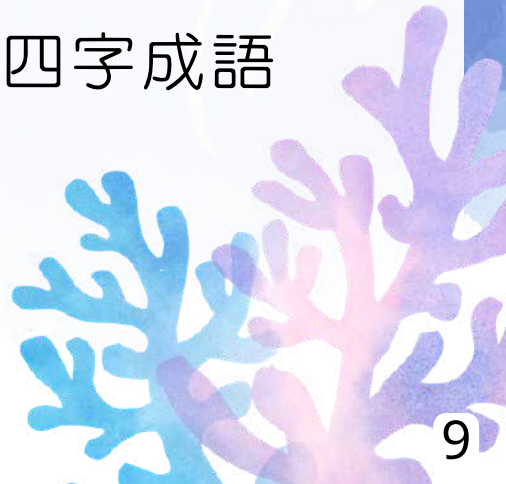
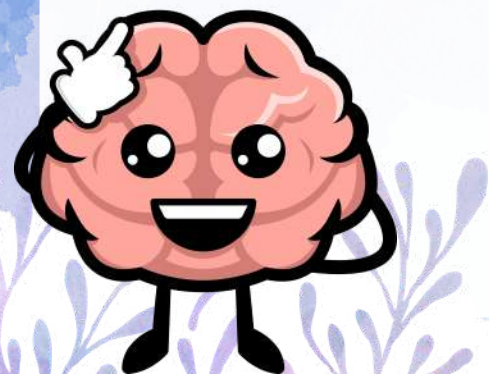
(2)

	捨		入
	嘴		舌
	心		用
		無	窮
	全		美
	面	玲	瓏
		年	華
	湖		海
		成	群
		之	尊



(3) IQ: 「最繁忙嘅機場」猜四字成語

答案會在
8月20號
將貼於中
心大堂





流行性感冒

流行性感冒是一種由流感病毒引起的疾病。病徵包括發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、流鼻水、肌肉痛、身體疲倦等。流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播。另一方面，當我們接觸表面沾有病毒的物件再接觸口鼻，我們亦有機會染病。

患者一般會在兩至七天內痊癒；然而，免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可以引致較重病情，並可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，嚴重時更可導致死亡。健康人士亦有可能發生嚴重流感感染。

流感可由多種類型的病毒引致，香港以H1N1及H3N2兩種甲型流感最為普遍。本港全年都有流感病例出現，一般在一至三／四月及七、八月較為流行（高峰期），所以又稱為季節性流感。

護理流感

1. 多飲水及進食有營養和易消化的食物，如：碎豬／牛肉粥、麥片、米粉等。
2. 充足的睡眠及休息，亦要避免劇烈運動。
3. 保持室內空氣流通，如：打開窗戶、開抽氣扇。
4. 注意個人衛生，打噴嚏或咳嗽時要用紙巾掩蓋口鼻，並將鼻涕或痰涎用紙巾包好才棄於有蓋的垃圾桶內或經廁所沖走，並應立刻用梘液和清水清洗雙手。
5. 患者應佩戴外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方。
6. 注意家居及環境清潔。

預防流感

1. 保持室內空氣流通。流感高峯期避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公家；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
2. 經常保持雙手清潔，尤其在：
 - 觸摸口、鼻或眼之前；
 - 觸摸扶手或門把等公共設施後；
 - 當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
3. 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水沖淨或乾手機弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
4. 實踐健康生活模式以增強個人抵抗力，保持充足睡眠和休息、均衡飲食、適量體能活動，切勿吸煙和避免飲酒、保持心境開朗，以建立良好身體抵抗力。
5. 季節性流感疫苗有效為高危組別預防流感及其併發症，詳情請向你的醫生查詢。



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 7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理



中心開放時間



中心網頁

星期一至六

上午9時至
下午6時

星期日及公眾假期

休息



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8月