



保良局天德長者援手網絡中心 2026年9月份月刊



中秋節快樂

中秋佳節，

祝願各位會員，

身體安康，生活愉快，

花好月圓，照亮心田，

但願人長久，千里共嬋娟。



活動報名方法

- 於9月2日上午11時至9月3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9月4日上午10時進行抽籤，並於9月4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10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：10月7日 (三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹10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。



9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

goodbye

多謝大家呢幾年既包容同照顧，好開心可以係中心認識大家，同大家一齊參加咁多活動。呢段時間既點滴我都會記住！

雖然我要離開啦，但希望大家繼續開開心心返中心，保持健康，日日都有好心情。祝大家身體健康、平安快樂，多謝大家！❤️



活動策劃幹事
黃欣儀姑娘



活動策劃幹事
陳泳欣姑娘



大家好，我係陳姑娘呀！好開心有機會加入保良局天德為大家服務。日後，我會設計各種有趣活動供大家參加，大家要多多支持，踴躍報名呀！



收費活動

齊歡樂中秋佳節

日期：9月15日(二)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
名額：15名
費用：\$30



內容：由義工教授製作中秋扇形書燈及遊玩集體遊戲贏取豐富獎品，歡樂渡過佳節！

義工: Sammy
負責職員：何欣樺姑娘



3D立體摺紙記

日期：9月22日(二)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
名額：8名
費用：\$10



內容：由義工教授立體摺紙，摺出好心情！

義工: Sammy
負責職員：何欣樺姑娘



收費活動

動舞ZUMBA

日期：9月29日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：8名

費用：\$15

內容：透過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。



錫紙浮雕畫體驗班

日期：9月30日(三)

時間：下午 2:30-4:00

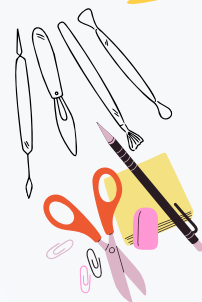
地點：本中心

名額：7名

費用：\$20

內容：利用錫紙和工具創作出具立體
浮雕效果的作品。

負責職員：陳泳欣姑娘



免費活動

電影特輯：白日夢冒險王

日期：9月10日(四)

時間：下午 2:00-4:00

地點：本中心

名額：25名

內容：電影講述內向的華特平時常靠白日夢
幻想自己成為英雄，為尋找遺失的關鍵
底片，他被迫踏上跨國真實冒險，從中
突破自我，找回生命的熱情。

負責職員：黃欣儀姑娘

*****電影以英語中文字幕播出*****



景泰藍掐絲琺瑯工作坊

日期：9月17日(四)

時間：下午 2:00-4:00

地點：本中心

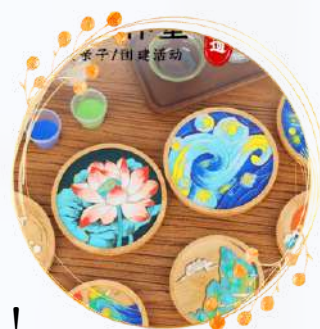
名額：8名

內容：在導師指導下親手製作精美藝術作品，享受創作樂趣！

負責職員：黃欣儀姑娘

備註：

- 1) 參加者完成之作品需由中心保留，作日後保良局安老及康復聯合藝術展展出用途。
- 2) 活動期間將安排拍照及錄影作宣傳及活動記錄用途，參加者須同意拍攝及錄影。



免費活動

桌遊Bar - 百變版米蘭棋

日期：9月3及10日(四)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

名額：8名

內容：由義工教授熱門桌遊 -
百變版米蘭棋！

義工：Sammy

負責職員：黃欣儀姑娘



***此活動將於9月2日下午4時截止及抽籤，並會個別通知中籤者**

玩樂在天德

日期：9月8日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：透過遊戲，增加大家社交
愉快渡過這一天！

負責職員：何欣樺姑娘



情志安康-中醫健康教育講座

日期：9月9日(三)

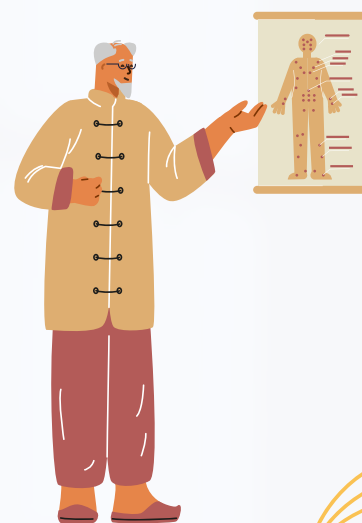
時間：下午2:00-3:30

地點：本中心

名額：40名

內容：中醫師講解何為情志病、七情五志與內臟
的連結、五行學說等，提供順應四季的
情志養生小貼士，以及穴位按摩、茶飲
及運動的紓緩方法。

負責職員：陳泳欣姑娘



9月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

.	.	1 2:00 - 午後音樂之旅	2 10:00 - 9月例會 ★
6	7 2:00 - 午後音樂之旅	8 2:30 - 玩樂在天德	9 9:30 - 相約一刻在頤康 手工 10:00 - 健康講座：認知 友善照顧之道 2:00 - 中醫講座★
13	14 2:30 - 趣味數獨遊戲	15 2:30 - 齊歡樂中秋佳節	16 9:30 - 雅培奶粉售賣 2:15 - 香港浸信教會 探訪 ★
20	21 2:00 - 午後音樂之旅	22 9:30 - 疫苗注射計劃 簡介會 2:30 - 3D立體摺紙記	23 9:30 - 疫苗注射計劃 簡介會 2:00 - 牙科講座及 免費口腔檢查 ★
27	28 9:30 - 相約一刻在頤康 運動	29 2:00 - 動舞ZUMBA	30 2:30 - 錫紙浮雕畫體驗 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

3

9:30 - 桌遊Bar -
百變版米蘭棋
2:00 - 香薰療愈・長者
健康管理計劃2.0

4

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 社區飯堂購買飯票

5

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 午後音樂之旅

10

9:30 - 桌遊Bar -
百變版米蘭棋
2:00 - 電影特輯：
白日夢冒險王

11

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 社區飯堂購買飯票

12

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 午後音樂之旅

17

2:00 - 景泰藍招絲
琺瑯工作坊

18

9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 社區飯堂購買飯票

19

9:00 - 社區飯堂購買飯票
9:00 - 中銀義工中秋探訪★
2:00 - 地區安老探訪

24

10:00 - 健康講座：
認識冠心病

25

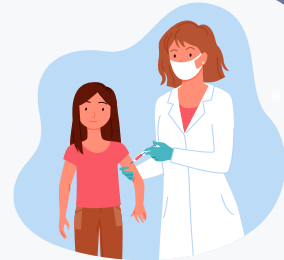
9:00 - 社區飯堂購買飯票
2:00 - 社區飯堂購買飯票

26

中秋節翌日

★活動使用全場，暫停偶到服務

免費活動



2026-2027年度 季節性流感疫苗注射服務

各位老友記，又來到一年一度的*季節性流感疫苗注射*服務的日子啦！今年與往年一樣採用四價流感疫苗，並且由醫護人員主理，有興趣的會員，請盡快報名，詳情如下：

注射日期：2026年10月12日(一)(暫定)

時間：下午2:00 - 4:30 (由職員安排)

地點：本中心

對象：50歲或以上人士

費用：費用全免！

名額：75位(名額有限，額滿即止)

2026/2027年度
疫苗牌子：雅培 Abbott
Influvac Tetra
(HK 66197)
(待確定)

*成功報名者將安排於9月
22日或23日上午9:30-
11:30期間親臨中心簽署
流感疫苗注射同意書及填寫
健康評估表。

需親身到中心報名，名額即時確認

恕不接受WhapsApp及致電報名

負責職員：陳泳欣姑娘

備註：

- 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射。
- 如當日身體不適，發燒及新冠檢測呈陽性，均不能注射。
- 流感疫苗的保護期可維持一年，每年只需注射一次。
- 建議服用薄血丸或亞士匹靈人士在醫院注射疫苗。

牙科講座及免費口腔檢查

日期：9月23日(三)

時間：下午2:00-5:00

地點：本中心

名額：30名

對象：持有效會員證之中心會員

內容：由本局註冊牙醫親臨主講牙科保健講座，主題涵蓋正確刷牙技巧、假牙清潔、口腔緊急處理，以及政府牙科資助計劃簡介(如社區牙科支援計劃、長者醫療券、綜援牙科津貼等)。

備註：

- 參加者必須參加「免費口腔初步檢查」，檢查於講座後進行，即場派籌，每位檢查約5分鐘，需耐心等待。
- 有需要跟進治療的人士，可轉介申請政府資助服務或轉介至本局轄下綜合健康中心。

負責職員：何欣樺姑娘



免費活動

雅培奶粉售賣

日期：9月16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：由雅培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：認知友善照顧之道

日期：9月9日(三)
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：認識冠心病

日期：9月24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



趣味數獨遊戲

日期：9月14日(一)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：8名
內容：數獨遊戲趣味十足，還能訓練專注力、邏輯思考與記憶力。
負責職員：陳泳欣姑娘



浸信教會中秋節探訪

日期：9月16日(三)
時間：下午 2:15 - 3:45
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：陳泳欣姑娘



糖尿病

糖尿病是一種內分泌疾病。患者胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。

二型糖尿病

1. 二型糖尿病：是最常見的類型，佔患者百分之九十至九十五。二型糖尿病患者多為中年以上的人士，特別是有家族歷史、肥胖、飲食習慣欠佳或缺乏運動的人士。主要是由於胰島素分泌不足或身體使用胰島素的能力減弱。發病較慢，病徵較不明顯，部分患者初期並不察覺。
2. 二型糖尿病的治療方法因人而異。輕微的可以透過實踐健康生活方式，如控制體重、改善飲食及定時運動來穩定血糖的水平，較嚴重的則需要口服降血糖藥甚至注射胰島素。

糖尿病的病徵

部分糖尿病患者沒有明顯病徵，只是在驗血時才發現。病徵可能包括：

- 頻密及尿量增多，經常口渴
- 容易疲倦，體重下降
- 皮膚及陰部痕癢
- 傷口發炎及不易癒合

老年糖尿病患者也可能出現以下的病徵：

- 失禁
- 視覺障礙
- 跌倒

糖尿病的治療

1. 維持適中體重：減肥可以令失衡的胰島素分泌回復正常。
2. 健康飲食：避免吸收高熱量和高糖分的食物，可減低胰臟的負荷。一些輕微患者只需注意飲食，便可以控制病情，不需服藥。
3. 運動：能改善血糖控制，降低心血管疾病的風險，並有助於減肥及改善健康狀況。阻力運動還可以增強肌肉質量和耐力，降低長者跌倒的風險。
4. 藥物治療：應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。

糖尿病的預防

所謂「預防勝於治療」，不論是否高危一族，亦要積極實踐健康生活模式，包括：均衡飲食及維持適中體重、培養恆常體能活動的習慣，還要不吸煙、避免吸入二手煙及避免飲酒，以減低將來患上糖尿病的機會。



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 8：機構須確保服務單位及員工遵守一切有關的法律責任及監察其運作和服務提供的法例。



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、陳泳欣

印刷數量：280份

出版日期：2026年9月