

# 提防電話騙案



社區疫情可能對部份人番工做成影響，不過騙徒全年無休，繼續用五花八門的方式行騙，今次各位老友記分享電話騙案的手法，好讓大家了解更多，提防受騙！

手法1：騙徒假扮受害人的親屬、朋友或業務夥伴致電受害人，訛稱自己有財政困難，需要現金應急，要求把款項存入或轉賬至騙徒提供的銀行戶口。

呀媽，我俾人拉左！要錢擔保！

知唔知我係邊個呀？同你咁熟唔係唔認得呀？



手法2：騙徒冒認為速遞公司、銀行、電訊公司、及本地或內地執法部門職員致電受害人，告知受害人有特殊狀況，要求受害人提供個人資料或把款項存入或轉賬至騙徒提供的銀行戶口內，以處理事件。

呢度係入境署聯絡你，你將被限制出入境..

呢度係xx銀行，你的戶口有不正常交易...

呢度係xxx電訊公司，你的電話出現異常，會暫停接收所有來電



## 電話騙案錦囊

1. 不要猜測來電者身份。例如：你係咪華仔??
2. 不告知個人資料，例如身份証號號、銀行帳戶號碼及密碼
3. 切勿向來電者透露親人或朋友的個人資料
4. 主動查証，例如：收到可疑電話後，掛斷再致電電話簿內號碼查證



## 特別通告

鑒於「**新型冠狀病毒疫情**」的發展，本中心已加強清潔措施外，現再次提醒各位時刻注意個人衛生，如有身體不適，請盡快求醫及留家休息。**故本中心之班組及活動安排均會隨時調整，詳情請參閱本中心的通告。**不便之處，敬請原諒。

所有進入中心人士均需戴上口罩，門前接受體溫檢測及用搓手液消毒雙手。如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

## 入會及續會安排

需要辦理續會的會員可於辦公時間內致電39984550預約時間到中心辦理入會及續會。

## 活動報名安排

會員可於活動報名日6月12日(五)上午10時起到攜同會員証到中心報名活動

## 中電全心傳電

### 電費減免電話預約登記

內容：

**合資格中心會員**於辦公時間**致電39984550預約**，於**約定時段**帶同**所需證明文件、身份証及電費單**前往中心辦理**申請電費資助手續**。

(歡迎社區人士登記入會)

申請資格：

年滿65歲或以上獨居/雙老長者  
持有有效香港身份證的香港居民  
現居於中電供電範圍  
65歲或以上的獨居/雙老長者

所需證明文件：

「綜合社會保障援助」或；  
「高額/普通長者生活津貼」

## 6月19日

## 截止接受申請

### 低收入人士

持有有效香港身份證的香港居民  
現居於中電供電範圍低收入人士

所需證明文件：

「在職家庭津貼」或；  
「綜合社會保障援助」或；  
「全額學校書簿津貼」

# 端午節派粽日

內容：憑**有效會員證**到中心領取粽一隻。

派發日期：2020年6月11日(四)

派發時間：早上10:00至11:30及下午2點至4點

備註：

每名會員只可換領一次，數量有限，送完即止

每會員一隻，每家庭會籍最多換2隻(飯堂派發亦計算在內)

對象：中心會員 名額：300隻，送完即止。

如未能出示**有效會員證**，恕不能換領。

如天氣情況惡劣，活動將延期進行



\*本中心保留最終決定權

## 智能電話應用班

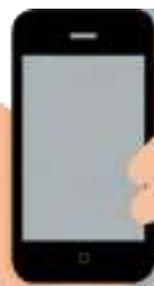
內容：教授長者使用電話簿功能，設置手機電話鈴聲

日期：6月18日(四)

時間：下午2:00至4:00

名額：8人 費用：\$10

參加者需自備智能電話



## 耆青小丑6月份訓練 (扭波)

訓練主題：扭波

活動內容：專業導師教授不同扭波技巧

日期：

1.)23/6/2020(二) (鏡房)

2.)30/6/2020(二) (鏡房)

\*訓練時間：星期二下午2:00-4:00

名額：12名 費用：免費

如欲了解更多活動詳情，

可掃描旁邊的QR CODE 登入耆青小丑Facebook了解更多



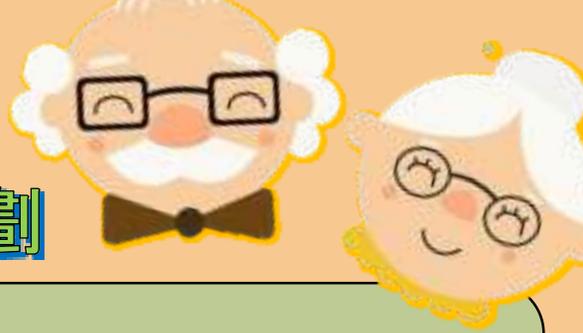
我係QR

3



# 「智樂天地」

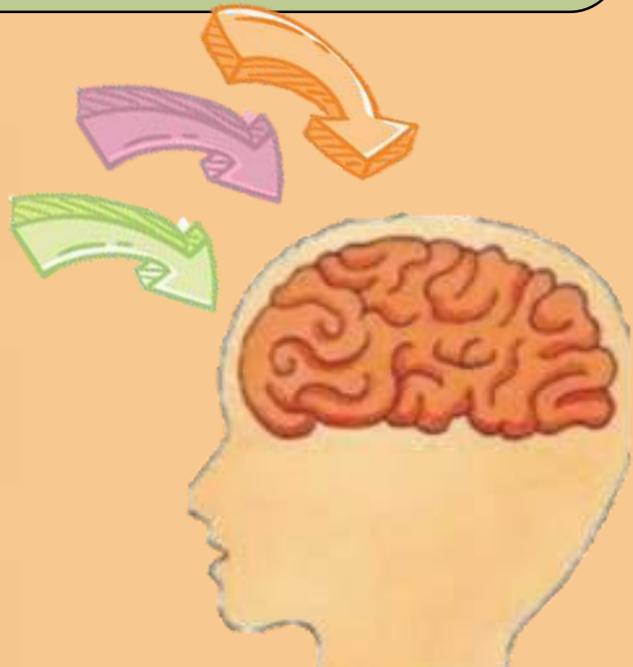
## 認知障礙症長者訓練計劃



計劃內容包括：

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



### 招募「計劃義工」

內容：計劃義工**必須**接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

### 招募「計劃參加者」

內容：計劃義工**必須**出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：**必須同時符合以下條件：**

1. 60歲或以上人士

2. 經檢測評估後，顯示有早期認知退化

計劃推行日期：2020年3月至2021年2月



# 記憶症狀評分

## Memory Symptoms Score



- |   | 有/會                      | 無/不會                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你有沒有忘記自己將東西放在哪裡呢？                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當見到相熟朋友時，你有沒有忘記他們的名字呢？<br>(例如相識 5 年以上或者經常見面的朋友)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 在談話時，你有否突然忘記自己想說的話呢？                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 在談話時，你會不會找不到合適的詞語去表達自己的意思呢？<br>(例如話已到口邊，但總是說不出來) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你有沒有覺得自己的記憶力較其他年紀相約的人差呢？                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

如果以上五條問題中有三條或以上答「有」/「會」的話，建議接受一個詳細的『認知功能評估』，請致電 3998 4550 與我們聯絡並預約時間進行詳細的『認知功能評估』。



實習社工陳偉杰

各位老友記你地好！我是新來的實習社工陳偉杰。大家可以叫我杰仔架。最近的疫情讓大家膽戰心驚甚至減少外出機會，經常留在家中都十分苦悶架了。相信中心來緊會慢慢開放，到時大家記得來找我閒聊一下，分享你地豐富的人生經歷讓我能夠認識你多些。如果你地有任何問題都可以問題都可以找我傾訴下，讓我地一起去解決。我期望未來能夠舉辦不同既活動能夠將快樂帶給大家。所以很希望大家能夠多多參與我地都活動，因為你地既支持對我地來講非常重要架。



實習社工黃穎珩

大家好！我來自明愛專上學院，新來嘅實習社工黃穎珩，可以叫我黃姑娘！我會係到實習到8月中，我星期一至五都會係中心，希望有機會認識大家啦！歡迎搵我傾下計，之後有興趣可以尼參加我舉辦嘅活動啦！大家都要小心身體阿！

# 運動健康系列

## 防疫家居運動十式



### 運動簡介

1. 主要分為伸展運動，平衡運動及阻力運動
2. 可幫助肌肉放鬆，提高平衡能力
3. 增強肌力及提高身體免疫力



#### 第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，抬高頭部，維持三秒，重覆十次。
2. 腰背挺直，頭部垂下，維持三秒，重覆十次。



#### 第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，頭部左轉，維持三秒，重覆十次。
2. 腰背挺直，頭部右轉，維持三秒，重覆十次。



#### 第二式：熱身運動-運轉乾坤

1. 腰背挺直，雙手交叉放在胸前；
  2. 向左及向右轉腰各十次，維持三秒。
- 注意：雙腳保持不動。



#### 第三式：熱身運動-大吉大利

1. 雙手提起平膊頭，左手拍右膝，右手拍左腿，每邊各做十次。



#### 第四式：平衡運動-得心應手

1. 坐著椅子上，一隻手向外伸出，平膊頭；
2. 另一隻手叉腰，維持三秒，左右每邊做十次。



#### 第五式：平衡運動-招財進寶

1. 坐在椅上；
2. 雙腳站立比膊頭闊少許，雙手向前提起，腰部向前傾維持三秒，重覆動作十次。



計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或有需要的社區人士

服務內容：提供早、午、晚餐，憑「飯票」用膳

## 「有營飯堂」登記及賣飯票詳情

日期：逢星期一、二、三

時間：下午2:00至4:30

地點：中心正門接待處

備註：帶備飯堂會員咭或中心會員証

如有任何查詢,請親臨本中心或與麥生聯絡

		飯餐時段	飯餐內容	價錢
早餐	上午9:00-9:30		穀類早餐	\$4
午餐	中午	11:30-12:00	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
		12:00 -12:30		
晚餐	下午	4:30-5:15	兩款餸菜、白飯及生果	\$12
		5:15 -5:45		

## 「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、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

### ①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! 嗰個電話係由保良局劉漢宣紀念長幼天地撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到嗰個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我哋會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

### ②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



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

# 關愛基金牙科資助鑲活動假牙申請

電話預約

## 申請資格

- ✓ 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
- ✓ 以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙

## 申請方法

合資格的人士請於本中心辦工時間內跟職員預約時間。

本中心恕不接受即時申請。

## 準備文件：

1. 香港身份證正本
2. 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
3. 中文住址文件



## 會員續會

提提大家！留意會員証上之有效期，請於一個月前到中心辦理續會事宜，以便繼續使用中心服務。

電話預約

## 入會事項

### 長者會員

-50歲或以上

-\$21/年

### 家庭會員

-2人或以上家

庭-\$50/年

- 安排：1.) 親臨本中心  
2.) 會員年費  
3.) 帶備相片 2 張  
4.) 身份證明文件  
5.) 住址證明文件

## 暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	開放	取消	開放	取消
1號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3號風球/紅雨	✓		✓			✓
8號風球/黑雨		✓		✓		✓

服務時間：星期一至六 上午9:00-下午5:00(星期日及公眾假期休息)