

保良局天德長者援手網絡中心

《9月份月刊》

中秋月餅方程式



吃月餅了嗎



老友記，中秋節快樂！良辰佳節將至，能與良朋親友聚首一堂，品嚐應節食品，確是賞心樂事。月餅是最受歡迎的傳統中秋節食品之一，但所含的糖分、脂肪和熱量往往都很高，因此我們建議老友記根據以下的方程式，有節制地享用月餅。

程式一 熱量：1個雙黃蓮蓉月餅=3碗白飯

營養師的建議

- 每個雙黃蓮蓉月餅（約190克）含有高達800千卡的熱量。
- 一般成年人每天需要攝取2,000千卡。
- 一個雙黃蓮蓉月餅所提供的熱量已超過一頓正餐的需要。
- 所以切勿過量進食！

•議進食分量：每次進食=不多於 $\frac{1}{6}$ 個雙黃蓮蓉月餅(間中品嚐)

程式二 脂肪含量：1個雙黃蓮蓉月餅=8茶匙油

營養師的建議

- 大部分月餅的脂肪含量都相當高，每個雙黃蓮蓉月餅（約190克）含有約40克脂肪。
- 月餅的餡料（例如：蓮蓉和豆沙）和餅皮常混入大量油脂。
- 冰皮月餅的脂肪含量雖普遍稍低，但一個重約180克的冰皮月餅也含有約25克脂肪，即約5茶匙的油分。

•所以任何一類月餅都不要吃過量！

程式三 糖分：1個雙黃蓮蓉月餅=12茶匙砂糖

營養師的建議

- 每個雙黃蓮蓉月餅的糖分含量高達60克。

- 所以必須控制食量！
- 較低糖月餅的糖分雖較一般的月餅的含量稍低，但可能仍屬高糖的食物，同樣需要控制食量。

•為避免吸收大量的糖分，吃月餅時不宜配以汽水和果汁等高糖飲品，建議大家選擇清水或清茶。



小廚房翻新工程

本中心將於**9月16日至9月29日**期間進行電力測試及小廚房翻新工程，工程期間，部分服務將會受到影響，詳情如下：

- ❖ 中心**小廚房及走廊**會暫停開放。
- ❖ 社區飯堂服務改為**外賣形成**供應，於保良局陳區碧茵頤養院**自取**，**不設堂食**。
- ❖ 工程期間會有嘈音及灰塵。



不便之處，望會員見諒，謝謝



😊 精選活動 (獨立抽籤) 😊

笑談普通話班

日期：9月10及9月24日 (二)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

名額：24名

內容：由銀老師以趣味方式教導日常會話，同唱普通話金曲。

導師：銀老師 任海華

報名日期：7月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

1. 曾參與7月份笑談普通話班優先。



J.P. Morgan 英文班

日期：9月28日、

10月12、26日

11月16、30日

12月14日 (六)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

名額：12名

內容：由企業JP Morgan 摩根大通義工教授英文，輕鬆學習。

報名日期：9月份例會後

負責職員：馮皓然先生



《免費活動》

開心時刻3點鐘

日期：9月8、15、22及29日(日)
時間：下午3:00-3:30
地點：本中心
內容：有獎 Bingo遊戲。
報名日期：活動當日即場報名
負責職員：當值職員

中獎名額10名



玩具圖書閣

日期：9月16、23及30日(一)
時間：下午2:00-2:45
地點：本中心
名額：16名
內容：由義工帶領參加者參與不同的益智遊戲及認知練習。



報名日期：9月份例會後
負責職員：當值職員

護心操

日期：9月9、16、23及30日(一)
時間：上午9:30-10:00
地點：本中心
名額：50名
內容：一同練習護心操，強健體魄。

報名日期：9月份例會後
負責職員：當值職員



齊齊拉拉筋

日期：9月21日(六)
時間：上午10:00-10:30
地點：本中心
名額：12名
內容：一起做簡易拉筋動作，拉拉筋骨，放鬆身體。

報名日期：9月份例會後
負責職員：馮皓然先生



援手義工會 (9月)

日期：9月5日(四)
時間：下午1:00-2:00
地點：本中心
名額：50名
對象：凡有興趣加入成為中心義工的會員及本中心義工。
內容：義工聚會及討論未來兩個月的中心義工服務時間表。
報名日期：9月份例會後
負責職員：哲圖 姑娘



U3A 義工會 (9月)

日期：9月11日(四)
時間：下午3:30-4:30
地點：本中心
名額：11名
對象：U3A義工成員
內容：U3A義工聚會及討論未來兩個月的中心活動。
報名日期：9月份例會後
負責職員：哲圖 姑娘



《免費活動》

衛生署健康講座

1. 認識糖尿病

日期：9月12日 (四)

2. 長者的口腔健康

日期：9月19日 (四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：50名

報名日期：9月份例會後

講者：衛生署外展護士



中國詩詞欣賞

日期：9月21及28日(六)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

名額：15名

內容：於課堂中與參加者同讀詩詞歌賦。

報名日期：9月份例會後

負責職員：洪俊明先生



飛鏢班

日期：9月6、20及27日 (五)

時間：晚上6:00-7:30

地點：本中心

名額：15名

內容：讓會員體驗飛鏢運動的樂趣。

報名日期：9月份例會後

負責職員：洪俊明先生



都市狙擊

日期：9月21及28日 (六)

時間：下午3:15-4:15

地點：本中心

名額：15名

內容：了解各地時事及奇怪事件。

報名日期：9月份例會後

負責職員：洪俊明先生



U3A椅子操

日期：9月18及25日 (三)

時間：下午3:30-4:00

地點：本中心

名額：15名

內容：由U3A義工教授步法簡單及有節拍的椅子舞，讓長者一起隨著音樂舞動，強健體魄，有益健康。

報名日期：9月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



玩轉桌耆樂

日期：9月12及26日(四)

時間：下午3:00-4:00

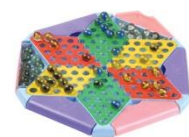
地點：本中心

名額：8名

內容：由義工帶領會員學習和體驗桌上遊戲。

報名日期：9月後例會

負責職員：哲圖姑娘



《免費活動》

齊來唱唱K

日期：9月26日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

名額：40名(包括12位歌唱者及28位觀眾)

內容：讓參加者大展歌喉，釋放情懷。

報名日期：9月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 參加者需於9月24日前交歌名給馮生，歌曲長度限5分鐘內。
2. 參加者可以USB自備歌曲或提供YOUTUBE連結。



你至識碳體驗日暨頒獎禮

日期：9月17日(二)

時間：上午10:30-下午3:30

集合時間：上午10:30

集合地點：本中心

地點：銅鑼灣保良局總局

名額：少量(於6月份已報此活動的參加者不用重覆報名)

內容：參加有關低碳主題的攤位遊戲，認識低碳生活。

報名日期：9月份例會後

負責職員：哲圖姑娘、馮皓然先生

備註：

1. 參加者需帶備充足的飲用水。
2. 中心已為參加者提供少量小食。



《收費活動》

援手中秋晚會

日期：9月13日(二)

時間：晚上6:00-7:30

地點：本中心

名額：60名

收費：\$30

內容：職員將與參加者進行遊戲及享用應節食品，與會員一同共渡中秋節的晚上。

報名日期：9月份例會後

負責職員：洪俊明先生



太極氣功十八式初班、

高班(9月)

日期：9月18及25日(三)

時間：初班-上午9:30-10:15

高班-上午10:30-11:15

地點：本中心

名額：10名

費用：\$10

內容：由導師教授太極氣功十八式。

導師：銀老師 林典清

報名日期：9月份例會後

負責職員：洪俊明先生



醒腦八式(9月)

日期：9月9、16、23及
30日(一)

時間：下午3:15-4:15

地點：本中心

名額：10名

費用：\$10

內容：由銀老師教授醒腦八式。

導師：銀老師 林典清

報名日期：9月份例會後

負責職員：洪俊明先生



《收費活動》

日本和諧粉彩靜心體驗(第一期)

日期：9月20、27日及10月4、11日(五)(共4堂)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心

名額：9名

費用：\$60

內容：沿自日本的和諧粉彩藝術，長者毋需具備任何繪畫基礎，通過用手指直接繪畫，令心靈產生平靜及和諧的感覺，放下煩惱，體驗靜心之樂。

報名日期：9月份例會後

負責職員：葉佩珊姑娘

備註：

1. 此活動由「保良局汪徵祥基金」撥款津貼。
2. 參加者每堂可完成一幅畫作。



U3A中秋剪紙班

日期：9月8日(日)

時間：下午4:00-5:00

地點：本中心

名額：8名

內容：中秋節佳節將至，由U3A導師教導會員應節剪紙，鍛鍊其手部靈活及耐性。

費用：\$10

報名日期：9月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



舞動耆蹟 - 集體舞

日期：9月11、18及25日(三)

時間：下午1:30-3:00

練習日期：9月21及28日(六)

練習時間：下午1:00-2:00

地點：本中心

名額：10名

費用：\$60

內容：由舞蹈導師教授步法簡單及有節拍的集體舞，讓長者一起隨著音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

報名日期：9月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 適合活動能力良好的長者參加。
2. 參加者需接受面試。
3. 曾參與舞動耆蹟-集體舞優先。



《收費活動》

健康檢查

日期：9月12日 (四)

時間：上午9:00-10:00

地點：本中心

名額：20名

費用：\$10

內容：由護士為參加者進行健康檢查，包括量血壓及驗血糖。

報名日期：9月份例會後

負責職員：謝美真姑娘

備註：

1. 參加者需於驗血糖前2小時腹



《新同事到職》

大家好！我是新入職的陳詠恩姑娘，



以往未接觸過安老服務，入職前亦有點擔心未能適應，慶幸有各位老友記及同事的包容，新工作對我來說具有挑戰性，亦對往後工作充滿期待。未來請大家多多指教！

《義工活動》

笑口常開義工招募

目的：透過義工培訓及探訪，預防院舍長者因老化而引起的吞嚥障礙。

內容：

1. 培訓工作坊

日期：2019年9月 (日期待定，2-3堂)

內容：由言語治療師及牙科護士訓練您進行吞嚥練習、保持口腔衛生，以及假牙護理方法。

2. 吞嚥練習及口腔健康護理

日期：2019年10月至12月 (每週一次，約三十分鐘)

內容：為長者提供並記錄吞嚥及保持口腔健康的訓練和反應。

名額：30人

負責職員：哲圖姑娘

報名日期：9月5日援手義工會報名

備註：

1. 計劃與香港大學合辦。

2. 完成培訓後，義工需到訪院舍為長者提供訓練。



《義工活動》

活齡閃動顯才華

「活齡閃動顯才華」為「耆青小丑-快樂速遞」的延續計劃，在過去一年，小丑隊進到社區當中將快樂帶到不同的群體當中，我們的小丑義工正進行一系列培訓，課程均由重量級導師團所教授，期盼我們在未來的日子，可以將更多快樂正能量散發到社區當中。

計劃時期：2019年3月至2020年3月下旬

第二季培訓：9月3、10、17及24日(逢星期二)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

負責職員：洪俊明先生

備註：

1. 請各小丑義工預留時間出席，如有要事而未能出席課堂，可致電中心聯絡洪先生。



溫馨提醒-地區安老探訪

探訪日期及時間(1)：9月7日 下午2:00-4:00

探訪日期及時間(2)：9月10日 上午9:00 -11:00

探訪日期及時間(3)：9月12日 下午2:00-4:00

地點：本中心/西環附近探訪者家

內容：於中秋節來臨前探訪區內獨居或兩老戶，送上關懷及溫暖。

報名日期：8月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 已報此活動的參加者不用重覆報名，有興趣參加者可聯絡馮先生



快樂小分享

不知不覺，中心成立小丑隊已經踏入第三年，由最初的耆青小丑過渡至今日的活齡閃動顯才華，學習內容亦越來越豐富。於上月中旬，我們到了陳區碧茵頤養院進行探訪及表演，每當我們看到探訪對象的笑容時，都甜在心頭，快樂原來真的很簡單。



義工雷翠萍

保良局社區飯堂計劃

服務目的：

為有需要的長者提供適合及有營養熱餐服務，令他們能維持健康。

服務對象：

中心會員及有突發需要之社區人士。

費用：

早餐 \$4、午餐 \$12、晚餐 \$12

購票安排：

逢星期五下午1時15分至星期六上午11時30分為購票時段

備註：

膳食由本局位於卑路乍街的安老院舍提供。若遇上交通阻塞，會延誤送餐時間，請會員明白及體諒。



詳情及餐單請參閱中心壁報

e體健健康站

中心會員可以到e體健健康站量度血壓、血含氧量、心跳、體溫及身體質量指數(BMI)。量度後數據會透過雲端技術送到互聯網，讓長者可以隨時透過互聯網了解自己的健康情況及查閱更多資訊。有興趣的會員，歡迎與中心職員聯絡！



凡於1個月內使用e體健超過15天或以上的會員，可獲免費驗血糖一次，名單於每月上旬公佈！

9月份驗血糖日期：

2019年9月12日(四)
上午 9:00

關愛基金「長者牙科服務資助」

資助服務內容：

❖ 鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務
(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查)。

申請方法：

❖ 帶同香港身份証正本、最近連續3個月經由銀行戶口每月存入長者生活津貼金額的文件(銀行存摺或銀行月結單等)及中文住址證明

受惠對象：

- ✓ 年齡65歲或以上
- ✓ 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」。



「送暖樂社群」2019-2020 「唔怕麻煩人大使」獎勵計劃

何謂「唔怕麻煩人大使」？

會員可向中心職員登記成為大使，在社區協助尋找隱蔽或獨居長者，主動鼓勵他們改變「怕麻煩人」的心態，並邀請他們加入中心，提醒他們有需要時要主動求助。

「唔怕麻煩人大使」獎勵計劃是什麼？

每年由中心推選三名表現突出的大使，大使須參與至少一項「送暖樂社群」的活動，其他任務的範圍不限，包括招募新會員加入長者中心、協助中心的活動或「預防認知障礙症」的教育推廣等。

「送暖樂社群」2019-2020 有什麼活動？

由2019年4月至2020年3月，中心將會舉辦上門探討獨居長者、迎新活動及參與計劃開展儀式等，請密切留意。

各位老友記，介紹老友入會後，記得要向當值職員登記做「唔怕麻煩人大使」呀！



「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

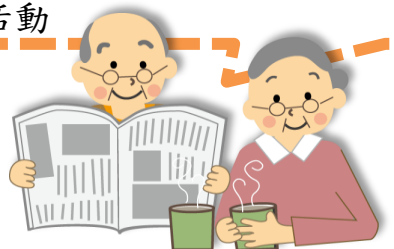
服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

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！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，但如果还有其他協助，需要支援，請即按9字，我會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 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



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

【自由講場】

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。

	中心主任	安老院舍服務經理
姓名	洪佩華女士	梁麗冰女士
電話	2817 1858	2277 8888
傳真	2818 3174	2890 2097
電郵	eldcom.watch@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	西環卑路乍街8號1樓平台	銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓




【「服務質素標準」知多些】

標準 6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

【中心開放時間】

星期一至四及六	上午9時至下午6時
星期五	下午1時至晚上9時
星期日	下午2時至6時
公眾假期	休息

【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
	✓	✓
	✓	✗
	✗	✗

督印人：	洪佩華
編輯組：	葉佩珊、哲圖、洪俊明、馮皓然、謝美真
印刷數量：	280份
出版日期：	2019年9月

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