



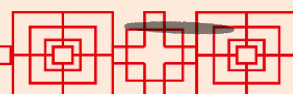
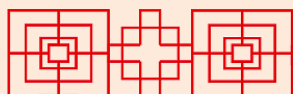
保良局
PO LEUNG KUK

第146期

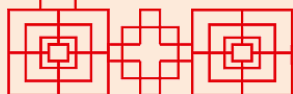
保良局天德長者援手網絡中心
2份月刊



2021



— 牛年大吉 —
新年快樂 身體健康



新春健康錦囊 — 均衡飲食

各位老友記，農曆新年快到了，中國人除了各式佳節小食外，亦十分重視年三十晚的團年飯、年初一吃的素菜，以及在年初二吃開年飯等。傳統的團年飯及開年飯，往往都是多肉少菜和味道較濃，很容易不知不覺間攝取了大量的動物脂肪和鹽分，長遠有損健康，大家預備食物可留意以下健康貼士：



預備團年飯及開年飯的注意事项

- 減少使用高脂肪的材料，例如：腩肉、家禽的皮、豬腳和鷄腳等。
- 減少使用含高膽固醇的食物，例如：內臟、蝦膏和蟹膏等。
- 減少使用醃製及含大量鹽分的肉類，例如：鹹魚、臘腸和燒味等。
- 多預備低脂烹調的蔬菜，如上湯浸、焯、少油快炒的葉菜、瓜類、菇類和豆類等。
- 宜選脂肪含量較低的肉類或其代替品，如魚、海鮮及海味（如海參及乾瑤柱等），但分量也要適可而止

賀年健康飲食知多D

調味料



高鹽高糖醬汁



南乳



薑蓉



蠔油



梅菜



天然調味料



蔥



蒜頭



薑



芫茜

2021



2021



新春健康錦囊 — 均衡飲食

烹調素菜的注意事項

素菜材料的味道本身比較清淡，所以很多人烹調素菜時都會用較多的油分和調味料。為了避免素菜變得高脂肪或高鹽分，可嘗試以下幾個原則：

- 選用不經油炸的素菜材料，例如：豆腐、白豆乾和腐竹等。
- 選用多元化的材料來增添食物的美味和口感，例如：菇類、芽菜、番茄、紅蘿蔔、蓮藕、筍、雲耳，以至新鮮水果粒等。
- 多用天然的材料調味，例如：薑、紫蘇和芫茜等。
- 選用較低脂的調味料，例如：醋和胡椒粉等，來代替高脂肪的醬料，如辣椒油和南乳等。
- 用蒸、炆、燉、焗的烹調方法來代替煎和炸，或用猛火快炒以減少用油量。



賀年健康飲食知多D

烹煮方法

蒸



焯



炆



炒



焗



煎



炸



『獅子會與香港浸會大學中醫藥慈善基金15周年』 免費65歲長者中醫體質檢測計劃

檢測日期：6月至7月

(是次檢測為一次性，負責職員會為參加者預約檢測日期)

時間：按預約時間而定

地點：香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心
(九龍太子彌敦道771-775號栢宜中心3樓全層)

對象：本中心65歲或以上會員

名額：14位

內容：

- 中醫體質檢測過程約30分鐘
- 中醫四診儀通過對檢測者進行健康問診、採集舌像、面像及脈像的信息
- 為長者辨別體質、評估疾病風險及健康狀況
- 辨識長者的中醫體質
- 指導長者的養生及保健方案(如飲食,生活習慣建議)
- 評估長者的健康狀況

報名日期：2月3日至2月4日

費用：全免

負責職員：哲圖 姑娘

備註：1. 參加者需自行前往上述地點

2. 是次計劃由獅子會與香港浸會大學中醫藥慈善基金贊助





2021年安老服務月曆訂購



保良局近年致力發展藝術治療服務，善用音樂、書法、舞動及繪畫等不同的媒介，發展社區及體弱長者的潛能，培養興趣。在藝術創作過程中讓早期認知障礙症長者紓緩情緒，享受創作，同時預防及緩減認知退化速度。我們特別結集長者的畫作製成2021年精美月曆與大家分享。

捐款\$50，
獲得精美
月曆1本

只需要**捐款50元正**，就可以獲得一本精美的月曆。期望得到您的支持，讓更多認知障礙症長者受惠！

有興趣的會員，歡迎與謝姑娘聯絡了解詳情。



智樂天地之網上智樂小聚

日期：2月4日(四)、9日(二)及26日(二)

時間：下午2:30 – 3:15

形式：ZOOM線上視像會議

對像：智樂天地計劃參加者及義工

名額：10名

內容：鞏固各單位參與計人士的凝聚力，除能互相鼓勵持續健腦培訓外，又可在疫情下共同分享近況，抒發情緒。

報名日期：2月3日至2月4日

負責職員：葉佩珊姑娘

備註：參加者請自備智能手機或平板電腦。





免費網上活動

認知障礙症患者選擇合適的活動

日期：2月15日 (一)

時間：上午 9:30 以Whatapp發放小冊子/
上午 9:30-10:30 到中心取小冊子

名額：15名

內容：以小冊子形式讓護老者學習認知障礙症（前稱老年癡呆症）成因、患者的徵狀。讓護老者認識合適的活動不但能延緩患者的衰退速度和提升生活質素；亦增進護老者和患者之間的感情，改善彼此關係，減輕護老者的壓力。

報名日期：2月3日至2月4日

負責職員：哲圖 姑娘



糖尿病之基本認識

日期：2月22日 (一)

時間：上午9:30 以Whatapp發放小冊子/
上午9:30-10:30到中心取小冊子

名額：15名

內容：以小冊子形式認識糖尿病的種類、病徵及治療方法。

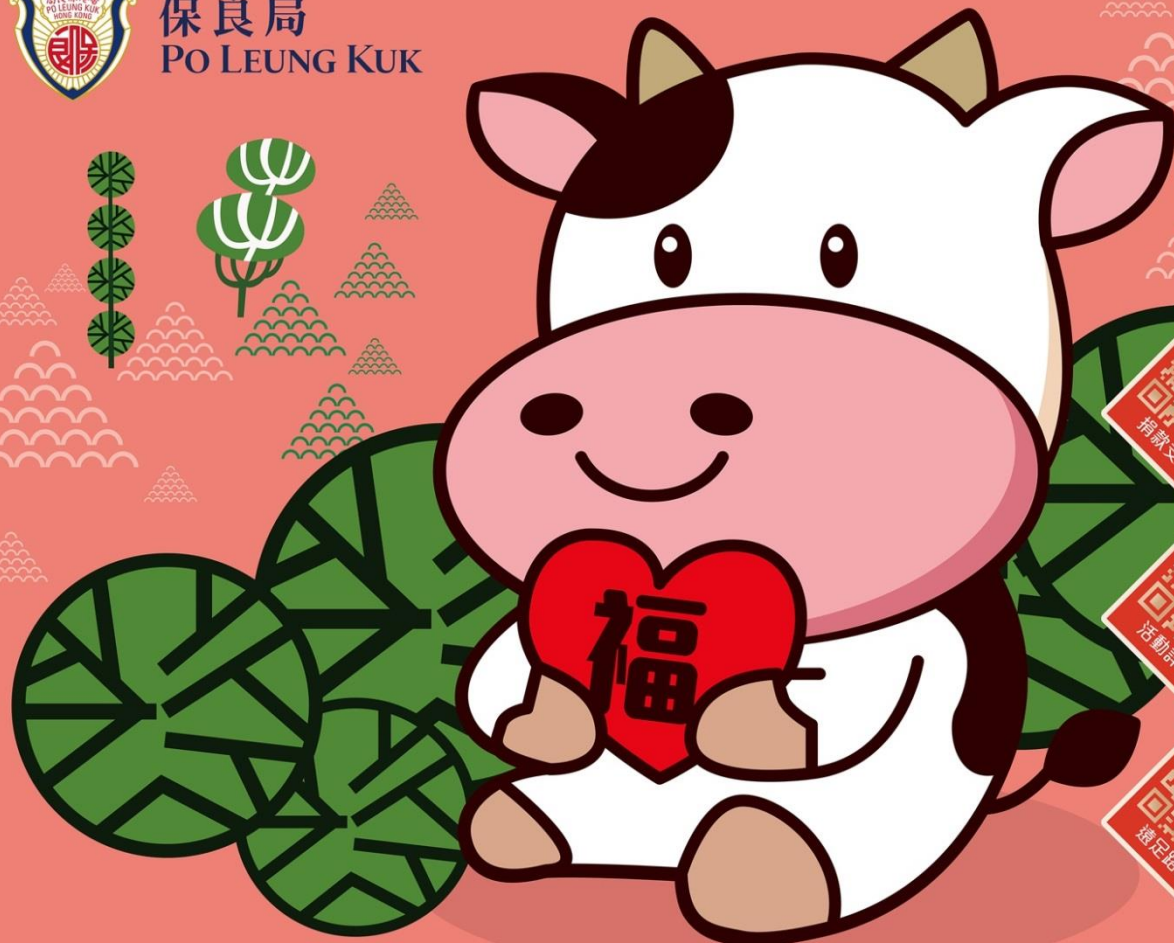
報名日期：2月3日至2月4日

負責職員：馮皓然先生





保良局
PO LEUNG KUK



保良局 新春行大運慈善步行

PO LEUNG KUK CHARITY WALK | 24.1 - 7.3.2021

查詢 Enquiries
2277 8118
www.poleungkuk.org.hk/walk2021



Po Leung Kuk 保良局

踏入二零二一年一起勇往直前，

多做運動，保持「每天萬步行」，又可選取行山路線挑戰「遠足健步行」，

一起強身健體，舒展身心同時運動行善，以善心點亮弱勢社群，共同跨越疫境挑戰



Time to step up in 2021 with the spirit of Ox and exercise for health!

Start by joining the Po Leung Kuk Charity Walk this year with *Walking 10,000 Steps Every Day*

(or even more steps) and take on the hiking challenge of *Nature Trail Walk*. Be sure to sweat

for Po Leung Kuk and share the bliss of the Lunar New Year through fund-raising for those in need.

保良局主席
何超鳳女士
Chairman of Po Leung Kuk
Ms Daisy C F HO

節目籌委會主席
Chairman of the
Organizing Committee

保良局總理
郭浩泉先生
Mr Patrick H C KWOK
Director of Po Leung Kuk

保良局總理
湯振傑先生
Mr Jonathan C K TONG
Director of Po Leung Kuk

保良局總理
顏肇臻先生
Mr Andrew NGAN
Director of Po Leung Kuk

保良局總理
鄧李璧姪女士
Mrs Stephanie TANG
Director of Po Leung Kuk

鑽石贊助
Diamond Sponsor



保良局總理
湯振傑先生
Mr Jonathan C K TONG
Director of Po Leung Kuk



飛達帽業控股有限公司
Mainland Headwear Holdings Limited



宏安地產
WANG ON PROPERTIES

網贊助
Bronze Sponsor

保良局副主席
陳慧蓮女士
Mrs Winnie W L CHAN
Vice-chairman of Po Leung Kuk

OH M A R T
LIFESTYLE CONCEPT STORE

朱嘉樂博士, BBS
Dr Peter K L CHU, BBS

路線贊助
Trail Sponsor

保良局主席
何超鳳女士
Chairman of Po Leung Kuk
Ms Daisy C F HO



正本會 李少芳基金

支持機構
Supporting Organization



TrailWatch

虛擬技術夥伴
Virtual Technology Partner

FringeBacker.
EVENTS

鳴謝
Acknowledgement

鍾建民先生
Mr Chung Kin Man

禮品贊助
Gift Sponsor



飛達帽業控股有限公司
Mainland Headwear Holdings Limited

CANMAKE
TOKYO



BONJOUR
卓悅
HOLDINGS LIMITED

Gif U
Gift & Premium

MATRIX
PROMOTION LIMITED

保良局副主席
李何正蘭女士
Mrs Amanda T W LEE
Vice-chairman of Po Leung Kuk



活動支出由保良局董事會贊助，善款收益全數撥充保良局轄下317個服務單位經費，嘉惠基層及弱勢社群。

All expenses of this campaign is sponsored by the Kuk's Board of Directors. All public donations will go to the Kuk's 317 service units for the benefits of the needy.

保良局「新春行大運」慈善步行

本年度慈善步行以**虛擬形式進行**，配合「新春行大運」為主題，參加者於2021年1月24日至3月7日期間，不受時間、地點限制，於**日常保持「每天萬步行」**，又或選取行山路線挑戰「遠足健步行」，一起強身健體，舒展身心，行出牛年大運來歡度新春佳節之餘，同時集腋成裘，以步行籌款來為本局各項社會服務及教育服務籌款，實踐運動行善，鼓勵老友記踴躍參加。

如未克參加，但樂意捐款支持是次慈善步行的老友記，亦可與負責職員查詢。

報名日期：2月3日至2月4日

負責職員：馮皓然先生



「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！」

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。8

貧困長者及殘疾人士家居改善計劃

計劃目的：

為貧困長者和殘疾人士提供家居環境危機評估、制定改善計劃、進行家居修葺、購買復康用品、傢俱、電器和環境安全改善服務，令他們能於安全的居所下生活。

計劃內容：

安排職業治療師或工程公司專業人員進行家居評估及撰寫評估報告，以改善長者/殘疾人士的家居環境。(修葺工程不包括不必要的美化家居項目。)

為家居維修工程期間，有特殊或緊急情況的長者/殘疾人士安排短期暫宿或家居支援服務，例如：家居清潔、滅蟲、滅鼠、除白蟻

為長者/殘疾人士更換已損壞或有潛在危險的傢俱。

為長者/殘疾人士更換家電(包括電話、電視)的費用。

服務對象：

經由社工及專業人士作評估家居環境欠佳，包括安全、衛生、日久失修的以下人士：

a.綜援、(高額/普通)長者生活津貼、低收入(需提供入息証明)及缺乏家庭支援的60歲或以上的獨居長者或雙老長者戶；

b.低收入(需提供入息証明)及缺乏家庭支援、持有傷殘証或過去三個月領取傷殘津貼的殘疾人士

資助金額：

每名參加者 / 每戶資助約\$4,500

名額3位，社工會到參加者的住所進行家居評估，再確認其申請。

有興趣了計劃詳情，可致電2542 7765與社工葉姑娘查詢☺



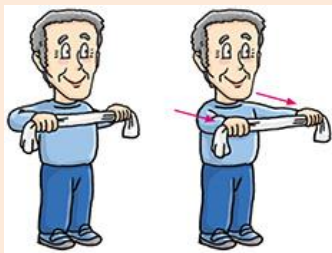
長者健體操

要享受愉快晚年，運動是必不可少的，今次想同大家分享一下長者毛巾操。

1



2



站立，右手拿着毛巾一端，手臂快速打圈，接着轉換左手，重複動作。注意要伸直手臂，每邊做8至12次。

站立，雙手分別拉緊毛巾兩端，橫放於胸前水平，雙手向前推，收回。做8至12次。

3



4



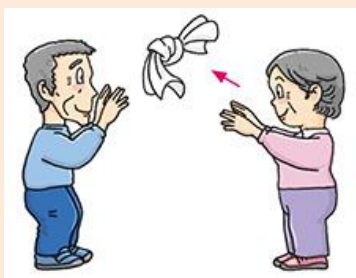
站立，雙手分別拉緊毛巾兩端，橫放於胸前水平，右腳踏前成弓箭步，雙手同時向前推。還原至站立後，轉換左腳踏前做同樣動作。每邊做8至12次。

站立，右手握毛巾垂下，向上屈臂，還原。轉換左手，重複動作。每邊做8至12次。

5



6



站立，雙手向前伸直，保持在上腹水平，拿着毛巾上方兩角，提起右腳至觸及毛巾下方為止。放下右腳，換左腳再做。左右腳各做8至12次。

兩人面對面站立，把打了結的毛巾拋給對方，共做8至12次。練習初期的拋擲距離無需太遠。



保良局
PO LEUNG KUK



啟用Whatsapp電話廣播 接收中心資訊

為更有效向老友記發放中心最新資訊，我哋將會透過WhatsApp 廣播功能，發放相關訊息。

步驟一 STEP 1

將中心電話號碼**5574 2306**
加入至手機通訊錄或聯絡人

步驟二 STEP 2

以WhatsApp傳送
「**我想接收中心的廣播訊息**」

步驟三 STEP 3

等待我哋嘅回覆，
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或資料俾第三者知道，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。

保良局天德長者援手網絡中心



西環卑路乍街8號1樓平台



2542 7765



5574 2306



保良局
PO LEUNG KUK

平板電腦借用計劃

計劃旨在向有需要長者提供平板電腦，以方便長者在家學習復康運動、心身健康訓練、搜尋資料等，提升其生活質素

申請資格

家中缺乏
平板電腦

持有有效之
中心會員証

符合中心
個案長者

每次借用期限為兩星期
(包括公眾假期)

- 借用者可向本中心索取申請表
- 將已填妥之申請表遞交回本中心作申請
- 輪候成功申請者將獲個別通知



如有任何疑問，歡迎致電本中心電話向當值職員查詢：2542 7765

保良局在疫情期間為大家製作了一系列的影片，請大家細心欣賞。

請按以下連結收看



<https://www.youtube.com/channel/UCBhSOl44e2wpE-TKymaLBZg/featured>



「回味」流心軟餐 – 小菜篇 – 蜜桃豬柳

請按以下連結收看



<https://youtu.be/cDOgenB-K5o>



長者在家防疫運動

請按以下連結收看



<https://youtu.be/rrgYzFuQskY?t=60>



樂齡帥靚正：記憶在身邊

請按以下連結收看



<https://youtu.be/rQ5BEoYknVE>



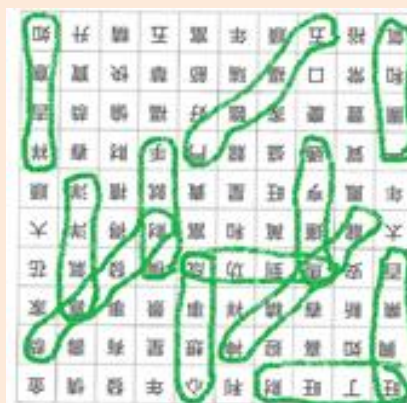
認知小遊戲



牛年齊祝福
大家圈出12組
賀年祝福語



旺	丁	旺	財	利	心	年	發	情	金
興	如	喜	迎	神	想	星	有	壽	恭
業	新	春	精	祥	事	景	事	喜	家
百	安	馬	到	功	成	橫	發	氣	花
太	龍	運	萬	和	富	財	得	洋	大
年	鳳	亨	旺	星	貴	就	禧	洋	順
一	賀	通	盛	龍	門	手	財	春	祥
團	豐	慶	家	臨	好	福	愉	恭	吉
和	常	口	福	瑞	節	華	快	寶	意
氣	裕	五	順	年	富	五	精	升	如



答案

旺丁 發財 喜氣 洋洋 得意 如 意 興 隆 萬 事 如意

感染控制注意事項

就新型冠狀病毒最新情況，凡進入中心範圍內的會員必須遵守下列措施：

1

佩戴口罩



2

量度體溫



3

使用酒精搓手液



4

請出示會員證
(非會員請先登記)

【自由講場】

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎向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，多謝支持。

	中心主任	服務經理 (安老)
姓名	洪佩華女士	黃偉嘉先生
電話	2817 1858	2277 8198
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】

星期一至六	上午9時至下午6時
星期日及公眾假期	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
 T1	✓	✓
 3	✓	✗
 8	✗	✗

督印人：洪佩華

編輯組：葉佩珊、哲圖、馮皓然、謝美真

印刷數量：280份

出版日期：2021年2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

大家可以使用 QR CODE
進入本中心網頁