



保良局天德長者援手網絡中心 2021年9月份月刊



一年容易又中秋，眨眼距離一年一度的中秋節(9月21日)尚餘半個多月，在此先預祝各位會員中秋節快樂，身體安康！佳節期間大家多會吃一些應節食品，例如月餅及水果等，但在享用美食之餘，亦要注意飲食健康。想中秋節食得開心、又健康？緊記飲食均衡，「適量」進食呀！

中秋

健康飲食小錦囊



月餅只宜間中淺嚐
建議每次進食不多於
 $\frac{1}{6}$ 個雙黃蓮蓉月餅
(熱量約125千卡)



飲料以清水、清茶為佳
避免高熱量飲品



以水果作應節食品



飯後散步賞明月



參考資料：月餅方程式

http://www.chcu.gov.hk/b5/info/2plus3_35.htm

職員新動向

GOOD BYE

各位老友記你們好，和大家相處的日子快要三年了，從認識到了解，經歷了無數的活動、社會運動，以及疫情。到了今天要與大家道別了，我已於8月31日正式離開援手大家庭了，和大家共渡的日子裡，希望能為你們帶來美好的回憶。另外，你們的支持與鼓勵是我的榮幸，萬般回憶在心頭。最後，再次感激大家對我的疼愛與關心。在此衷心祝福大家身體健康，天天開心。



活動策劃幹事 哲圖

免費身體檢查服務

日期：9月27日(一)

時間：上午 09:00 - 11:30

(每位參加者約15分鐘，時間由職員分配)

地點：本中心

名額：20名

內容：由護士為參加者進行健康檢查
(量度血壓、空腹抽血驗
血脂肪及血糖)，包報告一份。

報名日期：9月1日至9月2日

負責職員：謝美真姑娘

備註：

1. 參加者必須最少空腹 6小時，檢查前只可飲用小量至大量清水。
2. 如有需要之參加者，可另行預約本局診所的醫生解釋報告，費用為\$90，需自行前往診所。
3. 是次活動由希慎企業服務有限公司贊助。





免費活動



健康講座—長者保健運動

日期：9月9日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：12名
報名日期：9月1日至9月2日
講者：衛生署外展護士
負責職員：黃嘉豪先生



健康講座—認識流行性感冒

日期：9月16日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：12名
報名日期：9月1日至9月2日
講者：衛生署外展護士
負責職員：黃嘉豪先生



智能手機學習班之

「智方便(iAM Smart)」應用程式

日期：9月6日 (一)
時間：上午 10:00 - 10:45
地點：本中心 (視象講座)
名額：15名
報名日期：9月1日至9月2日
內容：1) 認識政府推行的「智方便」應用程式
2) 如何登記使用 3) 使用智方便之好處 4) 保安注意事項
講者：政府資訊科技總辦公室職員
負責職員：黃嘉豪先生
備註：參加者自備智能手機。



免費活動



賽馬會社區持續抗逆基金動感及健康生活計劃

地壺球體驗班

日期：9月3、10、17及24日(五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：8名

內容：由專業導師教授地壺球運動。

報名日期：9月1日(抽籤日期: 9月2日)

負責職員：黃嘉豪先生



U3A 硬地滾球班

日期：9月28日(二)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：5名

內容：由U3A義工教授會員玩硬地滾球，增強腰力及手眼協調能力。

報名日期：9月1日至9月2日

負責職員：黃嘉豪先生



U3A 中秋剪紙班

日期：9月7日(二)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

名額：8名

內容：由U3A義工教授會員剪紙，從而提高參加者藝術造詣和鍛煉手部靈活。

報名日期：9月1日至9月2日

負責職員：黃嘉豪先生



作品參考圖片



免費活動



U3A 玩轉桌耆樂

日期：9月7日 (二)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：本中心
 名額：6名 (護老者優先)
 內容：由U3A義工帶領會員
 學習和體驗桌上遊戲。
 報名日期：9月1日至9月2日
 負責職員：黃嘉豪先生



U3A 芬蘭木柱體驗日

日期：9月14日 (二)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：本中心
 名額：4名
 內容：由職員及U3A義工教授
 長者玩芬蘭木柱，訓練
 手腳肌肉及手眼協調的
 能力。
 報名日期：9月1日至9月2日
 負責職員：黃嘉豪先生



「e体健」健康檢查

	時段A	時段B
日期	9月14日	9月28日
時間	星期二 10:00-11:00	

地點：本中心
 各時段名額：10名
 內容：使用「e体健」量度血壓、血含氧
 量、體重及身高量度等服務。
 報名日期：9月1日至9月2日
 負責職員：黃嘉豪先生
 備註：



1. 參加者必須帶同e体健咭出席，以便上存資料至「e体健」。
 如從未登記e体健者，職員將即場為參加者登記。



智樂天地認知障礙症長者訓練計劃

各位智樂天地的參加者，9月份上課時間如下，請依時上課：

課程	日期	時間
智樂運動班	9月1日	星期三 下午2:30-3:30
園藝班	9月2、9、16、23日	星期四 下午2:30-4:00
芬園木棋班	9月6、13、20、27日	星期一 下午2:30-4:00
香薰班	9月8、15、29日	星期三 下午2:30-3:30
智樂遊戲班	9月21日 9月30日	星期二 下午2:30-3:30 星期四 下午2:30-3:30

負責職員：謝美真姑娘

「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。

體適能資訊站

為自己設計運動計劃
(長者及護老者適用)



應如何開始我的運動計劃呢？

只要將運動安排為每天生活的一部分，就可以逐漸改善你的身心健康。長者可根據自己的身體狀況、興趣來釐定目標，循序漸進，量力而為，並持之以恆。初開始運動人士，應選擇較輕量之運動，初期每節的運動時間亦不可太長，建議由十至十五分鐘開始，避免操之過急而引至受傷。每次正式運動前要做熱身及伸展運動，運動後也要做緩和及伸展運動。

資料來源：

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/exe_leisure_travel/create_your_own_exercise_program.html

鼓勵認知障礙症患者及其照顧者參加

賽馬會「友里蹤跡」 社區計劃



香港賽馬會慈善信託基金捐助賽馬會耆智園、聖雅各福群會及香港科技大學攜手推行賽馬會「友里蹤跡」社區計劃。計劃推出「守護蹤」及「友里蹤跡」手機應用程式，為認知障礙症人士及照顧者提供多一個預防走失的途徑，並鼓勵大眾下載此APP，成為「耆跡天使」，協助腦退化症走失人士儘早回家與家人團聚。

什麼是「守護蹤」？

守護蹤主要是透過藍牙短距偵測技術，讓下載了「友里蹤跡」應用程式的社區人士，偵測附近走失而備有守護蹤的長者，並將其位置通報給其照顧者。

申請「守護蹤」對象：

- ✓ 已**確診**的**認知障礙症人士**或**經評估**後確認為有認知能力退化的人士
- ✓ 年滿50歲或以上的本港居民
- ✓ 能獨自外出的人士
- ✓ 居住於社區（即並非居於院舍）
- ✓ 照顧者必須對於使用智能手機及應用程式有基本認識

**為了保障雙方的私隱，公眾人士並不會得知被偵測長者的位置；由於公眾人士毋須登記，因此APP也不會辨識到任何公眾人士的身份。

影片介紹：

<https://www.youtube.com/watch?v=mi7EE8eU9Xw&t=174s>

報名日期：5月5日至5月6日

負責職員：葉佩珊主任



成功申請者，選揀其中一款守護蹤（三選一），左起：手杖掛鈎、卡片、匙扣



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



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

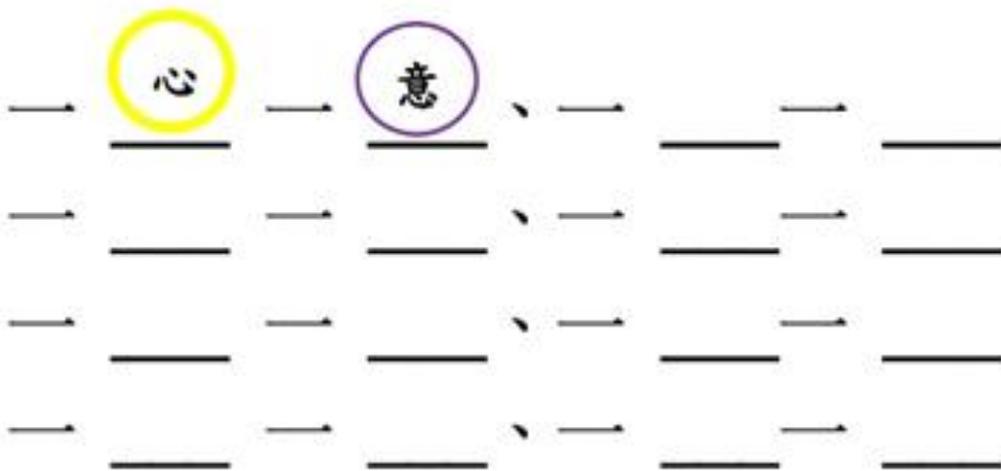
輪候成功申請者將獲個別通知



認知小遊戲

數字成語

請選擇以下  填入橫線____上, 以完成數字成語。



考考你腦筋

在每行、每列及每個
9 X 9 的方格中填滿
數字1-9, 且沒有重複
就完成!

答案

2	1	4	3	5	7	8	9	6
3	5	8	4	9	6	1	7	2
9	7	6	8	1	2	3	4	5
1	3	7	2	6	5	9	8	4
6	8	9	1	7	4	5	2	3
4	2	5	9	8	3	7	6	1
7	9	3	6	4	1	2	5	8
8	6	2	5	3	9	4	1	7
5	4	1	7	2	8	6	3	9

2		4		5				
3				9		1		2
	7		8	1				
1	3				5	9		4
6								3
4		5	9				6	1
				4	1		5	
8		2		3				7
				2		6		9

答案：一心一意、一生一世、一唱一和、一草一木、
一言一行、一模一樣、一朝一夕、一舉一動。

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	葉佩珊女士	黃妙真女士
電話	2542 7765	2277 8198
傳真	2542 7769	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 12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

【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	✗	✗

【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

督印人：	葉佩珊
編輯組：	李駿榮、謝美真、黃嘉豪
印刷數量：	280份
出版日期：	2021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

大家可以使用 QR CODE
進入本中心網頁