



保良局天德長者援手網絡中心 2022年1月份月刊

寶
進
招



送牛迎虎 食得安全

2021年即將完結，2022年農曆新年來得早，大家送牛迎虎年之際，都會預備一些「好意頭」的賀年食品，一家人聚在一起吃團年飯，希望在新的一年有好的開始，一切順利。

在購買賀年食品及預備團年飯時，我們要注意「食物安全五要點」，即精明選擇、保持清潔、生熟分開、煮熟食物和安全溫度，以保障健康。



選擇安全的材料

我們要到可靠的店舖選購貨物。如購買預先包裝食品時，緊記要看清楚包裝是否完好，還有要留意食用期限。購買瓜子、糖蓮子和開心果等食品，要選擇色澤自然的貨品，不要購買表面有不尋常光澤的瓜子，這些瓜子可能加添了礦物油；而色澤特別白的糖蓮子和開心果，又可能經漂白加工，可能會引致腸胃不適。不要購買來源可疑的食物，例如售價過低的貨物。

保持雙手及用具清潔

在處理食物前記得要用溫水和梘液將雙手徹底清洗乾淨，如廁後亦要徹底清洗雙手才可繼續處理食物。所有食物都要清洗乾淨。海味及南貨要先浸洗乾淨，浸過的水要棄掉。



留意分開生熟食物

新年期間，大家都會預先配製一些應節食品作賀年之用。為避免生熟食物互相接觸而導致交叉污染，應使用不同的用具分開處理生或熟的食物，烹調時亦要使用不同的用具試味、攪拌或混合食物。在貯存食物時，要將包裹好的熟食及即吃食物放在雪櫃的上格，而生的食物則放到下格，以免生食物的汁液滴在即食或已經煮熟的食物上。



把食物存放在安全溫度

所有煮好的食物應盡快進食，如非立即進食，在上桌前應熱存在攝氏六十度以上。翻熱食物例如年糕、蘿蔔糕等，中心溫度亦要達至攝氏七十五度。吃剩的食物應立即存放於雪櫃內並維持在攝氏四度或以下。為避免細菌大量繁殖，食物不宜擺放在室溫下超過兩小時。如發現食物可能因存放過久或貯存不當而變壞，出現異味或發霉，便應棄掉。



在此提提大家，緊記均衡飲食，避免進食過量高脂肪、高糖或高鹽的食物。保持良好飲食習慣，便可以龍馬精神，身體健康了。



資料來源: 食物安全中心

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_sfst/whatsnew_sfst_Safe_Eating_for_Happy_Chinese_New_Year.html



免費活動



銀髮筋肉人

由香港都會大學 – 運動及康樂管理榮譽學士課程實習學生教授保健的方法，改善參加者心肺功能及提升日常的活動能力和生活質素，強身健體。

日期：1月24 (一)、28日及2月11、18、25日(五)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：15名

內容：

第一節 — 介紹長者日常健康小知識

第二及三節 — 上下半身伸展運動

第四節 — 護眼操

第五節 — 帶氧運動

報名日期：1月5日至1月6日

負責職員：黃銘言、焦靖俊 (實習學生)



「養生養心」護心法

日期：2022年1月8日 (六)

時間：上午10:00 – 12:00

地點：聖公會西環長者綜合服務中心

名額：5名

內容：中醫講座 — 養生湯水篇及自製安神香包

報名日期：1月5日

負責職員：黃欣儀姑娘





免費活動



理想國2

日期：1月20及27日 (四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：6名

內容：透過遊戲或表達建構，分享一個屬於自己的理想世界。

報名日期：1月5日至1月6日

負責職員：馮皓然先生

備註：12月份理想國的參加者可優先參加。



M+ 健步行

日期：1月13日 (四)

時間：下午12:30 – 4:30

地點：西九文化區M+博物館

名額：6名

內容：於M+博物館內參觀及於周邊海旁進行健步行，欣賞藝術作品及強身健體。

報名日期：1月5日至1月6日

負責職員：黃欣儀姑娘，馮皓然先生



備註：

1. 參加者請穿著輕便服裝。
2. 參加者需乘坐公共交通工具前往，請自備車資。
3. 參加者需帶備充足的飲用水。
4. 活動以步行為主，請參加者先衡量自己身體狀況。





免費活動



日期：1月25日 (二) **U3A 書法班**

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：本中心

名額：5名

內容：由U3A學長教授中國書寫藝術，
培養情操，強化毅力及活化大腦。

負責U3A學長：林嘉燕

報名日期：1月5日至1月6日

負責職員：黃欣儀姑娘



日期：1月11日 (二) **U3A 剪紙班**

時間：上午10:00 – 11:30

地點：本中心

名額：5名

內容：由U3A委員教授剪紙技巧，提高
參加者藝術造詣和鍛煉手部靈活。

負責U3A委員：趙燕兒

報名日期：1月5日至1月6日

負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考圖

U3A 飛鏢體驗日

日期：1月7日及14日 (五)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：本中心

名額：6名

內容：由U3A委員教授玩飛鏢的技巧，
增強腰力及手眼協調能力。

負責U3A委員：蔡鴻森

報名日期：1月5日至1月6日

負責職員：黃欣儀姑娘





免費活動



U3A桌耆樂班 (UNO)

日期：1月21日 (五)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：本中心

名額：4名

內容：由U3A委員教授參加者玩UNO，讓參加者體驗桌遊的樂趣。

負責U3A委員：蔡焯芬、李仰勤及蔡鴻森

報名日期：1月5日至1月6日

負責職員：黃欣儀姑娘



米蘭棋之友



日期：1月26日 (三)及1月31日(一)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：10名

內容：一起動動腦，學習數位和顏色的最佳排列組合，享受米蘭棋的樂趣。

報名日期：1月5日至1月6日

負責職員：陳敏熹姑娘



護心操



日期：1月10、17及24日(一)

時間：上午9:30 – 10:00

地點：本中心

名額：12名

內容：一同練習護心操，鍛鍊體魄。

報名日期：1月5日至1月6日

負責職員：馮皓然先生





免費活動



手機應用班 - YouTube篇

日期：1月20日(四)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：本中心

名額：6名

內容：教授參加者使用YouTube 應用程式及解決
基本手機使用問題。

報名日期：1月5日至1月6日

負責職員：陳敏熹姑娘



健康講座—睡眠健康

日期：1月13日 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：本中心

名額：12名

報名日期：1月5日至1月6日

講者：衛生署外展護士

負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座— 壓力處理 (一) 認識精神壓力

日期：1月27日 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：本中心

名額：12名

報名日期：1月5日至1月6日

講者：衛生署外展護士

負責職員：陳敏熹姑娘



智樂相聚



各位智樂相聚的參加者，1月上課時間如下，請依時上課：

日期：1月10日及17日 (一)

時間：下午 2:30 – 3:30

負責職員：馮皓然先生



收費活動



蝶古巴特工作坊



日期：1月18日 (二)
時間：上午10:00 – 11:30
地點：本中心
名額：5名
內容：教授會員以拼貼創作歐洲傳統手工藝，讓會員親身體驗製作出獨一無二的蝶古巴特。
費用：40元
報名日期：1月5日至1月6日
銀老師：鍾少玲
負責職員：黃欣儀姑娘



U3A紙黏土工作坊

日期：1月11及18日、2月15及22日、3月15及22日 (二)
時間：下午2:30 – 4:00
地點：本中心
名額：3名
內容：教授參加者學習黏土的造型技巧，6堂製作3件作品。
費用：50元
報名日期：1月5日至1月6日
負責U3A委員：譚麗儀
負責職員：黃欣儀姑娘



新春糯米糍

日期：1月31日 (五)
時間：上午10:00 – 11:30
地點：本中心
名額：5名
內容：由義工教授賀年食品糯米糍。
費用：30元
報名日期：1月5日至1月6日
負責職員：黃欣儀姑娘
備註：糯米糍不適合有吞嚥困難的長者進食。





義工招募



招募義工上門探訪獨居長者

日期：1月25日 (二) 及 1月26日 (三)

時間：1月25日 (二) 下午2:30 – 3:30及
1月26日 (三) 上午10:30–11:30

地點：本中心/探訪者家中

內容：招募有興趣探訪獨居長者 / 雙老的義工，於農曆新年前送上關心及祝福。

報名日期：1月5日至1月6日

負責職員：馮浩然先生



「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。

體適能資訊站

長者居家來運動 抵家增肌顧健康

一、原地踏步不馬虎

雙腳左右輪流踏步，以踩踏作為運動暖身，可維持基礎的肌耐力及心肺耐力。

二、深蹲如廁自己來

雙腳打開與肩同寬，背部維持打直，屁股角度不要過度前移，蹲下時眼睛直視前方，背部不要前傾，可訓練雙腳肌力、肌耐力和身體平衡。

三、爬梯雙腿要提高

先抬起同一側上下肢，而另一側手腳站穩扶好，兩側輪流進行，可訓練雙腳肌力、肌耐力和身體平衡。

四、踮腳站立練平衡

雙手扶好椅背，踮起腳尖練習站立，略微抬高腳跟，重心放在腳趾，背部維持打直，可訓練小腿肌力以及身體平衡。

五、弓箭跨步練腿力

右腳向前跨步，重心放在右前腿，背部維持打直，雙腳屈膝呈90度彎曲，再換邊進行動作，可訓練雙腳肌力、肌耐力和身體平衡。

注意：每次動作維持3-5秒，重複做10-12次，每個動作可以做3組，過程當中如果感到疲憊，可以隨時坐下休息，千萬不要勉強自己！

長者在家運動前，除先留意身體狀況外，可在身後放一張穩固的椅子，以及站在有扶手的位置旁，讓自己隨時可抓握，以策安全。



● 原地踏步不馬虎



● 深蹲如廁自己來



● 爬梯雙腿要提高



● 踮腳站立練平衡



● 弓箭跨步練腿力



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

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

每次借用期限為兩星期
(包括公眾假期)



如有任何疑問，歡迎致電本中心電話向當值職員查詢：2542 7765

認知小活動

數獨

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

答案

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

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	高級服務經理 (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 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

【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	✓	✓
 T3	✓	✗
 T8	✗	✗

督印人：	葉佩珊
編輯組：	李駿榮、黃欣儀、馮皓然、陳敏熹
印刷數量：	280份
出版日期：	2022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