



保良局天德長者援手網絡中心 2022年9月份月刊

中秋節快樂

老友記，中秋節就到喇，預祝大家中秋節快樂，人月兩團圓！提起中秋節嘅應節食品，通常大家即刻諗起月餅同生果，不過佢哋嘅熱量都好高，只宜淺嘗。其實好多水果都係應節食品，除咗熱量低，含豐富膳食纖維同維他命C，仲可以達到衛生署建議每日最少兩份水果嘅建議！精明嘅你，一定識點揀啦！

中秋應節食品 熱量龍虎榜

(以每100克計)

490

千卡路里



五仁月餅

463

千卡路里



雙黃蓮蓉月餅

372

千卡路里



冰皮蓮蓉月餅

70

千卡路里



柿

42

千卡路里



梨子

38

千卡路里



柚子

31

千卡路里



楊桃

* 腎功能欠佳及腎衰竭病人應避免進食楊桃及其製品
資料來源：食物安全中心、新加坡健康促進局



中心活動服務安排通知



按社會福利署發出的最新指引，本中心於5月16日起在逐步恢復偶到服務，詳情如下：

1. 開放偶到區域，設人數限制。
2. 開放器材：單車機、iPad借用、互動負重運動儀、米蘭棋借用等
3. 入會、續會及班組活動以預約形式進行。

感染控制注意事項

凡進入中心範圍內的會員/探客必須遵守下列措施：

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)

5



進入中心前需
掃「安心出行」

以上防疫措施，為大家帶來不便，敬請體諒及配合。

如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。



活動報名方法

- 請於9月7日至9月8日上午10時至下午5時致電 25427765 或 WhatsApp 55742306 留下姓名及會員編號報名。
- 如報名人數多於指定名額，將於9月9日上午10時進行抽籤，並於9月9日下午2時後公佈中籤名單，中心會以電話或 WhatsApp 形式通知中籤者。



免費活動



伸展運動班



日期：9月13、20日 (二)
時間：下午2:30 – 3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：教授參加者伸展和防跌運動，提升身體機能和平衡。
負責職員：區健先生

打機日-體感派對



日期：9月16日及23日 (五)
時間：下午2:30 – 3:30
地點：本中心
名額：4名
內容：體驗最新任天堂體感遊戲，以遊戲形式做運動吧！
負責職員：區健先生

百發百中飛鏢班

日期：9月15日 (四)
時間：下午2:30 – 3:30

日期：9月27日 (二)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：本中心
名額：6名

內容：由義工指導參加者投擲飛鏢，鍛鍊視力和手部協調。

負責職員：區健先生
負責義工：蔡鴻森



擴香石工作坊

日期：9月22日(四)
時間：下午2:00 – 4:00
地點：本中心
名額：9名
內容：由專業導師教授製作擴香石。
負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考

蝶古巴特班

日期：9月23日(五)
時間：上午9:30 – 11:00
地點：本中心
名額：4名
內容：由義工教授裝飾藝術-蝶古巴特，
以裱貼技法製作美麗布袋。
負責義工：鍾少玲
負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考

芬蘭木柱班

日期：9月30日(五)
時間：下午2:30 – 4:00
地點：本中心
名額：6名
內容：由義工教授玩芬蘭木柱，
增強腰力及手眼協調。
負責義工：蔡焯芬、李仰勤及蔡鴻森
負責職員：黃欣儀姑娘





免費活動



健康講座 - 記憶與您



日期：9月8日 (四)
 時間：上午 10:00 - 11:00
 地點：本中心
 名額：10名
 講者：衛生署外展護士
 負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座 - 認識認知障礙症



日期：9月22日 (四)
 時間：上午 10:00 - 11:00
 地點：本中心
 名額：10名
 講者：衛生署外展護士
 負責職員：陳敏熹姑娘

腦力全開



日期：9月14、21、28日(三)
 及 9月26日(一)
 時間：下午 2:30-3:30
 地點：本中心
 名額：5名
 內容：為腦退化症人士提供
 不同小遊戲及訓練，
 改善精神健康。
 負責職員：陳敏熹姑娘

米蘭棋之友



日期：9月15、29日(四)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：本中心
 名額：9名
 報名日期：9月7日至9月8日
 內容：一起動動腦，學習數
 位和顏色的最佳排列
 組合，享受遊玩樂趣。
 負責職員：陳敏熹姑娘



免費活動

八月十四迎中秋

日期：9月9日(五)

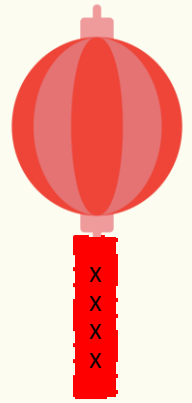
時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：八月十四日一同迎月，一同猜燈謎，
玩遊戲慶中秋！

負責職員：黃欣儀姑娘



義工活動



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

生活加點綠

「點點綠大使」義工培訓工作坊

日期：9月19日(一)及27日(二)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

名額：15名

內容：由註冊園藝治療師教授園藝治療
及園藝技巧，享受園藝樂趣，將
所得技能教授別人，教學相長。

負責職員：黃欣儀姑娘

備註：

1. 已登記本中心的義工優先

2. 完成此培訓的義工須參與10-12月舉行的園藝閣導賞(1次)
及「同心合力加點綠」工作坊(每月1次，共3次)與獨居/雙
老長者合力栽種植物，日期有待確定。





「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

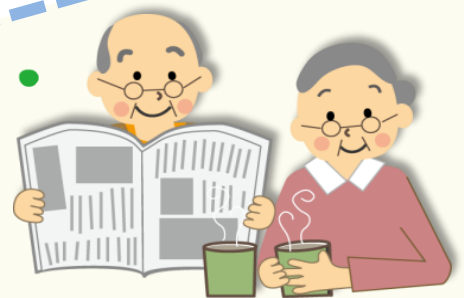
本中心錄音電話號碼: 3701 7930

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





椅子運動 (5-10分鐘)



● 往上伸懶腰

1. 往上伸懶腰：雙手交叉掌心朝上，若肩膀不會疼痛，可再稍微向上伸展，以舒展上肢進行暖身。



● 左右彎個腰

2. 左右彎個腰：一手高舉過頭向對側彎，彎腰伸展腰部肌肉。



● 雙手梳梳頭

3. 雙手梳梳頭：雙手摸頭，雙肘打開，練習完成生活自理的梳洗動作。



● 坐姿抬起腿

4. 坐姿抬起腿：雙腳左右輪流屈膝抬腳，訓練大腿肌耐力，並維持軀幹穩定。



● 轉體抬個腿

5. 轉體抬個腿：雙手放在頭後方，身體轉向一側，抬高同側大腿，腳盡量抬高，讓膝蓋碰到手肘，作可訓練肩膀關節活動、軀幹肌耐力、下肢肌力。



● 雙手畫圈圈

6. 雙手畫圈圈：雙手放置於椅子兩側，兩手握拳，同時畫圈，模擬推輪椅的動作，訓練手臂及肩膀活動，這動作可讓失能者增加自理移行的能力。





認知小遊戲



中秋節Emoji 猜燈謎!!!

燈謎一



燈謎二



提示：歌名

燈謎三



燈謎四



燈謎五



- 答案
1. 花好月圓
 2. 月亮代表我的心
 3. 人月兩團圓
 4. 中秋快樂
 5. 團圓團圓





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



如有任何疑問，歡迎致電本中心電話向當值職員查詢：2542 7765



【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	劉惠倫先生
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 8：服務單位遵守一切有關的法律責任。

【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：	黃欣儀、陳敏熹、區健
印刷數量：	280份
出版日期：	2022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