

保良局天德長者援手網絡中心  
2023年6月份月刊

端午節「粽」要有「營」



(中型，重約250克)

鹹肉粽

提供 **455**千卡

大約等於  (1¾ 碗飯)



(中型，重約240克)

鹼水粽

提供 **390**千卡

大約等於  (1½ 碗飯)



額外添加一碟焯菜，  
攝取更多的膳食纖維



減少蘸調味料，避免  
額外的熱量和鈉



又到端午節了，不少人都會吃粽應節。不過，傳統鹹肉粽熱量及脂肪量都相當高，一隻中型鹹肉粽差不多是一頓主餐的熱量。若稍不留神就會攝取過多熱量，增加肥胖風險。想應節又食得有「營」，不妨參考以上的貼士啦！

## 活動報名方法

- 於6月7日上午11時至6月8日下午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6月9日上午10時進行抽籤，並於6月9日上午11時後由職員逐一以電話或 WhatsApp 形式通知中抽籤者。



## 2023 年 7 月例會

日期：7月5日 (三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：60人

內容：介紹7月份的活動、服務及中心消息

參加方法：無須報名，例會前15分鐘開始登記

## 入會或續會提示

續會：會籍有效期為一年，請留意會員卡上的有效月份，在有效期前親臨辦理續會手續。

入會：親臨辦理入會手續並攜帶身份證、住址證明及證件近照一張。

建議入會 / 續會時間：上午9:00-11:00 及 下午2:00-4:00

如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員。



## 溫馨提示

凡進入中心的會員/訪客必須遵守下列措施:

1



出示會員證  
(非會員請先登記)

2



進入中心前  
需「啪」會員卡



# 免費活動

## 父親節活動 - 芬蘭木柱



父親節又到了，今次會有特別的玩法，以木柱數字去表達對父親的愛，看誰才是最愛爸爸的大贏家吧！

日期：6月15日(四)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：由義工教授芬蘭木柱規則及玩法。

負責義工：蔡鴻森、蔡焯芬及李仰勤

負責職員：黃欣儀姑娘



## 端午節慶祝活動



### 天德龍舟錦標賽



6月22日就是端午節啦！大家平時觀看的賽龍舟比賽，終於到自己可以落場一齊賽龍舟啦！

日期：6月21日(三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：12名

內容：與大家一起製作小龍舟，來個小型龍舟錦標賽吧！

負責職員：黃欣儀姑娘



# 免費活動



## 剪紙班

日期：6月19日(一)及29日(四)  
時間：下午 2:00 - 3:30  
地點：本中心  
名額：8名  
內容：由義工教授傳統剪紙技巧。  
義工：趙燕兒  
負責職員：黃欣儀姑娘

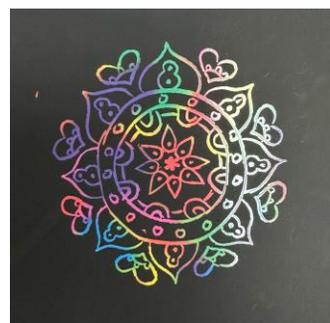


作品參考



## 炫彩曼陀羅

日期：6月26日(一)  
時間：下午 2:30 - 3:30  
地點：本中心  
名額：6名  
內容：由職員教授以刮刮紙刮出古印度風神秘圖像。  
負責職員：黃欣儀姑娘



## 西區浸信教會端午探訪

日期：6月14日(三)  
時間：下午 2:30 - 4:00  
地點：本中心  
名額：36名  
內容：由教會義工到中心與參加者唱詩歌、分享聖經故事、祈禱及傳遞福音訊息等。  
負責職員：陳敏熹姑娘



# 免費活動

## 健康講座 吞嚥知多少

日期：6月15日 (四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
(時間待確定)  
地點：本中心  
名額：15 名  
講師：衛生署護士  
負責職員：陳敏熹姑娘

## 健康講座 家務有妙法

日期：6月29日 (四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：本中心  
名額：15 名  
講師：衛生署護士  
負責職員：陳敏熹姑娘

## 父親節活動 — 三十秒回憶

日期：6月15日 (四)  
時間：下午 2:00 - 3:30  
地點：本中心  
名額：不限 (無需報名，即時登記參加)  
內容：參加者需於限時30秒內快速回答與父親節相關的指定問題，齊齊回憶與父親的點滴，挑戰成功可獲贈小禮物乙份。  
負責職員：陳敏熹姑娘



## 米蘭棋之友

日期：6月13日 (二)  
時間：上午09:30-10:30  
地點：本中心  
名額：9名  
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



根據「社區體質測試計劃」調查結果，香港有超過六成長者(60至69歲人士)屬於過重或肥胖，而腰圍超過90厘米(男性)和80厘米(女性)的長者(即世界衛生組織界定為「中央肥胖」者)也逾四成。調查亦顯示，約37%長者患有高血壓。

整體研究結果顯示，體質水平與體能活動量互有關聯。要享受愉快晚年，運動是必不可少的，因此必須建立健康的生活模式。

## 適量體適能運動有益身心，好處如下：

1. 強身健體，改善心肺功能
2. 消耗熱量，有助保持健康體重
3. 改善血壓和降低血脂
4. 預防或控制糖尿病
5. 預防心血管病及中風
6. 預防骨質疏鬆
7. 預防部分癌症(例如：大腸癌)



為鼓勵長者多做運動，以下推薦適合長者的體適能運動，例如椅子操、健步舞、毛巾操及伸展運動等等。這些運動亦可以有效改善體質及健康。

## 運動小提示:

- 運動前應徵詢醫生或專業人士的意見
- 注意安全，緊記須移除運動範圍內的障礙物
- 穿著合適的運動衣服及運動鞋
- 必須循序漸進，由簡單的運動開始
- 運動前後必須做足熱身及緩和運動





## 「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





# 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 1：服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

## 【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：	2023年6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 10