



保良局天德長者援手網絡中心
2024年5月份月刊

母親節快樂



5月12日(日)就是母親節了，祝福全天下的媽媽「母親節快樂」，感謝您們多年來對家庭無私的付出與奉獻。

小小心意送給您



母親節及父親節即將來臨，中心將會送出小禮物一份給會員，詳情如下：

派發日期及時間：5月8日(三)下午 2:00- 4:00 及
5月9日(四)上午9:00 - 11:00

禮物內容：洗頭水一支(300毫升)及
迷你小牙膏兩支(20克/支)

必須出示有效會員證，每人限取一份。
先到先得，送完即止。



活動報名方法

- 於5月8日上午11時至5月9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5月10日上午10時進行抽籤，並於5月10日上午10時至5時由職員逐一以電話或 WhatsApp 形式通知中抽籤者。

2024年6月例會

本中心的例會於每月第一個星期三上午進行，下次例會日期：

日期：6月5日(三)上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：60人

內容：介紹6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，在該月親臨辦理續會手續。

入會：親臨辦理入會手續請

1. 攜帶身份證
2. 住址證明
3. 證件近照一張。



5月份到期的會員，記得到中心續會喇!

如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員。

溫馨提示

①



**出示會員證
(非會員請先登記)**

②



**進入中心前需
「咁」會員卡**

參加活動須知

- 成功報名活動的會員，請準時出席。
- **遲到超過15分鐘，將不能參加活動；**名額亦有機會即時轉讓予現場有興趣報名之參加者。
- 如未能出席活動，請盡早通知負責職員，以安排由後備補上，以免浪費資源。



免費活動



超能母親節大挑戰

日期：5月9日(四)

時間：上午 9:00 - 11:00 (每位挑戰時間大約5-10分鐘)

地點：本中心

名額：不限

內容：「世上只有媽媽好」5月12日 便是母親節，為慶祝這個節日以感謝母親們對子女無窮付出。中心會在這天設置「拋拋球」小遊戲及心意牆，歡迎各位會員前來挑戰！

負責職員：蘇鈺渝姑娘

備註：此活動無須登記，即場報名，於活動時間內到達便可！



俄羅斯編織杯墊

日期：5月9及16日(四)(共兩節)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：6人

內容：來自俄羅斯的刺繡方式，用一支筆就能完成刺繡的作品！既紓壓又好玩完成後還可以當作杯墊使用！

負責職員：蘇鈺渝姑娘

* 參加者必須能夠出席兩節活動



免費活動

健體氣功八段錦

日期：5月14及28日(二)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：一起動動身子，鍛鍊健身運動 八段錦，促進身體健康。
負責職員：蘇鈺渝姑娘

桌遊Bar - 扣扣棋

日期：5月13、20及27日(一)
時間：下午 2:00 - 3:30
地點：本中心
名額：5名
內容：由義工教授人氣桌上遊戲-扣扣棋。
負責職員：黃欣儀姑娘

米蘭棋之友

日期：5月23及30日(四)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：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

門球滾滾

日期：5月22及29日(三)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：7名
內容：簡單認識門球運動，一起活動筋骨。
負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座：霍亂知多少

日期：5月16日(四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：25名
講師：衛生署護士
負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座：認識冠心病

日期：5月30日(四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：25名
講師：衛生署護士
負責職員：陳敏熹姑娘

免費活動

考你眼界布袋球

日期：5月21日(二)

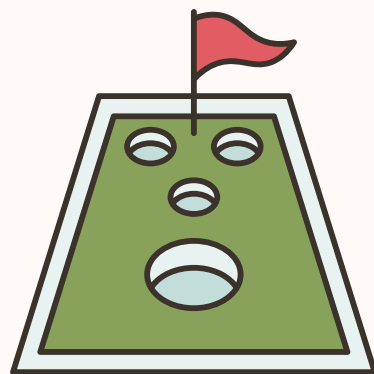
時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：一同遊玩新興運動布袋球，考你眼界！

負責職員：蘇鈺渝姑娘



創新科技導賞團

日期：5月21日(二)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：8名

內容：樂齡創科產品改善長者的日常生活，本中心亦購置了「衣、食、住、行、智」五個主題產品，今次由義工及職員逐一為大家介紹，一同了解樂齡科技，改善生活質素，達至居家安老。

負責職員：黃欣儀姑娘、陳敏熹姑娘及蘇鈺渝姑娘



蔡繼有學校愛心探訪

日期：6月3日(一)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：10名

內容：保良局蔡繼有學校的小學生探訪本中心會員，與會員一同玩玩小遊戲！

負責職員：陳敏熹姑娘



5月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

| | | | |
|-----------------------------|--|---|---|
| | | | <p>1</p> <p>勞動節</p> |
| <p>5</p> | <p>6</p> <p>9:00 - 理大VR運動班 2:30 - 生命月台- 人生旅程工作坊</p> | <p>7</p> <p>9:00 - 理大VR運動班 2:30 - 數字油畫</p> | <p>8</p> <p>10:00 - 5月例會 2:30 - 義工相聚一刻</p> |
| <p>12</p> <p>母親節</p> | <p>13</p> <p>9:00 - 理大VR運動班 10:30 - 耆趣國(服務券) 2:00 - 桌遊Bar-扣扣棋</p> | <p>14</p> <p>9:00 - 理工VR運動班 10:30 - 桌遊Bar 2:30 - 健體氣攻八段錦</p> | <p>15</p> <p>佛誕節</p> |
| <p>19</p> | <p>20</p> <p>9:00 - 理大VR運動班 2:00 - 桌遊Bar-扣扣棋</p> | <p>21</p> <p>9:00 - 理大VR運動班 10:00 - 創新科技導賞團 2:30 - 考你眼界布袋球</p> | <p>22</p> <p>9:30 - 雅培奶粉售賣 2:30 - 門球滾滾</p> |
| <p>26</p> | <p>27</p> <p>9:00 - 理大VR運動班 2:00 - 桌遊Bar-扣扣棋</p> | <p>28</p> <p>9:00 - 理大VR運動班 2:30 - 健體氣攻八段錦</p> | <p>29</p> <p>10:30 - 科技園 (服務券) 2:30 - 門球滾滾</p> |

星期四

星期五

星期六

| | | |
|--|---|--|
| <p>2</p> <p>9:00 - 香港大學長者預防 流感綜合計劃</p> <p>2:30 - 椅子舞</p> | <p>3</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>9:00 - 理工家居訓練班</p> <p>2:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>2:00 - 創藝同行水墨畫班</p> | <p>4</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>2:30 - 午後音樂之旅</p> |
| <p>9</p> <p>10:00 - 母親節活動</p> <p>2:30 - 俄羅斯編織杯墊</p> | <p>10</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>9:00 - 理大VR運動班</p> <p>2:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>2:00 - 創藝同行水墨畫班</p> | <p>11</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>2:30 - 午後音樂之旅</p> |
| <p>16</p> <p>10:00 - 霍亂知多少講座</p> <p>10:00 - 相約一刻在頤康 之義工培訓</p> <p>2:30 - 俄羅斯編織杯墊</p> | <p>17</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>9:00 - 理大VR運動班</p> <p>2:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>2:00 - 創藝同行水墨畫班</p> | <p>18</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>2:30 - 午後音樂之旅</p> |
| <p>23</p> <p>10:00 - 相約一刻在頤 康之健康活動</p> <p>2:30 - 米蘭棋之友</p> | <p>24</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>9:00 - 理大VR運動班</p> <p>2:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>2:00 - 創藝同行水墨畫班</p> | <p>25</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>2:30 - 午後音樂之旅</p> |
| <p>30</p> <p>10:00 - 認識冠心病講座</p> <p>10:30 - 科技園 (服務券)</p> <p>2:30 - 米蘭棋之友</p> | <p>31</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>9:00 - 理大VR運動班</p> <p>2:00 - 社區飯堂購買飯票</p> <p>2:00 - 創藝同行水墨畫班</p> | |

投入動感生活，擁抱健康人生！

根據「全港社區體質調查」結果，結果顯示各年齡層大部分體質參數較十年前同類測試的結果有所改進，反映市民對健康日益關注；但結果亦指出超過半數的市民日常體能活動未達世界衛生組織（世衛）的指標。體能活動對健康有莫大益處，體能活動量愈高，體質便愈理想；相反，體能活動量不足，體質會隨著年紀增長轉差。體能活動有助降低患上的一系列非傳染病風險包括糖尿病、高血壓、心血管病、中風、部分癌症(例如大腸癌)和抑鬱症。

要保持身體健康，應把體能活動融入生活，建立健康的生活模式！我們可以善用日常機會多做運動，例如多步行、行樓梯、做家務、或早一點起床、利用午膳或晚飯前的時間做運動。研究顯示，運動無須劇烈，中等強度(令人輕微流汗，心跳和呼吸稍為加快)的運動已能促進健康。身體的熱量消耗會因應活動的劇烈程度、時間長短和個人因素而有所不同。下表載列不同活動所消耗的熱量(以活動30分鐘計算)：

| 體能活動 Physical Activity | 代謝等值 (MET)* | 40公斤kg (千卡kcal) | 50公斤kg (千卡kcal) | 60公斤kg (千卡kcal) | 70公斤kg (千卡kcal) | 80公斤kg (千卡kcal) | 90公斤kg (千卡kcal) |
|----------------------------|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 靜坐 Sitting | 1.3 | 26 | 33 | 39 | 46 | 52 | 59 |
| 抹車打蠟 Car waxing | 2.0 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 彈琴 Playing piano | 2.3 | 46 | 58 | 69 | 81 | 92 | 104 |
| 園藝 Gardening | 3.8 | 76 | 95 | 114 | 133 | 152 | 171 |
| 掃地 Floor sweeping | 3.3 | 66 | 83 | 99 | 116 | 132 | 149 |
| 伸展運動 Stretching | 2.3 | 46 | 58 | 69 | 81 | 92 | 104 |
| 社交舞 Social dance | 3.0 | 60 | 75 | 90 | 105 | 120 | 135 |
| 步行 Walking | 3.5 | 70 | 88 | 105 | 123 | 140 | 158 |
| 行樓梯 Stair climbing | 4.0 | 80 | 100 | 120 | 140 | 160 | 180 |
| 乒乓球 Table-tennis | 4.0 | 80 | 100 | 120 | 140 | 160 | 180 |
| 急步走 Speed walking | 4.3 | 86 | 108 | 129 | 151 | 172 | 194 |
| 高爾夫球 Golf | 4.8 | 96 | 120 | 144 | 168 | 192 | 216 |
| 健體舞 Aerobic dance | 5.0 | 100 | 125 | 150 | 175 | 200 | 225 |
| 行山 Hiking | 5.3 | 106 | 133 | 159 | 186 | 212 | 239 |
| 羽毛球 Badminton | 5.5 | 110 | 138 | 165 | 193 | 220 | 248 |
| 游泳 Swimming | 5.8 | 116 | 145 | 174 | 203 | 232 | 261 |
| 籃球 Basketball | 6.5 | 130 | 163 | 195 | 228 | 260 | 293 |
| 足球 Football | 7.0 | 140 | 175 | 210 | 245 | 280 | 315 |
| 溜冰 Skating | 7.0 | 140 | 175 | 210 | 245 | 280 | 315 |
| 網球 Tennis | 7.3 | 146 | 183 | 219 | 256 | 292 | 329 |
| 踏單車 Cycling | 7.5 | 150 | 188 | 225 | 263 | 300 | 338 |
| 跑步(8公里/小時) Running(8km/hr) | 8.3 | 166 | 208 | 249 | 291 | 332 | 374 |
| 跳繩 Rope skipping | 8.8 | 176 | 220 | 264 | 308 | 352 | 396 |

(以上資料只供參考，實際消耗的熱量亦同時取決於活動劇烈程度和時間長短、以及個人體能、技術水平、性別、年齡及體重等因素。)

*代謝等值 (Metabolic Equivalent) 是體能活動的強度指標。一般而言，低於 3 METs 的活動屬低強度；3至6 METs的活動屬中等強度；高於 6 METs的活動則屬劇烈強度。

長者支援服務系統

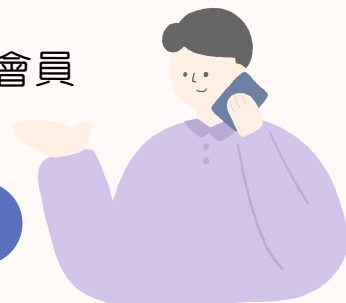
「長者電話支援服務系統」計劃

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



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!」

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



為更有效向會員發放中心最新資訊，我哋將會透過WhatsApp 廣播功能，發放相關訊息。

- 1 步驟一 將中心電話5574 2306加入至手機通訊錄或聯絡人
- 2 步驟二 以Whatsapp傳送「我想接收中心的廣播訊息」
- 3 步驟三 等待我們的回覆，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式資料俾第三方知道，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。



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 | ✗ | ✗ |



「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。



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



中心網頁



大家可以使用
QR CODE 進入
本中心網頁

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎向當值職員或主任提出。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，多謝支持。

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

主任/督印人：葉佩珊
 編輯組：黃欣儀、陳敏熹、蘇鈺滄
 印刷數量：280份
 出版日期：2024年5月