



保良局天德長者援手網絡中心

2024年6月份月刊

端午節快樂

粽子食物安全



為紀念公元前三百年楚國愛國詩人屈原，中國人在農曆五月初五端午節期間大多會按傳統吃粽子。粽子的主要成分是糯米，其他的餡料如綠豆、豬肉、咸蛋、栗子、冬菇、荳沙等也常加入粽子內來增加風味。粽子用蓮葉或竹葉包裹著。從前，家家戶戶為應節都會自己動手裹粽子吃，但現在都市人生活忙碌，多改往酒樓、食店或超級市場買粽子。市民於選購、處理及進食粽子時，應注意以下食物安全提示：

選購粽子

- 向可靠的店鋪購買粽子；
- 購買非預先包裝粽子時，挑選用粽葉包裹妥當的；及
- 購買預先包裝粽子時，留意食用日期及檢查包裝是否完好。

自製粽子

- 向可靠的供應商購買粽葉，避免挑選顏色異常青綠或帶有化學劑氣味的粽葉；
- 處理食物前後，徹底清潔雙手及用具；分開處理生熟食物，避免交叉污染。

貯存及烹煮粽子

- 購買粽子後應盡快食用，避免長時間貯存；
- 粽子被打開前，內裏的糯米及餡料不應外露，烹煮時亦不應直接接觸到繩子，確保粽子在烹調前後及其間不被污染；
- 如非即時食用或烹煮，應將粽子貯存於攝氏4度或以下，或按照包裝上的指示適當存放；
- 已煮熟但非即時進食的粽子應放在有蓋容器內，並於冷卻後存放在雪櫃上格，其他生的食物則應放在下格，避免交叉污染；
- 進食前，應將粽子徹底翻熱至中心溫度達攝氏75度或以上；
- 粽子不應翻熱超過一次；已翻熱的粽子應盡快食用。

享用粽子

- 進食前，用流動清水及梘液洗手，搓手最少20秒；及
- 進食時，減少使用豉油或砂糖等調味料。



資料來源：香港特別行政區政府食物安全中心

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

活動報名方法

- 於6月5日上午11時至6月6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7日上午10時進行抽籤，並於6月7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7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：7月3日(三)上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70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。



6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

2



出示會員證
(非會員請先登記)



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。

父親節大比拼

日期：6月11日(二)
時間：上午 9:30 - 11:00
(每位挑戰時間大約5分鐘)
地點：本中心
名額：不限
內容：藉著這個好機會，感謝最愛的爸爸對我們的辛勞與付出，以遊戲的方式向他致敬。考驗每位挑戰者的【快狠準!】成功者將可獲得獎品乙份。
負責職員：陳敏熹姑娘

備註：此活動無須登記，即場報名，於活動時間內到達便可！

父親節芬蘭木柱

日期：6月13日(四)
時間：下午 2:00 - 3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：齊慶祝父親節！由義工教授玩芬蘭木柱，增強腰力及手眼協調。
負責職員：陳敏熹姑娘

備註：此活動男會員優先。



樂聚天德嘉年華

日期：6月21日(五)
時間：下午2:30-3:45
地點：本中心
名額：18人
內容：由企業義工與大家一同製作小手工，合唱經典金曲，一同歡渡溫馨時光。
企業義工：The Tokio Marine and Fire Insurance Co. (HK) Ltd.
負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動

西區浸信會探訪



日期：6月19日(三)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：40名
內容：由浸信教會的弟兄姊妹與大家分享福音、聖經故事、唱詩歌及祈禱。
負責職員：黃欣儀姑娘

飛鏢體驗班

日期：6月20及27日(四)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：8名
內容：一起成為百發百中飛鏢仔，看看誰眼界最好！
負責職員：黃欣儀姑娘



桌遊Bar-大雜燴

日期：6月17及24日(一)
時間：下午 2:00 - 3:30
地點：本中心
名額：8名
內容：由義工教授大家不同的熱門桌遊，一同暢玩。
負責職員：黃欣儀姑娘

門球滾滾

日期：6月26日(三)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：10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：燒傷與燙傷

日期：6月13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：認識中暑

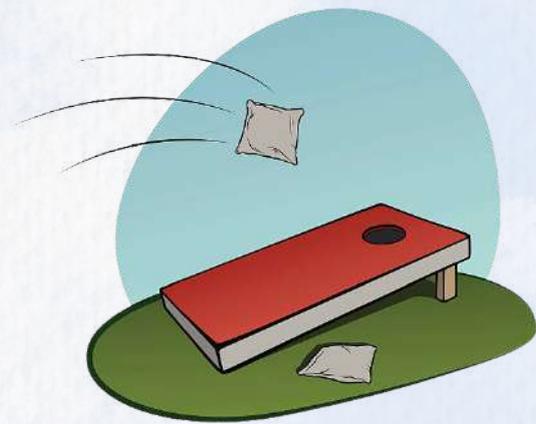
日期：6月27日(四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：25名
講師：衛生署護士
負責職員：陳敏熹姑娘



免費活動

考你眼界布袋球

日期：6月11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



體適能運動班

日期：6月12日(三)
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：本中心
名額：25名
內容：由康文署體適能教練向會員教授
運動，並講解做運動的好處。
導師：康文署體適能教練
負責職員：蘇鈺渝姑娘



手機資訊班 - 「智方便」篇

日期：6月25日，7月2、9、16及23日(二)(共五節)
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：本中心
名額：18名
內容：由香港基督教女青年會導師向會員教授
「智方便」及其他政府流動應用程式。
導師：香港基督教女青年會導師
負責職員：蘇鈺渝姑娘



* 參加者必須能夠出席五節課程。

6月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

	星期一	星期二	星期三
2	3 10:00 - 蔡繼有學校 愛心探訪 2:30 - 義工相聚一刻	4 9:00 - 理大VR運動班 10:30 - Go Pod (服務券活動)	5 10:00 - 6月例會 2:00 - 齊來包粽子
9	10 端午節	11 9:00 - 理工VR運動 9:30 - 父親節大比拼 2:30 - 考你眼界布袋球	12 10:30 - 老友樂園 (服務券) 2:00 - 體適能運動班
16 父親節	17 9:00 - 理大VR運動班 10:30 - 耆趣國 (服務券活動) 2:00 - 桌遊Bar-大雜燴	18 9:00 - 理大VR運動班 10:30 - 老友樂園 (服務券活動) 2:00 - 創藝同行水墨畫班	19 10:30 - 老友樂園 (服務券活動) 2:30 - 西區浸信教會 探訪
23 / 30	24 9:00 - 理大VR運動班 10:30 - 耆趣國 (服務券活動) 2:00 - 桌遊Bar-大雜燴	25 9:00 - 理大VR運動班 9:30 - 職員會 2:30 - 手機資訊班	26 10:30 - 桌遊Bar (服務券活動) 2:30 - 門球滾滾



星期四

星期五

星期六

•	•	1 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
6 1:00 - 工銀進社區 端午送溫暖	7 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:00 - 理大VR運動班 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 創藝同行水墨畫班	8 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:00 - 導盲犬· 耆樂三人行 2:30 - 午後音樂之旅
13 10:00 - 健康講座： 燒傷與燙傷 10:00 - 相約一刻在頤康 之義工培訓 2:00 - 父親節芬蘭木柱	14 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:00 - 理大VR運動班 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 創藝同行水墨畫班	15 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
20 10:00 - 相約一刻在頤 康之健康活動 2:30 - 飛鏢體驗班	21 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:00 - 理大VR運動班 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 樂聚天德嘉年華	22 9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 總局活動 2:30 - 午後音樂之旅
27 10:00 - 健康講座： 認識中暑 2:30 - 飛鏢體驗班	28 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:00 - 理大VR運動班 9:30 - 導盲犬·耆樂三人行 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 創藝同行水墨畫班	29 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅

招募中心當值義工

日期：逢星期一、二或四（公眾假期除外）
當值時間：(星期一或二)上午11:00-12:30 或
(星期四)下午4:00-5:00 (固定當值時間)

地點：本中心

名額：2-3名

對象：懂閱讀中文，視力尚好及活動能力良好的會員

內容：協助會員進入中心時「拍卡」登記、借用物品登記、
維持社區飯堂秩序及點名等。

負責職員：黃欣儀姑娘



歡迎有興趣的會員申請，如反應熱烈，將會由職員選出較適合者。

健康資訊站

輕鬆防癌飲食要點

根據世界衛生組織的報告，百分之30至50的癌症是可以預防的。這些癌症與生活習慣和環境等外在因素有關。在2018年，世界防癌基金和美國癌症研究機構發表了以下有關飲食營養的建議，長者可以參考及於日常生活中實踐：

1. 不飲酒，包括所有含酒精飲品

以無酒精，低糖或無糖的氣泡飲料代替酒精飲品。

2. 多進食全穀物、蔬菜、水果和豆類食物

食用白米飯時加入少許糙米、紅米、藜麥、小米等。每天進食最少3份蔬菜和最少2份水果。水果方面應選新鮮水果。多選用豆類和乾豆作菜和湯料，如豆角、豌豆、黃豆、紅腰豆等。

3. 減少「快餐」或「即食」飲食模式

減少高脂肪、澱粉質或糖分的食物和飲品，包括預先煮熟和包裝的膳食或菜餚、零食、烘焙食品、甜品、糖果等，以控制熱量的攝取和維持健康的體重。

4. 減少進食紅肉和避免進食加工或醃製食品

使用新鮮的食物作菜式和湯料，如新鮮瘦肉、魚、去皮去肥家禽、黃豆製品，如豆腐、腐竹、腐皮等。

5. 限制加糖食物和飲品

減少進食含糖食品作小食或茶點，可選擇原味果仁、焗番薯、焗粟米、新鮮水果作小食或茶點。減少飲用含糖飲品，可選擇清茶、清水、脫脂奶、低糖或無糖豆漿。

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 Amber 黃	✓	✓
 L3 Red 紅	✓	✗
 ▲8 Black 黑	✗	✗



「服務質素標準」知多些

標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。



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

自由廣場

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、蘇鈺渝
印刷數量：280份
出版日期：2024年6月