



保良局天德長者援手網絡中心

2026年6月份月刊

端午節快樂

安心吃粽要留意

端午節快到了，傳統上都會吃粽子應節。粽子有不同吃法，但最重要是安心吃，不論在選購、製作、貯存或享用過程都要注意以下安全要點：

選購



- 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

- 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；及
- 分開處理生熟食物，避免交叉污染



貯存及烹煮



- 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四度或以下，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七十五度或以上

享用

- 進食前，用流動清水及梘液洗手，搓手最少二十秒；及
- * 進食時，減少使用豉油或砂糖等調味料

端午
佳節



活動報名方法

- 於6月3日上午11時至6月4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5日上午10時進行抽籤，並於6月5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。

2026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8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)「咁」會員卡

進入中心前需

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。

收費活動

門球滾滾

日期：6月8日(一)、6月11日(四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

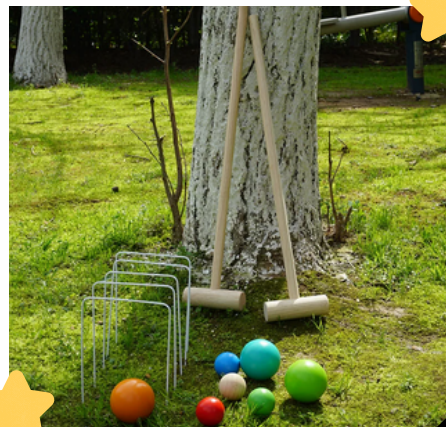
名額：10名

費用：\$20

內容：簡單認識門球運動，一起活動筋骨享受團體活動的樂趣！

負責職員：何欣樺姑娘

備註：適合對門球運動沒有認識的會員參加。



手繪麻布袋工作坊

日期：6月24日(三)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：8名

費用：\$30

內容：在麻布袋上創造出手繪圖案！

負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動

電影特輯：少年pi的奇幻漂流

日期：6月17日(三)

時間：下午 1:45 - 4:00

地點：本中心

名額：25名

內容：講述印度少年Pi在船難後，與一隻孟加拉虎「理查·派克」在太平洋上漂流227天的冒險經歷，深入探討生存、人性與信仰，該片榮獲多項奧斯卡大獎。

負責職員：黃欣儀姑娘

此電影以英語（中文字幕）形式播放

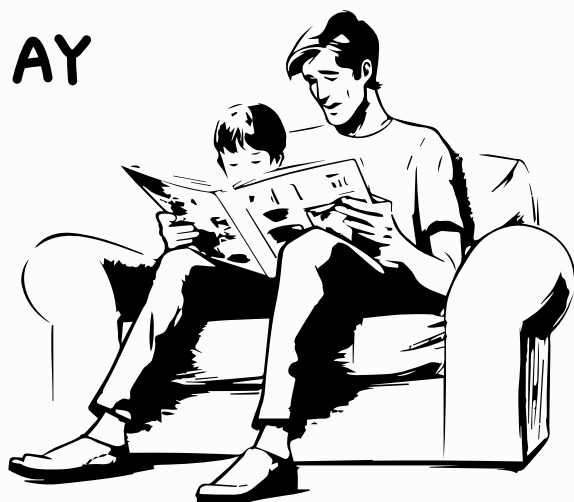


免費活動

父親節快樂

在這個充滿感恩的夏日時光，我們迎來了一年一度的父親節。父親是家庭的支柱，是我們生命中不可或缺的引路人。讓我們向全天下的父親致上最深的敬意！祝天下父親生活快樂，身體健康！

HAPPY
Father's
DAY



與「爸」有約

日期：6月18日(四)

時間：下午 2:00 - 3:45

地點：本中心

名額：30名(此活動男士會員優先報名)

內容：父親節即將來臨，舉辦攤位遊戲，
與大家共渡歡樂的時刻，慶祝父親節，
贏取遊戲獎品！

負責職員：何欣樺姑娘



免費活動

桌遊Bar - 駱駝大賽

日期：6月9日、16日及23日(二)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：6名

內容：由義工教授桌上遊戲-
駱駝大賽！

義工：Sammy

負責職員：黃欣儀姑娘



考你眼界布袋球

日期：6月10日(三)

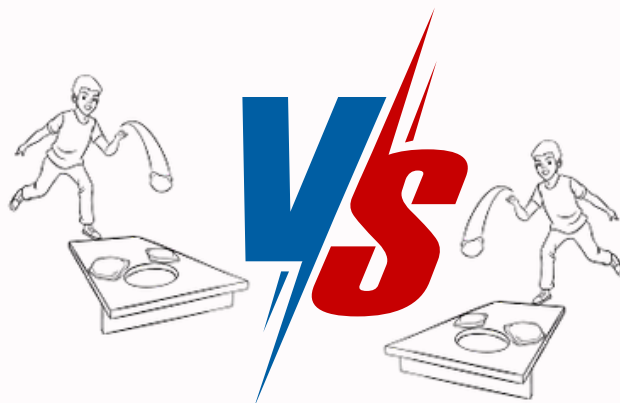
時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：12名

內容：一同體驗新興布袋球運動學
習基本玩樂方式，舉行紅藍
陣營大對抗，考考你眼界！

負責職員：黃欣儀姑娘



天德睇波Gathering

日期：6月22日(一)

時間：上午9:00 - 11:30

地點：本中心

名額：25名

內容：齊齊睇直播世界盃足球
盛事，共度緊張又興奮
的時光！

負責職員：何欣樺姑娘



6月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

.	1	2	3 10:00 - 6月例會 ★
7	8 2:30 - 門球滾滾 ★	9 2:00 - 桌遊Bar - 駱駝大賽	10 10:00 - 考你眼界布袋球 2:00 - 康文署 體適能運動班 ★
14	15 2:00 - 端午節探訪	16 2:00 - 桌遊Bar - 駱駝大賽	17 1:45 - 電影特輯： 少年PI的奇幻 漂流
21	22 9:00 - 天德睇波 Gathering 9:30 - 相約一刻在 頤康手工	23 2:00 - 桌遊Bar - 駱駝大賽	24 9:30 - 相約一刻在 頤康運動 2:30 - 手繪麻布袋工作坊
28	29 2:00 - 午後音樂之旅	30 2:30 - 認識大家的默契 (第2彈)	.

星期四	星期五	星期六
4 2:00 - 午後音樂之旅	5 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票	6 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅
11 10:00 - 健康講座： 燒傷與燙傷 2:30 - 門球滾滾 ★	12 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票	13 9:00 - 社區飯堂購買飯票 9:00 - 端午節地區探訪 2:00 - 午後音樂之旅 2:00 - 端午節地區探訪
18 9:00 -社區飯堂購買飯票 2:00 -社區飯堂購買飯票 2:00 - 與「爸」有約 ★	19 端午節	20 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅
25 10:00 - 健康講座： 認識中暑	26 9:00 -社區飯堂購買飯票 2:00 -社區飯堂購買飯票	27 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅
•	•	•
★活動使用全場，暫停偶到服務		

免費活動

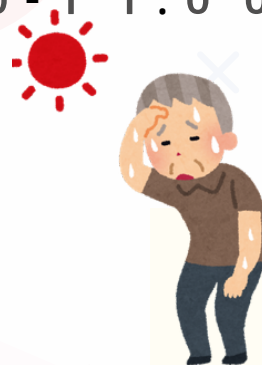
健康講座：燒傷與燙傷

日期：6月11日(四)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
名額：30名
講師：衛生署護士
負責職員：何欣樺姑娘



健康講座：認識中暑

日期：6月25日(四)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
名額：30名
講師：衛生署護士
負責職員：何欣樺姑娘



認識大家的默契(第二彈)

日期：6月30日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
名額：8名
內容：透過小組遊戲，互相認識大家，
增加大家默契合拍精神！
負責職員：何欣樺姑娘
備註：從未參加過5月11日「認識大家的默契」
的會員優先參加！



康文署體適能運動班

日期：6月10日(三)
時間：下午2:00-4:00
地點：本中心
名額：30名
內容：由康文署體適能教練
教授體適能運動！
負責職員：何欣樺姑娘



免費活動

五月初五

端午古詩考考你

農曆五月初五端午節 (6月19日) 快到了，祝各位會員端午節快樂，身體健康，享受佳節的氣氛！齊來參加古詩填字吧！

參加日期：6月3日(三) - 6月15日(一)

時間：上午 9:00 至 下午 6:00

參加方法：參加者必須到中心取實體版本 (紙本)，填寫後交回中心

得獎方法：答中又被抽中的 30 位參加者可獲得小禮物一份 📺

答案及得獎名單公佈日期：6月17日(三)

三				新	故		五
湘	欲			知	人	我	月
	從	日	照			一	五
遼		已				枝	
	均	改	昔	外	見		

《端午即事》宋 文天祥

會員姓名：_____

會員編號：_____





行出理想體重



世界衛生組織指出，肥胖是多種非傳染性疾病的主要風險因素之一，例如增加心血管疾病（如心臟病、腦中風）及第二型糖尿病的發生機率。此外，肥胖也可能導致關節疼痛、關節炎和背痛。因此，控制體重是保護健康和降低上述疾病風險的上策，而適量的體能活動是維持理想體重的其中一個關鍵。

步行是一種簡單方便的帶氧體能活動，只要有一雙合適的鞋和在安全的環境，不需要特別裝備，且在日常生活中隨時都可以進行。帶氧體能活動能直接有效消耗熱量，減少脂肪積聚亦能夠鍛鍊下肢和核心肌肉、維持理想體重及改善健康。恆常的步行能提高新陳代謝，幫助身體消耗更多熱量。另外，步行對下肢關節相對負荷較低，對長者實在是不錯的體能活動。

循序漸進增加步行量的三個層面

控制體重所需的步行量因人而異，可根據自己的身體狀況、能力、節奏和個別情況，逐漸增加步行量。步行量包括每周步行次數、速度和時間。初開始，可以先嘗試較輕鬆的目標，或從較低的體能活動量開始，例如每周三次，逐漸增加次數；每次由較短的步行時間（例如每天 30 分鐘）開始，再逐漸「加時」。如健康狀況許可，也可以循序漸進地加強體能活動量至中等強度，即將步行速度提升至略為急促，呼吸加快但尚可如常說話。

有研究顯示，至少中等強度的帶氧體能活動，例如步行，每周三次，每次進行 30 至 60 分鐘，持續 12 至 16 周，有助減少內臟脂肪。若想效果更好，建議可以增加中等強度的帶氧體能活動時間至每周 200 至 300 分鐘。但注意要量力而為，留意身體反應；即使達不到目標，多步行總比坐著好。若為長期病患，請徵詢醫護人員的意見。許多人在減肥後未能繼續健康生活模式，最終復胖。

如要長期維持理想體重，必須持之以恆地建立良好飲食和體能活動習慣。總而言之，步行不僅有助管理體重，還對整體健康有益，配合健康的飲食控制，效果會更加顯著。香港有許多風景優美的地方適合散步，例如維港海岸線的「東岸板道」、山頂的「山頂環迴步行徑」、分別位於九龍和新界區的「觀塘海濱花園」和「馬鞍山海濱長廊」等，都是比較輕鬆合適長者們散步的好地方。別再猶豫，由今天起，行出理想體重吧！

文章來源：長者健康服務- 行出理想體重

[https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/files/%E8%A1%8C%E5%87%BA%E7%90%86%E6%83%B3%E9%AB%94%E9%87%8D%20\(2026%E5%B9%B4%E6%9C%88\).pdf](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/files/%E8%A1%8C%E5%87%BA%E7%90%86%E6%83%B3%E9%AB%94%E9%87%8D%20(2026%E5%B9%B4%E6%9C%88).pdf)

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。



5 5 7 4 2 3 0 6 此號碼只供發放廣播訊息之用，如有任何查詢，請致電 2 5 4 2 7 7 6 5，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 **5** : 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分



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、何欣樺

印刷數量：2 8 0 份

出版日期：2 0 2 6 年 6 月