



保良局安老服務 主辦  
滙豐150週年慈善計劃透過香港公益金資助此計劃

# 美好家園 長者家居改善計劃

計劃時期

2016年9月至2018年8月

計劃內容

為貧困且有需要的長者戶提供：

- 家居環境危機評估
- 制定改善計劃
- 進行家居修葺
- 環境安全改善服務

(修葺工程不包括不必要的美化家居項目)

本計劃亦會為家居維修工程期間，有特殊或緊急情況的長者安排短期暫宿或家居支援服務。

如有任何查詢，可聯絡 社工陳姑娘

## 服務對象

- 65歲或以上的綜援或低收入(需提供入息證明)獨居長者或雙老長者戶；及
- 經由社工及職業治療師作評估家居環境欠佳，包括安全、衛生或日久失修等

呢個計劃真係好好！我屋企成日都滲水，啲窗又壞。平時就要出去搵師傅整，但我地又唔識。有左呢個計劃之後，就唔使再擔心屋企漏水，打風都唔使驚吹爛啲窗啦！一定要介紹呢個計劃比身邊啲老友記至得！



長者：謝三妹



### 3D拼豆製作班

訓練耐性及集中力，跟小學生一起製作立體小狗拼豆  
日期: 6/12及13/12 (二)  
時間: 下午 3:00 – 5:00  
地點: 保良局兩川小學  
費用: \$50

### 耆藝樂長幼 – 靈糧小學

與小學生遊戲，共同製作麵粉公仔。  
日期: 5/1/2017 (四)  
時間: 下午2:00– 4:30  
(2:00中心集合)  
地點: 馬鞍山靈糧小學  
(由中心乘旅遊巴往返)  
費用: 全免

活動由老友所為計劃贊助



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

## 康樂活動

### 胡忠再探記

與中學生一同遊戲，並到訪獨居長者家中，送上溫暖祝福及禮物

日期: 22/12 (四)

時間: 上午10:00 – 12:00

地點: 中心大堂 及 秦石邨

費用: 全免

**\* 現正招募探訪義工，如有興趣可向嘉嘉姑娘報名！**

### 聖誕共聚在楊震

與親子義工一同遊戲及製作聖誕卡，並到訪獨居長者家中，送上禮物。

日期: 10/12 (六)

時間: 下午2:00 – 4:00

地點: 中心大堂 及 秦石邨

費用: 全免

**\* 現正招募探訪義工，如有興趣可向嘉嘉姑娘報名！**

### 歡樂盡在啟思

與啟思幼稚園學生一同遊戲，欣賞學生表演

日期: 16/12 (五)

時間: 上午10:00 及 下午2:30

地點: 中心大堂

費用: 全免

中心定期會有探訪活動，現正招募義工。如有興趣，可向職員聯絡



## 舒緩痛症飲食有辦法

認識舒緩痛症飲食的方法

\* 講座後設有奶粉售賣服務

日期：13/12 (二)

時間：上午10:00-11:00

機構：雀巢三花



## 骨質疏鬆症

認識減慢骨質疏鬆症的方法及不同類型的高鈣食物

日期：20/12 (二)

時間：上午10:00-11:00

機構：衛生署

## 仁愛堂 牙科檢查服務

注意牙齒健康及口腔護理知識，為60歲以上提供免費基礎口腔檢查

日期：19/12(一)

時間：上午10:00-下午1:00

地點：中心大堂

費用：免費

名額：40

(參加者需預先報名及登記)

## 流感針疫苗注射

日期：14/12 (三)

時間：上午9:15

地點：中心大堂

已登記的老友記

記得準時落黎打針啦！

## 保良局長者運動會

大家齊齊強身健體，一起參加有益身心嘅集體運動，提升對運動的興趣。

日期：13/12(二)

時間：上午9:00-下午1:00

地點：將軍澳體育館 (由中心出發，有專車接送)

費用：免費 名額：28名 (參加者請穿著運動便服)



## 健康毛巾操

逢星期五

時間：上午9:30 - 10:00

費用：全免

備註：請自備長毛巾

## 足底按摩保健樂 (12月)

報名日期：15/12(四)

報名時間：上午9:00

(內容請參照上期月訊)

## 健樂乒乓球

逢星期六

時間：上午9:00-12:15

費用：\$10/每月

## 老友劇場-(打擂台)

人生如戲，看戲劇更是當中的樂趣，所以大家都要嚟欣賞一場好戲。

日期：28/12(三)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

名額：20名

## 與你共聚三點三-(鹹湯圓)

所謂冬大過年，冬至當然要吃鹹湯圓應節，這個月的下午茶就一起品嚐一碗鹹湯圓，以祝賀各位富足團圓。

日期：14/12(三)

費用：15元

時間：下午3:15-4:15

地點：中心大堂

名額：15位

(參加者需預先報名)

## 星星演唱會

每一位都可以是明星，只要能唱歌就可以開演唱會！來吧，一起唱出心中的飲歌。

日期：21/12(三)

時間：下午2:30-4:00

名額：15位

地點：中心大堂

費用：全免



## 齊唱卡啦OK

機會來了！讓你可以一展美妙歌喉，跟老友記們齊唱卡啦OK！

日期：逢星期五

時間：上午9:00-11:00

名額：15位

地點：社區會堂會議室

費用：全免

## 綠綠無窮計劃

### 綠色生活小貼士工作坊(家居植物)

認識家居盆栽對環境的好處及栽種方法。例如學習利用生果種子種植盆栽、自家種植驅蚊草及香料等。

日期：9/12(五)

時間：下午2:00-4:00

名額：20人

(已參加綠綠無窮計劃義工優先，完成工作坊會員需要將知識分享給予社區人士)



# 薑餅人曲奇製作班

可讓會員在一個高興愉快的聖誕節環境下，享受製作薑餅人曲奇的過程，一同體驗小食製作的樂趣，歡迎帶同小朋友參與!



日期：13/12 (二)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：本中心大堂  
費用：\$40 (8歲以下免費，需報名預留名額)  
名額：10人  
報名：例會報名，先到先得，滿額即止

## Buddies冬日聖誕音樂派對

又到聖誕~又到聖誕~冬日聖誕派對除了提供小食之外，更有buddies樂隊作精彩演出，快來一起參加派對，共度一個溫暖的聖誕。

日期：29/12(四)

時間：晚上6:30-8:30

地點：本中心大堂

名額：20位

費用：全免(參加者需預先報名)



## 歡樂共聚8週年暨生日會

慶祝中心成立8周年及1-3月份會員生日，設有精彩表演、趣味遊戲及豐富禮物。

日期：12/1/2017 (四) 時間：晚上6:00-9:00

地點：明星海鮮舫

晚宴菜單：五福大拼盤、妙醬彩鳳花姿、沙律海皇卷、蠔皇金錢鮑螺片、金粟魚肚羹、上湯浸時蔬、清蒸大海斑、秘製沙薑雞、生炒糯米飯、長壽伊麵、蓮子紅豆沙、鴛鴦壽包、合時鮮果

費用：會員\$250、非會員\$250

名額：100個

報名：例會報名，先到先得，額滿即止

備註：中心會員需自行前往

# 新同事介紹



林曉詠

大家好，我是新到職的福利工作員林曉詠，大家可以叫我做阿LAM/林，我好開心可以加入田家炳呢個大家庭，希望可以在未來的日子裡慢慢認識大家，日後請大家多多指教！



林嘉俊

大家好，我叫林嘉俊亞ROY，新到職福利工作員兼體適能導師，好開心加入田家炳呢個大家庭，希望黎緊既日子大家都多啲一起參與本會舉辦既康體活動，大家都有好既健康，各位會員同老友記請多多指教。



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

計劃由長者學苑發展基金贊助

## 下次例會

### 中心開放時間

星期一至六	上午9:00-下午5:00
星期日及公眾假期	視乎活動舉行情況

### 入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

### 個人會籍：

50歲或以上人士，每年會費\$30。

### 家庭會籍：

人數不限，每年會費 \$50。

### 續証安排

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。



## 中心聯絡

地址：沙田秦石邨石暉樓地下2號 電話：2692 2600 傳真：2692 8802 電子郵箱：familyjoy@poleungkuk.org.hk  
中心職員：呂秀麗、鄧淑文、陳嘉研、陳婕瑤、林嘉俊、林曉詠、陳麗有、胡佩容