



# 保良局田家炳長幼天地 2019年10月通訊

## 秋涼之際 宜養陰潤燥

近日秋風起，天氣漸漸轉涼，空氣亦變得非常乾燥，常見口渴咽燥、眼睛乾澀、皮膚乾燥的情況。無論是長者抑或是小朋友，均要學識幾招秋天養生之道！

**飲食** 宜多喝暖水，多吃潤燥的蔬果食物，配以滋潤湯水，如梨、蘋果、百合、秋葵和蜂蜜，都能達至滋陰潤燥的功效！

**運動** 天氣稍涼，正是做運動的好時機！建議多做緩慢放鬆的運動，如緩步走、太極和伸展運動。可維持身體靈活度，強化血液循環，讓身心舒暢！

**起居** 宜早睡早起，有充足睡眠。起床前可多躺幾分鐘，然後舒展活動全身，再慢慢起床，有助調和血壓，避免頭暈、站立不穩而跌倒。亦要注意添加衣物，以防受涼。

**社交** 養生重視調和身心，忌心浮氣躁。有話要慢慢說，更要心平氣和。多站在別人角度想想，便能減少口角，減少人與人之間的摩擦。



大家好！我是新到職的中心主任，很高興可以加入田家炳長幼天地這個大家庭！

初來甫到，我帶著期待和盼望迎接這個崗位，亦衷心希望為田長帶來正能量和新動力！

在到任前，我在各活動中，已見識過田長老友記的活力和技藝，例如有樂隊Buddies的精湛演出，也感受過田長跳舞組的動感熱舞，均讓我對田長印象深刻。

而在這兩個星期的交流中，我更感覺受到田長老友記活力十足。在活動和班組中，都積極投入，非常熱鬧。而你們溫馨且熱情的歡迎，更讓我相信我能夠很快融入這個大家庭！

我對音樂和藝術特別感興趣，我期待有更多機會和你們交流，創造更多機會，讓大家的才藝盡情發揮！

中心得以蓬勃發展，有賴各位會員和同事的努力和支持。請大家踴躍參加中心活動，一起讓田長發展成更有愛的地方！

# 健康活動及講座

## 健康毛巾操

利用毛巾配合簡單手部及腳部動作，能有效伸展身體肌肉。每星期做兩至三次，對伸展筋骨、紓緩關節、鍛鍊肌肉等，有不錯的效果。

活動日期：逢星期一、三

時間：上午9:15-10:00

費用：免費（請自備長毛巾）

負責職員：林嘉俊先生



## 健康運動一起做

除了毛巾操外，現在逢星期二、四、五也開設簡單運動環節，希望可以與大家一起做運動，強身健體。

活動日期：逢星期二、四、五

時間：上午9:15-9:45

費用：免費



## 基本健康常識，安全知識

認識到訪社企所提供之服務和最新的產品資訊，提高長者健康和消費意識。

主辦：加油香港

日期：15/10 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：周愷婷姑娘



## 護心強肌運動帶操

簡單6式運動帶操，有助強健心臟，增強體力。

主辦：雅培公司

日期：22/10(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20名

(需預先登記，如超出報名人數會於15/10 (二)上午11:30進行抽籤)

費用：免費

(講座後有產品售賣服務)

負責職員：周愷婷姑娘



## 壓力處理(四) –

### 壓力與健康生活模式

飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係及練習鬆弛精神的技巧。

主辦：衛生署

日期：29/10(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：周愷婷姑娘



## 營養師講座

由營養師為大家講解日常生活如何保持健康飲食，教導體重管理的方法，設計營養餐單的技巧，宣傳均衡飲食的重要。

主辦：保良局

日期：8/11(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



# 康樂活動

## 足底按摩保健樂 (11月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的腳底按摩服務。

活動日期：逢星期五

報名日期：21/10(一)

抽籤時間：上午10:45

費用：\$95/1節

負責職員：林嘉俊先生

(如有查詢請先向負責職員聯絡)



## 音樂隨意門

帶你進入「田長隨意門」回到過去，有一系列的音樂攤位供大家參與，最緊要可以放鬆一下。只要在攤位遊戲蓋滿印便可獲一份精美的禮物。

日期：25/10 (五)

時間：下午2:30 -4:00

地點：中心大堂

名額：30-40名

費用：全免

負責職員：實習社工 曾家儀



## 流感疫苗(四價)注射

日期：23/10(三)

時間：上午 9:30

地點：中心大堂

50歲或以上人士：免費

10至49歲人士：\$170

備註：

- 1.必須攜帶身份證明文件登記
- 2.疫苗短缺、額滿即止
- 3.對雞蛋、新霉素或對流感疫苗有過敏反應；在注射當日身體不適或有發熱症狀都不宜接受注射

\*\*\*預防流感請即登記\*\*\*

負責職員：林嘉俊先生



## 大笑瑜伽同樂日

想唔想笑多啲開心的健康啲？誠邀各位老友記來中心，一起玩下輕鬆大笑瑜伽，與眾會員樂聚。

日期：16/10(三)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：中心大堂

費用：\$5

名額：25

負責職員：實習社工 劉曼婷



## 蔡繼有學生探訪

蔡繼有學校學生將到中心探訪老友記，與大家一同遊戲、交流，記得準時來中心啦！共享長幼共融之樂！

日期：28/10(一)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



## 秋季健步旅行日

又到秋冬旅行的好時候，今次一起到城門谷公園健步行，沿途感受鳥語花香，放鬆心情呼吸清新空氣，輕鬆完成步行後一起享用豐富素食自助餐美食，下午再到南豐紗廠遊覽，了解南豐紡織舊廠房如何活化成爲嶄新的南豐紗廠和走進不同特色店舖參觀或購物，在秋冬季節裡享受素食自助餐美食及健步行，誠意邀請大家一起參與。

日期：27/11(三)

時間：上午9:30-下午5:00

名額：28名

費用：\$140

負責職員：林嘉俊先生



## 血糖測試(10月)

護士鍾Sir為大家進行血糖測試，  
關注健康，歡迎報名。

**(已登記e體體健的會員  
可上載記錄於雲端，方便管理)**

日期：16/10 (三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

費用：\$10

名額：30名

負責職員：鍾小儀護士



## 護士諮詢站

由中心護士鍾Sir為大家解答有關  
健康問題，並為大家測量血壓及  
藥物查詢。

日期：16/10(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

負責職員：鍾小儀護士



## 悠閒活動

### 週六好戲派

每個星期六也有電影欣賞，  
歡迎大家來中心共享電影之樂！

日期：5/10、12/10、19/10、  
26/10、2/11(六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂 費用：免費

### 10月電影播放清單

5/10 : <失匙夾萬闊少爺>

12/10 : <公子多情>

19/10 : <老夫子2001>

26/10 : <花田囍事>

2/11 : <工廠少爺>

### 會員簽到

會員只要每天帶會員證來中心打卡  
簽到，儲齊30個印，便可獲得精美  
禮物乙份。



在以下時段親臨中心，  
分別可獲得蓋印一個：

上午時段：上午9:00至下午1:00

下午時段：下午2:00至下午5:00

### 輕鬆齊唱K

逢星期二下午，大家都可預約時間  
以自助形式在band房唱K。

日期：8/10、15/10、22/10、  
29/10(二)

時間：下午2:30-4:30

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10



### 歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲與大家  
共度美好的下午。

日期：25/10(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費



# 中心班組

## 趣味基礎素描10-12月

由繪畫導師教學，透過繪畫陶冶性情，使心情輕鬆，齊來一起學習繪出美麗的素描畫作。

日期：4/10 · 18/10 · 1/11 · 15/11 · 29/11 · 13/12 (五) (6堂)

時間：上午9:15-11:00

地點：秦石社區會堂會議室

名額：18名

費用：\$60 (包基本美術用具)

負責職員：林嘉俊先生

## U3A太極班10-12月

由徐偉文先生教授太極運動，練習手眼協調、平衡力、集中力及耐性。

日期：12/10-14/12 (逢星期六)  
(十堂)

時間：上午10:00-11:15

地點：中心大堂

名額：12名

導師：徐偉文先生

費用：會員\$50 非會員\$70

負責職員：林嘉俊先生



## 長者學苑 – 皮革工作坊 (一)

嘗試接觸手造皮具工藝，由淺入深即使從未接觸過的人士，亦能享受製作過程，完成自己的皮革作品。

日期：5/11(二)

時間：下午3:30-4:45

地點：保良局兩川小學

名額：8名

(需預先登記，如超出報名人數會於29/10 (二)上午11:30進行抽籤)

費用：\$20 (需自行前往)

負責職員：林嘉俊先生



## 長者學苑 – 皮革工作坊 (二)

嘗試接觸手造皮具工藝，由淺入深，即使從未接觸過的人士，亦能享受製作過程，完成自己的皮革作品。

日期：12/11(二)

時間：下午2:30-3:45

地點：保良局兩川小學

名額：8名

(需預先登記，如超出報名人數會於29/10 (二)上午11:30進行抽籤)

費用：\$20 (需自行前往)

負責職員：林嘉俊先生



## 長者學苑 – 禪繞畫班

利用點、線、弧線、曲線、圓圈，繪畫獨特而美麗的圖案，讓人得到片刻寧靜安定。

日期：7/11、14/11、21/11、28/11 (四)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心大堂

費用：\$20 名額：12名

(需預先登記，如超出報名人數會於22/10 (二)上午11:30進行抽籤)

負責職員：林嘉俊先生



## 齊唱卡拉OK(10月)

機會來了！

讓你可以一展美妙歌喉，  
跟老友記們齊唱卡拉OK！

日期：11/10、25/10(五)

時間：上午9:00-上午11:00

地點：社區會堂會議室

費用：免費

名額：15名

負責職員：周愷婷姑娘



# 歡迎歡迎

大家好，  
我係「新」加入嘅嘉嘉姑娘！  
好開心可以再見返大家同為大家服務！  
嚟緊請咁多位老友記繼續多多指教，  
記得多啲嚟中心搵我傾下計啦！



## 換領會員證

請符合以下條件會員可到中心換取新會員證

1. 持有舊會員證的會員
2. 新入會而沒有會員證的會員
3. 會員證號碼需要更改的會員(如:家庭會籍轉為個人會籍)



(舊會員證)



(舊會員證)



(新會員證)

## 下次例會

11月

5

星期二

## 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。

P.8

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: 林奕軒、李家欣、鍾小儀、陳嘉研、林嘉俊、周愷婷、胡佩蓉、車錦鴻、

李就娣、梁燕萍、李細紅、陳愛真