



保良局田家炳長幼天地 2019年9月通訊

舒緩壓力

壓力是生活中無可避免的一部分，面對生活上不同的事情，你的壓力大不大？既然壓力是無可避免的，那我們就一起學習小方法去舒緩壓力，讓我們的生活可以更為愉快和輕鬆吧！

保持心理健康：

社工：李家欣姑娘

多參與
中心活動

留意新事物及
社會動態

培養良好嗜好，
發展興趣

認識社區資源

肌肉鬆弛練習：



- 頭部盡量後拗，慢慢將頭部放回原位及放鬆
- 頭部盡量向前拗，下顎貼近胸前，慢慢將頭部放回原位及放鬆

- 膊頭用力向上推，盡量貼迎耳朵，慢慢將膊頭放下和放鬆



- 雙手握拳，雙手屈起，手腕盡量貼迎膊頭，慢慢將雙手放下和放鬆



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



家電安全知多D

提高長者對一般家居用電安全及節約能源的認識。

主辦：機電工程署

日期：10/9 (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



齊來健康纖體

何為肥胖？肥胖引起甚麼問題？齊來認識減肥的謬誤及相關健康資訊。

主辦：雀巢三花公司

日期：17/9 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

(講座後有產品售賣服務)

負責職員：周愷婷姑娘



改善記憶 – 日常生活篇

認識遺忘的原因以及改善記憶的方法和技巧。

主辦：衛生署

日期：24/9 (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



血糖測試(9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：18/9 (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：18/9 (三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

負責職員：鍾小儀護士



康樂活動

足底按摩保健樂 (10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：16/9(一)

報名時間：上午10:30

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)



同慶中秋樂團圓

每逢佳節倍思親，中秋是團圓佳節，
吃月餅賞月一同慶祝。誠邀你們來
中心共同慶祝中秋，團團圓圓。

當日有遊戲玩，小食分享，
猜燈謎環節，與大家歡度中秋佳節。

日期：11/9(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：\$10

名額：40名

負責職員：實習社工 劉曼婷



環保生活GoGoGo

全球暖化問題越來越嚴重，環保生
活值得重視。透過講座和實驗活動

讓大家一起學習環保，
享受一個快樂的下午。

日期：25/9(三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心大堂

名額：20名

費用：\$5

負責職員：實習社工 曾家儀

齊唱卡拉OK(9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：13/9、27/9(五)

時間：上午9:00-下午1:00

日期：20/9 (五)

時間：上午11:00-下午1:00

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



送暖獻關懷 照顧護耆老

身心健康酒店自助午餐活動

讓有需要長者感受社會人士關懷，
同時掌握基本健康知識，保持身心
健康。當日節目豐富，包括：酒店自
助餐、禮物、護士分享健康資訊、
職業治療師講解認知障礙症資訊，
以及體適能教練帶領運動。

日期：18/9 (三)

時間：上午11:15-下午3:45

地點：尖沙咀富豪九龍酒店

費用：免費

名額：38名(60歲以上)

集合時間：上午10:30

抽籤日期：10/9 (二)

時間：11:15

*(須親身帶備會員證到場抽籤)

負責職員：林嘉俊先生



流感疫苗(四價)注射

保良局康復一站通

1920年度流感疫苗注射現已接受登記

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



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：7/9、21/9、28/9 (六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂 費用：免費

9月電影播放清單

7/9：<老襯行大運>

21/9：<胭脂扣>

28/9：<蜀山新蜀山劍俠>

歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲與大家
共度美好的下午。

日期：20/9(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費



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。

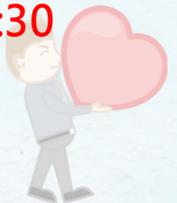
日期：3/9、10/9、17/9、
24/9 (二)

時間：下午2:30-4:30

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10



平板電腦使用坊

可於中心使用平板電腦進行 - 資訊查閱
/ 圖片閱覽 / 互動學習 /
益智遊戲等，歡迎大家使用。

使用時間為：

上午9:00 - 下午4:30

- 使用前後請與職員登記
- 只可於中心內使用
- 每次使用60分鐘



中心班組

U3A穿珠班(9-11月)

穿珠班又開班了!教授各種創意穿珠飾品，練習手眼協調及集中力，同時能夠提升藝術感及自信。歡迎從未接觸穿珠的老友記參加。

日期：9/9-18/11(一)(10堂)

時間：下午2:00-3:30

費用：會員 \$130 非會員 \$160

名額：18名

導師：楊少薇老師

負責職員：林嘉俊先生



U3A舞出真我班10-11月

由U3A梁鳳儀老師教授舞蹈，跟隨輕快音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

日期：3/10-21/11(四) (8堂)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

名額：15名

導師：梁鳳儀老師

費用：會員 \$40

非會員 \$60

負責職員：林嘉俊先生



創意齊扭波

深入淺出教授扭氣球基本技巧，基本扭法及打結手法。

扭波活動能訓練手眼協調、專注力，培養興趣，提升自信。

日期：9/9-16/12(一) (14堂)

時間：下午3:30-4:45

名額：10名 (5/9 抽籤)

地點：中心大堂

費用：免費 (包所需物資及用具)

計劃由汪徵祥基金贊助

負責職員：林嘉俊先生



長者學苑 - 針孔攝影工作坊

介紹針孔攝影，學習製作相機，並於校園攝影，與大家分享相片成果與總結。

日期：8/10 - 29/10(二)(共四節)

時間：下午3:30-4:45

地點：保良局兩川小學
(需自行前往)

名額：12名

費用：\$20

負責職員：林嘉俊先生



禪繞畫體驗班

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。

歡迎有興趣長者先向職員先登記，活動詳情稍後再作通知。

日期：待定

時間：待定

費用：待定

地點：中心大堂

負責職員：李家欣姑娘



溫馨提示：換領新智能身份證

1964或1965年出生的居民
(即今年55歲或56歲人士)
此組別換證期限:27/7-23/9

1955或1956年出生的居民
(即今年64歲或63歲人士)
此組別換證期限:24/9-15/11

居住沙田的朋友可到沙田智能
身份證換領中心換證！p.7

感恩相遇

大家好! 自從上月帶同小虎妹在例會上與大家會面後，今次是正式道別了! 十分懷念過去一年多與大家一起渡過不少快樂的時光。因本人需照顧家中長幼，故需與大家道別; 很多事情並非我們能所控制，面對變幻無常的生命，好好把握與摯親共聚的機會，比任何事都重要。感謝大家一直以來的祝福與認同，使我有力氣與大家並肩。

田長是一個充滿生命力的地方，
祝福大家身體健康、享受豐盛人生!

最後，在此感謝保良局這八年多來，給予本人由前線至管理層的工作機會，尤其各位院舍、家居照顧及社區支援各經理們和張高經的指導，知遇之恩，未敢忘記! 同時，感謝過去曾在不同單位共事的前線與專業同工，我們一起同行的日子，大家充滿熱誠工作，得到服務使用者的笑容與肯定，縱使工作再辛苦也是值得的，是我們一起努力的成果! 請體諒本人現暫時未能與大家繼續並肩，希望大家保持當初對長者服務的熱誠，待生活穩定後，日後再次重與大家聚首。

祝願大家生活愉快! 江湖見~



主任：陸穎芝

下次例會

10月



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