



保良局田家炳長幼天地

2026年2月通訊

祝各位老友記，
馬年「田」入屋甜甜蜜蜜，
「家」平安幸福滿滿，
「炳」午年健康快樂。

中心主任 謝姑娘



各位老友記，
祝大家馬年活力滿滿，
身體健康，「馬」上開心，
幸福加「馬」，神馬都好！

社工 馬姑娘



祝各位老友記，
馬年行大運，好事齊齊來，
心想事成，萬事皆順心。

福利工作員 陳姑娘



祝各位老友記，
馬年大吉，福壽雙全，
最緊要身體健康！

福利工作員 琛姑娘



祝各位老友記，
一馬當先，龍馬精神，
馬到成功，好運立刻到！

福利工作員 霖霖姑娘



祝各位老友記，
馬年快樂，笑口常開，
幸福相伴！

護士 李姑娘



祝各位老友記，
馬蹄聲聲報好年，
健康平安一整年。

車長 陳生



祝各位老友記，
馬年身體健康，事事如意
恭喜恭喜！

庶務員 蓉姐



祝各位老友記，
馬年事事順，幸福樣樣好！

護理員 李姑娘



祝各位老友記，
馬年添好運，個個身壯力健，
大吉大利，平安喜樂！

護理員 梁姑娘



祝各位老友記，
馬年龍馬精神，身體安康
出入平安。

護理員 張姑娘



祝各位老友記，
馬年安康，開心快樂！

護理員 陳姑娘



祝各位老友記，
龍馬精神，笑口常開，
幸福美滿！

護理員 李姑娘



膽固醇小資訊

護士李天莉



何謂膽固醇?

膽固醇是脂肪的一種，它是構成細胞壁、膽汁及各種荷爾蒙的主要成分。人體內大部分的膽固醇都是由肝臟製造的，我們亦可以從肉、魚、海鮮、奶類等源自動物的食物攝取膽固醇。由於膽固醇不能溶解於血液中，因此它會與一種稱為「脂蛋白」的物質結合，方可透過血液循環輸送到身體各部分。

膽固醇過高的健康影響:

血液中的膽固醇如果過高，便有可能積聚在血管的內壁上，使這些血管變得狹窄，甚至形成閉塞。若供應血液給心臟肌肉的冠狀動脈出現這種情況，便會引致「冠狀動脈心臟病」，亦即「冠心病」。同樣地，腦部血管也可因膽固醇積聚而閉塞或破裂，造成「中風」，嚴重者可能會半身不遂，甚至死亡。目前，中風和冠心病都是香港的主要殺手病。



膽固醇和脂蛋白的理想水平:

血液中膽固醇的總和稱為「總膽固醇」，當中主要分為「低密度脂蛋白膽固醇」和「高密度脂蛋白膽固醇」。低密度脂蛋白膽固醇會加速血管內脂肪聚積，增加患上冠心病的風險，故此俗稱「壞膽固醇」。相反，高密度脂蛋白膽固醇可預防血管閉塞和破裂，並能降低患上心臟病的風險，故此俗稱「好膽固醇」。總膽固醇同時包含「好膽固醇」和「壞膽固醇」，所以不宜處於過高水平。各類膽固醇的水平可由驗血得知，以助我們評估患上冠心病的風險。以下是根據統計所得的膽固醇理想水平，以供參考：

血液中的膽固醇類別	理想水平 (mmol/L)
總膽固醇	低於 5.2
低密度脂蛋白膽固醇	低於 3.4 (低於 2.6 更為理想)
高密度脂蛋白膽固醇	高於 1.0 (1.6 或以上更為理想)

健康生活習慣:

1. 保持理想體重。亞洲成年人的適中體重指標 (Body Mass Index, BMI) 為 18.5 至 22.9*。
2. 恆常運動。成人每星期應進行最少 150 分鐘 (2 小時 30 分鐘) 中等強度的帶氧體能活動。
3. 切勿吸煙。
4. 飲酒人士應節制，並循序漸進地減少飲酒，直至完全不飲酒，以盡量減低酒害。
5. 如經醫生診斷，需要持續使用藥物降低膽固醇，應遵從指示定時服藥及定期覆診，更應避免進食含高脂肪的食品。
6. 如家人曾患心臟病或血管疾病，更應特別注意飲食，並建議定期檢查身體。

怎樣預防膽固醇過高?

要預防血液中的膽固醇水平過高，以減低患上冠心病和中風的機會，便應養成良好的飲食和生活習慣。

飲食注意事項:

1. 保持均衡及低脂飲食，最重要是減少進食含高飽和脂肪和反式脂肪的食物。主要來源是動物性脂肪
2. 膳食膽固醇的攝入量應是愈少愈好。
3. 多吃含豐富水溶性膳食纖維的食物，如蔬菜、水果、麥皮、乾豆類。
4. 適量攝取不飽和脂肪。建議以來自植物性食物的多元不飽和脂肪及單元不飽和脂肪，或以全穀麥、蔬菜、水果及乾豆類等含有天然膳食纖維的食物中的碳水化合物，來取代飲食中的飽和脂肪。

中心活動

「郁」得健康



日期：10/2/2026 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：學習正確體能活動的常識及安全守則。

主辦：衛生署

地點：中心大堂

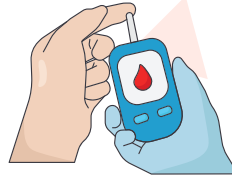
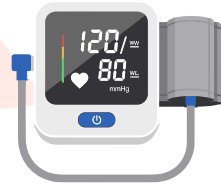
名額：30名

費用：免費

負責職員：陳學琛姑娘



知你有幾高(2.2026)



日期：27/2/2026 (五) 地點：中心大堂

時間：上午9:00 - 9:30 名額：30名

內容：每月進行三高及尿酸(痛風)檢查。

費用：驗血糖 \$20 血糖+驗尿酸 \$30

血糖+驗膽固醇 \$50

驗血糖+膽固醇+尿酸 \$70

備注：1. 活動當天，檢查內容不作更改

2. 驗血糖：餐前或餐後2小時

3. 驗膽固醇：空腹6小時或以上

負責職員：李天莉姑娘、陳學琛姑娘

四季節慶營養飲食(秋冬篇)

日期：24/2/2026 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：營養飲食應「滋陰潤燥、溫補陽氣」，維持免疫力與活力。

主辦：三花

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：陳學琛姑娘

講座後有奶粉售賣服務

備注：只收現金不設找續，

請自備購物袋



足底按摩保健樂 (2.2026)



日期：逢星期五

時間：上午9:15 - 下午5:00

地點：聚樂坊 費用：\$100/1節

內容：由按摩師傅提供每節45分鐘的足底按摩服務。

備注：恆常參與足按服務及全節參與之中心會員優先

03/2026月份足底按摩抽籤

抽籤日期：16/2/2026 (一)

負責職員：陳學琛姑娘

(如有查詢可向負責職員聯絡)





中心活動

芬蘭木棋俱樂部 (2.2026)

日期：6/2 (五)、24/2/2026 (二)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：「芬蘭木棋」能鍛鍊頭腦思考能力、手眼協調能力及平衡力。

名額：8名 地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於4/2進行抽籤)



飛鏢運動班(2.2026)

日期：20/2、27/2/2026 (五)

時間：下午3:00 - 4:00

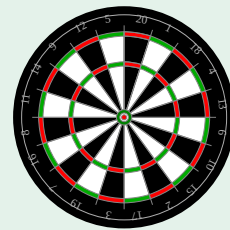
內容：飛鏢能訓練集中力、專注力及可以鍛鍊數學計算。

名額：8名 地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於4/2進行抽籤)



新年聚福.招財喵工坊

日期：9/2 (一)、13/2/2026 (五)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：迎新年賀新年，梗係要整個大大隻招財貓啦！帶返屋企招財進寶啦！

名額：8名 地點：中心大堂

費用：\$50

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於6/2進行抽籤)



新年發大財



中心活動

「馬」上迎新「春」派對

日期：10/2/2026(二) 時間：下午2:30 - 4:00

內容：新春佳節，中心職員與大家共聚，玩遊戲、唱唱歌、抽獎，一起熱鬧迎馬年！

名額：25名 地點：中心大堂

費用：\$30

負責職員：陳學琛姑娘

*活動後送福袋一份

(如超出報名人數，將於6/2進行抽籤)



蔡繼有學校賀新年義工探訪

日期：13/2/2026 (五)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：蔡繼有學校一班同學會到中心探訪老友記，與老友記一齊迎新歲賀新年。

名額：30名 地點：中心大堂 費用：\$20

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於9/2進行抽籤)



義工小組-浮游花瓶(2.2026)

日期：14/2/2026 (六)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：田長將會在機場麗豪活動中進行義賣，邀請義工齊製作浮游花瓶！

名額：6名 地點：中心大堂 費用：全免

負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於10/2進行抽籤)





保良局
PO LEUNG KUK

丙午年敬老賀新春

駿馬迎春福滿堂 希愛永傳樂滿家

日期 | 2026年2月26日(星期四)

時間 | 上午9時 - 下午4時

地點 | 亞洲國際博覽館

內容 | 表演、抽獎、新春聚餐等

長者收費 | \$120

集合時間 | 上午9時

名額 | 40名



菜單

鴻運彩碟 (五香牛腩 | 醋香肉排 | 滬味烤麩 | 涼拌青瓜秋耳)
翡翠瑤柱肉蓉釀玉環 | 蟲草花圓肉燉老雞 | 蟹肉扒生菜
蒜蓉蒸比目魚 | 玫瑰豉油雞 | 蝦仁菜粒炒飯
陳皮紅豆沙

備註(一) | 未參與機場富豪者優先報名

備註(二) | 如活動超出報名人數會於9/2/2026 上午10時進行抽籤

張貼日期: 2/2/2026

清拆日期: 28/2/2026

執行人: 陳學琛

主任簽署: 謝小霞



恆常活動

活力徒手操 (2.2026)



日期：逢星期四

內容：中心職員帶領一起進行簡單伸展及徒手操，齊來輕鬆做運動。

時間：上午9:30 - 10:00

地點：中心大堂

名額：16名

費用：免費

負責職員：馮藹霖姑娘



聲波震動儀

日期：逢星期一至五

時間：下午2:15 - 下午4:00

地點：中心大堂

內容：預防不同的肌肉痛症及骨質疏鬆等健康狀況。

名額：不限(需預先報名)

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前請先向職員預約。

負責職員：陳燕群姑娘



租用Band房



日期：逢星期一至星期四

時間：下午2:00 - 5:00

地點：樂樂坊

內容：以自助形式在band房唱歌及使用樂器進行練習。

名額：每次5名

費用：\$10/次(每人)

負責職員：陳燕群姑娘

以橋會友

日期：逢星期一至五

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：中心大堂

內容：加強長者記憶訓練及擴闊社交圈子。

名額：8名

費用：\$10/一個月

如當天大堂有活動，則會取消。

負責職員：陳燕群姑娘



2月份中心活動時間表



星期一

星期二

星期三

1	2 09: 00 以橋會友 09: 00 租用Band房	3 例會 10: 00 歡樂組 14: 30 歡欣組	4 09: 45 園藝治療小組 14: 45 繪畫小組
8	9 09: 00 以橋會友 09: 00 租用Band房 14: 30 新年聚福.招財喵工坊	10 10: 00 講座「「郁」得健康」 14: 30 「馬」上迎新春派對	11 09: 45 園藝治療小組 14: 45 繪畫小組
15	16 09: 00 以橋會友 09: 00 租用Band房	17 年初一	18 年初二
22	23 09: 00 以橋會友 09: 00 租用Band房	24 10: 00 講座「四季節慶營養飲食(秋冬篇)」 15: 00 芬蘭木棋俱樂部	25 09: 45 園藝治療小組 14: 45 繪畫小組
.	.	.	.



星期四

星期五

星期六

5

09: 00 以橋會友
09: 00 租用Band房
09: 30 活力徒手操
14: 30 音樂舞蹈班

6

09: 00 以橋會友
09: 15 足底按摩保健樂(2月)
15: 00 芬蘭木棋俱樂部

7

09: 00 以橋會友
09: 00 租用Band房

12

09: 00 以橋會友
09: 00 租用Band房
09: 30 活力徒手操
14: 30 音樂舞蹈班

13

09: 15 足底按摩保健樂(2月)
10: 30 蔡繼有學校賀新年義工探訪
14: 30 新年聚福.招財喵工坊

14

09: 00 以橋會友
09: 00 租用Band房
15: 00 義工小組-淨游花瓶

19

年初三

20

09: 00 以橋會友
09: 15 足底按摩保健樂(2月)
15: 00 飛鏢運動班

21

09: 00 以橋會友
09: 00 租用Band房

26

09: 00 以橋會友
09: 00 租用Band房
09: 00 敬老賀新春2026

27

09: 00 以橋會友
09: 00 知你有幾高(2月)
09: 15 足底按摩保健樂(2月)
15: 00 飛鏢運動班

28

09: 00 以橋會友
09: 00 租用Band房

中心消息



大家好！我是采兒，一名來自香港城市大學社工學生。在學業之餘，我熱愛運動，尤其是水上活動，其中最鍾愛的是龍舟這項充滿團隊精神的運動。除此之外，我對大自然情有獨鍾，大自然不僅能讓人放鬆身心，讓我重新感受生命的節奏令我放慢腳步，細味每一分每一秒的美好。在實習的日子裡，我希望能與各位老友記交流和共同學習。透過與各位老友記的互動，我希望能從大家的生命故事中汲取智慧，同時也為大家帶來一份關懷與溫暖。這段旅程不僅是學習專業知識的過程，更是一場心靈的成長與共鳴。

香港城市大學 實習社工 吳采兒



大家好！我是香港城市大學的實習社工阿穎，我逢星期二、三、四會在田長大家庭實習。我平日喜歡畫畫同看電影，希望未來這4個月內，可以與各位老友記一齊傾計一齊玩！

香港城市大學 實習社工 楊思穎



社區飯堂



惜食堂熱餐服務提供新鮮熱餐，飯饊營養均衡，配搭豐富
每周於星期一至三訂購下星期一至五之飯餐



午餐： \$10

晚餐： \$10



午餐：上午11:00 至 上午12:00



晚餐：下午4:00 至 下午5:00

惡劣天氣安排

暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務/ 室內活動	戶外活動
 T1 Amber 黃	 照常	 照常
 L3 Red 紅	 照常	 取消
 8 9 +10 Black 黑 極端情況	 取消	 取消

中心開放時間

星期一至六

上午9:00 - 下午5:00

星期日及公眾假期休息



活動報名及參加須知：

- 1.會員可於指定日期前親身於中心報名或致電26922600或WhatsApp 63724289 留下姓名及會員編號報名。
- 2.截止活動報名後，如活動報名超出名額會進行電腦抽籤。
- 3.所有活動會員均可同時報名，抽籤結果互不影響；即使抽中活動A，亦不影響參與活動B的抽籤安排。
- 4.抽籤後，職員將會個別通知成功抽中的會員，否則不會另行通知。
- 5.收費活動需於限期之前到中心交費，逾期當棄權處理。

入會或續會提示

入會：親臨辦理入會手續請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取禮物乙份。

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。

續會：會籍有效期為一年，請各位留意您的會員證上之有效日期，如需續証帶備會員證到中心辦理。

如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員。

進入中心前記得先「啱」會員卡!!



2月份到期的會員，
記得到中心續會喇!



中心Whatsapp訊息服務



63724289

中心會透過WhatsApp群組，向會員發放中心放中心資訊和最新活動動態、快閃活動、活動提醒等，記得搵職員加入群組!

「長者電話支援服務系統」



37017800

11

SQS 服務質素標準

今期介紹 SQS12：知情的選擇
標準 12：服務單位盡量尊重服務
使用者知情下作出服務選擇的權利。

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度——服務質素標準 (SQS)。

SQS 共有16項，在各項標準之下共有79條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。

有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。



2026年3月例會

例會於每月第一個星期二進行，下次例會日期：

日期：2026年3月3日(二)

時間：上午10:00及下午2:30

形式：中心實地進行

地址：沙田秦石邨石暉樓地下2號

電話：2692 2600

傳真：2692 8802

Whatsapp：6372 4289

電子郵箱：familyjoy@poleungkuk.org.hk

中心職員：

謝小霞、馬曉欣、李天莉、陳燕群、陳學琛、馮藹霖、
胡佩蓉、李就娣、梁燕萍、李細紅、陳愛真、張灶英、陳鉅強。

督印人員：謝小霞主任

編輯及設計：陳學琛、馮藹霖

日期：2026年2月