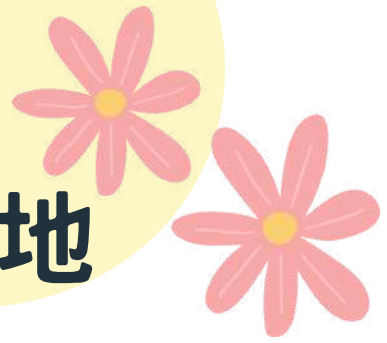




# 保良局田家炳長幼天地

2026年3月通訊



## 電影分享：史迪仔

香港城市大學 實習社工 楊思穎

### 引言

各位老友記認不認識這隻藍色毛茸茸的生物呢？

《史迪仔》(Lilo & Stitch) 是由華特迪士尼於2025年推出的真人版電影，又可愛又溫暖，是我在2025最喜歡的電影之一！



### 簡介

電影以夏威夷為背景，講述古靈精怪的外星實驗品史迪仔逃亡到地球後，遇上一名被排擠、感到孤獨的女孩——莉蘿，她常被同學疏離，內心渴望關愛和一位真正的朋友。莉蘿因父母車禍喪生，令蘭莉只好放棄學業照顧自己的妹妹，兩姊妹相依為命，生活艱難，充滿摩擦。史迪仔原本是一個為了搗亂和破壞而製造的「實驗品」，所以一開始被莉蘿領養時非常頑皮、麻煩，到處惹事。

後來，隨着與莉蘿及蘭莉的相處，他們逐漸成為彼此的好朋友與家人。史迪仔慢慢學會了「家」的意義，開始想保護這些新家人，並一起面對從外太空而來的威脅，守護彼此，努力讓史迪仔能留在地球，一起生活。

### 感想

夏威夷的海、藍天和音樂都使這部電影充滿活力，令人放鬆，為故事帶來獨特的文化特色。電影中有許多幽默又溫馨的場景，我認為莉蘿與史迪仔的互動十分可愛，他們亂衝亂撞，雖然會有許多小失誤，但總讓人會心微笑。

電影中最令我印象深刻的一句對白是：「我的屋企，雖然人少又唔完整，但仍然好好。」這部電影最打動人心的地方，是史迪仔他們之間那份彼此守護、充滿愛的情感及關係。

### 反思

- 電影中常提到的夏威夷語 Ohana 是「家」的意思，不單指血親，也包括朋友與夥伴。它提醒我們要關心、支持並愛我們身邊的人。
- 電影中的每個角色都「不完美」，莉蘿衝動任性、蘭莉焦慮暴躁、史迪仔貪玩頑皮。但正因如此，他們才變得獨一無二。「不完美」並不代表不值得被愛，每個人都值得被愛與接納，愛並不需要完美的條件，只需要我們的真心與行動。





# 運動安全守則



護士李天莉



恒常運動對身體和心理各方面都有益處，不過，長者們應留意一些運動安全守則，避免意外發生。

## 運動前須知

1. 避免於太飽或太餓時做運動。不應空腹做運動，特別緊記要吃早餐，以免體力不支。游泳前不要喝過多飲料，以免因嘔吐而導致哽塞。
2. 穿著舒適和厚薄適中的運動衣服和鞋襪。選擇尺碼適合、鞋面柔軟、鞋底可防滑和可減低震盪的運動鞋。
3. 帶備足夠的水分以補充身體水分的流失。
4. 注意天氣的轉變，以免著涼或中暑。
5. 運動前，應進行五至十分鐘的熱身及最少十分鐘的伸展運動，以減低受傷的機會。
6. 運動後，亦應作五至十分鐘緩和及最少十分鐘的伸展運動，使身體逐漸回復靜止的狀態。



## 運動注意事項

1. 要了解自己的體質，選擇合適的運動種類及運動量，而且要量力而為，不要勉強做過分劇烈的運動。
2. 如患有急性病徵，例如發燒或劇痛，就不要勉強做運動。
3. 慢性病患者，如高血壓、糖尿病、心臟病、關節炎等，在開始新運動計劃或增加運動強度前，請先向醫生或物理治療師查詢。
4. 運動時，如有頭暈、氣喘、心髒、作嘔、作悶或痛楚增加等情況，應立即停止並及早求診。
5. 參與較長時間的運動如遠足時，要不時補充透過汗水流失的水分，不要等到口渴才喝水。
6. 運動時，要保持自然呼吸，不應閉氣。
7. 運動期間要有適當的休息，以免運動過度。
8. 運動應由低運動量開始並根據自己的身體狀況循序漸進地增加運動量。
9. 與朋友一起運動，結伴同行，既增加樂趣，又可互相鼓勵和照顧。



## 運動創傷的處理方法

1. 當遇到受傷情況時，例如扭傷，要立即停止進行中的運動，以免加深患處傷勢。
2. 保持冷靜，並於安全的地方休息。
3. 若運動時抽筋，可將肌肉輕輕伸展並加以按摩，以減輕痛楚；伸展肌肉時，避免彈震或過度用力。
4. 扭傷的正確處理方法是「RICE」，包括：

R 休息 (REST)

I 冰敷 (ICE)

C 包紮 (用彈性繃帶穩固地輕輕包紮 COMPRESSION)

E 把受傷部位托高 (ELEVATION)，可控制腫脹。

切忌大力按摩，致令傷勢惡化。

5. 若受傷後感到劇痛，受傷部位急速腫脹，有嚴重瘀傷、關節不能活動或變形，均有可能是骨折或其他嚴重創傷的症狀，應盡快求診。



運動時，除了要遵守一般運動的安全守則外，長者亦應配搭適合自己的體能活動。

# 中心活動

## 如何控糖?

日期: 17/3/2026 (二)

時間: 上午10:00 - 11:00

內容: 姑娘教大家如何均衡飲食、規律運動、監測血糖。

主辦: 雅培

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



## 認識骨質疏鬆症

日期: 24/3/2026 (二)

時間: 上午10:00 - 11:00

內容: 骨質疏鬆症是一種因骨密度下降、骨骼結構脆化。

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(3.2026)

日期: 20/3/2026 (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

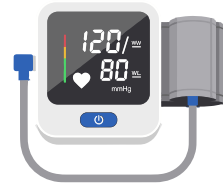
驗血糖+膽固醇+尿酸 \$70

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



## 足底按摩保健樂 (3.2026)

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

04/2026月份足底按摩抽籤

抽籤日期: 16/3/2026 (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

## 飛鏢運動班(3.2026)

日期：16/3、23/3、30/3/2026 (一)

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：\$30

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於9/3進行抽籤)



## 布袋球班(3.2026)

日期：20/3、27/3/2026 (五)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：布袋球訓練拋擲動作，能提高參加者的手眼協調能力及平衡力。

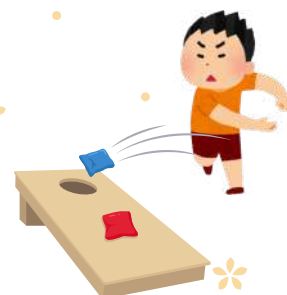
名額：8名

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11/3進行抽籤)



## 為食研究所-「田」圓風味

日期：14/3/2026 (六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：大家一齊整咸湯圓，分享家鄉特色風味

名額：8名

地點：中心大堂

費用：\$30

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於9/3進行抽籤)



## 「瓶」添浪漫.蝶古巴特製作坊

日期：28/3/2026 (六)

時間：下午2:30-4:00

內容：蝶古巴特特殊紙圖案，製作出專屬於自己獨特物件

名額：8名

地點：中心大堂

費用：\$40

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於20/3進行抽籤)



# 中心活動

## 「田」夢入睡小組



日期：10/3(二)、17/3(二)、25/3(三)  
、31/3(二)、8/4(三)、14/4/2026(二)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：講解睡眠知識、嘗試以花茶、呼吸練習及曼陀羅著色來改善睡眠。

名額：8名

地點：中心大堂

費用：\$30

負責職員：楊思穎姑娘(實習社工)

(如超出報名人數，將於3/3進行抽籤)



## 沙官元宵佳節探訪

日期：5/3/2026(四)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：沙田官立中學中二學生來中心與大家慶祝元宵佳節。

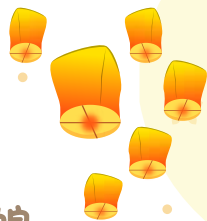
名額：25名

地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於3/3進行抽籤)



## 樂。逆齡運動小組

# SPORT

日期：13/3(五)、19/3、26/3、  
2/4、9/4、16/4/2026(四)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：以運動介入幫助組員發掘自身的潛能，提升自信心與健康行為。

名額：8名

地點：中心大堂

費用：\$30

負責職員：吳采兒姑娘(實習社工)

(如超出報名人數，將於3/3進行抽籤)



## 「相見」「耆」緣

### 續春暖義工探訪

日期：13/3/2026(五)

時間：下午2:30-3:30

內容：林漢光學校一班同學會到中心探訪老友記，歡迎踴躍報名參加。

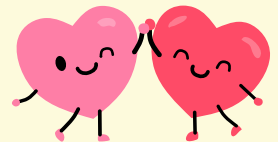
名額：10名

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9/3進行抽籤)



# 中心活動

## 胡中傳愛暖「耆」心 復活節探訪

日期：30/3/2026 (一)

時間：上午10:00-11:30

內容：香港青少年服務處帶同胡中學生到中心探訪老友記。

名額：20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20/3進行抽籤)

## 「伴影賞花」活動

日期、時間：

23/3/2026(一)：上午9:30-11:00

25/3/2026(三)：下午1:00 - 5:00

內容：學習使用手機各種濾鏡拍攝花朵，再一同前往花展賞花拍美照！

地點：中心大堂、維多利亞公園

名額：30名 費用：\$30

負責職員：楊思穎姑娘、吳采兒姑娘  
(實習社工)、陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於10/3進行抽籤)

\*活動完結後獲禮物一份\*

## 中電基層家庭電費補助計劃

中電2026年度「中電燃料費資助計劃」

申請資格：

年滿65歲或以上獨居/雙老長者，

必須為香港居民及正領取綜合社會保障援助計劃或長者生活津貼

申請時須帶備以下文件：

- ✓ 香港身份證號碼
- ✓ 中電電費單
- ✓ 綜合社會保障援助計劃或長者生活津貼證明文件

- 申請人必須為中電供電服務範圍內的住宅用戶。
- 同一中電賬戶號碼只接受一位申請人。
- 同一申請人擁有多於一個電力賬戶；或多於一個以相同註冊賬戶持有人的申請，均視為同一申請。

• 申請須由中電批核。

• 在電費資助發放前申請人有任何資料更改，必須主動通知其申請之非政府機構，否則將會因資料錯誤而不獲發資助。

登記日期：3月2日開始 (星期一)

抽籤日期：3月13日備註：1) 只接受會員登記。

CLP 中電

總額達\$600

\*申請人必須帶齊所有文件方可填表，如抽中，而未能  
在規定日期內，帶齊所須文件登記，名額將會被取  
消，名額由後補名單補上\*

# 恆常活動

## 活力徒手操 (3.2026)

福

日期：逢星期五

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



# 3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 10: 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 10: 00 租用Band房	10 09: 00 以橋會友 10: 00 租用Band房 14: 30 「田」夢入睡 小組	11 09: 45 園藝治療小組 14: 45 繪畫小組
15	16 09: 00 以橋會友 10: 00 租用Band房 15: 00 飛鏢運動班	17 10: 00 講座「如何控糖?」 10: 00 租用Band房 14: 30 「田」夢入睡 小組	18 09: 45 園藝治療 - 研究時間
22	23 09: 00 以橋會友 10: 00 租用Band房 15: 00 飛鏢運動班	24 10: 00 講座「骨質疏鬆 症」 15: 00 「伴影賞花」活動	25 09: 00 以橋會友 09: 00 租用Band房 14: 30 「田」夢入睡 小組
29	30 09: 00 以橋會友 10: 00 胡中傳愛暖 「耆」心復活節探訪	31 09: 00 以橋會友 10: 00 租用Band房 14: 30 「田」夢入睡 小組	

## 星期四

## 星期五

## 星期六

<p><b>5</b></p> <p>09: 00 以橋會友</p> <p>10: 30 沙官元宵佳節探訪</p> <p>14: 30 音樂舞蹈班</p>	<p><b>6</b></p> <p>09: 15 足底按摩保健樂(3月)</p> <p>09: 30 活力徒手操</p> <p>10: 00 租用Band房</p>	<p><b>7</b></p> <p>09: 00 以橋會友</p> <p>10: 00 租用Band房</p>
<p><b>12</b></p> <p>09: 00 以橋會友</p> <p>10: 00 樂。逆齡運動小組</p> <p>14: 30 音樂舞蹈班</p>	<p><b>13</b></p> <p>09: 15 足底按摩保健樂(3月)</p> <p>09: 30 活力徒手操</p> <p>14: 30 「相見」 「耆」緣續 春暖義工探訪</p>	<p><b>14</b></p> <p>09: 00 以橋會友</p> <p>10: 00 租用Band房</p> <p>14: 30 為食研究所- 「田」圓風味</p>
<p><b>19</b></p> <p>09: 00 以橋會友</p> <p>10: 00 樂。逆齡運動小組</p> <p>14: 30 音樂舞蹈班</p>	<p><b>20</b></p> <p>09: 00 知你有幾高(3月)</p> <p>09: 15 足底按摩保健樂(3月)</p> <p>09: 30 活力徒手操</p> <p>15: 00 布袋球班</p>	<p><b>21</b></p> <p>09: 00 以橋會友</p> <p>10: 00 租用Band房</p>
<p><b>26</b></p> <p>09: 00 以橋會友</p> <p>10: 00 樂。逆齡運動小組</p> <p>14: 30 音樂舞蹈班</p>	<p><b>27</b></p> <p>09: 00 以橋會友</p> <p>09: 15 足底按摩保健樂(3月)</p> <p>09: 30 活力徒手操</p> <p>15: 00 布袋球班</p>	<p><b>28</b></p> <p>09: 00 以橋會友</p> <p>10: 00 租用Band房</p> <p>14: 30 「瓶」添浪漫。 蝶古巴特製作坊</p>



# 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

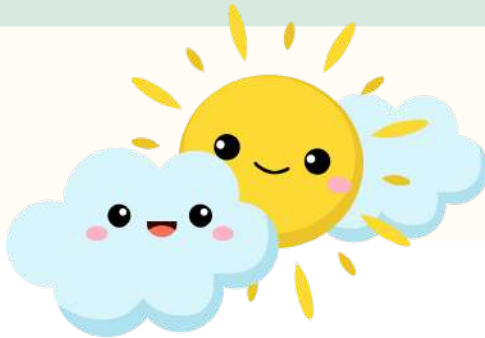
晚餐： \$10



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	 照常	 照常
 T3	 照常	 取消
 8 9 +10	 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。

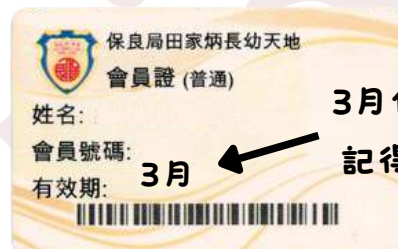
個人會籍：50歲或以上人士，每年會費\$30

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!!**



3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 SQS13: 私人財產  
標準 13: 服務單位尊重服務使用  
者的私人財產權利。

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4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4月8日(三)

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](mailto: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3月