



恭賀新禧



田家炳長幼天地各職員恭祝各位長者：
牛年到！好運到！身體健康！如意吉祥！

田長同你ZOOM

透過Zoom程式，與大家拜年，齊玩新年賀歲遊戲，慶賀人日。
亦會分享有趣消閒活動，讓各位會員歡度新春佳節！

日期：2月18日(四)

時間：下午2:00-2:45

形式：Zoom(視像會議)

名額：50人

備註：參加者請致電中心報名，職員會介紹登入Zoom的方法。

參加以上免費活動前，請先在智能電話下載 Zoom 程式！
如有問題，可與本中心職員聯絡。



健康推廣活動

視乎疫情狀況，活動有機會暫停。

血糖測試2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體健的會員可上載記錄於雲端，方便管理)

日期：24/2 (三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：15名(需預先報名)

費用：\$10

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：24/2(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：鍾小儀護士



活力徒手操2-3月

由體適能導師帶領一起進行簡單伸展及徒手操動作，齊來輕鬆做運動。

日期：2月-3月(逢星期一)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：8名(需預先報名)

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



吞嚥知多少

常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法，強化口部肌肉的運動及預防哽嚥的方法。

主辦：衛生署

日期：23/2 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：12名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



康樂及社交活動

視乎疫情狀況，活動有機會暫停。

開枱任你玩

與老友記以手機一齊打麻將!

日期：19/2、26/2(五)

時間：下午2:00-2:30

地點：中心大堂

名額：8名(需預先報名)

費用：免費

負責職員：鄭希敏姑娘

備註：需先行安裝相關的應用程式。



Zoom之教學(2月)

教授Zoom的使用方式，簡單設定，與會員一同試行使用zoom的情況。

日期：8/2、22/2(一)

時間：2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：\$10/堂

名額：每班6名(需預先報名)

對象：有智能手機，並能下載

zoom應用程式之中心會員

負責職員：鄭希敏姑娘



其他服務

社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，於疫症期間支援長者及經濟上有需要之社區人士。因應疫情關係，飯餐暫時只限外帶，如需訂購飯餐逢星期四或之前訂購下一星期的飯餐，詳情可向職員查詢。

(視乎疫情服務有機會暫停)

●訂餐時間：

於星期一至四訂購下星期之飯餐

●取餐時間：

星期一至五：上午11:45 (午餐)
下午 4:45 (晚餐)

●費用：午餐/晚餐 \$10

(中心不提供膠袋及餐具，請各位自備環保袋帶回家用膳。)



雅培奶粉售賣服務

中心現有奶粉售賣服務，為大家提供方便又優惠的售價購買，如有問題可與職員查詢。

售賣日期：星期一至六

售賣時間：上午9:00-下午5:00

(請自備環保袋)



低糖加營養(850克)
雲呢噠味
\$175



金裝加營養(900克)
雲呢噠味
\$170



怡保康(850克)
\$212
(適合糖尿病人士飲用)



如何使用ZOOM應用程式?



ZOOM Cloud Meetings
Zoom
★★★★☆ (689)

更新



在Play商店 / Apple Store 安裝程式 (輸入ZOOM搜尋)



進入會議方法一：直接於whatsapp對話中按連結開啟Zoom

加入 Zoom 視像會議

<https://us04web.zoom.us/j/2998816973?>



方法二：開啟



按

加入會議

加入會議

會議ID或個人連結名稱

在以後的會議中使用當前名字

不自動加入音訊

保持視訊關閉

加入會議

取消

- 1.輸入會議號碼
- 2.輸入姓名
- 3.按加入會議後輸入密碼



加入並開啟視訊

選擇開啟視訊

加入但不開啟視訊

記得按經由網際網路撥號，先可以聽到聲音。

經由網際網路撥號



體適能運動

長者椅上操(15-20分鐘)

留在家中等於不能運動？適當的運動可以有效提高長者的免疫力，從而更好的抵禦新冠病毒，使長者的骨質堅固之餘，更能預防糖尿病、心血管等疾病，促進身體健康。

齊齊一起做以下四式椅上運動操吧！

需坐在穩固的椅上進行，不宜用摺椅或辦公室活動椅



第一式：健步如飛

先提起右腿，然後放下；再提起左腿，然後放下，共提腿8次。



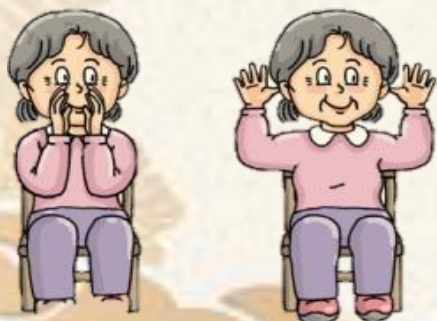
第二式：得心應手

重覆第1式提腿動作，每次提腿時雙手同時向前推出及收回，共8次。



第三式：身壯力健

重覆第1式提腿動作，提腿稍高一點，雙手在腿下拍掌，共8次。



第四式：大吉大利

腰背略為離開椅背，雙臂屈曲，指尖向上，手肘提高至胸前，然後手肘向兩側張開再收回，共8次。



齊學中文字
請把正確答案填寫在方格內。

開心果

笑口棗

紅瓜子

糖蓮子

馬蹄糕

年糕



--	--	--

--	--	--



--	--	--

--	--	--



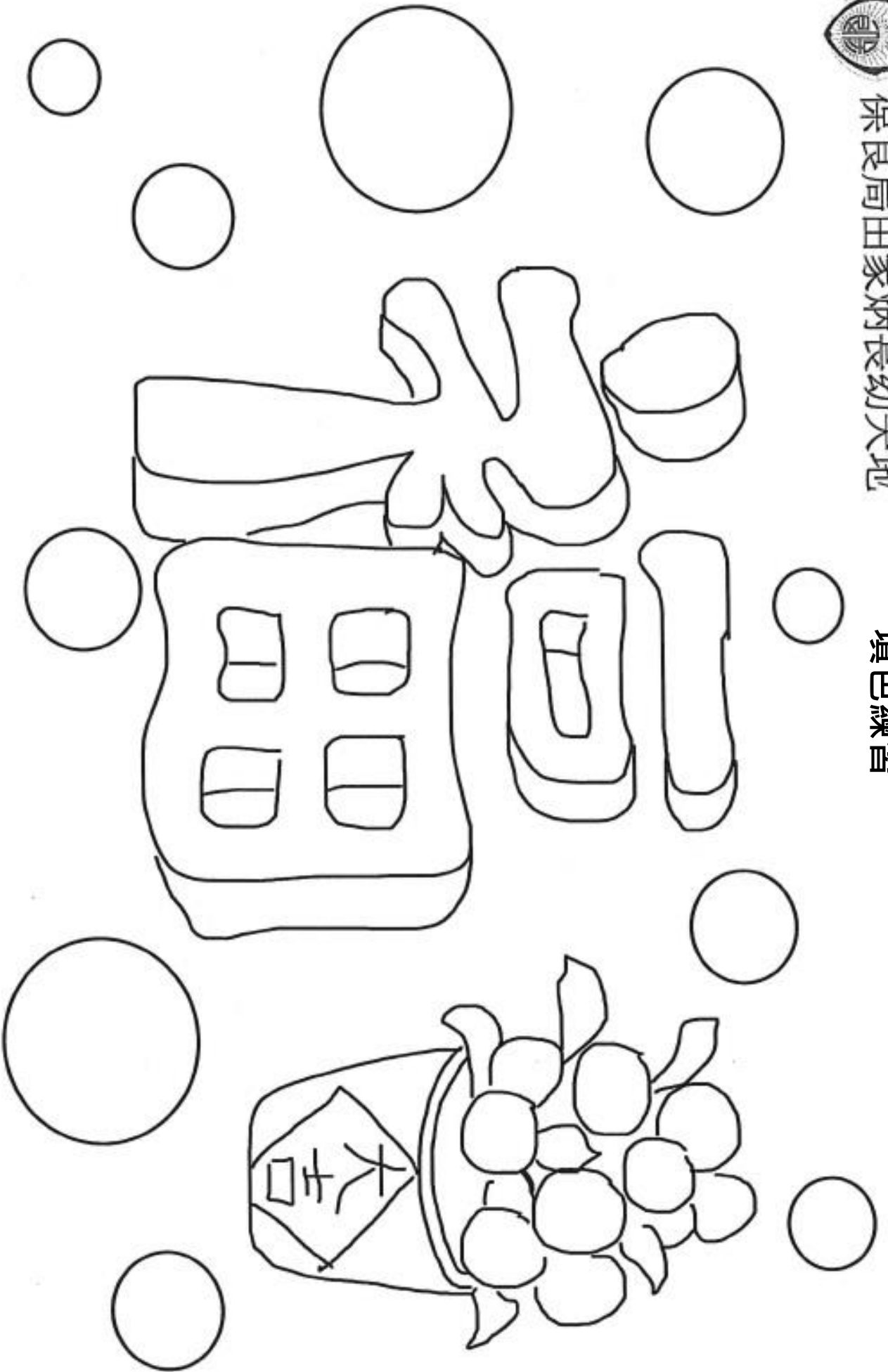
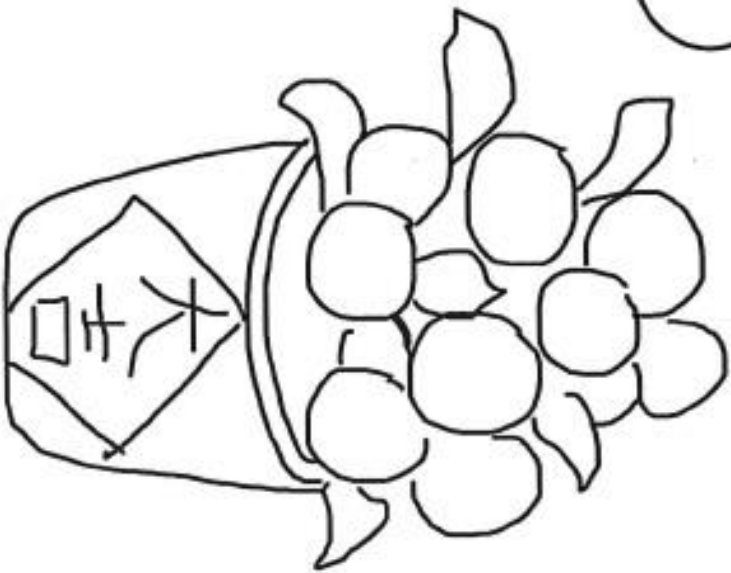
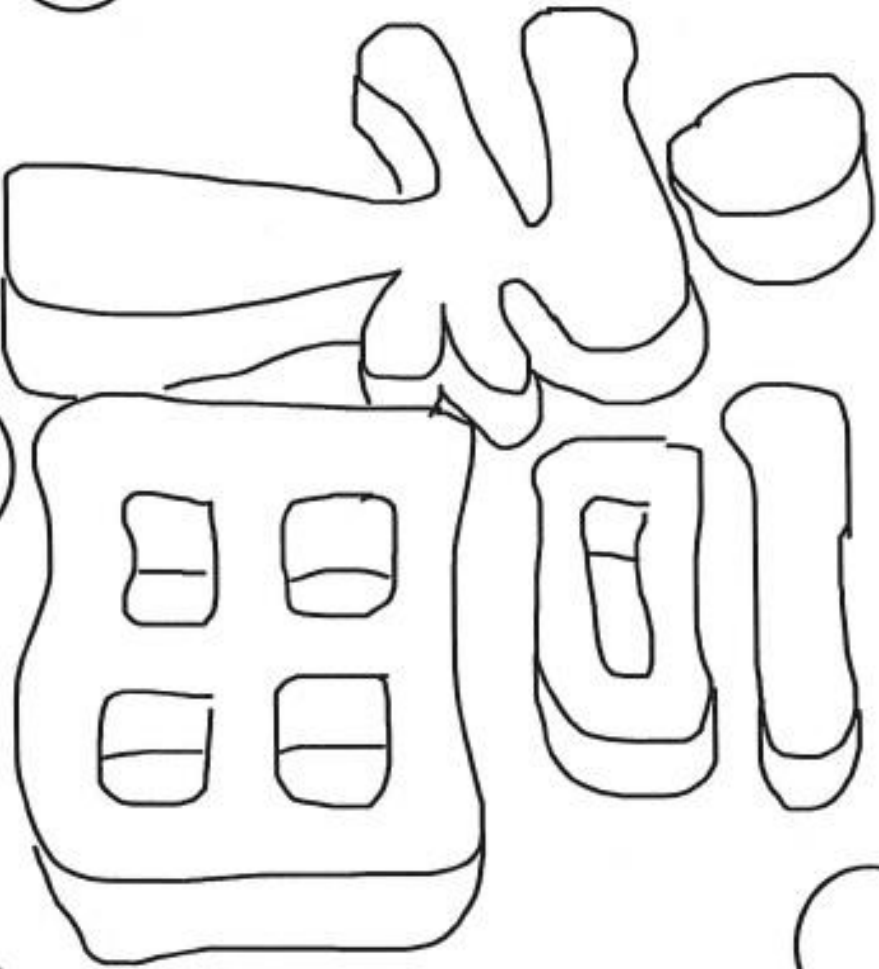
--	--	--

--	--



保良局田家炳長幼天地

填色練習



中心消息



因應疫情最新發展，為避免服務使用者因人群聚集而增加相互感染的風險，中心維持有限度服務，偶到服務暫停，部份活動會按指引暫停，敬請留意中心電話通知。

各位老友記！大家好！我是新來的實習社工苑姑娘。因為疫情的關係，暫時未能夠與大家見面，但我會逢星期一、四、五都會在中心，實習至到五月份！我亦會打電話關心下你們，之後都會籌備不同活動給大家參加，希望未來可以有機會見到大家！祝身體健康！



實習社工 鍾鴻苑



實習社工 葉劍鋒

大家好，我係實習社工，鋒sir！嚟緊我會星期一、四、五嚟中心，大家疫情之下，悶悶地都可以落嚟同我傾下計嘍！另外，實習期間我會搞一啲小組活動。希望各位老友記嚟緊都可以多多關照！祝大家身體健康！



下次例會(暫定)：
3月2日(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：休息

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。

