

## 積極參與活動 紓解煩惱困憂

剛過去的復活節假期，是放鬆心情的好時機。無論是在職人士、年輕人或是長者，都會在生活上遇上不同的壓力，我們需要以合適的方法紓緩壓力，才可以保持良好的精神健康。

長者常見的精神壓力來源包括：

退休後生活及  
經濟狀況的改變

•照顧子孫

•照顧患病的配偶

•親人或好友身故

•身體機能退化和  
長期患病

•擔心不能夠獨立  
處理日常生活

•擔心需要入住  
老人院

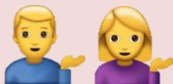


當長者遇上壓力，我們可以一同積極面對，也歡迎你們向我們傾訴。

1. 長者宜多與合適的親戚朋友分享壓力、困難和感受，與其商量處理壓力的方法等，這樣既可抒發情緒，又可認識到應付壓力的不同方法。
2. 建立積極的社交生活、健康的生活習慣，例如到中心參與運動、藝術、音樂班組，都對壓力處理有幫助。
3. 參與中心的義工服務，關心社區內有需要的人，可以增加自信，讓生活過得意義，令人更豁達。
4. 建立正面的思想，如多欣賞自己的成就和優點，可以加強自信心去應付壓力。若有需要，長者可向專業人士求助。緊記切勿以吸煙、飲酒或濫用藥物等來處理壓力。



## 溫馨提示



會員如更新了以下的資料，請通知中心職員更改!



家居電話/手提電話



緊急聯絡人



居住地址



居住狀況：獨居/配偶同住/子女共住等



經濟狀況：綜援/生果金/長者生活津貼等

# 健康推廣活動

視乎疫情狀況，活動有機會暫停。



## 血糖測試4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：21/4 (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：21/4(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4月至6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：12/4-28/6(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



## 足底按摩保健樂 (4-6月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的足底按摩服務。

日期：逢星期五

時間：10:00-17:00

地點：聚樂坊

費用：\$95/1節

負責職員：林嘉俊先生

(如有查詢可向負責職員聯絡)



## 講座

### 安全使用藥物

服用藥物時需注意的事項，藥物的正確使用途徑，詳細閱讀藥物標籤，留意藥物之劑量、服用時間、功效、禁忌與副作用等。

主辦：衛生署

日期：27/4 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：15名額

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



# 教育及發展活動

視乎疫情狀況，活動有機會暫停。

## 守護「腦」友記計劃

透過講座及攤位遊戲向參加者介紹有關認知障礙症（俗稱老人痴呆症）的資訊。如何減慢認知能力退化速度？如何做自我檢查等等。

日期：16/4(五) (講座、健腦操)

23/4(五) (認知障礙症的攤位遊戲)

時間：上午10:30-11:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：免費

負責職員：葉劍鋒先生(實習社工)



## 智叻手機班(通訊系列)

為老友記簡介日常使用的手機應用程式，並教授以下應用程式的基本操作方法。

Instagram

日期：22/4(四)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$10

(請於上堂前下載以上程式)

負責職員：鄭希敏姑娘



## 趣味小結他工作坊

教授參加者以小結他彈唱經典金曲，並講解樂理知識。小結他是較容易掌握的樂器，適合大家參與！

日期：20/4、27/4(二)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

名額：8名 (需預先報名)

費用：\$30

負責職員：林奕軒先生



## 拉力帶體驗班

鍛鍊肌肉力量，預防肌肉流失，訓練肌肉的伸展和耐力。

日期：28/4、12/5 (三)

時間：下午2:30 - 3:45

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$40

導師：林嘉俊先生(體適能教練)

負責職員：林嘉俊先生

\*送拉力帶一條



# 教育及發展活動

視乎疫情狀況，活動有機會暫停。

## 「齊來鬆一鬆」小組

每個人都有壓力，我們應該如何面對呢？小組讓參加者認識壓力及體驗不同的方法減壓，與會員一同鬆一鬆！



日期：23/4、30/4、7/5、14/5、21/5 (五)

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：中心大堂

名額：8名(需預先報名)

費用：\$10

負責職員：陳如旭姑娘(實習社工)



## 空手道班

向長者/退休人士教授空手道，包括伸展運動、套拳及體能訓練等。



日期：16/4-28/5 (五)

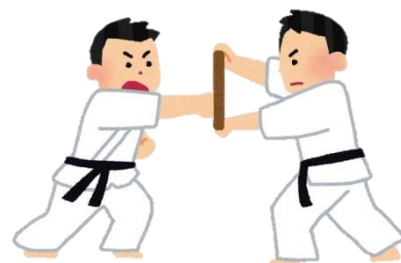
時間：下午4:30-5:30

地點：中心大堂

名額：12名

費用：\$40/堂

負責職員：林嘉俊先生



## 田長小宣傳

familyjoyplk



72

65

61

保良局田家炳長幼天地

中心最新活動資訊 精彩內容

如有任何查詢 歡迎inbox我們或留言

更多

編輯個人檔案

田

田



歡迎大家追蹤中心的IG應用程式！  
裡面可以看見中心最新的活動花絮。

familyjoyplk

熱門

帳戶

標籤

地點



familyjoyplk

保良局田家炳長幼天地

在搜尋中輸入Familyjoyplk就  
可以找到我們。

# 康樂及社交活動

視乎疫情狀況，活動有機會暫停。

## 芳療按摩樂

透過香薰按摩油按摩手部，以舒緩失眠、痛症及情緒等狀況。

日期：逢星期一至四

時間：上午9:00-下午5:00

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：免費

負責職員：鄭希敏姑娘



## 以橋會友

加強長者記憶訓練及擴闊社交圈子。

日期：逢星期一至五

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：中心大堂

名額：8名 (需預先登記)

費用：\$10/一個月

如當天有活動，則會取消。



## 開枱任你玩(4月)

與老友記以手機一齊打麻將!

日期：14/4、21/4(三)

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：需先行安裝應用程式。



## 歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲

與大家共度美好的下午。

日期：4月逢星期五

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：12名

費用：免費



## 聲波震動儀

會員可借用聲波震動儀，預防不同的肌肉痛症及骨質疏鬆等健康狀況。

日期：逢星期一至五

時間：下午2:15 - 4:00

地點：中心大堂

名額：不限 (需預先報名)

費用：每次\$10/套票\$50



## 平板電腦使用坊

租用平板電腦，查閱資訊、學習使用互動程式及各類益智遊戲等，

歡迎大家使用。

使用時間：上午9:00 - 下午4:00

- 使用前後請與職員登記

- 每次使用60分鐘



## 週六好戲派

逢星期六下午在中心播放電影活動 - 週六好戲派，請大家多多支持!

日期：逢星期六

時間：下午2:15 - 4:00

地點：中心大堂

名額：10名 (需預先報名)

費用：免費



# 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)



# 認知小遊戲-數獨練習

練習一

	2	3	1
	3	2	4
2			3

練習二

2			3
3		2	1
	2	3	
			2

練習三

1			
4	2	3	
		1	
3	1		2

練習四

3		1	
	1	2	
2		3	
	3		2

# 中心消息



中心按社署指引，在現有基礎上逐步恢復正常服務。小組活動可以網上形式或在足夠社交距離下實地進行，而大型活動及偶到服務仍將暫停。部份班組活動會按指引暫停，敬請留意中心電話及Whatsapp通知。



實習社工 張鈞傑

大家好！我係實習社工張sir，我個名同將軍漢堡差吾多嘅。我將會係田長實習約兩個月，請各位多多指教！係呢段時間我會同老友記傾吓計、玩吓遊戲、唱吓歌仔嘅！而家疫情似乎有啲緩和，但都暫時唔好鬆懈住。祝各位身體健康，我地中心見啦！

大家好，我係實習社工，旭姑娘！我會星期一至五喺中心，歡迎大家落嚟同我傾下計！另外，實習期間我會舉辦一些小組活動。希望各位老友記多多支持！祝大家身體健康！



實習社工 陳如旭



「長者電話支援服務系統」

來電號碼：37017800

中心Whatsapp訊息服務：

Whatsapp：63724289



**下次例會(暫定)：**

日期：5月4日(二)

形式：實地或視像進行



**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。