



保良局
PO LEUNG KUK

田家炳長幼天地 2021年8月通訊

保良局賣旗日

同心共融 善與人同

本年賣旗日以「同心共融·善與人同」為主題，冀凝聚多方力量，同心協力籌募善款，繼續積極為深受疫情影響的不同社群提供各類支援服務。

賣旗日向來是本局善款重要來源之一，是次活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於保良局逾三百個服務單位，以支援基層家庭、兒童、青少年、長者、殘疾人士、病友等有需要人士。

成為賣旗義工 參與戶外賣旗

現正招募義工於8月11日(三)上午進行賣旗活動。每位14歲或以上義工將獲發旗袋一個，14歲或以下小童需由家長或監護人陪同方可參與戶外賣旗。歡迎家長攜同3歲至13歲之子女，以及其他家庭成員一同參與賣旗活動，身體力行實踐關愛。

立即行動

化身愛心義工
參與賣旗



日期：11/8/2021 (三)

時間：上午8:00-11:00

活動地點：秦石邨

集合地點：中心大堂

招募名額：8-12名長者義工
(詳情可與職員聯絡)



保良局賣旗籌款

同心共融 善與人同

健康推廣活動



血糖測試8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：18/8 (三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：15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：18/8(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8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：2/8、9/8、16/8、23/8、30/8 (一)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



足底按摩保健樂 (9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

<足底按摩9月抽籤>

日期：16/8/2021(一)

時間：上午10:45

(如有查詢可向負責職員聯絡)

負責職員：林嘉俊先生



講座

全城起動-快打疫苗

透過講座讓長者了解接種新冠疫苗之建議及最新資訊。

主辦：衛生署

日期：10/8 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



教育及發展活動

競技疊杯運動體驗班

競技疊杯運動可以改善手眼協調及反應速度，而且能夠激活左右腦，提升專注力及閱讀理解的能力。

日期：11/8、18/8、25/8、1/9 (二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：免費

導師：精英運動員協會

負責職員：林嘉俊先生

(如活動超過報名人數 將於6/8抽籤)



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：10/8、24/8(二)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$30

負責職員：林奕軒先生



空手道班

由空手道教練教授，包括平衡訓練、基本呼吸吐納、套拳及伸展運動等。

日期：5/8、12/8、19/8、26/8(四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$160

負責職員：林嘉俊先生



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1:00

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$20/四節

負責職員：鄭希敏姑娘



鄉土風鈴班

風鈴有帶來好運的意思，在夏天時掛在窗邊，風吹過就會發出愉快的清脆聲音，給人清涼的感覺。

日期：17/8 (二)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$10

負責職員：鄭希敏姑娘



開枱任你玩(8月)

與老友記以手機一齊打麻將!

日期：逢星期一

時間：下午3:00-4:00

地點：中心大堂

名額：8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。



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

費用：\$10/一個月

如當天有活動，則會取消。



歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲

與大家共度美好的下午。

日期：8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

費用：每次\$10/套票\$50



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：8月逢星期六

時間：下午2:15 - 4:00

地點：中心大堂

名額：10名

費用：免費



平板電腦使用坊

中心可借用平板電腦，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

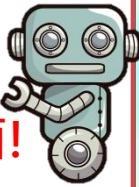
- 使用前後請與職員登記

- 每次使用60分鐘



OGCIO-智「Smart」長者外展數碼計劃

教授及鼓勵長者認識及使用數碼產品平板電腦/智能電話的基本功能，並透過各項有趣的應用程式，協助長者親身接觸及體驗。如電影、電視、遊戲、音樂、六藝、Youtube、天氣預報等實用且有趣之應用程式。



工作人員更會帶同陪伴機械仔與患有認知障礙症的長者會面!

透過機械仔與長者親友進行視像會面，進行現實導向及認知訓練遊戲等。還有情感模擬功能，藉由溫馨提醒及可愛的對話，來緩和認知障礙症長者的不安情緒。

流感疫苗注射2021

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。

日期：10月份(待定)

時間：待定

地點：中心大堂

名額：90名

費用：免費 (50 歲或以上) 及 (6個月至12歲) (小學)
\$190 (12歲 (中學) 至 49 歲人士)

負責職員：林嘉俊先生

- 備註:**
1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件
 2. 不適合服用抗凝血藥物人士注射
 3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射。

(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)

現可接受登記，參加者當天可獲贈小禮品一份，預防流感，請踴躍參加。



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。

● **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)



(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)



認知訓練習作 --- 請計算出下列答案：

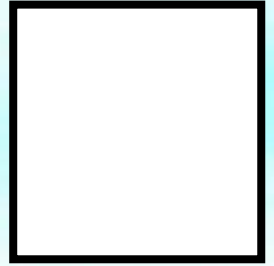
燒賣\$32 鳳爪\$28 腸粉\$30 蝦餃\$32



+



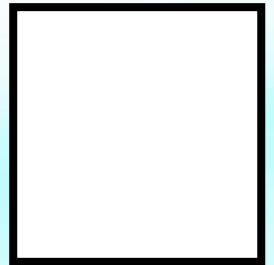
=



+



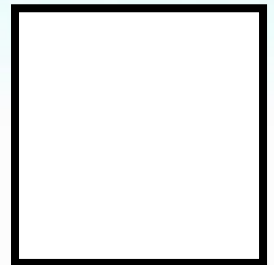
=



+



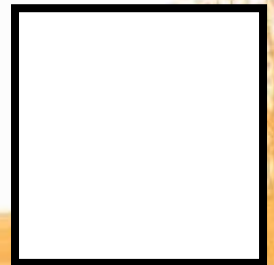
=



-



=



中心消息

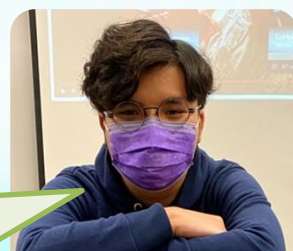
中心按社署指引，偶到及班組服務在現有基礎上逐步恢復正常服務。小組活動可在足夠社交距離下實地進行，而大型活動仍然暫停。中心將參考衛生署衛生防護中心發出的相關指引作出適當安排，敬請留意中心電話及Whatsapp通知。



實習社工 李浩銘

大家好，我係實習社工李浩銘（阿銘），好開心係實習期間可以認識到各位老友記，同時多謝大家捧場參加我既活動，希望大家身體健康，一齊捱過疫情！

「鑽」眼間已經過了兩個月了，感謝大家對我們的支持及鼓勵，讓我們渡過了寶貴的實習時光。在此衷心祝福大家福壽安康、神采奕奕。



實習社工 葉昇瓚



「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：



日期：9月7日(二)
時間：上午10:00及下午2:00
形式：實地及視像進行

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。