



2022



各位會員大家好！先恭祝大家新年快樂、開心每一天！轉眼間我已服務田長兩年，感恩在田長遇上各位老友記，當中有很多愉快美好的回憶。我們一起製作木箱鼓、彈奏小結他、為中心落力籌款等等，都是我十分難忘的經歷。來到田長後，我也深深感受到各位長者對於田長的支持和愛戴，謝謝你們的付出！我將於1月起，調職至保良局華永會生命教育及長者支援中心，繼續服務長者及投入生命教育的工作。

期望在不久的將來，在局內各項聯中心活動，可再與大家暢聚！也請各位繼續支持中心活動，讓田長更熱鬧、更豐盛！在此祝願大家新一年，身體健康、感恩富足！

主任 林奕軒



為鼓勵中心長者閱讀，從書中發掘出閱讀的樂趣，中心現推行書籍借閱服務：

對象：中心會員

借用時間：兩星期 (可再續借)

登記方式：請帶同會員證到中心登記

(詳情可向接待處職員查詢)

本月好書推介：感恩親人



健康推廣活動

血糖測試1月

中心護士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：26/1(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：林嘉俊先生



護士諮詢站

由中心護士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：26/1(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



足底按摩保健樂 (2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2月抽籤>

日期：17/1/2022(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



活力徒手操1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：3/1 - 31/1 (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



講座

老化過程

透過講座讓長者了解老化過程中的生理轉變，並提供生活調適的方法，

以促進長者的身心健康。

主辦：衛生署

日期：18/1 (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



港鐵講座

透過講座讓長者認識和了解港鐵系統設施及各安全守則。

主辦：港鐵公司

日期：25/1 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20名額

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



教育及發展活動

趣味基礎素描1-3月

由繪畫導師教學，透過繪畫陶冶性情，使心情輕鬆，齊來一起學習，繪出美麗的素描畫作。

日期：5/1、19/1、9/2、23/2、9/3、23/3 (三) (6堂)

時間：上午09:30-11:00

地點：中心大堂

名額：15名

導師：林嘉俊先生

費用：\$60 (不連材料)

\$80 (連材料)

導師：林嘉俊先生

負責職員：林嘉俊先生



和諧粉彩體驗班(1-2月)

利用手指作為畫筆的獨特繪畫方式，運用粉彩和手指來彩繪一幅美麗的畫作，讓繪畫者在作畫的過程能夠體驗到和諧、寧靜和喜悅。

日期：13/1、20/1、10/2、17/2 (四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$40

負責職員：鄭希敏姑娘



金元寶燈籠班

教授長者製作新年的金元寶掛飾，透過活動讓長者互相交流及相處，享受社交之樂。

日期：17/1 或 24/1 (一)

時間：下午14:00-15:00

地點：中心大堂

名額：12名(6名一班)

費用：\$20

負責職員：鄭希敏姑娘



空手道班1月

由專業空手道教練教授，包括平衡訓練、基本呼吸吐納、套拳及伸展運動等。

日期：4/1(下午3:00)、11/1、18/1、25/1 (二)

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



康樂及社交活動

坐式訓練機

坐式進行體能鍛練：包括集中上肢訓練、下肢體訓練及全身訓練。

可按身體能力調校不同阻力和強度進行鍛練。

每節做15分鐘，強身健體或復健訓練都有良好的效果。

日期：逢星期一至六

時間：上午9:30 – 下午4:30

每節使用時間15分鐘

每次使用前，請先向職員預約。



租用Band房

以自助形式在band房唱歌及使用樂器進行練習(電結他、鼓等)。

日期：逢星期一至星期四

時間：下午2:00-5:00

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10/次(每人)

負責職員：林奕軒先生



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：1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



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 – 下午 4:00

地點：中心大堂

名額：不限

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前，請先向職員預約。



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

如當天大堂有活動，則會取消。



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



歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲

與大家共度美好的下午。

日期：1月逢星期五

時間：下午4:00-5:00

地點：中心大堂

名額：12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。

●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11:45-12:30 (午餐)
下午 4:45 - 5:15 (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

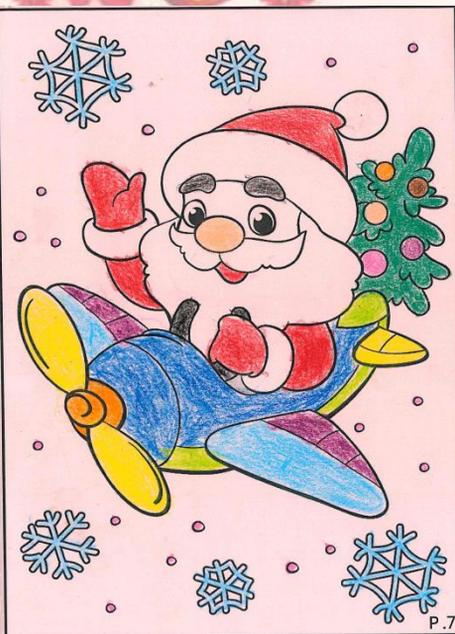


金裝加營養(900克)
雲呢噠味
\$170



怡保康(850克)
\$212
(適合糖尿病人士飲用)

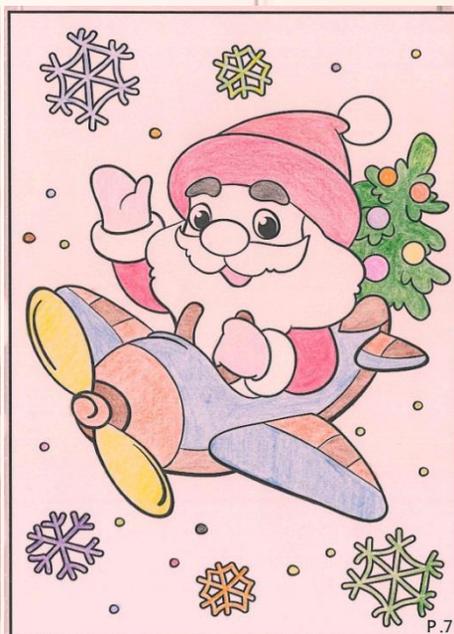
12月份聖誕節填色遊戲作品



李瑞群作品



蕭少芳作品



陳玉琴作品



盧俏倩作品



葉少環作品



何鳳梅作品

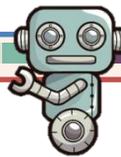


中心消息

中心按社署指引，偶到及班組服務在現有基礎上已恢復正常服務。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。



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。[\(詳情可與職員聯絡\)](#)



「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：2月8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。

