

個人分享：《用一枝筆消除壓力》

主任 謝小霞姑娘

每個人在日常生活中，或多或少亦會承受著不同的壓力。在疫情影響下，大家是否留在家的時間多了，你都用什麼方式解壓解悶呢？美食？運動？聽音樂？唱歌？或是看書？

利用一枝筆，透過不同的主題了解自己心中的能量，將心中所想、所感，塗一塗寫一寫，塗走壓力，消除悶氣，內心因而變得輕鬆起來，心情也變得無比舒暢。在家休息期間，透過跟著書上的程序塗塗寫寫，在過程中重新檢視自己並發現自己，讓我們寫出新生活！

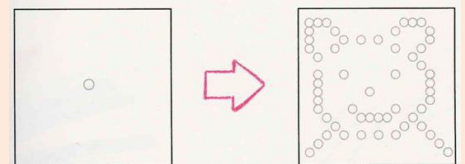
《用一枝筆消除壓力》這是一本融合了藝術治療和自我啟發的書，由自己親自完成的「心之塗鴉本」，專屬於自己的一本書。現在，請大家拿出一枝筆，一齊做一做、畫一畫下面的小練習吧！



練習1：將壓力化為小圓圈（○）拼湊自由的圖

方法：

1. 首先試著畫上一個圓圈（○）。
2. 然後利用不同大小、內外的圓圈（○）組合排列一起，畫出自己喜歡的圖案便可。
3. 只利用藍、紅、黃、留白，四色繪製一幅另類的《百老匯爵士樂》。
4. 使用這種方法，不擅長畫畫的人也能輕鬆畫出一幅圖畫，排出心中的能量吧！



練習2：顛倒也能作畫

方法：

1. 參考下圖，嘗試模仿「倒過來」的畫圖，請慢慢地畫到最後，堅持下去。



2. 有時候，轉另外一個角度，顛倒的狀況下畫畫，會體諒不同的感受，畫出來的作品也不一樣，你認同嗎？

總結

在著色過程中，將精神專注的投入其中，傾聽自己內心的聲音，便會忘了時間的存在，享受用一枝筆消除壓力悶氣吧！

健康推廣活動

血糖測試11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：24/11(四)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：\$10

負責職員：李天莉護士



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：24/11(四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：李天莉護士



活力徒手操11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：7/11- 28/11 (一)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：10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 (11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：09:15-17:00

地點：樂樂坊

費用：\$100/1節

<足底按摩12月抽籤>

日期：16/11/2022(三)

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

如何處理焦慮

了解常見導致長者焦慮的原因、徵狀、長期焦慮對身心健康的影響，處理焦慮自助方法及治療方法。

主辦：衛生署

日期：8/11 (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



禽流感的憂慮及預防方法

禽流感的憂慮及預防方法。

主辦：食環署

日期：15/11 (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

空手道班11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：1/11、8/11、15/11、
22/11、29/11 (二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$120

負責職員：林嘉俊先生



「跑到你屋企」義剪服務

係雙11節的日子中，一班「跑到你屋企」義工會黎中心，幫老友記剪髮服務，換個新形式過節，歡迎大家踴躍報名!!!

日期：11/11/2022(五)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：17名

費用：免費

負責職員：謝小霞姑娘

(如活動超過出報名人數 會於
10/11/2022進行抽籤)



「長者日」暨「芳療」自癒體驗班

呢段時間內，各位老友記是否也承受著不同的壓力呢？希望透過「五感」體驗香薰活動，聞一聞不同香味的精油，體驗手部按摩，一齊享受ME TIME時間，感受「長者日」的氣氛!!

日期：18/11/2022(五)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：8名(參加者可獲一枝香薰油)

費用：\$20

負責職員：謝小霞姑娘

(如活動超過出報名人數 會於15/11/2022進行抽籤)



芬蘭木棋體驗班11月

「芬蘭木棋」是新興運動之一，是一項結合保齡球及飛鏢規則的運動，源自歐洲芬蘭。由於玩法簡單，過程不需要很大的力氣。「芬蘭木棋」不但能強身健體，還能鍛鍊頭腦思考能力，並講求策略性和團隊合作，適合不同年齡及身體狀況的人士參與。

日期：10/11、24/11(四)

時間：下午2:45 - 3:45

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20

導師：林嘉俊先生 (體適能教練)

負責職員：林嘉俊先生

(如活動超過報名人數 會於17/10進行抽籤)



教育及發展活動

飛鏢運動體驗11月

飛鏢是一種靜態和技術上的運動，能訓練集中力及專注力，做到手腦合一，而且可以鍛鍊數學計算，是一項很合適長者的運動。

日期：8/11、22/11(二)

時間：下午2:45 - 3:45

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$10

負責職員：林嘉俊先生

(如活動超出報名人數 會於5/11進行抽籤)



活動資訊



「擁抱健康」計劃

計劃內容：

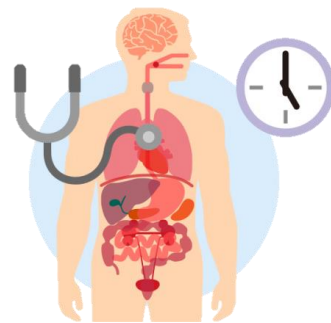
- 1) 資助有需要長者進行「全身健康檢查」。
- 2) 由同事或護老者帶領下，一同前往尖沙咀的健康中心進行檢查及領取報告。

健康檢查：

日期：2023年2月6及2月7日

時間：上午9:00 - 下午1:00

地址：中心集合→尖沙咀時代醫療服務中心



參加資格：

- a) 領取綜緩 或 長者生活津貼人士
- b) 65歲或以上人士
- c) 不用輔助器材能自行站立及步行

名額：24名

報名方法：向中心職員登記及報名

備註：需填寫各項同意書及文件

曾參加2021及22年度計劃之參加者，不能重複參加
活動超出報名人數會於2023年1月份進行抽籤 (日子待定)

如對計劃有疑問，請向本中心職員查詢。

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、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。

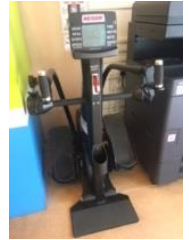
日期：逢星期一至六

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。

負責職員：林嘉俊先生



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：林嘉俊先生



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。



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。



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



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)

● 費用：午餐/晚餐 \$10

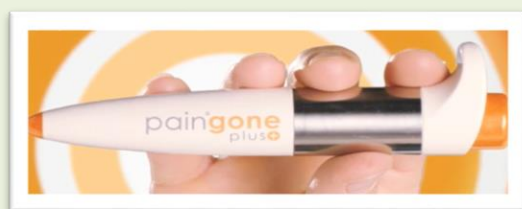
(中心不提供膠袋及餐具，請各位自備環保袋帶回家用膳。)

負責職員：林嘉俊先生



創新科技資源中心 (九龍) 產品借用服務

如有興趣可向中心職員查詢及借用以下產品：



Pain®gone止痛筆



Dretec EN-900 電子鹽分計



電子響鬧藥盒

備註：如有損毀須照價賠償



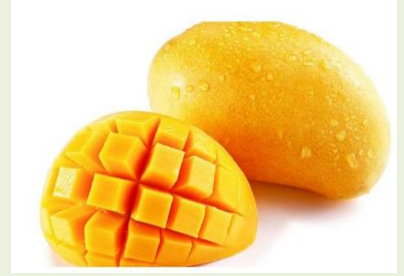
認知訓練習作 --- 請計算出下列答案：



\$5/個



\$30/斤



\$9/個

 $+$  $=$

 $-$  $=$

 $+$  $=$

 $-$  $=$



各位老友記再見啦!

不經不覺我來到了田家炳長幼天地已經差不多三年的時間，
很感謝各位老友記照顧我，教了我很多的東西。
雖然很不捨得大家，但我相信我們會有緣再見!

祝各位老友記身體健康、開開心心!

「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：12月6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。

