







\$10000消費券懶人包

各位會員大家好，政府於2022-23年度財政預算案中，宣佈將會派發一萬元的消費券，並分兩期發放，合資格的市民最快可於四月收到第一期消費券。

申請日期及方法	待政府公佈
申請資格	年滿18歲以上在港居住的香港永久居民 / 年滿18歲以上新來港人士
適用的電子錢包	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 八達通  ✓ 支付寶香港 (AlipayHK)  ✓ 拍住賞 (Tap & Go)  ✓ 香港微信支付 (WeChat Pay HK) 
派發時間：	<p>4月份先向早前申請已成功登記的市民發放5000元消費券。</p> <p>第一期：2022年4月份 第二期：暫定2022年暑假 (每期派發\$5000消費券)</p>



大家好，我是新到職的中心主任謝姑娘，過往主要在觀塘、荃灣區的保良局單位工作，好開心加入田家炳長幼天地的大家庭，希望同大家一齊感受「田」「家」活力、「炳」樂共融！

新一年，祝大家萬事如意、出入平安!!

中心主任謝小霞

「機智耆趣」智能手機應用計劃

由實習社工施姑娘帶領的網上手機班，希望老友記們在疫情下仍然能夠增進知識，與我們一起在家學習電子娛樂。大家更可以利用智能手機去拉近家人與朋友之間的距離，並在生活中增添樂趣！



日期：10/3、17/3、24/3、31/3 (四)

時間：A組：下午2:00-3:00

B組：下午3:15-4:15



地點：網上平台(Zoom應用程式) 

名額：12名(需預先報名)

費用：免費

活動內容：教授「安心出行」、「WhatsApp」等應用程式、介紹及試玩娛樂程式。

負責職員：施諾澄姑娘(中文大學專業進修學院實習社工)



「心」「體」變強壯小組

疫情又嚴重，大家都乖乖地留在家中一起抗疫，相信大家都會感到非常沉悶。為讓大家可以在此期間繼續保持強健的體魄，維持身心靈的健康。實習社工康Sir 將會以視像形式與大家一起在家做椅上運動！

日期：2/3、4/3、9/3、11/3、16/3、18/3 (三、五)

時間：上午10:00-11:30

地點：網上平台(Zoom應用程式) 

名額：8名(需預先報名)

費用：免費



活動內容：進行椅上運動、介紹在日常中如何保持樂觀的心態和健康的身體。

負責同事：伍卓康先生(中文大學專業進修學院實習社工)



齊猜中文字

猜猜下列香港地方名，
請在方格內填寫正確答案。

 猜猜香港地方名：

- 問題一： 
- 問題二：   
- 問題三：  
- 問題四： 
- 問題五：  
- 問題六： 
- 問題七： 
- 問題八：  

上午11:26

請於下列表格填寫答案

問題一	問題二	問題三	問題四
問題五	問題六	問題七	問題八



防疫家居運動十式



運動簡介

1. 主要分為伸展運動，平衡運動及阻力運動
2. 可幫助肌肉放鬆，提高平衡能力，
3. 增強肌力及提高身體免疫力



第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，抬高頭部，維持三秒，重覆十次。
2. 腰背挺直，頭部垂下，維持三秒，重覆十次。



上



下



第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，頭部左轉，維持三秒，重覆十次。
2. 腰背挺直，頭部右轉，維持三秒，重覆十次。



左



右



第二式：熱身運動-運轉乾坤

1. 腰背挺直，雙手交叉放在胸前；
 2. 向左及向右轉腰各十次，維持三秒。
- 注意：雙腳保持不動。



左



右



第三式：熱身運動-大吉大利

1. 雙手提起平膊頭，左手拍右膝，右手拍左腿，每邊各做十次。



左



右



第四式：平衡運動-得心應手

1. 坐著椅子上，一隻手向外伸出，平膊頭；
2. 另一隻手叉腰，維持三秒，左右每邊做十次。



左



右



第五式：平衡運動-招財進寶

1. 坐在椅上；
2. 雙腳站立比膊頭闊少許，雙手向前提起，腰部向前傾維持三秒，重覆動作十次。





防疫家居運動十式



防疫家居運動十式之運動處方

1. 每天只需最少活動二十至三十分鐘
2. 每周至少三至四次
3. 用力時呼氣、放鬆時吸氣
4. 循序漸進、持之以恆。



保良局
PO LEUNG KUK

第六式：負重運動-蒸蒸日上

1. 站在椅子後面，立正雙手扶著椅背，兩腳打開比肩稍寬，雙腳貼緊地面；
2. 一面吸氣，身體向下蹲使膝蓋彎曲，再一面呼氣，一面站起來。維持三秒，重覆動作八次。



保良局
PO LEUNG KUK

第七式：負重運動-步步高昇

1. 站在椅子後面，扶著椅背，雙腳與肩平齊，腳跟提起，以兩腳尖支援體重；
2. 維持三秒，慢慢還原，重覆動作八次。



腳跟提起



腳跟貼地



保良局
PO LEUNG KUK

第八式：負重運動-出入平安

1. 背站在椅子後面，立正，扶著椅背，雙腳與肩平齊，身體保持挺直(留意自然呼吸)；
2. 單腳向外展開，維持三秒，慢慢還原，每邊各重覆動作十次。



左



右



保良局
PO LEUNG KUK

第九式：整理運動-馬到功成

1. 站著椅子後面，雙手扶著椅背，眼向前望
2. 一隻腳後伸腳跟貼地，另一隻腳前屈，維持十五秒。左右每邊各做十次。



左



右



保良局
PO LEUNG KUK

第十式：整理運動-神采飛揚

1. 鼻吸口呼，手向外伸(吸氣)，放下手呼氣。
注意：鼻吸口呼，重覆八次。



中心消息



中心按照社署指引，為避免服務使用者因聚集而受到互相感染的風險，中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務，直至另行通知；如有疑問，請致電向職員查詢。



護士 李天莉姑娘

各位老友記大家好，我是護士李天莉，大家可以叫我李姑娘或者LILY，我已在院舍服務長達7年，對長者照顧十分有經驗，我很喜歡服務長者，正所謂家有一老如有一寶，在長者身上有大多寶藏讓我們去發掘，好高興加入田家炳長幼天地，大家有什麼護理上問題可一齊探討下。

齊猜中文字-答案

一：中環

二：九龍公園

三：油麻地

四：觀塘

五：三門仔

六：上水

七：牛頭角

八：車公廟



「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：4月12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。