



甚麼是【新興藝術】？



護士 李天莉姑娘

新興藝術是指以新的技術或手法，揉合傳統藝術文化/材質，讓初學者和甚至沒有接受過任何藝術訓練的門外漢，也能輕鬆創造作美麗的作品。參與者在創作的過程中可以舒展胸懷，放鬆身心，減輕壓力。現時香港流行的新興藝術有流體畫、沙畫、和諧粉彩、禪繞畫、圓圈畫、輕彩繪、大集繪、日本書藝粉彩、黑紙藝術等。

甚麼是和諧粉彩？

和諧粉彩是一種簡單、放鬆的作畫方法，由日本細谷典克先生於2003年創立的一門大眾藝術。作畫者無需畫具輔助，只需以指頭沾上粉彩畫上畫紙，讓手指、顏料及畫紙實實在在的接觸，並不複雜，小朋友及長者都輕易學到。

和諧粉彩如何跟心靈扯上關係？

和諧粉彩是一可以給予希望和療癒的指繪藝術。我們可以客觀的看待自己，和找到對方的優點，並產生尊敬的感覺。這點和禪繞不謀而合。“感覺”是沒有正確答案的，形態和色彩可以看出對方的想法，創作過程失敗或不順利，也能讓我們產生不同的想法。每個人對作品的感受各不相同，喜歡的也不一樣，所以不會有一張作品是不受歡迎的。有效釋放情緒，讓您淨化心靈、抒減壓力！從中釋放負面情緒和壓力，從而建立自信和重整自己。

一起來認識和諧粉彩的四大特色

- 不需要任何繪畫基礎
- 繪圖用具是手指和隨手可得的生活用品，如棉花棒、化妝棉及畫布等
- 透過繪畫沉澱心靈客觀檢視自己的內心
- 使用乾粉彩較水彩/壓克力顏料容易打理



畫紙



乾粉彩



雙手的手指頭



橡皮擦



膠帶

健康推廣活動

血糖測試6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：15/6(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：25名

費用：\$10

負責職員：李天莉姑娘



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：15/6(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：李天莉姑娘



康樂及社交活動

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

請先致電到中心向職員預約。



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



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：逢星期一至五

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。



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。)



運動小資訊

疫情轉趨平穩老友記都可多點外出走走，健步行是十分適合長者進行的有氧體能活動，在日常生活中能隨時進行，既易掌握，又能增強體魄。

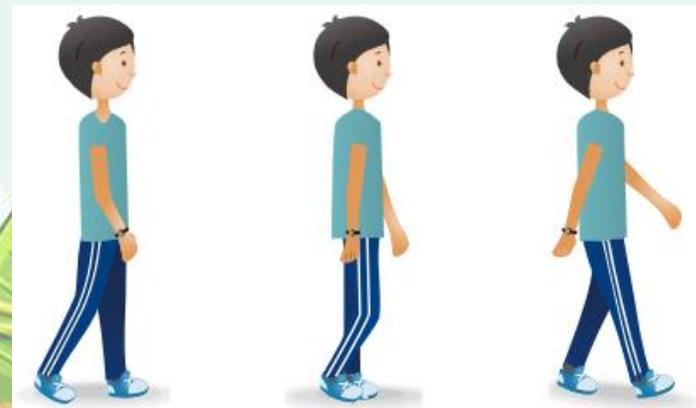
健步行的好處

- ✓ 促進血液循環，增強心肺功能、強化肌肉和關節。
- ✓ 有助控制血壓、血脂、膽固醇、血糖水平。
- ✓ 有助舒緩壓力，使頭腦靈活，加強記心憶力。



姿勢：

- 盡量挺直身體、抬起頭、放鬆肩膀，眼望前方。
- 步幅要自然，但較一般日常散步的步幅為大就可以。
- 雙臂配合下肢動作自然擺動，上下姿動作要協調。



提示：

- 開始時建議平路健行，先嘗試較短的路程，然後循序漸進。
- 適當的步速是指呼吸在步行是有加快，但仍能保持說話自如。
- 呼吸與心跳率應自然地慢慢增加。

端午節探訪活動



端午節活動





請於下列的空格內填寫1-4的數字，
完成打直、打橫及每個小方格都有1-4數字的目標。

第一題

4		2	
			1
2		1	4
	4	3	

第二題

			4
	4	1	3
4	1		
3		4	

第三題

3	4		
	1		3
	2	3	1
		2	

第四題

1	3		
	2	1	
3		2	
	4	3	

認知訓練遊戲-填色遊戲



中心消息

各位老友記大家好，我是新入職的社工馬曉欣，大家可以叫我馬姑娘或者小馬。我很喜歡和老友記相處，過往我亦於其他長者服務單位工作，好高興加入田家炳長幼天地的大家庭，歡迎大家在中心和我互相認識及交流呀！



社工 馬曉欣



實習社工 曾穎怡
(明愛專上學院)

大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工，大家可以叫我曾姑娘。我平日喜歡畫畫、整手工和打機，好開心來到這裏，希望未來可以認識到大家，亦可以在田家炳長幼天地中心學到多啲野。

大家好，我係明愛專上學院既實習社工阿沖，黎緊6月至8月逢星期一至五會到中心實習。我平時鍾意睇書，對資訊科技有興趣，亦都好鍾意老友記傾下計，如果係中心見到我，歡迎搵我傾下計。



實習社工 蕭允沖
(明愛專上學院)



「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：7月5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。