



保良局  
PO LEUNG KUK

2023



保良局田家炳長幼天地  
2023年1月通訊



祝「2023年健康快樂」!

就快踏入2023年啦！  
田家炳長幼天地全體職員：  
祝各位老友記新一年「健康快樂」！  
「二」零二二年將近尾聲啦，  
「零」捨疫情盼望如常生活，  
開心迎接「二」零二三年，  
祝大家「三」活愉快迎兔年，  
「年」年有餘「田」滿心頭，  
「快」樂常滿「家」庭和睦，  
「樂」活人生「炳」愛幸福！



# 新春健康錦囊 - 均衡飲食

中國人在農曆新年期間，除了各式小食外，亦十分重視正餐，包括年三十晚的團年飯、年初一吃的素菜，以及在年初二吃開年飯等。



### 【預備團年飯及開年飯的注意事項】

傳統的團年飯及開年飯，往往都是多肉少菜和味道較濃，很容易不知不覺間攝取了大量的動物脂肪和鹽分，長遠有損健康。以下是一些預備食物的健康貼士：

1. 減少使用高脂肪的材料，例如：腩肉、家禽的皮、豬腳和鷄腳等。
2. 減少使用含高膽固醇的食物，例如：內臟、蝦膏和蟹膏等。
3. 減少使用醃製及含大量鹽分的肉類，例如：鹹魚、臘腸和燒味等。
4. 多預備低脂烹調的蔬菜，如上湯浸、焯、少油快炒的葉菜、瓜類、菇類和豆類等。
5. 宜選脂肪含量較低的肉類或其代替品，如魚、海鮮及海味(如海參及乾瑤柱等)，但分量也要適可而止。



### 【烹調素菜的注意事項】

素菜材料的味道本身比較清淡，所以很多人烹調素菜時都會用較多的油分和調味料。為了避免素菜變得高脂肪或高鹽分，可嘗試以下幾個原則：

1. 選用不經油炸的素菜材料，例如：豆腐、白豆乾和腐竹等。
2. 選用多元化的材料來增添食物的美味和口感，例如：菇類、芽菜、番茄、紅蘿蔔、蓮藕、筍、雲耳，以至新鮮水果粒等。
3. 多用天然的材料調味，例如：薑、紫蘇和芫茜等。
4. 選用較低脂的調味料，例如：醋和胡椒粉等，來代替高脂肪的醬料，如辣椒油和南乳等。
5. 用蒸、炆、燉、焗的烹調方法來代替煎和炸或用猛火快炒以減少用油量。

### 【其他均衡飲食的要點】



1. 新年期間都應盡量保持每天飲食定時定量，切勿暴飲暴食。
2. 注意均衡的食物配搭，例如進食團年飯和開年飯時，勿忘蔬菜水果，而吃素菜時需配合適量的乾豆類及豆製品，例如：豆腐、腐竹及各種乾豆，以攝取足夠的蛋白質。
3. 除了豐富的餸菜外，需進食適量的飯或麵等，並避免用餸汁來拌飯吃。
4. 選用低脂的材料，例如：瘦肉、去皮禽肉、螺肉、菇類等預備湯水，且於飲用前隔去油分。
5. 避免飲用酒精，如啤酒。

護士 李天莉

# 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：18/1 (三)

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：18/1 (三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：李天莉護士



## 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：9/1- 30/1 (一)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：12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 (1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2月抽籤>**

日期：16/1/2023(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



## 「跑到你屋企」義剪服務

就快過新年喇，一班「跑到你屋企」義工會黎中心，幫老友記剪髮服務，換個新形象過新年，歡迎大家踴躍報名!!!

日期：6/1/2023(五)

時間：上午10:00至上午12:00

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：15名

費用：免費

**(如活動超過出報名人數 會於4/1/2023進行抽籤)**

負責職員：謝小霞姑娘



## 講座

### 健康有[營] 外出飲食

外出進食健康要視乎所選擇的食物、食物的烹調方法及所進食的食物分量，透過講座讓長者認識點選食物和進食的技巧。

主辦：衛生署

日期：10/1 (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

### 腸道暢通飲食秘訣

甚麼是便秘?長者為甚麼容易便秘及便秘可能引致的問題，了解導致便秘的因素及如何改善的方法，並介紹大家利便食譜。

主辦：三花公司

日期：31/1 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20名

費用：免費

**(講座後有奶粉售賣服務)**

奶粉售賣時段：上午11:00 - 中午12:00

備註：只收取現金，請自備環保購物袋

負責職員：林嘉俊先生



## 教育及發展活動

### 空手道班1月

由專業空手道教練教授，包括平衡訓練、呼吸吐納、套拳及伸展運動等。

日期：9/1、16/11、30/1 (一)

時間：下午2:45 - 3:45

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$120

負責職員：林嘉俊先生



### 芬蘭木棋體驗班1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：13/1、27/12(五)

時間：下午2:45 - 3:45

地點：中心大堂

名額：9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7/1進行抽籤)**



# 教育及發展活動

## 飛鏢運動體驗1月

飛鏢是運動十分好玩及富有挑戰性運動，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：17/1、31/2(二)

時間：下午2:45 - 3:45

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$20

負責職員：林嘉俊先生

(如活動超出報名人數 會於7/1進行抽籤)



## 活動資訊

### 「擁抱健康」計劃



#### 計劃內容：

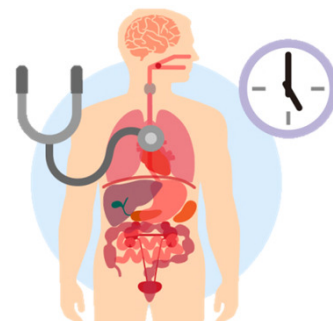
- 1) 資助有需要長者進行「全身健康檢查」。
- 2) 由同事或護老者帶領下，一同前往尖沙咀的健康中心進行檢查及領取報告。

#### 健康檢查：

日期：2023年2月6及2月7日

時間：上午9:00 - 下午12:00

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16日份進行抽籤

**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。

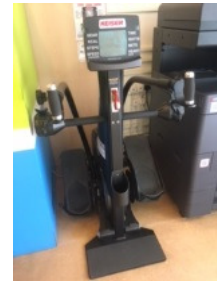
日期：逢星期一至六

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。

負責職員：林嘉俊先生



## 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。

負責職員：林嘉俊先生



## 平板電腦使用坊

中心可借用平板電腦，查閱  
資訊、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

負責職員：林嘉俊先生





認知訓練遊戲 - 齊學中文字  
請把正確答案填寫在方格內

糖冬瓜

笑口棗

蛋散

煎堆

糖蓮藕

油角



--	--



--	--	--



--	--	--



--	--



--	--



--	--	--



保良局  
PO LEUNG KUK

認知訓練習 – 新年填色樂

恭賀新禧



註:21/1前填好顏色交回可換取小禮品乙份，名額50份，換完即止。



## 節日活動

### [兔] 氣揚眉賀新春活動

藉新年活動，與長者一同體驗節日的習俗及感受節日氣氛。

**日期：18/1 (三)**

**時間：上午10:00 – 11:00**

**地點：中心大堂**

**人數：10名 抽籤形式**

**費用：\$20**



備註：於 3/1 接受報名，10/1 進行抽籤並公佈結果。

**負責職員：馬曉欣姑娘**



### 敬老賀新春福袋抽籤

一年一度既敬老賀新春又到喇，今年中心會有100份新春福袋以抽籤形式送贈給大家，同時感謝會員一直以黎對中心既支持。

**抽籤日期：3/1 (二)**

**抽籤時間：下午3:00**

**抽籤地點：中心大堂**

**名額：100份**

**見證抽籤名額：20名**

備註：

1) 65歲或以上及現時有效會員即可自動參加，無須報名。

2) 得獎者會電話通知並於抽籤翌日把名單張貼於中心資訊板上。



## 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**



## 其他服務

### 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

### 「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。

