



# 保良局田家炳長幼天地 2023年2月通訊



## 田家炳長幼天地全體職員祝各位老友記：

新年「十」得樣樣都「得」  
行得食得瞓得屙得又玩得  
想得笑得活得樂得更愛得  
(謝姑娘)

萬事如意迎新年  
玉兔迎春旺全年 (李姑娘)

玉兔迎春添新象  
人逢泰世隨兔躍 (林sir)

健健康康度新歲,  
開開心心過每天 (萍姑娘)

身體健康, 精神爽利,  
開開心心過新年,  
快快樂樂迎新歲 (英姑娘)

新年快樂! 兔年幸福快樂  
(真姑娘)

開心健康快樂每一天  
(孫姑娘)

兔年行大運, 身體健康,  
笑口常開 (娣姑娘)

新年新春兔來報,  
金兔銀兔福兔到,  
兔年發財樂逍遙! (璉)

身體健康! 心想事成!  
充滿活力! (紅姑娘)

兔年大吉大利,  
事事都如意,  
健康萬事宜 (陳生)

兔年新春到福氣多,  
鴻運到健康幸福冇煩惱  
(蓉姐)

財到運到福兔到,  
健康心情萬事好! 恭喜恭喜!  
(馬姑娘)



## 寒冷天氣 小貼士

護士 李天莉

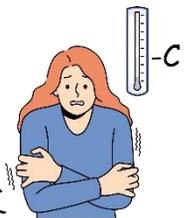
寒冷天氣容易引起或加劇疾病，長者、心臟或呼吸系統疾病患者和其他長期病患者應特別小心。

長者皮下脂肪較少，體溫調節機能減退，在寒冷天氣下，身體可能未能對氣溫下降作出適當反應。

部分長者可能因為行動不便以致身體產生及保存熱能的能力減低，亦令他們的新陳代謝率減慢，因而減低製造熱能。慢性疾病如高血壓、糖尿病或內分泌失調等，在天氣多變溫度驟降時，可誘發嚴重疾病，患者需要多加注意保溫。

衛生防護中心提醒市民特別是長者和長期病患者，採取以下預防措施：

- 留意天氣預報，因應需要加穿禦寒衣物，包括帽、頸巾、手套及襪等；
- 進食足夠的食物，攝取充足的熱量；
- 經常做適量體能活動，以增加血液循環及產生熱能；
- 逗留在溫暖的環境內，避免長時間暴露於戶外；
- 使用保暖電器時要注意安全，室內亦應保持空氣流通；及
- 如感到不適，應盡早求醫。



同時患上流感與2019冠狀病毒病的患者有較大可能出現嚴重併發症和死亡，而接種流感疫苗可減少住院的可能性及留醫的時間。接種流感疫苗與新冠疫苗同樣重要，尤以社區安老及居於院舍的長者更應盡快接種。市民亦應注意良好個人和環境衛生，以防感染呼吸道疾病：

- 病人佩戴外科口罩可以預防傳播呼吸道病毒，因此出現病徵（即使症狀輕微）的人士佩戴外科口罩十分重要；
- 在乘搭交通工具或在人多擠迫的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生；
- 避免觸摸眼睛、口和鼻；
- 雙手一旦染污，應使用梘液和清水以正確方法洗手；
- 當雙手沒有明顯污垢時，用含70%至80%的酒精搓手液潔淨雙手；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩着口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，其後應徹底洗手；
- 保持室內空氣流通；
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，及盡早向醫生求診；及
- 保持均衡飲食、恆常做體能活動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。

# 健康推廣活動

## 血糖測試2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：23/2 (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：23/2 (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2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：6/2- 27/2 (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 (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：09:15-17:00

地點：樂樂坊

費用：\$100/1節

**<足底按摩3月抽籤>**

日期：13/2/2023(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

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：24/2/2023(五)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：15名

費用：免費



(曾於1月份成功報名之老友記優先參加；如活動超過報名人數會於**22/2/2023**進行抽籤)

負責職員：陳韋聰先生

## 港鐵講座

講解有關港鐵系統的設施、各項安全守則及最新資訊。

主辦：港鐵公司

日期：21/2 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



## 膽固醇睇真D

講解膽固醇和健康的關係及如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。

主辦：衛生署

日期：28/2 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名額

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



## 教育及發展活動

### 芬蘭木棋體驗班2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：13/2、27/2(一)

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10/2進行抽籤)



### 飛鏢運動體驗2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：17/2、24/2(五)

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10/2進行抽籤)



# 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





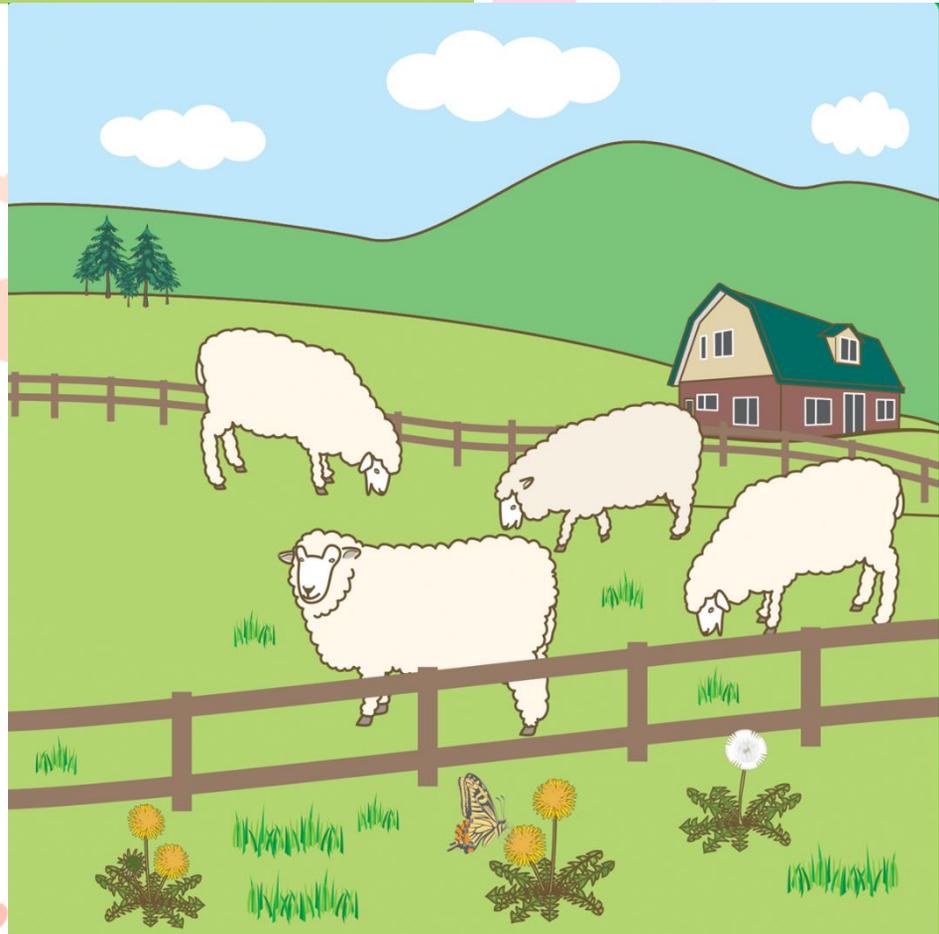
保良局  
PO LEUNG KUK

## 認知訓練習 – 找不同

請各位老友記在這**2**張圖中，找出**3**個不同的位置，並圈出來吧!



註:27/2前填好顏色  
交回可換取小禮品乙份，名額50份，換完即止。





認知訓練習 – 找不同



請各位老友記在這2張圖中，找出7個不同的位置，並圈出來吧!



## 「田」入心元宵佳節活動

藉元宵節活動，與長者一同體驗節日的習俗及感受節日的氣氛。

**日期：**17/2 (五)  
**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 7/2 接受報名，  
11/2 進行抽籤並公佈結果。  
**負責職員：**馬曉欣姑娘

## 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

# 中心消息



福利工作人員  
陳韋聰

各位老友記大家好，我是新入職的福利工作人員陳韋聰，大家可以叫我阿聰。過往我是接觸幼兒同小朋友，第一次接觸長者服務單位工作，好高興加入田家炳長幼天地大家庭，將來我會在中心開不同的活動，希望各位老友記多多參加。

各位老友記大家好呀！我係新來的實習社工阿羊，好開心可以加入田家炳大家庭。由一月到五月期間，逢星期一、四、五都可以見到我㗎，歡迎各位老友記多啲嚟搵我傾吓計、玩下遊戲啦。阿羊喺呢度祝各位老友記，身體健康，生活愉快！



實習社工 楊富堯  
(明愛專上學院)

大家好！我係新來的實習社工蕭嘉欣，大家可以叫我阿蕭，或者蕭姑娘。黎緊一月到五月期間，會係中心實習，好開心可以加入田家炳大家庭。我平時鍾意行山，同大家傾下計咁。歡迎老友記搵我一齊玩下遊戲，傾吓計，分享自己！



實習社工 蕭嘉欣  
(明愛專上學院)



## 暴風雨訊號下中心服務安排



	中心服務	戶內活動	戶外活動
<b>T1</b> 1號風球/黃雨 	✓	✓	✓
<b>⬇3</b> 3號風球/紅雨 	✓	✓	✗
<b>⬆8</b> 8號風球/黑雨 	✗	✗	✗



提  
提  
你

# 電話卡 Real-name Registration for SIM Cards 實名登記



專題網頁  
Thematic Webpage

未完成登記嘅太空卡  
限期後就用唔到!

Unregistered pre-paid SIM cards  
cannot be used  
after the deadline!

登記限期 Registration Deadline

**23.2.2023**



登記所需資料  
Information Required  
for Registration

- ✓ 姓名  
Name
- ✓ 出生日期  
Date of birth
- ✓ 身份證號碼  
HKID card no.
- ✓ 身份證副本  
HKID card copy

登記途徑 Registration Channels

- 電訊商網頁  
Telecom service provider's website
- 電訊商流動應用程式  
Telecom service provider's mobile apps
- 電訊商門市  
Telecom service provider's retail outlets
- 十八間指定郵政局  
18 designated post offices



地址  
Addresses

查詢 Enquiries

通訊事務管理局辦公室  
Office of the Communications Authority

**2961 6699**

[www.ofca.gov.hk/simreg](http://www.ofca.gov.hk/simreg)

## 「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：3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。

