



保良局田家炳長幼天地

2023年3月通訊



生命中最珍貴的禮物

想像有一家銀行每天早上都在你的帳戶裡存入八萬六千四百元，可是每天的帳戶餘額都不能結轉到明天，一到結算時間，銀行就會把你當日未用盡的款項全數刪除。這種情況下你會怎麼做？



當然，每天不留分文地全數提領是最佳選擇。你可能不曉得，其實我們每個人都有這樣的一個銀行，它的名字是「時間(TIME)」。每天早上「時間銀行」總會為你在帳戶裡自動存入八萬六千四百秒；一到晚上，它也會自動把你當日虛擲掉的光陰全數註銷，沒有分秒可以結轉到明天，你也不能提前預支片刻。如果你沒能適當使用這些時間存款，損失掉的只有你自己承擔。沒有回頭重來，也不能預提明天，你必須根據你所擁有的這些時間存款而活在現在。你應該善加投資運用，以換取最大的健康、快樂與成功。時鐘總是不停地在運轉，努力讓每個今天都有最佳收穫。

想要體會「一年」有多少價值，你可以去問一個失敗重修的學生。
想要體會「一月」有多少價值，你可以去問一個不幸早產的母親。
想要體會「一週」有多少價值，你可以去問一個定期週刊的編輯。
想要體會「一小時」有多少價值，你可以去問一對等待相聚的戀人。
想要體會「一分鐘」有多少價值，你可以去問一個錯過火車的旅人。
想要體會「一秒鐘」有多少價值，你可以去問一個死裡逃生的幸運兒。
想要體會「一毫秒」有多少價值，你可以去問一個錯失金牌的運動員。

請珍視你所擁有的美好時光，特別是你可以和一些值得付出的人來分享這些時光。別忘了！時間不等人。昨天已成為歷史，明天則遙不可知，而今天是一個禮物，所以英文把「現在」稱為Present（禮物），請珍惜這份禮物。





健康資訊：肩周炎



護士 李天莉

肩周炎是甚麼？

肩周炎俗稱五十肩，正名為沾黏性關節囊炎，又名凍結肩、冰凍肩。多見於 40-60 歲女性，糖尿病患者或有甲狀腺功能問題的人身上。肩周炎使得肩部活動範圍受限，並且造成慢性疼痛。疼痛多半會持續，在晚上或是天冷時會變嚴重。

肩周炎的不同階段：

1. **疼痛期** 以肩痛最為明顯，活動幅度減少較輕微，持續2至9個月。
2. **凍結期** 肩痛續漸減少但僵硬程度續漸加劇；活動幅度越發減少，持續3至12個月。
3. **解凍期** 肩關節活動慢慢增加，但改善速度及程度不一，可持續至24個月

肩周炎治療：不同階段有不同的治療。脊醫會以手力矯正脊骨，肩胛及肩關節，使脊骨神經功能恢復正常，同時增加關節活動幅度，改善活動效率。

- 治療初期以減痛及放鬆肩關節周邊肌肉為主，以干擾波/超聲波/針灸為主，輔以輕度手力治療。
- 凍結期治療會加強手力治療以增加活動幅度，衝擊波亦有助鬆解關節及肌腱沾黏。
- 解凍期會加強復康運動續漸改善關節活動幅度，肌力及功能，改善五十肩情況。

健康推廣活動

血糖測試3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：23/3 (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：23/3 (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3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：6/3- 27/3 (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 (3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4月抽籤>

日期：20/3/2023(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



活力「田」園 - 園藝治療小組

透過園藝活動，讓長者認識生命、欣賞生命、探索生命，從而反思生命的意義。

日期：14/3(二)、21/3(二)、24/3(五)

時間：上午9:30 - 11:30 (每節2小時)

地點：中心大堂

人數：8名 (抽籤形式及能夠參與3天活動為優先)

費用：\$60

(備註：於 7/3 接受報名，10/3 進行抽籤並公佈結果。)

負責職員：馬曉欣姑娘



骨骼與肌肉健康

年齡增長骨骼與肌肉開始流失，如何保持骨骼與肌肉健康。

主辦：雅培公司

日期：21/3 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30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



長者的口腔健康

透過講座讓參加者糾正一些對口腔健康的錯誤觀念，了解蛀牙及牙週病的原因、正確清潔牙齒及假牙托的方法。

主辦：衛生署

日期：28/3 (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3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：13/3、27/3(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10/3進行抽籤)



飛鏢運動體驗3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：17/3、31/3(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10/3進行抽籤)



芬蘭木棋交流日

與一班高小學生，一齊體驗「芬蘭木棋」的樂趣，體驗長幼共融。



日期: 7/3, 28/3 (三)

時間: 下午2:30-5:00

地點: 保良兩川小學 (馬鞍山)

名額: 8名

對象: 有義工經驗優先

前往方法: 一同乘搭公共交通工具前往, 請自備八達通

負責職員: 謝小霞姑娘

(如活動超過報名人數 將會進行抽籤)



智醒「腦」朋友小組

小組主要是以遊戲及手工製作形式，提升長者腦部的活躍能力, 增強長者的自信心應對日常生活。

日期: 23/3、30/3、6/4、13/4、20/4、27/4 (四)

時間: 上午10:00-11:00

地點: 中心大堂

名額: 6名

費用: \$10



負責職員: 楊富堯先生 (阿羊) 明愛專上學院 實習社工

「玩藝術 你我都得」小組

小組透過一系列的手工藝活動，讓長者創意地運用藝術表達，抒發及表達情緒，建立愉快的健康生活。

日期: 24/3、31/3、14/4、21/4 (五)、24/4 (一)、28/4 (五)

時間: 上午10:00-11:00

地點: 中心大堂

名額: 6名

費用: \$10



負責職員: 蕭嘉欣姑娘 (阿蕭) 明愛專上學院 實習社工

智叻手機班

教授基礎的智能手機使用外，使長者運用科技擴闊社交圈子及眼界。

日期: 15/3(三), 28/3(二)

時間: 下午3:00-4:00

地點: 中心大堂

名額: 8名

費用: \$20

負責職員: 陳韋璵先生

(如活動超出報名人數會於13/3進行抽籤)



康樂及社交活動

Switch遊戲體驗

透過接觸不同嶄新的switch遊戲，一齊娛樂運動。

日期: 10/3 (五), 14/3/(二), 20/3(一)

時間: 上午10:00-11:00 (二)

下午3:00 - 下午 4:00 (一, 五)

地點: 中心大堂

名額: 8名

費用: \$20

負責職員: 陳韋璵先生

(如活動超出報名人數
會於9/3進行抽籤)



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



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



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

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



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



「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4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。



生命號計劃

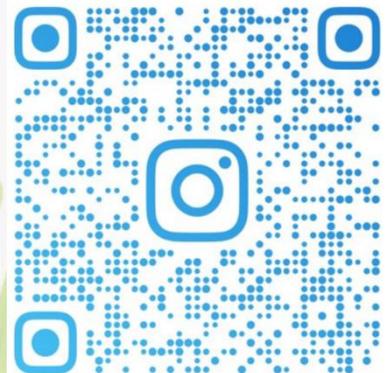


保良局華永會「生命號」五感人生體驗計劃藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念。計劃鼓勵參加者由善待自己開始，紓解心中壓力，緩和情緒。再推展與他人復和，活在當下，擁抱希望，以積極態度面對前路！

歡迎讚好本中心「生命號」Facebook及Instagram
在專頁中，將會分享正向訊息及活動花絮，讓
大家了解「生命號」的最新動向！



Facebook



Instagram

初級難度

- 遊戲一般由9個3x3個的九宮格組成。
- 每一列的數字均須包含 1~9，不能缺少，也不能重複。
- 每一宮(粗黑線圍起來的區域，通常是 3x3 的九宮格)的數字均須包含 1~9，不能缺少，也不能重複。

5			4	6	7	3		9
9		3	8	1		4	2	7
1	7	4	2		3			
2	3	1	9	7	6	8	5	4
8	5	7	1	2	4		9	
4	9	6	3		8	1	7	2
				8	9	2	6	
7	8	2	6	4	1			5
	1					7		8

註:27/3前填好交回可換取小禮品乙份，名額50份，換完即止。



中級難度

- 遊戲一般由9個3x3個的九宮格組成。
- 每一列的數字均須包含 1~9，不能缺少，也不能重複。
- 每一宮(粗黑線圍起來的區域，通常是 3x3 的九宮格)的數字均須包含 1~9，不能缺少，也不能重複。

	5				3	7		
8	3	1	4	2	7			5
9	7	4		8	6	1	2	3
3	8	6	1	4		2	5	7
7		5						
	4	9	7		2	8	3	6
5				7	4		9	8
	9		3		1			2
2				9		3		1

