



保良局田家炳長幼天地 2023年4月通訊



現時疫情緩和，不知道各位老友記會否選擇回大陸探親、旅行呢？。以下介紹過關上大陸的須知事項，希望大家有一個愉快的旅程。

由2月6日起香港內地正式全面通關，現時香港居民不需要出示核酸檢測陰性證明，只需要進行網上健康申報取得「黑碼」便可以往返內地。以下將會分享幾個方法，獲取健康健康申報二維碼。

方法一：微信應用程式

1. 使用微信（WeChat）程式掃描二維碼進入「海關旅客指尖服務」頁面
2. 然後選擇填報《中華人民共和國出/入境健康申明卡》並輸入個人資料
3. 完成健康申報並取得「黑碼」
4. 取得黑碼後便將「黑碼」給予海關人員檢查
5. 對準海關檢疫掃描碼口，當螢幕亮起綠燈「請通行」方完成通關手續



微信二維碼



方法二：網上申報

1. 進入出入境健康申報網站。
2. 點擊「申報」確認條款後輸入個人資料、出入境資料、健康狀況申報、驗證碼。
3. 提交申報後即可獲得「黑碼」。
4. 在進入入境大堂時，自行在機器上掃描「黑碼」即可。同時也可保存輸入過的信息，下次再申請時就毋須再重複輸入資料。



網上申報維碼





糖尿病之飲食建議

護士李姑娘

糖尿病是本港常見的非傳染病之一。目前，香港約有十分一人口患有糖尿病。適當的飲食調節能有效讓血糖保持或貼近正常水平，有助預防或延緩糖尿足、糖尿眼疾、糖尿腎病等併發症。

糖尿病人的飲食講求適當分配日常正餐、湯水、水果及小食中的醣質（又稱碳水化合物）攝取量。醣質攝取量會影響血糖的水平，如能適當分配一天的醣質攝取量，便可有效控制血糖水平。醣質除了見於砂糖與蜜糖外，亦見於穀物類、根莖類蔬菜和乾豆的澱粉質、水果的果糖和牛奶的乳糖。

糖尿病患者應遵從以下的飲食原則：



- 依照「健康飲食金字塔」的建議比例進食。
- 均衡飲食，定時定量，以「少食多餐」為原則，有助穩定血糖。
- 避免在同一餐中吃得過飽或過少。如有需要，可在兩餐之間加入一至兩件健康小食。
- 注意營養均衡，多吃高纖維食物，例如蔬菜、水果、全麥麵包、糙米。
- 選用健康的烹調方法，如蒸、煮、焗。
- 減少進食高脂肪的食物，例如肥肉、油炸食物、全脂奶、蛋糕、椰漿。
- 避免進食高糖分的食物。愛吃甜食的人士可使用代糖調味。減少以生粉「打芡」，並避免用芡汁拌飯。
- 選用含低脂肪的食物，並採用低脂烹調方法。
- 減少進食加工及醃製的食物。
- 留意營養資料標籤中的脂肪、鈉（或鹽）和糖的含量，選擇低脂、低鈉和低糖食物。

很多人認為糖尿病人的飲食與正常人的飲食截然不同，或將之錯誤理解為完全乏味而痛苦的「戒口」或「節食」。事實上，糖尿病人的飲食是一種健康的飲食習慣，並不沉悶乏味，而且美味無窮，充滿變化。只要能夠掌握竅門，無論患病與否，大家都可以輕鬆地配合個人的生活習慣、工作及社交生活的需要來安排飲食。

健康推廣活動

血糖測試4月

中心護士為大家進行血糖測試，
關注健康，歡迎報名。

日期：26/4 (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：26/4 (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



足底按摩保健樂 (4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：19/4/2023(三)

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



講座

舒緩痛症健康有辦法

了解有關痛症的疾病、痛症因由及痛症處理方法，飲食與痛症的關係，舒緩痛症食譜推介及舒緩痛症食療總結。

主辦：三花公司

日期：18/4 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名

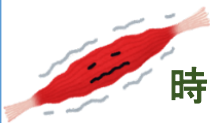
費用：免費

(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



肥胖的疑惑

了解肥胖的定義，及怎樣才知道自己是否過重或肥胖，肥胖與健康的關係、減肥的要點及坊間對減肥的謬誤。

主辦：衛生署

日期：25/4 (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

飛鏢運動體驗4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：19/4、26/4(三)

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12/4進行抽籤)



種出我「田」地- 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：12/4(三)、18/4(二)、24/4(一)、28/4(五)

時間：下午2:30 - 4:30(每節2小時)

地點：中心大堂，沙田公園

人數：8名 (抽籤形式及能夠參與4天活動為優先)

費用：\$60

(備註：如活動超出報名人數 會於11/4進行抽籤。)

負責職員：陳韋聰先生



酒精墨畫交流日@雨川小學

與一班高少學生，一齊體驗「酒精墨畫」的樂趣，體驗長幼共融。

日期：18/4 (二)

集合時間：下午2:30pm於中心集合

活動時間：下午2:30pm-5:30pm

地點：保良局雨川小學 (馬鞍山鞍駿街28號)

前往方式：一同乘搭公共交通工具前往，請自備八達通。

對象：活動良好/有義工經驗優先

人數：6-8位

報名方式：請致電到中心報名，謝謝!

負責同事：主任謝姑娘

(如活動超出報名人數 會於17/4進行抽籤)



康樂及社交活動

六色積木體驗小組

積木不單是小朋友的玩具，它還是款「遊戲中學習」的教學工具。六色積木十分好玩，能訓練專注力及認知訓練活動，做到手腦合一，而且可以改善大小肌肉的協調及控制能力，是一項很合適長者的玩具。

日期：14/4(五)、17/4 (一)、20/4 (四)、27/4 (四)

時間：上午 10:00 - 11:00 (一)

下午 3:00 - 4:00 (四, 五)

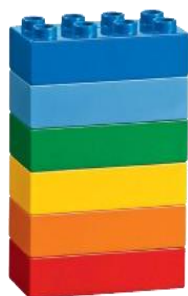
地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20

負責職員：陳韋聰先生

(如活動超出報名人數 會於12/4進行抽籤)



星期六影院

星期六鬆一鬆與老友記一起播放及欣賞電影「雞同鴨講」、
「一路瞳行」，共度一個愉快的下午

日期：22/4(六)

29/4(六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$10

負責職員：陳韋聰先生



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



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



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。



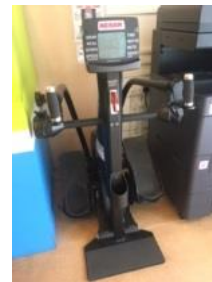
日期：逢星期一至六

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



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



2023年 計劃有關八達通用戶的安排



消費券計劃
Consumption Voucher Scheme
2023

八達通
Octopus

提提你

第一期3000元消費券
將於**4月16日**發放!

如去年用作領券的八達通卡**仍然有效**
包括已申領樂悠咭，而無退回舊卡的長者
可繼續沿用該卡收第一期消費券，**毋須辦理任何手續。**

如你去年登記作收券的八達通已**退回/遺失**，
應於**3月29日**或之前**更新八達通帳戶**。途徑包括：

- ✓ **消費券計劃網站**
www.consumptionvoucher.gov.hk
- ✓ **郵寄「更改登記資料申請表格」**
至「香港郵政總局郵政信箱185000號消費券計劃秘書處」
- ✓ **八間消費券計劃臨時服務中心**

① 灣仔告士打道5號稅務大樓34樓	⑤ 荃灣青山公路455號華懋荃灣廣場9樓
② 北角電氣道180號百家利中心1301室	⑥ 屯門湖翠路1號蝴蝶灣社區中心1樓110室
③ 旺角彌敦道750號始創中心18樓1834-1838室	⑦ 沙田石門安羅街2號新都廣場23樓2310室
④ 觀塘觀塘道410號觀點中心11樓1105室	⑧ 大埔大元邨大元社區會堂會議室

如長者已退回原本的八達通卡，並希望以樂悠咭領取消費券，
亦可於**3月29日**或之前**致電八達通熱線2969 5588**辦理更新帳戶手續。

如有查詢，請致電**18 5000**。

二〇二三年第一期消費券將於四月十六日發放到去年成功登記市民的電子儲值支付工具帳戶。

政府發言人三月二十二日表示，以八達通領券的市民，下月中發放的券額將發放到去年收券的同一張八達通卡。不過紀錄顯示，有約兩萬名去年以八達通領券的市民已向八達通卡有限公司退回了相關的八達通卡，但尚未辦理更新領券帳戶手續。政府提醒他們在下周三（三月二十九日）限期前，通過網上、郵寄或親臨八間消費券計劃臨時服務中心（地點、開放日期及時間列於附件）更新紀錄，便可趕及在四月十六日領券。市民去年用作領券的八達通卡如果仍然有效，可繼續用該卡收取新一期消費券，無須辦理任何手續。

申領了「樂悠咭」並已退回原有八達通卡、但尚未辦理更新領券帳戶手續的長者，亦可致電八達通熱線2969 5588辦理更改以「樂悠咭」領券手續。但即使已申領了「樂悠咭」的長者，只要去年用作收取消費券的八達通卡仍然有效，可繼續使用該舊卡領券，無須辦理任何手續或更改以「樂悠咭」領券。

市民可瀏覽消費券計劃網站（www.consumptionvoucher.gov.hk）或致電熱線185000，查詢2023年消費券計劃詳情。

【中電燃料費資助計劃】

中電於2023年度開展「中電燃料費資助計劃」計劃，幫助獨居及雙老長者、殘疾人士、低收入家庭、劏房住戶減輕電費開支，發放一次性電費資助\$600。

申請資格：

年滿65歲或以上獨居/雙老長者，必須為香港居民及正領取綜合社會保障援助計劃或長者生活津貼

申請時須帶備以下文件：

- ✓ 香港身份證號碼
- ✓ 中電電費單
- ✓ 綜合社會保障援助計劃 或 長者生活津貼證明文件
- 所有申請，必須經由參與「中電燃料費資助計劃」的非政府機構提名
- 申請人於該年度資助計劃期間只可申請一次，重覆申請將會被拒絕批核。
- 申請人必須為中電供電服務範圍內的住宅用戶。
- 同一中電賬戶號碼只接受一位申請人。
- 同一申請人擁有多於一個電力賬戶；或 多於一個以相同註冊賬戶持有人的申請，均視為同一申請。
- 申請須由中電批核。
- 在電費資助發放前申請人有任何資料更改，必須主動通知其申請之非政府機構，否則將會因資料錯誤而不獲發資助。



名額：40名

截止登記日期：6/4 下午5:00 (四)

抽籤日期：11/4 下午2:30 (二)

- 備註：1) 只接受會員登記。
2) 中籤者會收到電話通知，抽籤當日可不必親臨中心。
3) 職員會安排中籤者於13/4及14/4進行申請程序，申請時需帶備以上所需文件，否則不獲辦理。



「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：5月2日(二)

時間：上午10:00 及
下午2:00

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：

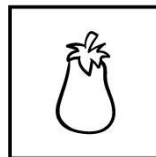
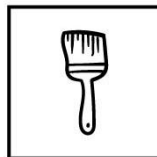
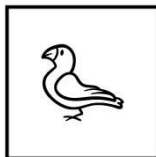
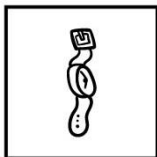
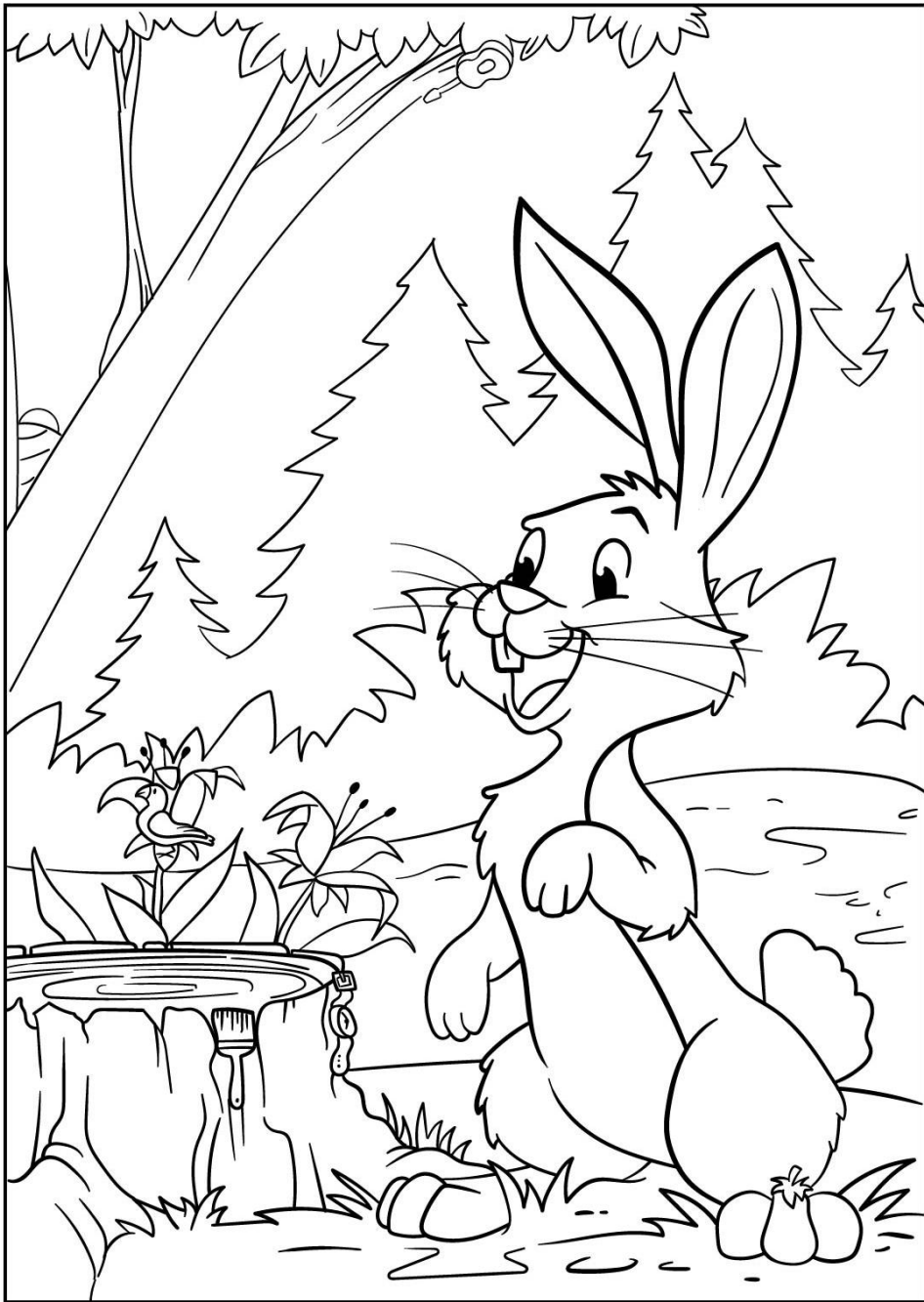
人數不限，每年會費 \$50。

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。

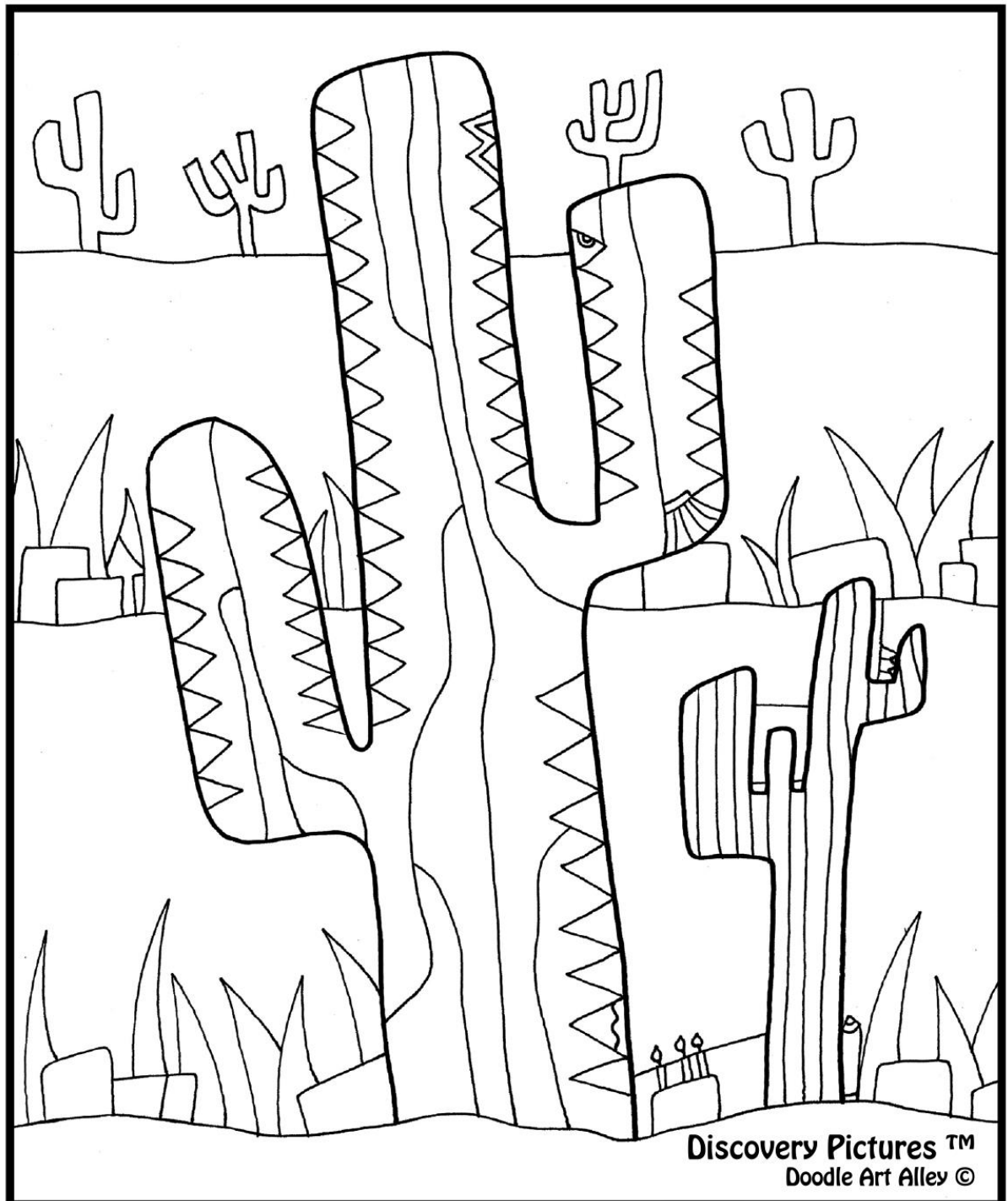
初級難度

請各位老友記在圖中找出方格內的圖案，並圈出來吧!



中級難度

請各位老友記在圖中找出方格內的圖案，並圈出來吧!



Discovery Pictures™
Doodle Art Alley ©

