



介紹六色積木

福利工作人員 陳韋璵



六色積木 Six Bricks 的概念由南非Care for Education(CFE)所創立，並由樂高基金會LEGO® Foundation全力支持。主要運用六件鮮艷顏色的LEGO® DUPLO® 積木進行有趣和簡短的活動，例如可以練習參加者的記憶力，動作能力，創造力等。當然導師亦會因應參加者的能力調整活動，讓不同程度或背景的參加者都可以樂在其中。它是一種用作「遊戲中學習」的工具。六色積木 Six Bricks 的概念由南非Care for Education(CFE)所創立，並由樂高基金會LEGO® Foundation全力支持。主要運用六件鮮艷顏色的LEGO® DUPLO® 積木進行有趣和簡短的活動，例如可以練習參加者的記憶力，動作能力，創造力等。當然導師亦會因應參加者的能力調整活動，讓不同程度或背景的參加者都可以樂在其中。所以它是一種用作「遊戲中學習」的工具。

為甚麼是「六色」積木？

在計劃初期，只有五個2x4的得寶(DUPLO®)積木被用作教具，後來為了加寬參加者視域範圍以及協助參加者進行跨越中線的雙邊練習，所以積木的數目由五塊加至六塊。在顏色上，一開始使用到樂高積木的基礎色：紅色、綠色、黃色及藍色，其後再選取了橙色作第五種顏色，因為比較容易找到及顏色較為明亮。選擇淺藍色作為第六種顏色，是因為讓參加者學習比較顏色的深淺，以促進參加者語言及視覺的發展。

加強專注力

進行專注力及認知訓練活動，加強手眼協調及身體協調，提升專注力及執行，同時改善大小肌肉的協調及控制能力。

訓練數理及創意思維

進行有關數學及邏輯思維的活動，啟發參加者的創意及潛能，同時學習科學的理論，如力學、重量、風力等。

培養溝通技巧

溝通是日常社交重要的元素，利用積木作活動，不但提升活動的趣味，同時藉併砌出積木模型，變得具體及圖像化，協助言語的表達。

強化團隊建立

由於積木體積較大，適合作為團隊建立活動的媒介，可以一組人共同建設不同的大模型及其他團隊遊戲，增加成功感。同時，可作不同動態的活動，使活動時不再是單一的砌積木活動。

學習情緒表達

藉著參與不同的活動，利用六色積木學習四大基本情緒：喜、怒、哀、樂，學習正面情緒表達的方法及技巧，培養正向溝通能力。同時借助利用積木協助，令情緒更能具體地表達。

總結

在玩積木遊戲過程中，不僅可以讓長者練習手眼協調及訓練短期記憶，更有助他們培養創意、減壓及促進人際溝通等。

中心定期舉行「六色積木」班，歡迎各位老友記報名參加。

健康推廣活動

天氣酷熱應預防中暑



近日天氣酷熱，應採取適當措施，預防中暑及曬傷，特別是進行戶外活動時，應帶備並補充大量水分，以防脫水。

進行消耗體力的戶外活動時，應避免飲用含咖啡因的飲品，例如咖啡和茶，以及酒精類飲品，以免增加水分經泌尿系統流失的速度

小童、長者、過胖人士，以及長期病如心臟病或高血壓患者均較易中暑，他們應特別注意



大家應採取以下預防措施：

- 穿着淺色、寬鬆及通爽的衣物，減少吸熱，方便排汗及散熱；
- 避免做劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，高溫、出汗及疲乏均會增加身體的負荷；
- 戶外活動宜安排在早上或下午較後時間進行；
- 在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持通爽涼快；
- 不應留在停泊的汽車內；及
- 盡量安排在較涼快的時間工作。若必須在炎熱環境下工作，盡可能在工作地點加設遮蔭，開始工作後，循序漸進調整工作步伐，並適時在蔭涼處休息，恢復體力。

若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫。

資料來源：衛生署

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。

日期：21/6/2023 (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：21/6/2023 (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 (6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7月抽籤>

日期：21/6/2023(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



活力徒手操 6月

由體適能導師帶領一起進行簡單伸展及徒手操，
齊來輕鬆做運動。

日期：12/6、19/6及26/6/2023 (逢星期一)

時間：上午9:30至上午10:00

地點：中心大堂

名額：12名 (需預先報名)

費用：免費

導師：林嘉俊先生 (體適能教練)

負責職員：林嘉俊先生



健康推廣活動

「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，歡迎大家踴躍報名!!!

日期：9/6/2023(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



(如活動超過報名人數會於8/6/2023進行抽籤)

負責職員：陳韋聰先生

流感疫苗注射2023

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射。

日期：約10月份

時間：待定

地點：中心大堂

名額：90名

費用：以下人士免費

- 孕婦
- 50歲以上人士
- 6個月至未滿12歲，或12歲或以上但仍就讀於香港小學的兒童
- 智障人士
- 領取傷殘津貼人士；及領取綜合社會保障援助（綜援）計劃標準金額類別為「殘疾程度達100%」

費用：待定（12歲至49歲人士）

備註：1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件

2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射。

3. 如因當日身體不適，發燒均不能注射，費用恕不退回

(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)

現可接受登記，參加者當天可獲贈小禮品一份，預防流感，請踴躍參加。

負責職員：林嘉俊先生



講座

勿失良機 - 如何提升活動能力

認識肌肉減少症的原因及預防方法。



主辦：雅培公司

日期：13/6/2023 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名額

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

備注：只收取現金，請自備環保購物袋

負責職員：林嘉俊先生



認識中暑

中暑的原因、徵狀、預防及處理方法。長者在炎夏時應採取的預防措施。



主辦：衛生署

日期：20/6/2023 (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



長者學苑-香港人口老化的情況

主辦：長者學苑

日期：14/6/2023 (三)

地點：中心大堂

名額：15名額

費用：免費

負責職員：陳韋聰先生



教育及發展活動

長者學苑-「飛」Boom飛標體驗班

由專業教練教導「飛標」技巧，一齊體驗「飛標」的樂趣，並提升手眼協調。

日期：1/6、8/6、15/6、29/6/2023(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：8-10名

費用：\$20

抽籤安排：如人數超過時，於7/6/2023時進行抽籤。

負責職員：陳韋聰先生



教育及發展活動

長者學苑-趣「藝」酒精墨畫體驗班

由專業導師教導「酒精墨畫」技巧，一齊體驗「酒精墨畫」的樂趣，並提升喜悅感、社交能力及體驗長幼共融。



日期：16/6、23/6、30/6/2023(五)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心大堂

名額：8-10名

費用：\$20

抽籤安排：如人數超過時，於15/6/2023時進行抽籤。

負責職員：陳韋聰先生



Buddies 樂共聚懷舊金曲演出活動

透過欣賞和合唱懷舊金曲，為參加者帶來正面的經驗。

日期：20/6/2023 (二)

時間：2:30-4:00

地點：中心大堂

人數：30名 (抽籤形式)

費用：\$10

備註：1. 於6/6接受報名，16/6進行抽籤並公佈結果。

2. 參與活動將獲得小禮物一份

負責職員：馬曉欣姑娘



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2:15-4:00

地點：中心大堂

名額：不限

費用：每次\$10/套票\$50

負責職員：林嘉俊先生

備註：每次使用前請先向職員預約



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
負責職員：林嘉俊先生



備注：如當天大堂有活動，則會取消

中心消息

「香港故宮文化博物館」參觀



日期：12/6/2023 (一)
時間：10:00集合
費用：\$20
名額：37名

地點：香港故宮文化博物館

報名方法：於5/6(一)起可致電中心報名，
9/6(星期五)進行抽籤並出參加者名單，中心職員將於當日
(12/6/2023) 在博物館門外派發門票給參加者。

備注：1. 10:00am於中心集合，並由中心職員帶領參加者一同
乘搭旅遊巴前往

2. 取票後必需出席，並不可以轉贈予其他人
負責職員：陳韋聰先生

中心消息

各位老友記大家好呀！我是來自明愛專上學院的實習社工朱詠霖，大家可以叫我阿朱或者朱姑娘。好開心可以來到「田家炳大家庭」認識大家。由六月到八月期間，逢星期一到星期五都可以見到我架！我平日喜歡做運動和手工，歡迎各位老友記多啲搵我傾下計，互相分享認識多點！



(明愛專上學院)
朱詠霖
實習社工

(明愛專上學院)
黃淑婷
實習社工



各位老友記大家好！我是新來的明愛專上學院實習社工黃淑婷，大家可以叫我黃姑娘或者阿婷。由六月至八月期間，逢星期一至五會在中心實習，好高興可以加入「田家炳大家庭」。我喜歡聽歌和旅行，很期待和大家在中心一同見面、聊天、分享！



「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4日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實體進行

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，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

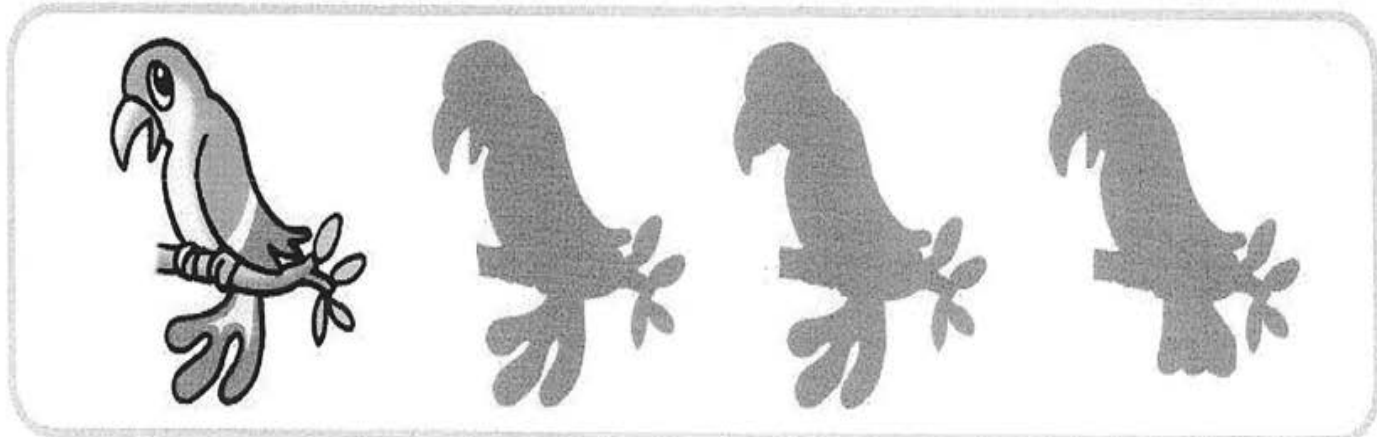
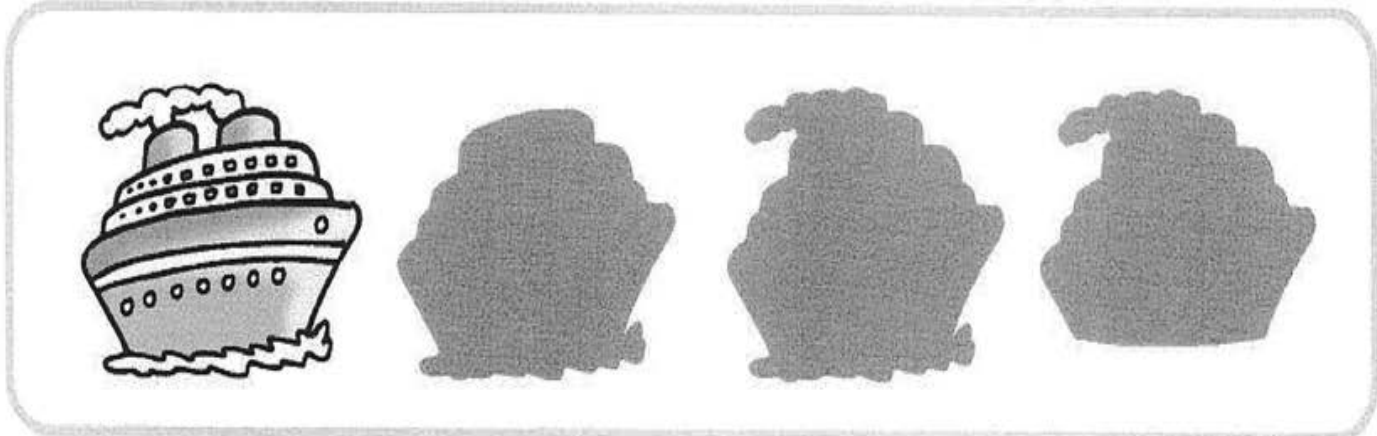
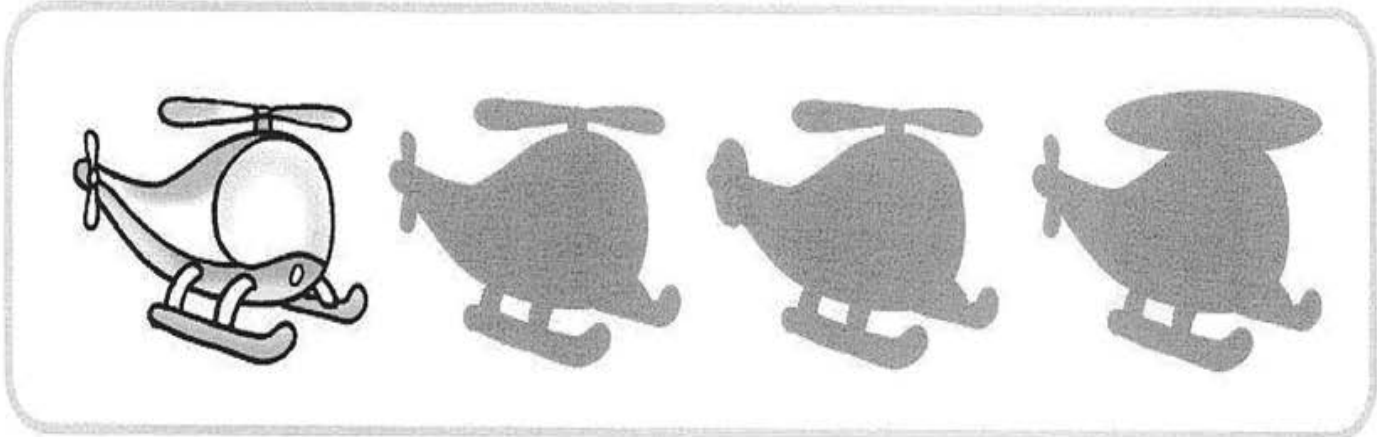
請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。



認知訓練習 - 找找看

找找看!

請替左圖找出正確的影子，並把它圈出來。



找找看!

請替左圖找出正確的影子，並把它圈出來。

