

貼心新服務

「長者電話支援服務系統」計劃

新一年，保良局13間社區支援單位將於3月1日邀請各會員使用長者電話支援服務系統服務，定時為會員提供最新中心消息及溫馨提示。提示分為下列2款：

- 目的：
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
 2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

每天定時慰問 長者需要回應

與長者一同協定每天的致電時間：
例子：「您好！里個電話係由保良局田家炳長幼天地撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

中心活動、特別資訊 發放或祝賀 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動



陳瑞瑛

這個服務很合適一些記性較差的長者，真是十分貼心。



鄭女娥

這個服務十分好，尤其是有關天氣和節日的提示，對長者十分有幫助。

由U3A委員梁鳳儀教授集體舞基礎步法及技巧等。

日期：17/3-5/5(四)
時間：下午2:00-4:00
地點：中心大堂/秦石社區會堂
費用：\$ 40(8堂) 名額：15名

舞出真我



「長者學苑」 Ukulele 小結他

教授初級夏威夷小結他Ukulele,認識音樂及宣揚正能量。參加者送小結他一支。

日期：1/3 - 31/5(五)
時間：下午3:30 - 下午4:45
地點：馬鞍山兩川小學
費用：\$50(8堂) 名額：15名

教授進階級夏威夷小結他Ukulele,參加者需完成初階課程。

日期：8/4 - 20/5(五)
時間：上午9:15 - 上午10:45
地點：秦石社區會堂會議室
費用：全免(8堂) 名額：20名

「耆青樂與怒」 進階 Ukulele班

學習音樂的基本知識,並以音樂表達情緒。

日期：8/4 - 24/6(五)
時間：上午11:00 - 上午12:30
地點：秦石社區會堂會議室
費用：全免(12堂) 名額：20名

「耆青樂與怒」 節拍非洲鼓



**健體
瘦身操**
(3月)

運用橡筋帶、啞鈴等器材增強身體機能,達至健體及瘦身等效果。

日期:4-18/3 (五)
時間:上午8:15 - 9:00
地點:中心大堂 名額:8名
收費:\$45 (3堂)

備註:參加者需先進行體格測試,通過測試才可報名。



**至Fit
一族**
(3月)

進行帶氧運動,訓練手腳協調

日期:2-30/3(逢一、三)
時間:上午10:00-10:30
地點:中心大堂
費用:\$10 (7堂)

備註:參加者需先進行體格測試,通過測試才可報名。

興趣小組

匯豐
社區夥伴計劃

贊助

運動小組



為中心會員拍攝証件相。

日期：18/3 (五)

時間：上午10:00 至12:00

地點：中心大堂 名額：30人

費用：全免

如需晒相服務，收費為\$2/4張証件相

拍攝 証件相



用心成就非凡

一起重溫往日美好事情，齊來自主豐盛人生。



日期：2/3 - 6/4 (三) 共六堂

時間：上午10:00-11:00

地點：秦石社區會堂會議室

名額：10名 費用：10元(外出活動自費)

負責人員：蘇頌如姑娘 (實習社工)



與你共聚三點三

家鄉銀針粉

日期：11/3(五)

時間：下午3:15-4:15

費用：\$15 名額：12名



為糖尿病及高血壓長者設計合適的活動，提升其自我管理長期病患的動力及能力。

日期：8,15,22/3 (二)

時間：下午2:00-4:00

名額：10名

* 詳情請向鍾Sir查詢。



傷健協會會員與大家一同遊戲及欣賞精彩表演，讓長者可以度過一個愉快的上午。

日期：29/3 (二)

時間：上午11:00-12:00

費用：全免 名額：30名



傷健 一家親

康樂活動

保良局田家炳長幼天地



新田圍邨屋邨管理諮詢委員會

環保綠色日

日期：2016年3月5日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:30

地點：新田圍邨平台空地 費用：全免

對象：新田圍邨居民

環保
講座

攤位
遊戲

精彩
表演

盆栽
種植

左鄰右里積極樂頌年計劃

健樂社區心連心社區推廣活動II

當日將有家居運動示範，攤位遊戲、展覽活動等等

日期：12/3 (六) 時間：下午2:00 - 4:00

地點：秦石邨石晶樓對開空地 費用：全免



備註：活動由勞工福利局及安老事務委員會贊助

中心3月旅行

春日美景一天遊

3月又是去旅行的好時候，今次帶大家遊覽屯門爬蟲館及維多利亞公園參觀花展，享用豐富午餐，一起迎接2016的春天。

日期：14/3 (一) 時間：上午9:15- 下午4:00 集合及解散：中心大堂

費用：\$130 名額：58名



社區參與廣播計劃



大耋職日

由保良局安老服務制作的「大耋職日」廣播節目現正播放，由長者介紹退休前的工作。是次中心有3位會員參與錄製節目，大家可以下載應用程式 RTHK MineR或 RTHK Cube重溫。

- 第2集 18/1：真的漢子(紀律部隊) 黃錫忻
- 第8集 29/2：終身美麗(美髮行業) 葉永康、梁鳳儀



在春天說再見

我要走了，在2年前的春天我來到中心工作，在這段期間多得大家的支持和愛戴，給我動力為大家服務；日後，我會繼續以長者服務為我的工作，有緣再見。



康

康樂活動

溫馨提示



足底按摩 保健樂 (4月)

由足底按摩師為參加者進行足底按摩，每節45分鐘。

日期：4月（逢星期五）

地點：樂樂坊 費用：每節\$85

報名：3月15日(二)上午9:00接受報名
名額有限，先到先得。

由仁愛堂牙科外展隊替長者檢查牙齒，牙醫將因應檢查結果轉介有需要長者往仁愛堂轄下牙科診所作進一步治療。

日期：14/3(一)

時間：上午9:45-11:30，下午1:30-4:00

費用：全免 對象：60歲或以上長者

請向蔡姑娘報名及查詢

牙齒檢查



優質睡眠

如何提昇睡眠質素

日期：8/3 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

主講：註冊社工羅姑娘

提防受騙

介紹不同罪案的資訊及犯案手法

日期：15/3 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

主講：沙田警區警民關係組

膽固醇睇真D

如何維持正常的膽固醇

日期：29/3 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

主講：衛生署

識飲識食fit多D

如何選擇食物，維持身體健康

日期：23/3 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

主講：惠氏

講座後奶粉售賣：

惠氏倍力加(900克) \$135

社區飯堂



本中心於星期一至星期五提供由「惜食堂」供膳之社區飯堂服務，提供午餐及晚餐。參加者可選擇堂食或借用飯盒外賣服務。

費用：每餐\$10 午餐：中午12:00-下午1:00 晚餐：下午5:00-下午6:00

粵曲卡拉OK

逢星期二(例會日除外)

時間：下午2:00-5:00

費用：每次\$10

健康毛巾操

逢星期四、五

時間：上午9:30 - 10:00

費用：全免

備註：請自備長毛巾

健樂乒乓球

逢星期六

時間：上午9:00-12:15

費用：每月\$10

健康小組

本月講座

恆常活動



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

計劃由長者學苑發展基金贊助

「綠綠無窮」計劃

耆藝舍工作坊

環保

護膚霜製作

由導師教授如何利用天然物料去製作護膚霜。

日期:2/3(三)

時間:下午2:00-4:00

地點:中心大堂

費用:全免 名額: 20名

收集站 本月回收項目

乾淨布料

日期:2/3(三)

時間:上午10:00-12:00

地點:中心大堂綠色角落

* 溫馨提示: 請預先清理物件*

下月例會

4月

5

(星期二)

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: 視乎活動舉行情況

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。

中心聯絡

地址：沙田秦石邨石暉樓地下2號 電話：2692 2600 傳真：2692 8802 電子郵箱：familyjoy@poleungkuk.org.hk

中心職員：呂秀麗、林永鋒、李子康、文佩珍、蔡妙群、陳麗有、胡佩蓉