

# 老有所為活動(周老) 「耆」型棒棒堂



## 香薰穴位按摩工作坊 23/8/19



## 養心茶點由我製 12/9/19



# 創藝同行(第六期)

## 手工班



## 畫畫班



## 音樂互動活動



# 下午麼麼茶

日式篇 (31/08/19)



Oishi(好味)~



打茶我都識



口啤好嘅麼麼茶再次舉行，老友記除咗品嚐特色食物，仲可以認識唔同國家文化，如茶道。我哋亦加入互動環節，讓會員參與，如製作涼拌雲耳青瓜。

泰式篇 (26/10/19)



涼拌自家製  
無難度



我係金舌頭



# 中秋佳節---花好月圓

做節食好 D，有滷水乳鴿，厚冬菇，靚蠔豉，仲有節日靚湯---七彩明月湯。大家都食得好滋味~當然唔少得有月餅送俾老友記啦!

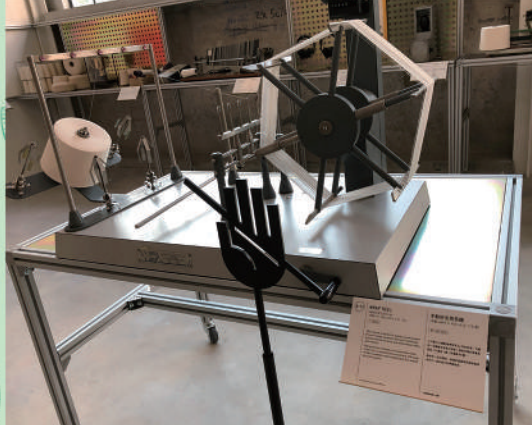


## State Street 銀行義工探訪(油尖旺)(7/9/2019)

義工製作冰皮月餅，進行探訪及送上自家製月餅。老友記感到窩心。



# 南豐紗廠體驗之旅 12/10/19



# 美荷樓家庭樂遊蹤 17/8/19



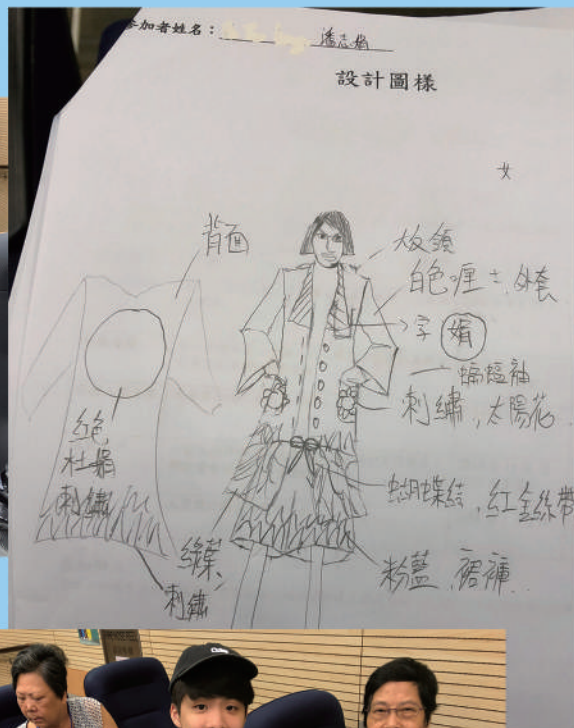
# 展才設計 2020

我們邀請了 4 位長者(周老同油尖旺)參加活動，設計服裝給家人，表達心意。老友記與學生有不錯的交流，均能將設計意念轉達學生。其中潘志娟更成功入圍，將會製作成品，送給女兒。要從眾多參加者中突圍而出，並不容易，我們會分享志娟婆婆的設計意念給大家。

## 設計意念：

女兒工作的地方經常出入冷氣房，為免著涼感冒，所以設計一件外套和一條裙褲。外套的設計是基於她的工作需要，會有多個袋口，方便她放筆及其他物品。而喱士的設計則有不吸熱和通爽的好處。

至於圖案的設計亦基於女兒的喜好。她平時有插花及愛花，所以會使用刺繡工藝加入兩種不同的花。一種是象徵女兒性格的太陽花，另一種是代表志娟的杜鵑花。心口的衫袋亦繡上娟字，希望女兒放我在心裡。外套亦使用綠色樹葉作點綴，希望穿起後顯得更精神。



# 這個冬天不太冷

物理治療師  
黃先生

冬天來臨，勞損和繃緊的肌肉可能會突然收緊或痙攣，痛症便會無預告下出現。現在就為大家送上緩痛禮物，為冬日加添暖意。

## 透皮神經電刺激機 TENS

原理:

- ◇ 阻礙痛楚感覺傳達腦部
- ◇ 刺激體內釋放止痛物質

注意以下情況不能使用:

- ◇ 頸部前方位置
- ◇ 心臟起搏器
- ◇ 皮膚傳染病 / 傷口



## 熱墊(家用多為電熱墊)

原理:

- ◇ 促進血液循環
- ◇ 放鬆緊張之肌肉

注意以下情況不能使用:

- ◇ 腹部位置
- ◇ 有皮膚傳染病 / 傷口
- ◇ 癌症 / 結核
- ◇ 心臟病
- ◇ 血液循環系統問題
- ◇ 體內有金屬物件



還有更多家用緩痛器材  
本頁內容只供參考，  
如有疑問請向物理治療師查詢。

如對本中心/服務有任何意見或建議，  
 可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。  
 你的意見有助我們持續改善，提升服務質素，  
 令服務達至臻善，多謝支持。  
 歡迎透過以下途徑向我們提出：

負責人	劉惠倫先生 (中心主任)	何綺明女士 (安老服務經理)
地址	九龍大角咀海輝道 11 號 奧海城一期 政府服務中心閣樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 保良局莊啟程大廈 5 樓
電話	23980903/ 23980904	22778888
傳真	23959767	28902097
電郵	ehccs@poleungkuk.org.hk chowhungpiu@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：劉惠倫

採編：黃汶興