



19-20年度季節性流感疫苗注射

感染季節性流感會出現嚴重併發症和需要入院的風險，高危人士包括兒童及長者。衛生署亦呼籲長者接種疫苗，做好預防流感的措施。本中心擬暫定10月舉行注射疫苗活動，為有需要人士注射疫苗，以提供更周全的保護。

現開始接受登記。

日期：10月(暫定)

地點：中心大堂

費用：免費 (50歲或以上人士)

\$170 (10-49歲人士收費)

注意事項

1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件登記
2. 不適合服用抗凝血藥物人士注射
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射 (如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)
4. 疫苗短缺、額滿即止

預防流感請即登記

*服務由保良局康復一站通提供

“流感”疫苗



中心會員:鄭淑珍

溫馨提示

換領新智能身份證：
現時換證組別為1964或1965年
出生的居民
(即今年55歲或56歲人士)
居住沙田的朋友可到沙田智能
身份證換領中心換證！
此組別換證期限:27/7-23/9

健康活動及講座

健康毛巾操

利用毛巾配合簡單手部及腳部動作，能有效伸展身體肌肉。每星期做兩至三次，對伸展筋骨、紓緩關節，鍛鍊肌肉等，有不錯的效果。

逢星期一、三

時間：上午9:15-10:00

費用：免費 (請自備長毛巾)

健康運動一起做

除了毛巾操外，現在逢星期二，四，五也開設簡單運動環節，希望可以與大家一起做運動，強身健體。

活動日期：逢星期二、四、五

時間：上午9:15-10:00

費用：免費



消化系統與飲食健康

講解如何運用一些最有效的方法以改善消化腸道健康。

主講：益力多公司

日期：13/8(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

(講座後有產品售賣服務)



慎防跌倒

認識預防跌倒的方法及注意事項，實踐預防跌倒運動以減低日後跌倒的機會。

主辦：衛生署

日期：20/8(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



安全食用壽司魚生及沙律

讓長者了解安全食用壽司魚生及安全食用沙律的要點及注意事項。

主講：食環署

日期：27/8(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



血糖測試(8月)

護士鍾Sir為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名。

**(已登記e體體健的會員
可上載記錄於雲端，方便管理)**

日期：14/8(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

費用：\$10 名額：30名

護士諮詢站

由中心護士

鐘Sir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：14/8(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂



康樂活動

足底按摩保健樂 (9月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的腳底按摩服務。

活動日期：逢星期四

報名日期：15/8(四)

報名時間：上午9:00

費用：\$95/1節



動物特工隊探訪

動物特工隊到訪中心，透過關愛動物講座活動，宣揚尊重動物、珍惜生命的信息。

讓長者與小朋友近距離與動物接觸，觀賞服從動作示範和拍照，一同過一個開心愉快的下午。

日期：17/8(六)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：免費



與你「樂」聚

參加小組旨在人人都可作「樂」。透過合奏樂器和集體音樂活動去認識新朋友，不懂音樂也可參加，大家一同享受音樂的樂趣！

日期：16/8、23/8、30/8、6/9、13/9、20/9、11/10、18/10 (五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$5

導師：實習社工 曾姑娘



齊唱卡拉OK(8月)

機會來了！

讓你可以一展美妙歌喉，跟老友記們齊唱卡拉OK！

日期：2/8、16/8 (五)

時間：上午9:00-下午1:00

日期：9/8、23/8、30/8 (五)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：社區會堂會議室

費用：免費

名額：15名



送暖獻關懷 照顧護耆老

身心健康酒店自助午餐活動

讓有需要長者感受社會人士關懷，同時掌握基本健康知識，保持身心健康。當日節目豐富，包括：酒店自助餐、禮物、護士分享健康資訊、職業治療師講解認知障礙症資訊，以及體適能教練帶領運動。

日期：19/9 (四)

時間：上午11:15-下午3:15

地點：尖沙咀富豪九龍酒店

費用：免費 名額：38名(60歲以上)

*(抽籤日期及時間待定，

並必須親身帶備會員證到場抽籤)

與痛同行

透過一系列運動、遊戲和分享痛症資訊，幫助老友記紓緩痛症，學習緩痛知識，與痛同行。

日期：20/8、27/8、10/9、17/9、24/9、15/10、22/10、29/10 (二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：10名 費用：\$5

導師：實習社工 曼頭姑娘



中心班組

U3A太極班

教授太極運動，練習手眼協調、平衡力、集中力及鍛鍊耐性。

日期：27/7-5/10 (逢星期六)
(10堂)

時間：上午10:00-11:15

地點：中心大堂

費用：會員\$50
非會員 \$70

名額：12名

導師：徐偉文先生



香薰治療體驗班

近年香薰治療越來越受歡迎，除了能夠治療情緒外，也能舒緩痛症，有莫大的益處。希望大家也能一起體驗，有興趣可報名參加。

日期：13/8，28/8 (三) (2節)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

費用：免費

名額：15(每節)



悠閒活動

週六好戲派

每個星期六也有電影欣賞，歡迎大家來中心共享電影之樂！

日期：24/8、31/8 (逢星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂 費用：免費

8月電影播放清單

24/8 <彩菱艷>

31/8 <三戰定江山>

平板電腦使用坊

可於中心使用平板電腦進行 - 資訊查閱 / 圖片閱覽 / 互動學習 / 益智遊戲等，歡迎大家使用。

使用時間為：

上午9:00 - 下午4:30

- 使用前後請與職員登記
- 只可於中心內使用
- 每次使用60分鐘



歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲與大家共度美好的下午。

日期：16/8(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費



輕鬆齊唱K

逢星期二下午，大家都可預約時間以自助形式在band房唱K。

日期：20/8、27/8 (二)

時間：下午2:30-4:30

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10



感恩相遇



各位老友記你好！我是新到職的
社工李家欣姑娘，好高興來到這
裡與大家見面，歡迎大家找我
一起聊天，多多指教！



多謝各位老友記對我的照顧和包容，
在中心工作的這些日子，學到很多，
也非常感謝同事們的幫助與教導，雖然即將
離職，也非常不捨得大家，但希望可以
與大家有緣再見！
祝願各位身體健康，日日開心。
瑤瑤姑娘



大家好！很高興在這兩個半月的
時間，受到各位的照顧，你們令
我的實習生活變得多姿多采，我想
藉此機會向大家表達我衷心的感謝，
祝願各位
身體健康，開心常在！
實習社工：羅穎渝



各位會員大家好，眨下眼兩個月過去了，
很開心在今次實習中可以認識到大家，感謝
你們願意花時間和我聊天和參加我和甘姑娘
所舉辦的活動。相識是一種緣份，有緣再見。
祝身體健康 開開心心
實習社工：許心美



親愛的會員，多謝大家兩個月來對我和心美
的照顧和包容，好開心能夠在中心與大家有
歡樂共聚的時刻，使我們的實習更加充實，
在此祝福大家身體健康，生活愉快！
實習社工：甘嘉玟



保良局賣旗日

一年一度賣旗日又到了，
籌得之善款將用作保良局
指定教育及社會服務經費。

日期：28/8 (三)

賣旗時間：上午8:30-中午12:00

賣旗地點：秦石邨

名額：20名

集合時間：上午8:30

集合地點：中心大堂

*希望大家踴躍支持！



小小義工顯愛心

循道衛理楊震社會服務處沙田
家庭成長軒的小小義工將到
中心探訪老友記，跟大家遊戲
及交流。記得準時來中心啦！

日期：10/8(六)

時間：下午3:30-4:30

地點：中心大堂

名額：20名

費用：免費



中心訊息

惡劣天氣

中心開放安排

雨季風季快到了，打風落雨天大家要小心自身安全，待天氣好轉才決定當天行程。另外，以下是中心於惡劣天氣下的開放安排，請各位會員留意。

警報	中心開放	室內活動	戶外活動
 T1	✓	✓	✓
 Ⅲ	✓	✓	✗
 Ⅷ	✗	✗	✗



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

下次例會 9月3日 星期二

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。 P.8