

鬆一鬆運動小組

內容：透過體適能運動讓長者享受運動帶來的歡樂，培養健康的運動習慣和擴闊社交，增加生活樂趣。

日期：19/10 至 21/12 (逢星期四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：\$20(共十節)

名額：33 名

對象：中心會員

負責同事：林韋坤先生

*10月3日下午2時至13日下午5時報名，如報名人數超過名額，將抽籤決定

第三齡自務學苑-(U3A)手工班

日期：10月6、20日(五)

時間：上午 9:30-11:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：8 名

對象：中心會員

(曾參與 U3A 活動者優先)

負責同事：林韋坤先生

秋季戶外健步旅行日

日期：10月27日(五)

時間：上午 9:00-下午 4:00

地點：山頂公園、海防博物館(包午膳)

費用：待定

名額：40 名

對象：中心會員(曾參與運動班、健步如飛計劃者優先)

負責同事：林韋坤先生

*10月3日下午2時至19日下午5時報名，如報名人數超過名額，將抽籤決定

*是次活動由「高力國際 CSR DAY」贊助

「糖尿上眼」及「視網膜靜脈血管閉塞」治療方法講座

內容：由眼科醫生講解「糖尿上眼」及「視網膜靜脈血管閉塞」的治療方法。

日期：10月18日(三)

時間：下午 2:00-3:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：50 名

對象：中心會員

負責同事：張嘉豪先生

紅十字會健康講座

內容：紅十字會主辦的健康講座(普通心臟病)及身體檢查。

日期：10月13日(五)

時間：下午 2:00-4:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：30 名

對象：中心會員

負責同事：吳秀媛姑娘

*10月3日下午2時開始報名

棋趣人生

內容：透過試玩「棋趣人生」，與長者談討人生意義。

日期：10月25日(三)

時間：下午 14:30-15:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：6 名

對象：中心會員

負責同事：洪倩文姑娘

*10月3日下午2時開始報名

生命號@世德小學

內容：透過生命教育活動增加大眾對「生命」的認識，建立正面積極的人生觀，締造和諧互愛的家庭及社會。

日期：10月17日(二)

時間：上午 11:30-17:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：6 名

對象：中心會員

負責同事：洪倩文姑娘

牙科講座

內容：由香港大學牙科護士主講日牙齒健康及日常飲食注意事項，更會提及口腔清潔及牙齒疾病(牙周病、蛀牙)。

日期：10月13日(五)

時間：下午 10:00-11:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：30 名

對象：中心會員

負責同事：吳秀媛姑娘



保良局華永會生命教育及長者支援中心

(17/18 第七期)

2017 年 10 月中心會員通訊

2017 年流感疫苗注射

日期：2017 年 10 月 18 日(三)

時間：上午 10:00

費用：60 歲或以上全免

登記日期：即日起至 10 月 7 日(需帶備身份證登記)

疫苗：

an A/Michigan/45/2015(H1N1)pdm09-like virus

an A/Hong Kong/4801/2014(H3N2)-like virus

a B/Brisbane/60/2008-like virus

a B/Phuket/3073/2013-like virus

藥廠：gsk

負責同事：張嘉豪先生

備註：

1. 注射疫苗當日需帶備身份證正本。
2. 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



開放時間：

星期一至六 上午 8:30 - 下午 6:00
[星期日及公眾假期休息]

下次例會時間：

2017 年 11 月 7 日(二)
時間：上午 9:30

地址：觀塘雲漢邨漢柏樓地下 5 號

電話：3690 2291 傳真：3690 2294

電郵：bmcpc@poleungkuk.org.hk

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1. 國慶	2. 國慶補假	3. 9:00 早餐 9:30 例會 12:30 午餐 17:30 晚餐	4. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	5. 中秋節翌日	6. 9:00 早餐 9:30 (U3A)手工班 12:30 午餐 17:30 晚餐	7. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 17:30 晚餐
8.	9. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 15:00 服務券職業治療小組 17:30 晚餐	10. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	11. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	12. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	13. 9:00 早餐 10:00 牙科講座 12:30 午餐 14:00 紅十字會講座 17:30 晚餐	14. 9:00 早餐 10:00 生命號@香港浸會大學學生培訓 12:30 午餐 17:30 晚餐
15.	16. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 15:00 服務券職業治療小組 17:30 晚餐	17. 9:00 早餐 11:30 生命號@保良局世德小學 12:30 午餐 17:30 晚餐	18. 9:00 早餐 10:00 流感疫苗注射 12:30 午餐 14:00 眼科講座 17:30 晚餐	19. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 14:30 生命號@香港浸會大學學生培訓 17:30 晚餐	20. 9:00 早餐 9:30 (U3A)手工班 12:30 午餐 14:00 探訪活動(企業義工) 17:30 晚餐	21. 8:30 生命號@保良局易桂芳幼稚園 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 17:30 晚餐
22.	23. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 15:00 服務券職業治療小組 17:30 晚餐	24. 9:00 早餐 9:30 流感大流行講座 12:30 午餐 17:30 晚餐	25. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 棋趣人生 17:30 晚餐	26. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	27. 9:00 早餐 9:00 秋季戶外健步旅行日 12:30 午餐 17:30 晚餐	28. 重陽節
29.	30. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 14:00 生命號@香港知專學院 15:00 服務券職業治療小組 17:30 晚餐	31. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 14:00 生命號@香港知專學院 15:00 服務券職業治療小組 17:30 晚餐				