



左鄰右里樂享遊

行程：沙田文化博物館、流浮山海鮮酒家午膳、豆美豆品廠(自費享用豆腐花及豆漿)、美味棧頭抽專門店

日期：12月14日(四)

集合時間：上午9:15

集合地點：中心

費用：全免

名額：57名(5/12-9/12 報名，11/12 抽籤)

對象：老友所為計劃參加者優先參加

負責同事：張嘉豪先生

**活動由老有所為活動計劃贊助

健步行小組

日期：12月5、12、19日(逢二)

時間：下午2:30-3:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：50名

對象：健步行「智」叻星計劃參加者

負責同事：林韋坤先生

計劃由匯豐社區夥伴計劃 2017 資助

「人生五味旅行團」小組

內容：以「甜」「酸」「苦」「辣」「咸」為主題，分享生命故事，整合人生。

日期：17年12月13日-18年1月31日(逢三)

時間：上午10:00-11:15

名額：10名

地點：寶糧 CAFÉ

費用：\$20

對象：中心會員

負責同事：實習社工關蔚婷姑娘

「賞色人生」小組

內容：制作不同手工藝作品，陶冶性情，發掘新興趣。

日期：17年12月15日-18年2月2日(逢五)

時間：上午10:00-11:15

名額：8名

地點：寶糧 CAFÉ

費用：\$20

對象：中心會員

負責同事：實習社工黃煒昇先生

「耆樂觀塘」·健步智叻「動」起來-

內容：透過健步行手帶推動長者享受步行運動帶來的歡樂，安排參加者進行計劃前後健康檢查

日期：12月15日

時間：上午9:30

費用：免費

名額：50名

對象：中心會員(參與健步行「智」叻星會員優先)

負責同事：林韋坤先生

計劃由匯豐社區夥伴計劃 2017 資助

*12月5日下午2時至12日下午3時報名，如報名人數超過名額，將抽籤決定

生命號@慧妍雅集幼稚園暨幼兒園

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：12月7日

時間：下午4:45-5:45

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：4名

對象：中心會員

負責同事：洪倩文姑娘

「伴你同行」小組

內容：建設社交平台，建立獨居及雙老互助支援網絡。

日期：17年12月13日-18年1月31日(逢三)

時間：下午2:30-3:45

名額：10名

地點：寶糧 CAFÉ

費用：\$20

對象：中心會員

負責同事：實習社工周君鳳姑娘

唯你獨「尊」小組

內容：透過生活科學遊戲，認識科學，與時並進，增添生活樂趣

日期：17年12月15日-18年2月2日(逢五)

時間：下午2:30-3:45

名額：10名

地點：寶糧 CAFÉ

費用：\$20

對象：中心會員

負責同事：實習社工陳馥婉姑娘

耆青小丑~義工招募



計劃簡介：

本計劃以正向心理學為基礎的「快樂七式」，融合小丑表演藝術元素，鼓勵有志傳遞快樂的長者參與，組成「耆青小丑隊」，長幼合作，於全港各區以快閃形式宣揚快樂。



耆青小丑現正招募中
如欲查詢及報名，請與中心職員洪姑娘聯絡。

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：

2018年1月2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. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	2. 9:00 早餐 9:45 青雲社探訪 12:30 午餐 14:00 冬季生日懷舊派對 17:30 晚餐
3.	4. 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	5. 9:00 早餐 9:30 月會 12:30 午餐 14:30 健步行小組 17:30 晚餐	6. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	7. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 16:45 生命號@慧妍雅集幼稚園暨幼兒園 17:30 晚餐	8. 9:00 早餐 9:45 (U3A)手工班 12:30 午餐 17:30 晚餐	9. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 14:00 生命號@「聖誕歡聚在西環」嘉年華 17:30 晚餐
10.	11. 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	12. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 健步行小組 17:30 晚餐	13. 9:00 早餐 10:00 「人生五味旅行團」小組 12:30 午餐 14:30 「伴你同行」小組 16:45 生命號@瀝源幼稚園暨幼兒園 17:30 晚餐	14. 9:00 早餐 9:15 左鄰右里樂享遊 12:30 午餐 17:30 晚餐	15. 9:00 早餐 9:30 健步智叻「動」起來 10:00 「賞色人生」小組 12:30 午餐 14:30 唯你獨「尊」小組 17:30 晚餐	16. 9:00 早餐 10:00 利基與你 慶祝聖誕 2017 12:30 午餐 17:30 晚餐
17.	18. 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	19. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 健步行小組 17:30 晚餐	20. 9:00 早餐 10:00 「人生五味旅行團」小組 12:30 午餐 14:30 「伴你同行」小組 17:30 晚餐	21. 9:00 早餐 11:00 蔡繼有學校探訪(服務券長者) 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 14:30 冬至探訪 17:30 晚餐	22. 9:00 早餐 9:45 (U3A)手工班 10:00 「賞色人生」小組 12:30 午餐 14:30 唯你獨「尊」小組 17:30 晚餐	23. 9:00 早餐 10:00 生命號@ 鄰里共融綠色聖誕嘉年華 12:30 午餐 17:30 晚餐
24. /31	25. 聖誕節假期	26. 聖誕節假期	27. 9:00 早餐 10:00 「人生五味旅行團」小組 12:30 午餐 14:30 「伴你同行」小組 17:30 晚餐	28. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	29. 9:00 早餐 10:00 「賞色人生」小組 12:30 午餐 14:30 唯你獨「尊」小組 17:30 晚餐	30. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 17:30 晚餐



保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

隨著年齡增加，長者患上認知障礙症的風險亦隨之增加，為確保能及早辨別社區上潛在的MCI長者，本局再次獲得李國賢長者基金撥款贊助，推行第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃，為合資格的長者提供一年免費恆常及有規劃性的運動暨認知活動，實行「先知先覺®」模式，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。



唉！都唔知
點解最近成
日無記性...

我知道中心有個
認知障礙症預防
計劃，費用全免
架！不如我地都
一齊去做檢測啦！

計劃舉行日期：2017年12月至2019年1月

招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，包括認知檢測培訓或義工聚會等等，以及必須為計劃提供不少於10次的服務，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 六十歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有輕微認知退化但未患認知障礙症的長者。
3. 從未曾參與「先知先覺®」計劃

**如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員謝小霞姑娘/張嘉豪先生聯絡。**