

生命號@柏立基教育學校校友會

何壽基學校

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：6月21日(三)

時間：上午 8:00-14:00

集合地點：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

花旗銀行義工活動

內容：表演、遊戲

日期：6月10日(六)

時間：上午 9:30

地點：寶糧 CAFÉ

名額：30名

對象：中心會員

負責同事：張嘉豪先生

報名日期：6月6日下午 2:30 至 6月

7日下午 3:00

抽籤日期：6月8日下午 3:00

生命號@青山天主教小學

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：6月26日(三)

時間：上午 8:30-13:00

集合地點：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

『六六無窮』手工藝小組

內容：由義工葉小姐向大家分享不同的小手工創作-本月是創作“飾物盤”，一起渡過愉快的星期六吧!!

日期：6月10日(六)

時間：下午 2:30-4:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：15名

對象：中心會員

負責同事：謝小霞姑娘

健康專題講座 — 『預防流感』

內容：由香港紅十字會職員講解『預防流感』專題講座，並為參加者提供健康檢查。

日期：6月16日(五)

時間：下午 2:30-4:00

地點：寶糧 CAFÉ

名額：50名

對象：中心會員

負責同事：謝小霞姑娘

戲劇工作坊分享

內容：由明愛全樂軒義工分享戲劇工作坊，藉此推廣精神健康及共融的訊息。

日期：6月26日(一)

時間：下午 2:00-4:00

地點：寶糧 CAFÉ

名額：20名

對象：中心會員

負責同事：謝小霞姑娘

湯圓仔出世喇!!!

護士吳秀媛姑娘於 2017 年 5 月 18 日誕下了一名精靈健康的男孩子喇，乳名叫湯仔，重 6.9 磅，恭喜恭喜!!! 祝湯圓仔快高長大!!!



父親節活動

內容：製作環保手工相架

日期：6月15日(四)

時間：下午 2:30

地點：寶糧 CAFÉ

名額：20名

對象：中心會員

負責同事：張嘉豪先生/林韋坤先生



保良局華永會生命教育及長者支援中心

(17/18 第三期) 2017 年 6 月中心會員通訊

「健步如飛」計劃

為推廣「健步行」運動，保良局屬下 13 間長者支援服務單位，將於 17/18 年度推行「健步如飛」計劃，鼓勵長者運用智能手帶，以精準計算每天步行數量，藉以鼓勵長者從生活中養成恆常運動習慣。智能運動手帶能使長者在運動時能夠計算步數、測量心率等功能，藉此全方位關注長者自我的健康和運動紀錄，以喚起長者追求健康，邁向優質生活，達至「居家安老」目標。



「健步如飛」計劃推行之模式，計劃會以會員制收費模式推行，在會員制下中心提供一系列體適能步行及健體活動/班組，以鼓勵長者踴躍參與。

計劃詳情：

- 參與計劃長者會獲派發「智能手帶」一隻，邀請在計劃期間每天攜帶，並教導參加者如何使用手帶，並自行在智能手機/中心平板電腦上察看步行數據。
- 設龍虎榜競賽遊戲形式，鼓勵長者有目標達成自我的生活運動計劃。
- 一加一支援配對服務，協助較為體弱長者參與

有關收費及推行日期等具體內容，中心容後再正式公佈，如對計劃有興趣，歡迎向中心職員林生作查詢及登記。



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 7 月 4 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 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	2. 9:00 早餐 9:45 第三齡自務學苑興趣班 12:30 午餐 17:30 晚餐	3. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 14:00 人人有鈕閉幕禮 17:30 晚餐
4.	5. 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	6. 9:00 早餐 9:30 中心月會 10:30 四道人生(街展) 12:30 午餐 17:30 晚餐	7. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	8. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	9. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	10. 9:00 早餐 9:30 花旗銀行義工活動 12:30 午餐 14:30 『六六無窮』 手工藝小組 17:30 晚餐
11.	12. 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	13. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	14. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	15. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	16. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 健康專題講座 — 『預防流感』 17:30 晚餐	17. 9:00 早餐 9:30 利基探訪活動 12:30 午餐 17:30 晚餐
18. 父親節	19. 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	20. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	21. 8:00 生命號@柏立基教育 學校校友會何壽基學校 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	22. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	23. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	24. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 17:30 晚餐
25.	26. 8:30 生命號@青山天主教小學 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 14:00 戲劇工作坊分享 15:00 服務券職業治療小組 17:30 晚餐	27. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	28. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	29. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	30. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	