



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：20/7 至 12/10 (逢星期四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：\$10(共十節)

名額：30 名

對象：中心會員

負責同事：林韋坤先生

雲漢運動會

內容：由職業治療師及物理治療師設計的運動會，帶領雲漢邨的老友記一起追求健康。

日期：9月22日(五)

時間：上午 9:30-11:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：20 名

對象：中心會員

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：9月29日(五)

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

第三齡自務學苑-(U3A)手工班

日期：9月15日(五)

時間：上午 9:45-11:00

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

每月知多 D- 季節性流行性感冒

病毒主要透過呼吸道飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水及全身疲倦等症狀。

預防方法

季節性流感疫苗接種

治理方法

充足休息和多喝水。

若出現流感病徵，求醫治理。

安老服務 30 周年-織織復織織

內容：誠意邀請老友記成為義工，學習使用編織機編織頸巾。

日期：9月19日(二)

時間：上午 9:45-11:00

地點：寶糧 CAFÉ

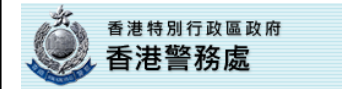
費用：全免

對象：中心會員

負責同事：張嘉豪先生

惡劣天氣 中心安排

	T1	⊥3	▼8 或以上	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑
中心開放	✓	✓	✗	✓	✓	✗
戶外活動 安排	✓	✗	✗	✓	✗	✗



ADCC

Anti-Deception Coordination Centre
反詐騙協調中心

為加強打擊詐騙案力度及提高市民對各類型騙案的認知以防受騙，香港警方於商業罪案調查科轄下成立「反詐騙協調中心」，協調警隊各相關部門的打擊及預防詐騙工作。

中心於七月二十日正式啟用，並設立一條二十四小時電話諮詢熱線「防騙易18222」，為市民提供即時諮詢及為警隊前線單位加強支援服務，以便更有效處理懷疑騙案。另外，市民亦可瀏覽本網頁，以獲得最新騙案手法資訊及警示。

新成立的反詐騙協調中心主要工作範圍包括：

1. 制訂及實行打擊詐騙案件的策略方針；
2. 向市民提供有關應對騙案的即時電話諮詢服務，以令有需要的人獲得適時協助；
3. 加強警隊與政府機關、本地及境外持份者在打擊及預防詐騙案件上的協調；
4. 協調警隊各相關部門進行防騙宣傳工作，及向警隊前線單位提供即時支援服務；及
5. 監察及分析騙案趨勢，作出風險評估，並採取適時行動。

反詐騙協調中心的啟用，標誌着警方保障市民財產的決心，為警方與各界持份者攜手打擊詐騙揭開新的一頁。

資料來源：香港警務處

http://www.police.gov.hk/ppp_tc/04_crime_matters/adcc/about.html

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10月3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 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 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 例會 12:30 午餐 17:30 晚餐	6. 9:00 早餐 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 12:30 午餐 17:30 晚餐	9. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 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 17:30 晚餐	13. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	14. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	15. 9:00 早餐 9:30 (U3A)手工班 12:30 午餐 17:30 晚餐	16. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 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 9:45 織織復織織 12:30 午餐 17:30 晚餐	20. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	21. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	22. 9:00 早餐 9:30 雲漢運動會 12:30 午餐 17:30 晚餐	23. 9:00 早餐 9:30 利基上門探訪 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 17:30 晚餐
24.	25. 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	26. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	27. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	28. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 14:30 U3A 測隱知心 17:30 晚餐	29. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 棋趣人生 17:30 晚餐	30. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐