



### 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。

日期: 25/1 至 12/4 (逢四)

時間: 上午 10:00-11:00

地點: 寶糧 CAFÉ

費用: \$20(共十節)

名額: 35 名

對象: 中心會員

負責同事: 林韋坤先生

### 求同存「義」小組

內容: 招募義工一同構思、策劃活動提供給服務券長者

日期: 3 月 15,24,29 日, 4 月 12,19,26 日

時間: 下午 2:30-3:45

地點: 寶糧 CAFÉ

費用: \$20

名額: 10 名

對象: 中心會員

報名日期 3 月 2 日-3 月 15 日

負責同事: 實習學生唐麗雯姑娘

### 「先知先覺®」運動班及認知班

內容: 為參加第五期「先知先覺®」計劃長者提供恆常運動及認知訓練。

日期: 3 月 1,8,15,22,29 (逢四) 運動班

3 月 2,9,16,23 (逢五) 認知班

時間: 上午 10:00-11:00

費用: 全免

地點: 寶糧 CAFÉ

對象: 計劃參加者及義工

負責同事: 謝小霞姑娘及張嘉豪先生

### 第三齡自務學苑-(U3A)手工班

日期: 3 月 3、29 日

時間: 下午 2:15-3:30

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

### 長幼鬆一鬆

內容: 與保良局蔡繼有學校 Year6 25 位學生玩魔力橋及桌上遊戲

日期: 3 月 22 日(四)

時間: 下午 2:00-3:00

費用: 全免

地點: 寶糧 café

名額: 21 名

3 月 6 日下午 2 時開始報名, 如參加人數過多, 以抽籤決定, 截止報名日期 3 月 17 日。

### 護眼護聽力老友記訓練班

內容: 介紹老花眼病徵及矯正方法、介紹「長者驗眼服務」內容及護眼小知識。

日期: 3 月 13 日(二)

時間: 上午 10:00-10:45

費用: 全免

地點: 寶糧 CAFÉ

對象: 中心會員

名額: 40 名

負責同事: 吳秀媛姑娘

3 月 6 日下午 2 時開始報名, 如參加人數過多, 以抽籤決定, 截止報名日期 3 月 7 日。

### 328 耆青小丑巡迴表演

內容: 小丑快閃表演巡迴將於 3 月 28 日往官塘區不同的地方進行表演。

日期: 3 月 28 日(三)

時間: 下午 1:30-下午 4:30

快閃地點: 4 個

(劉陳小寶耆輝中心、鯉魚門廣場、秀茂坪商場及本中心)

負責同事: 洪倩文姑娘

歡迎各位自行到場地欣賞小丑表演

### 318 耆青小丑表演

內容: 食極唔肥小丑團將會在樂富廣場表演, 屆時亦有多個攤位遊戲給在場人士參與。

日期: 3 月 18 日(日)

時間: 中午 12:00-下午 4:30

地點: 樂富廣場(美食區)

負責同事: 洪倩文姑娘

歡迎各位自行到場地欣賞小丑表演

## 2018 年至 19 財政年度 政府財政預算案 長者摘要篇

### 宜居宜業

- ◇ 醫療方面, 一次性提供額外 1,000 元長者醫療券金額;
- ◇ 大腸癌篩查計劃擴展至 50-75 歲人士;
- ◇ 設 5 億專項基金促進中醫藥發展;
- ◇ 地區設施, 預留 20 億元推行街市現代化計劃。

### 關愛共享

- ◇ 向領取綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼的人士發放額外 2 個月津貼。
- ◇ 落實<<施政報告>>提出的安老服務措施, 涉及經常撥款的 12 億 6 千 3 百萬元及非經常性開支的 22 億 2 千 9 百萬元。

資料來源: 2018-19 年度財政預算

<https://www.budget.gov.hk/2018/chi/index.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:

2018 年 4 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 10:00 鬆一鬆運動小組 10:00 「先知先覺®」運動班 12:30 午餐 14:00 生命號@浸會大學 17:30 晚餐	2. 9:00 早餐 10:00 「先知先覺®」認知班 12:30 午餐 14:00 新春第一擊 17:30 晚餐	3. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 14:15 (U3A)手工班 17:30 晚餐
4.	5. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 12:30 午餐 14:00 「圓滿人生」小組 17:30 晚餐	6. 9:00 早餐 9:30 月會 12:30 午餐 17:30 晚餐	7. 9:00 早餐 9:45 耆青小丑組 12:30 午餐 17:30 晚餐	8. 9:00 早餐 10:00 「先知先覺®」運動班 12:30 午餐 17:30 晚餐	9. 9:00 早餐 10:00 「先知先覺®」認知班 12:30 午餐 14:00 「時光幻相」小組 17:30 晚餐	10. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 13:00 生命號@ 香港大學專業進修學院保良局何鴻燊社區書院 17:30 晚餐
11.	12. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 12:30 午餐 14:00 「圓滿人生」小組 17:30 晚餐	13. 9:00 早餐 10:00 護眼護聽力老友記訓練班 12:30 午餐 17:30 晚餐	14. 9:00 早餐 9:45 耆青小丑組 12:30 午餐 17:30 晚餐	15. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 10:00 「先知先覺®」運動班 12:30 午餐 14:30 求同存「義」小組 17:30 晚餐	16. 9:00 早餐 10:00 「先知先覺®」認知班 12:30 午餐 14:00 「時光幻相」小組 17:30 晚餐	17. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 17:30 晚餐
18. 12:00 耆青小丑 表演	19. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 12:30 午餐 14:00 「圓滿人生」小組 17:30 晚餐	20. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 17:30 晚餐	21. 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 10:00 「先知先覺®」運動班 12:30 午餐 14:00 長幼鬆一鬆 17:30 晚餐	23. 9:00 早餐 10:00 「先知先覺®」認知班 12:30 午餐 14:00 「時光幻相」小組 17:30 晚餐	24. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 13:00 生命號@ 香港大學專業進修學院保良局何鴻燊社區書院 14:30 求同存「義」小組 17:30 晚餐
25.	26. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 12:30 午餐 14:00 「圓滿人生」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 13:00 耆青小丑巡迴表演 17:30 晚餐	29. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 10:00 「先知先覺®」運動班 12:30 午餐 14:15 (U3A)手工班 14:30 求同存「義」小組 17:30 晚餐	30.  <b>耶穌受難節</b>	31.  <b>耶穌受難節翌日</b>