



時間過得很快，2016年過去了，  
不知道各位老友記在過去的一年有什麼難忘的事？  
2017來到又有什麼的新願望，新計劃呢？  
我們很高興能夠邀請到葉生及鄧姑娘來跟我們分享！



葉偉康先生

2016最難忘的事

今年最難忘的事情是去保良局大棠度假村，本來打算燒烤，怎知道整天都下雨，變了吃圍餐。而剛好去年也是去同一個地方，又是整天下雨，真的是永世難忘。

2017的大計劃

新的一年希望可以教更多的義工剪髮，為老友記服務。

2017年的願望

香港繁榮穩定。

2017年新一年給大家的說話

雞年祝大家身體健康，心想事成。各位多參加保良局活動，人也精神許多，充滿活力，你看我便知道了！

2016最難忘的事

很開心在過去一年加入田家炳這個大家庭，認識每一位的老友記，感受你們無比的活力。這一年參與「綠綠無窮」計劃，給予我很多新的嘗試，最難忘是外出表演巡迴布偶劇，看到老友記投入地參與，大小朋友天真爛漫的笑容，感覺別具意義。

2017的大計劃

希望2017年繼續堅持每星期四日運動，保持身體健康，好似各位老友記一樣，充滿活力和人生智慧。

2017年的願望

2017年1月11日是「綠綠無窮」計劃的「畢業禮」，希望典禮順利舉行，大家繼續支持中心不同的活動，令中心更加熱鬧。

2017年新一年給大家的說話

祝各位老友記及田家炳同事工作愉快，心想事成，各位老友記身心康泰，歡欣滿載。



鄧淑文姑娘

## 耆藝社區顯關愛

### 胡忠再探記

與中學生一同遊戲，並到訪獨居長者家中，送上溫暖祝福及禮物。

日期: 21/1 (六)

時間: 上午10:00 - 12:00

地點: 中心大堂 及 秦石邨

費用: 全免

\* 現正招募探訪義工，如有興趣可向嘉嘉姑娘報名！

## 耆藝共融愛創作

### 靈糧同創作

擔任耆藝大使，與學生一同學習創作合作畫，享受長幼共融的樂趣。

日期: 14/2 及 21/2 (二)

時間: 下午2:20-3:45

(2:00中心集合乘旅遊巴往返)

地點: 馬鞍山靈糧小學

## 耆藝工作坊II

### 麵粉公仔班(I)

由導師教授製作麵粉公仔，跟學生一同學習，享受長幼共融的樂趣。

日期: 5/1 (四)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 馬鞍山靈糧小學

(2:00中心集合)

費用: 免費

名額: 12名

(參加者需預先報名)



### 麵粉公仔班(II)

由導師教授製作麵粉公仔，享受學習的樂趣，成為耆藝大使。

日期: 17/2 (五)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 中心大堂

名額: 12名

費用: 免費

(參加者需預先報名)



## 老友所為計劃

活動由老友所為計劃贊助

老友所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

### U3A舞出真我(2月至3月)

由U3A鳳儀老師教授各種類型的舞蹈。

日期: 2/2 - 23/3 (四)(8堂)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 中心大堂 費用: \$40

名額: 15名

### 英文骨嬾聆(2月至3月)

在輕鬆愉快的氣氛下一同學習生活上用到的簡單英語，讓自己能夠活用兩文三語！

日期: 9/2 - 30/3 (四)(8堂)

時間: 上午9:00

地點: 樂聚坊

費用: \$80

名額: 10名

導師: 林姑娘

### 型格天地

一起與老友記設計一個屬於自己的皮革心形鎖匙扣。

日期: 6/1、20/1、3/2(五)(3堂)

時間: 上午9:00-11:00

地點: 社區會堂會議室

費用: \$50 (包材料)

名額: 10名

導師: 林姑娘及

陳麗有姑娘



### 趣味基礎素描班

由繪畫導師教學，透過繪畫陶冶你的性情，使心情輕鬆，齊來一起學習繪出美麗的圖畫。

日期: 13/1、10/2、

24/2、10/3(五)(4堂)

時間: 上午9:00-11:00

名額: 10名

地點: 社區會堂會議室

導師: 林Sir

費用: \$40 (包美術材料: 畫簿一本/素描橡皮膠/橡皮膠/精美素描筆一套)



## 興趣小組

# 健康講座及活動

## 健康常識知多少?

介紹基本健康常識及安全常識

主辦:香港加油

日期:10/1(二)

時間:早上10:00-11:00

地點:中心大堂

費用:免費

\*當天設有油、米、牙膏、洗衣液、洗潔精售賣

## 健康小食

認識如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式

主辦:衛生署

日期:17/1(二)

時間:早上10:00-11:00

地點:中心大堂

費用:免費

## 溝通的藝術

認識與家人朋友溝通的好方法

講者:社工陳姑娘

日期:24/1(二)

時間:早上10:00-11:00

地點:中心大堂

費用:免費

2017  
最新時間

## 健康毛巾操

利用毛巾配合簡單手部及腳部動作，能有效伸展身體肌肉。每星期做兩至三次，對伸展筋骨、紓緩關節、鍛煉肌肉等，也有不錯的效果。

逢星期一、三

時間:上午9:15-10:00

費用:免費

備註:請自備長毛巾

由林SIR  
親自教授



## 足底按摩

### 保健樂 (1月)

由足底按摩師提供每節45分鐘的按摩服務

活動日期:逢星期五

報名日期:16/1(一)

報名時間:上午9:00

費用:\$85/1節

## 健樂乒乓球

逢星期六

(21/1暫停一次)

時間:上午9:00-12:15

費用:\$10/每月

## 探訪活動

### 傷健協會探訪

傷健協會的義工朋友會到訪中心，與老友記交流、遊戲及抽獎。

日期:7/1(六)

時間:下午2:00 - 3:00

地點:中心大堂

費用:免費

本中心於星期一至星期五提供由「惜食堂」供應之社區飯堂服務，提供午餐及晚餐。

參加者可選擇堂食或借用飯盒外賣服務。

午餐:中午11:45-下午12:45

晚餐:下午4:45-下午5:30

收費:午餐/晚餐 \$10(餐)

參加者需於星期四前預購下星期之餐膳

# 社區飯堂

# 康樂活動

## 老友劇場-(公子多情)

人生如戲，看戲劇更是當中的樂趣，所以大家都要嚟欣賞一場好戲。

日期：25/1(三)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

名額：20名

## 與你共聚三點三-(甜湯圓)

過年團團圓圓，這個月的下午茶就一起吃碗甜湯圓，祝賀各位人月兩團圓。

日期：25/1(三)

時間：下午3:15-4:15

地點：中心大堂

費用：\$15

名額：15位

(參加者需預先報名)

## 星星演唱會

每一位都可以是明星，只要能唱歌就可以開演唱會！來吧，一起唱出心中的飲歌。

日期：4/1(三)

時間：下午2:30-4:00

名額：15位

地點：中心大堂

費用：免費



## 齊唱卡拉OK

機會來了！讓你可以一展美妙歌喉，跟老友記們齊唱卡拉OK！

日期：逢星期五

時間：上午11:00-1:00

名額：15位

地點：社區會堂會議室

費用：免費

## 金雞人日齊慶賀

在年初七人日，與中心各會員團拜，互相送上祝福。

日期：6/2(一) 年初十

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：\$20 名額：30人(需預先報名)



## 金雞新春行大運

新春要行大運！祝賀各位雞年大吉大利，好運滾滾來。遊覽大埔許願樹，再到雲泉仙館享用齋菜，下午到錦田鄉村俱樂部有機農莊，最後去美味棧自由購物。

(每位送精裝頭抽一支)

日期：20/2(星期一) 時間：9:00-3:30

名額：46位 集合地點：中心大堂

費用：會員：\$115 非會員：\$130



例會現場報名  
即送福袋一個



## 保良局「實現千歲願」

### 機場富豪活動

保良局安老服務午宴活動及欣賞環保時裝表演!

日期: 17/1(二)

時間: 下午12:00-2:30

集合時間: 上午10:15(中心集合)

地點: 富豪機場酒店一樓宴會大殿

費用: \$ 55(由中心乘旅遊巴往返)名額: 12位

## 保良局敬老賀新春2016/17

一同慶祝新年的來到，欣賞不同類型的精彩表演。

日期: 15/2(三) 時間: 上午10:30-下午2:10

地點: 九龍灣國際展貿中心 名額: 47位

費用: \$ 90 (由中心乘旅遊巴往返)



因名額有限，每位會員只能在以上兩項活動選一進行抽籤，有興趣參加的老友記，請於4/1/2017(三)早上11:00，帶同會員證親身到中心進行抽籤。

## 綠綠無窮計劃

## 社區綠色日

宣傳環保信息、分享計劃成果及環保心得、  
布偶劇表演、攤位遊戲及手工製作攤位。

日期: 11/1(三) 時間: 下午2:00 -4:30

地點: 觀塘麗港城商場

費用: 全免

## 歡樂共聚8週年暨生日會

共同慶祝中心成立8周年及1-3月份會員生日，欣賞舞獅、功夫、  
跳舞、非洲鼓表演、趣味遊戲及豐富禮物。

日期: 12/1/2017 (四) 時間: 晚上6:00-9:00

地點: 明星海鮮舫 備註: 中心會員需自行前往

晚宴菜單: 五福大拼盤、妙醬彩鳳花姿、沙律海皇卷、蠔皇金錢鮑螺片、  
金粟魚肚羹、上湯浸時蔬、清蒸大海斑、秘製沙薑雞、生炒糯米飯、長壽  
伊麵、蓮子紅豆沙、鴛鴦壽包、合時鮮果

費用: 會員\$250、非會員\$250 名額: 100個

報名: 例會報名，先到先得，額滿即止

# 義工 招募

本中心定期進行各類型的義工活動如：  
上門探訪、手工藝製作、攤位遊戲等。  
老友記們可透過參與義務工作、服務社會，充實自己的  
生活！

如有興趣加入成為義工，  
歡迎向社工陳姑娘或嘉嘉姑娘查詢。

# 新年快樂



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

計劃由長者學苑發展基金贊助

## 下次例會

2月7日  
星期二

### 中心開放時間

星期一至六	上午9:00-下午5:00
星期日及公眾假期	視乎活動舉行情況

### 入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

### 個人會籍：

50歲或以上人士，每年會費\$30。

### 家庭會籍：

人數不限，每年會費 \$50。

### 續証安排

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。

## 中心聯絡

P.8