

沒有



的日子



至是二十四節氣之一，在每年公曆6月21日或22日。

「夏至」這一天是一年當中白天最長、晚上最短的一天，正符合了「夏日炎炎，長夏漫漫」的說法。

但並不代表這一天最炎熱，真正的炎熱天氣要等到「夏至」之後的「小暑」和「大暑」，這兩個節氣才是北半球最熱的時候。

以前的孩子，一到夏天，身體便長滿熱痱。很多人說現在的孩子都像溫室中的小花。但嚴格來說，他們應該稱為冰室中的小花。今日的孩子，試想想在三十多度的高溫下，想像沒有冷氣機的日子，相信沒有幾個小朋友可以忍受。

在沒有冷氣機、沒有電風扇，面對炎炎夏日，東叔小時候怎樣避暑乘涼？原來早上天氣較熱時，東叔會和朋友仔在河裡游泳，晚上會拿着小藤椅，在自家的院子裡靜靜乘涼。睡覺時準備竹涼蓆自然是少不得的



你們小時候又有咩方法可以消暑？



數碼攝影班 (6月)

教授基本數碼攝影、光與影的運用、基本構圖技巧風景攝影技巧、產品攝影法則。

日期：8/6 - 29/6(三) (最後一節為4小時外影)
時間：上午9:00 - 11:00

地點：秦石社區會堂會議室

費用：\$200(4堂) 名額：12名

備註：參加者需要自備攝影裝備

同學互相練習夏威夷小結他 Ukulele

日期：3/6 - 24/6(五)

時間：上午11:00-12:30

地點：秦石社區會堂會議室

費用：全免(4堂) 名額：20名

備註：參加者需完成初階課程

Ukulele 練習班



趣味中文班 (7-9月)

教授簡單日常用語

日期：21/7 - 22/9 (四)

時間：上午10:00-11:00

地點：樂聚坊

名額：10名

費用：\$100(10堂)

拼音 普通話齊齊學 (7-9月)

教授基本拼音及會話

日期：21/7 - 22/9 (四)

時間：上午11:00-12:00

地點：樂聚坊

名額：10名

費用：\$100(10堂)

初級瑜珈班(6月)

本課程是根據長者身心的特性，精挑適合長者練習的瑜珈動式、靜式、呼吸法、按摩法、靜坐法，令之身心重獲調整，重享健康快樂的人生。

日期：7/6 - 28/6 (二)

時間：上午11:30 - 12:30

地點：秦石社區會堂禮堂

費用：\$60(4堂)，名額：20名



長者學苑 至FIT健體操 (5-6月)

至Fit一族 (6月)



運用橡筋帶、啞鈴等器材增強身體機能，達至健體及瘦身等效果。

日期: 06/5-24/6 (五)

時間: 上午8:00 - 9:00

地點: 中心大堂 名額: 9名

收費: \$20(8堂)

進行帶氧運動，訓練手腳協調

日期: 8-29/6(逢一、三)

時間: 上午09:30-10:00

地點: 中心大堂

費用: \$10 (7堂)

備註: 參加者需先進行體格測試，通過測試才可報名。

運動小組

義工聚會

扭扭樂

扭波隊組員一同研習
各式各樣之氣球紮作技巧

日期: 6/6(一)

時間: 下午2:00-5:00

地點: 中心大堂

活力U3A

U3A 委員聚會及商討、
籌備中心活動。

日期: 16/6 (四)

時間: 上午 10:30-11:30

關懷探訪組

探訪組組員聚會
及分享探訪長者點滴。

日期: 16/6 (四)

時間: 上午9:30-10:30

恆常
活動

金曲點唱站

逢星期二,三(例會日除外)

時間: 下午2:00-5:00

費用: 每次\$10

健康毛巾操

逢星期四,五

時間: 上午9:30 - 10:00

費用: 全免

備註: 請自備長毛巾

健樂乒乓球

逢星期六

時間: 上午9:00-12:15

費用: 每月\$10

康樂活動

笑聲賀端陽

端午節快到了，大家準備好過節沒有？在這個五月節的前一天，邀請大家到中心玩玩集體遊戲，一同慶祝佳節。

日期：8/6(三)
時間：第1節：下午2:30-3:30
地點：中心大堂
費用：\$20 名額：32名

親子興趣班

Cake Pop

日期：12/7(二)
時間：下午2時至4時
費用：\$50

檸檬乳酪蛋糕

日期：26/7(二)
時間：下午2時至4時
費用：\$50

香蕉蛋糕

日期：9/8(二)
時間：下午2時至4時
費用：\$50

玻璃盆景班

日期：2/8(二)
時間：下午6時至8時
費用：\$200

6 推廣價\$100



與你共聚

三點三(楊枝金露)

一同製作及分享美食”楊枝金露”
日期：16/6(四)
時間：下午3:15 - 4:15
費用：\$15
名額：12名

4至6月生日會

日期：28/6(二)
時間：上午11:30-下午1:30
集合地點：本中心
地點：馬鞍山富臨皇宮
費用：
如需乘坐旅遊巴前往\$100
自行前往\$80

保良

特色便服日-懷舊之夜

今年的保良局籌款日，大家到中心一同參與，捐款者可拍照留下最開心的一刻。

日期：20/6(一)
造型拍攝時間：上午10:00-下午6:00
餐舞會時間：下午6:00-8:00
費用：\$40

父親節填字遊戲

時間：6月7日-6月14日
透過簡單遊戲換取禮物，齊齊慶祝父親節
禮物數量有限，換完即止。
(換取禮物方法：只需要答對填字遊戲的問題即可前來中心換領)

講座及健康活動

牙齒及假牙護理

蛀牙及牙周病的成因；
牙齒及假牙護理

日期：28/6(二)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心大堂
主講：衛生署

人生劇場

「人生劇場」話劇表演，宣揚
「積極人生，由我做起」的訊息

日期：14/6(二)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心大堂
主講：華永會生命號
*參加者可獲贈禮物包一份

骨質健康

了解骨質健康。
講座後設有免費骨質密度檢查及安怡產品售賣服務

日期：21/6(二)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心大堂
主講：博健公司(安怡奶粉)

產品	售價
安怡長青 1.7KG	\$160
安怡長青 0.8KG	\$80
安怡高鈣 1.7KG	\$160
安怡高鈣 0.8KG	\$80
安怡關鍵 0.8KG	\$100

牙齒健康

由仁愛堂牙科醫生講解
口腔健康

日期：23/6(四)
時間：上午10:00-10:30
地點：中心大堂
主講：仁愛堂牙科外展隊

做個開心老友記

學習如何面對壓力，做個開
心快樂老友記方法
日期：24/6(五)
時間：下午2:00-3:00
地點：中心大堂
主講：實習學生-梁嘉文

足底按摩 保健樂 (7月)

由足底按摩師為參加者進行足底按摩，每
節45分鐘。

日期：7月(逢星期五)
地點：樂樂坊 費用：每節\$85
報名：15/6(三)上午9:00開始接受報名
名額有限，先到先得。

保良局

銀齡

銀齡展亮學苑

「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

「綠綠無窮」計劃

耆藝舍工作坊

布藝/冷線創作

利用不同碎布或冷線學習創作小玩意基本步

日期:4/6(六) 時間:上午9:30-11:30

地點:中心大堂 費用:全免 名額:20名

收集站 本月回收項目

碎布及衣鈕

日期:4/6(六) 時間:下午2:00-4:00

地點:中心大堂綠色角落

(除回收站開放時交回收集站外或中心開放時交到中心)

* 溫馨提示: 請預先清理物件*

下月例會



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

地址: 沙田秦石邨石暉樓地下2號 電話: 2692 2600 傳真: 2692 8802 電子郵箱: familyjoy@poleungkuk.org.hk

中心職員: 呂秀麗、林永鋒、文佩珍、蔡妙群、陳婕瑤、陳麗有、胡佩蓉