



中心續會日

中心邁進十週年，
非常感謝大家的支持，
我們在五月二十一日特設
「會員入會/續會日」，
為每位在這年度入/續會的
朋友送上禮物乙份。
及祝願大家母親節快樂！

(詳情可向職員查詢)



「大家快來中心
續會和參加活動吧！
多多支持！」

中心會員：

黃秀湘，吳梓玲，陳惠英，
羅海英，符麗貞，王美英，
馮芳，陳淑儀(左起)



健康活動及講座

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，有不錯的效果。

逢星期一、三

時間：上午9:15-10:00

費用：免費 (請自備長毛巾)

夏日錦囊

天氣愈來愈熱，分分鐘中暑，提供有效消暑方法，慎防老友記中暑。

主講：長者安居協會

日期：14/5(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



肥胖的疑惑

肥胖的定義及怎樣知道自己是否過重或肥胖，肥胖與健康的關係，減肥的要點及坊間對減肥的謬誤。

主講：衛生署

日期：28/5(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



足底按摩保健樂 (6月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的腳底按摩服務。

活動日期：逢星期五

報名日期：15/5(三)

報名時間：上午9:00

費用：\$95/1節



細菌性及病毒性食物中毒的介紹及預防方法

透過講座讓長者了解細菌性及病毒性食物中毒原因及預防方法。

主講：食環署

日期：21/5(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



血糖測試(5月)

護士鍾Sir為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名。

(已登記e體體健的會員可上載記錄於雲端，方便管理)

日期：22/5(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

費用：\$10 名額：30名

護士諮詢站

由中心護士鐘Sir為大家解答有關健康問題，並為大家測量血壓及藥物查詢。

日期：22/5(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂



e体健健康測量組合

e体健的好處

1.方便快捷

社區長者只需前往中心就能提供一般身體狀況的量度數據，省卻前往公立醫院或私家醫生的輪侯及交通時間。

2.簡單易用

使用e体健或八達通卡健康卡一“啣”登入，方便長者隨時使用/查看健康狀況。

3.一站式多功能量度

利用一個一站式櫃檯，就可量度血壓、體溫、血氧、體重、身高、身體成份 (BMI)。

註：量度血糖需護士進行。

4.提供多樣基本身體狀況數據

鼓勵恆常量度，再配合運動及飲食，改善生活習慣，預防慢性疾病。

5.清晰紀錄

有需要時可列出相關紀錄給醫生，了解長者平時的健康狀況來調整醫療策略，與醫療團隊有更好溝通。

6.雲端儲存

長者的健康數據上傳雲端後，方便有系統地管理及統計。

7.實現社會主流環保概念

職員、長者、醫護人員都可同時利用網上平台進行健康監察，減少各方的用紙來往，更環保，更準確。

8.健康狀況提示

健康數據提示，以有效的方式管理長者健康。

義工招募，協助有需要會員使用e体健組合進行測量，請即登記成為義工，齊心樂助人。

參加會員可登記開設戶口及出席簡介會。

日期：24/5 (五)

時間：下午2:30-4:00 (講座後)

(如有疑問及了解更多詳情，歡迎向林Sir或職員查詢)

於手機下載程式 -  「我的e体健」

www.esmarthealth.com

康樂活動

「雨」你暢遊同樂日

由保良局兩川小學親子義工，陪同老友記一同到南豐紗廠遊覽，免費參與一節工作坊；中午到荃灣享用豐富齋菜午餐，下午到尖沙咀衛生教育展覽資料中心參觀。希望透過活動讓小朋友能夠有機會與長者相處，互相學習，享受長幼共融之樂趣！

日期：18/5 (六)

時間：上午10:30至下午5:00

集合地點：中心大堂

費用：\$100

名額：36對兩川親子+ 20名長者

中心續會日

每月設一日為中心續會日，為會員續會，每一位續會的會員均可獲得精美禮物一份！本年度已續會的會員也可補獲一份禮物。

日期：21/5(二)

時間：14:00-16:00

地點：中心大堂

與你端午同樂

一年一度端午節又來了，希望與大家度過愉快的下午，慶祝端午節。

日期：27/5(一)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$20

名額：30名

地點：中心大堂



齊唱卡拉OK(5月)

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：10/5，24/5 (五)

時間：上午9:00-11:00

地點：社區會堂會議室

費用：免費

名額：15名



「智友善」家居導賞團

體驗並認識輔助工具及家居環境設計。

日期：17/6(一)

時間：下午2:00-4:00

地點：九龍油麻地眾坊街3號駿發花園地下A-C鋪

集合地點：中心大堂

集合時間：下午1:30

費用：\$20 (旅遊巴來回接送)

慶賀雙親節

父母親撫養兒女成長，我們希望藉此慶祝雙親節，感謝偉大的父母親。感謝你們的默默付出。

日期：11/6(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

費用：\$20

名額：30名



中心班組

U3A太極班 (5-7月)

教授太極運動讓，並於學習太極過程中，練習手眼協調、平衡力、集中力及耐性。

日期：18/5-20/7(逢星期六)
(10堂)

時間：上午10:00-11:15

地點：中心大堂

費用：會員\$50
非會員 \$70

名額：12名

導師：徐偉文先生



趣味基礎素描班4-6月

由繪畫導師教學，透過繪畫陶冶性情，使心情輕鬆，齊來一起學習繪出美麗的素描畫作。

日期：12/4，3/5，17/5，31/5，
14/6，28/6 (五) (6堂)

時間：上午09:00-11:00

地點：社區會堂會議室

名額：18名

費用：\$60

包基本素描用具



悠閒活動

週六好戲派

每個星期六也有電影欣賞，歡迎大家來中心共享電影之樂！

日期：11/5、18/5、25/5
(逢星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂 費用：免費

5月電影播放清單

11/5-<野良犬> 18/5-<流金頌>
25/5<查案腦友記>

歡樂桌上遊戲

希望能透過桌上遊戲與大家共度美好的午後。

日期：17/5(五)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費



中心探訪

保良局兩川小學探訪

保良局兩川小學同學將到中心探訪老友記，與大家一同遊戲、交流，記得準時來中心啦！共同享受長幼共融之樂！

日期：14/5(二)

時間：下午2:45-4:15

地點：中心大堂

費用：免費 名額：30名



中心消息



在田長實習三個多月的時間，感謝各位老友記令我感到獲益良多。而我亦即將離開中心，投身社會工作。希望日後與各位有緣再會！祝大家身體健康！生活愉快！
實習社工 王詩敏姑娘

大家好！我係實習社工謝曉藍，大家可以叫我做藍藍！好開心可以黎到中心為大家服務，希望可以同大家渡過愉快的時光。請各位多多指教！



大家好，我是港專的實習社工簡震靈，大家可以叫我簡生，好開心可以認識大家，未來兩個月希望可以同大家傾多D計。我地遲d都會舉辦一d活動，希望大家可以多多支持，一齊玩。



下次例會
6月4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。P.8