



換領新智能身份證

全港市民換領身份證計劃已於2018年12月展開，

現時換證組別為1966或1967年出生的居民

(即今年52歲或53歲人士)，換證期限及2019年其他組別的換證時間見如下：

- 居住沙田的朋友可到 沙田智能身份證換領中心 換證

地址: 沙田安群街3號京瑞廣場1期地下G26號舖及1樓123號舖

辦公時間: 星期一至六早上8時至晚上10時
(星期日及公眾假期除外)

- 由於換證中心設有配額制度，前往換證中心前，大家可經互聯網 www.gov.hk/newicbooking、入境處流動應用程式或致電2121 1234 預約換領新智能身份證，預約期為24個工作天。
- 此外符合換領組別人士，換證時可攜同其兩名於2019年時年滿65歲或以上(即出生年份為1954年或以前)的親友一同前往換證，讓長者其後無須自行前往智能換證。老友記們記得留意呀!

資料來源:入境事務處網頁，<https://www.smartid.gov.hk/index.html>



符合資格的老友記，記得去換取新的身份證啦！

中心會員：黎光華

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)

防火講座

透過講座讓長者提高對防火的意識。

主講：消防處

日期：11/6(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



長者選擇鞋履的方法

足部/鞋的結構及用途，認識合適鞋款的重要性選擇鞋的正確方法常見足患。

主講：衛生署

日期：25/6(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



血糖測試(6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：19/6(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

費用：\$10 名額：30名



健康運動一起做

除了毛巾操外，現在逢星期二，四，五也開設簡單運動環節，希望可以與大家一起做運動，強身健體。

活動日期：逢星期二，四，五

時間：上午9:15-10:00

費用：免費



增強免疫力飲食要訣

透過講座讓長者了解從飲食增強免疫力的要訣，減低生病的機會。

主講：雀巢三花

日期：18/6(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

(講座後有奶粉售賣服務)



香港長者福利面面觀

透過講座讓長者了解更多有關長者福利的資訊或最新消息。

主講：社工黃達維先生

日期：14/6(五)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



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：19/6(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂



中心班組

U3A穿珠班6-8月

穿珠班又開班了!今個學期將教授各種創意穿珠飾品，練習手眼協調及集中力，同時能夠提升藝術感及自信。歡迎從未接觸穿珠的老友記參加。

日期：17/6-26/8(一)(10堂)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心樂聚坊

費用：會員\$130

非會員 \$160

名額：18名

導師：楊少薇老師



U3A舞出真我班

由U3A梁鳳儀老師教授舞蹈，跟隨輕快音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

日期：13/6-1/8(四) (8堂)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：會員\$40

非會員 \$60

名額：15名

導師：梁鳳儀老師



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：8/6、15/6、22/6、29/6 (逢星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂 費用：免費

6月電影播放清單

8/6-<花月爭輝>15/6-<打擂台>

22/6<憤怒青年>

29/6 <摩登土佬>

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：21/6(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費



長者藝術工作坊

與大家一同製作輕黏土手工藝，共度一個快樂的下午。

日期：12/6(三)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

導師：實習同學 簡震霆



懷舊派對

以60年代為主題的懷舊派對，一起回憶到過去年代！當中有遊戲、懷舊金曲欣賞、懷舊玩意手工藝，即影即有拍照區。

日期：6/6(四)

時間：上午10:00-11:15

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

導師：實習同學 謝曉藍



康樂活動

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



齊唱卡拉OK(6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：21/6 (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



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。而續會的過程中會與大家做問卷及更新會員最新資料，希望能夠瞭解大家的最新近況。

小提示

日期：18/6(二)
時間：14:00-16:00
地點：中心大堂



「智友善」家居導賞團

體驗並認識輔助工具及家居環境設計，
當中有許多新奇的玩意等大家去導賞團探索。

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1:15
費用：\$20 (旅遊巴來回接送)



足底按摩保健樂 (7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：14/6(五)
報名時間：上午9:00
費用：\$95/1節



有緣再見



各位會員大家好，大千世界，茫茫人海，能與大家相遇相知是一種緣分，田長是一個充滿歡樂和人情味的地方，感謝各位的接納和包容。在此祝各位每天開開心心，身體健康。



多謝大家兩個半月來的照顧，在今次實習中，我很開心可以認識你們，多謝你們與我渡過寶貴又深刻的實習時光，祝福大家生活愉快，開開心心！



各位會員，我將會於 6月 18 日完成實習。轉眼間，已經在中心實習了差不多兩個月。大家平易近人，健談至極，令我更容易融入中心。於實習的過程中，與大家一同傾談、遊戲，令我倍感充實。快樂時光，瞬間即逝。祝大家身體健康、生活愉快。

大家好！我是來自香港專上學院實習社工學生甘姑娘，很高興能夠未來兩個月在田家炳長幼天地與各位相處！希望與各位有更多相聚的時間，請各位多多指教！



大家好，我是實習社工許姑娘，很開心有機會與大家相處，接下來兩個月請大家多多指教，如果有時間記得黎中心搵我傾計啊！



仁愛堂牙科外展服務

服務包括：

提供初步口腔護理知識,假牙護理,基礎口腔檢查及一般性治療,包括:簡單洗牙,防蛀治療
(按長者意願及健康狀況考量)

日期：8/7/2019(一)

時間：上午10:00 - 下午3:00

地點：中心大堂

費用：免費

*(服務當日年滿60歲或以上人士)



會員簽到

會員只要每天帶會員證來中心打卡簽到，職員便會蓋上一個印，儲齊30個印，便可獲得精美禮物乙份。

日期：4/6-2/7



中心訊息

惡劣天氣

中心開放安排

雨季風季快到了，打風落雨天大家要小心自身安全，待天氣好轉才決定當天行程。另外，以下是中心於惡劣天氣下的開放安排，請各位會員留意。

警報	中心開放	室內活動	戶外活動
T1	✓	✓	✓
L3	✓	✓	✗
8	✗	✗	✗

祝大家父親節快樂！



溫馨提示

下次例會 7月2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