



中心即將邁向十周年

8月中心舉行開放日

希望有更多人可以瞭解中心其他日常運作

當日有小攤位介紹中心服務內容

亦會開放中心作參觀

歡迎大家一起來中心玩！ 日期：21 / 8(二)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心 費用：免費

這次我們還邀請了中心第一位會員  
與大家分享她在中心這十年的點點滴滴

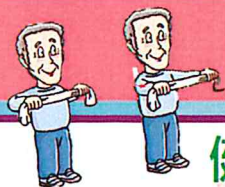
我比較喜歡去旅行和四處  
走走，所以也有參加中心的  
旅行，和朋友一起玩。  
記得去年也曾參加健步如飛  
計劃，去元朗大棠燒烤行山，  
很開心。轉眼間中心  
也已經十年了，  
希望中心之後越來越好。

中心會員：田潤珍





# 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)

## 足底按摩保健樂 (9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：15/8(三)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



## 長者護眼展新姿

由眼睛健康基金到本中心進行眼科講座及視力篩查，以增加長者對眼睛健康的意識及為有需要的長者進行視力篩查。

主辦：眼睛健康基金

主講：郭佩璋眼科專科醫生

日期：14/8 (二)

時間：上午10:00-11:00

(講座及問答環節)

上午11:00-13:00

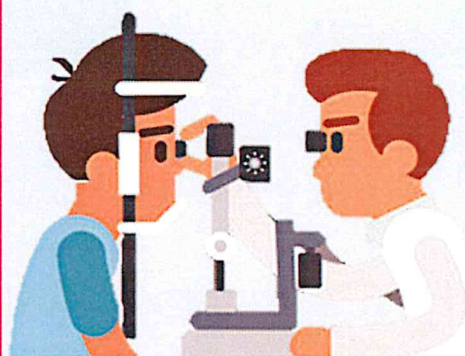
(視光師進行視力檢測)

地點：中心大堂(講座) /  
樂聚坊(視力檢測)

費用：免費

名額：60名(視力檢測)

注意眼睛健康，歡迎登記進行視力篩查



## 柏金遜病(二)

### 之處理技巧及物理治療

講解照顧柏金遜症患者的技巧，如何保持或增加活動能力之運動及改善步姿訓練。

主辦：衛生署

日期：21/8 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



## 消化系統與飲食健康

講解如何運用一些最有效的方法以改善消化道健康規律飲食，密切關注您的消化系統健康關鍵。

主辦：益力多公司

日期：28/8 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

(講座有產品售賣服務)





# 中心班組

## 握力軟球學習班

透過手握力軟球，可以進行手指靈活度、伸縮、彈力、整體五指合作性等的訓練，且經常使用可保持血液循環，紓解手部緊崩的肌肉，具有十分良好的效果。

日期：24/8、31/8 (五) (2堂)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

費用：\$40

名額：8名

導師：林Sir (體適能教練)

送精美握力軟球一個



## U3A椅上健康中國舞(8-9月)

由U3A鳳儀老師教授，讓長者在椅上一同隨音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

日期：10/8 -14/9、28/9  
(逢星期五)7堂

時間：上午11:00-12:00

地點：社區會堂禮堂

費用：會員\$35

非會員\$55

名額：20名



## U3A 創意穿珠班

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。

日期：27/8-24/9;8/10-5/11(一)

時間：下午2:00-3:30

地點：樂聚坊

費用：會員\$130

非會員\$160

名額：18名

導師：楊少薇老師



## 社區資訊

### 「四電一腦」

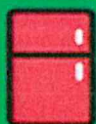
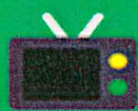
「四電一腦」循環再造徵費，又名「廢電器電子產品生產者責任計畫」。消費者購買「四電一腦」時需要多付循環再造徵費，而銷售商則需要為消費者安排免費的除舊服務。但究竟什麼是「四電一腦」，而除舊服務又是如何執行的呢？

「四電」指冷氣機、雪櫃、洗衣機及電視機；

「一腦」指電腦產品，包括電腦、打印機、掃描器和顯示器。

「四電一腦」循環再造徵費由2018年8月1日開始。

### 四電一腦收費列表



電視機、雪櫃

165元



電腦、列印機等

15元



洗衣機、冷氣機

125元



顯示器

45元

資料  
來源  
Unwir  
e.hk



# 康樂活動

## 與你共聚三點三-咖喱三寶

這次下午茶我們一起吃  
美味可口的咖喱三寶。

日期：14/8(二)

時間：下午3:15-4:15

地點：中心大堂

費用：\$15

名額：20名

(參加者需預先報名)



## 齊唱卡拉OK(8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：3/8、10/8、24/8 (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



## 長幼齊識碳 - 大使訓練課程

教授「食」方面的低碳環保知識

認識在「食」方面低碳生活概念、  
製作時令生果麥皮乳酪、素冷麵  
方法等，及利用粟米衣製作裝飾品。

日期：15/8(三)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：識碳大使及社區人士

名額：20名

費用：免費



訓練課程！

## 長幼齊識碳 - 大使訓練課程

教授「住」方面的低碳環保知識

並提供可行的生活例子作參考。  
實踐家居節能及家居碳排放量的  
計算方法、教授以廚餘進行護膚  
小方法及省水沖廁大法等。

日期：5/9(三)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：識碳大使及社區人士

名額：20名

費用：免費



## 中秋晚會

誠邀你們來中心共同慶祝中秋，  
團團圓圓。當晚有小食，遊戲，  
唱歌和跳舞表演，猜燈謎，  
與大家歡度中秋佳節。

日期：12/9(三)

時間：晚上6:00-8:00

地點：中心大堂

名額：40名

費用：\$30



## 百寶袋之桌遊社區義工計劃

桌上遊戲能有效訓練參與者的手  
眼協調、反應、記憶及創意等能力。  
是次活動由香港神託會創耆坊的桌  
遊義工大使帶領不同桌上遊戲，與  
各位老友記一同享受桌遊的樂趣，  
並宣傳精神健康，共建和諧社區。

日期：8/9、13/10、3/11 (六)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

名額：20名

費用：免費





老有所為計劃2018-2020

## 快樂傳耆-快樂七式培訓班

教授長者透過學習快樂七式、講座、互動小組遊戲等，讓長者們回憶生活上的細節、過往的體驗，從中找尋被遺忘的快樂感受，以不同的方法，重新找回快樂的基本，鞏固快樂經驗。

日期：28/8、11/9、18/9、9/10、16/10、23/10、30/10、13/11、20/11、27/11 (二)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂


費用：免費

名額：20名

\*活動由社會福利署資助

如有興趣，可向嘉嘉姑娘報名！



 老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

## 血糖測試(8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：22/8 (三)

時間：上午9:00-10:00

地點：中心大堂

費用：\$10

名額：40名



## 保良局賣旗日

一年一度賣旗日又到了，籌得之善款將用作保良局指定教育及社會服務經費。

日期：15/8 (三)

賣旗時間：上午8:00-12:00

賣旗地點：秦石邨 名額：20名

集合時間：上午8:00

集合地點：中心大堂

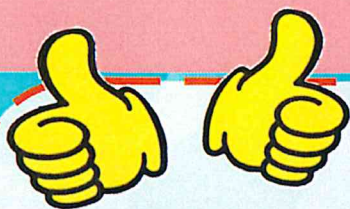
\*歡迎各中心會員參與賣旗活動，如有興趣成為義工於當天協助賣旗，可向瑤瑤姑娘報名及查詢。

大家好！我是「保良局專上學生短期實習計劃2018」的實習學生洪美珍。大家可以叫我美珍。由現在到八月底，我都會在這裏見到大家。大家有時間可以過來找我聊天！請大家多多指教！



謝謝各位老友記呢兩個月黎的照顧，我地好開心可以識到大家，便服日同大家影相好開心，希望大家可以繼續多d黎中心玩啦！





## 先知先覺

認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee  
Elderly Fund  
李國賢長者基金

### 第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

#### 好「義」事一欄

我是第三期「先知先覺®」的義工，過往看到計劃能成功令MCI長者維持自我照顧能力及減慢認知能力退化，真是能讓他們有尊嚴與有意義地活動。最重要的是我亦參與其中而有所得著，同時都是希望、透過MCI長者熟悉的因此我深信能讓更多的MCI長者從第五期「先知先覺®」計劃中得益，可以樂在其中、投入參與。

義工:吳梓玲

### 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
黃 T1	✓	✓	✓
紅 L3	✓	✓	✗
黑 A8	✗	✗	✗

### 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

### 下次例會

9月4日  
星期二

### 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