



**專題月聚天 – 長者健康飲食 1234567**

中心 7-9 月的季度主題：**長者健康**。俗語云：「病從口入」，吃得健康對身體是非常重要的，以下為大家分享以 1 至 7 數目字牢記健康飲食法。

1. 每天喝「1」杯奶，可選低脂或脫脂奶。
2. 每天食「2」個水果，可選擇有豐富維他命 C 的水果，如橙、奇異果等。
3. 每天食「3」碗五穀類的食物，如飯、粉、麵、粥等。
4. 每餐吃「4」兩或以上的蔬菜，可選取綠葉蔬菜。
5. 每天吃「5」兩的肉類，包括魚、雞、海產、蛋類。
6. 每天喝「6」杯或以上的水，包括清水、清茶、湯水。
7. 每星期「7」天定時做適量的運動。

備註：長者需按個別身體情況而調節以上的飲食法，有需要可向家庭醫生、營養師查詢。

參考來源: [http://www3.ha.org.hk/dic/gn\\_07\\_01.html](http://www3.ha.org.hk/dic/gn_07_01.html)

**【SQS「服務質素標準」話您知】**

**標準 16：免受侵犯**

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯（包括言語、人身及性侵犯）。

☆ 本中心已存備相關政策文件，要求職員及服務使用者遵守，確保服務使用者免受他人言語、人身及性侵犯。

**7 月份月會**

日期	時間	內容
7 月 25 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 8 月份活動及售票
7 月 26 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
7 月 26 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

**保良局莊啟程耆暉中心同工**

林滄美、鄧英傑、黃瀟瑩、陳穎然、楊敏慧、楊早穎、冼嘉良、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君

地址：將軍澳貿泰路八號茵怡花園第一座平台一樓  
 電話：2997 0206  
 傳真：2997 0236  
 電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk  
 保良局安老服務網：www.plkesp.hk

**中心開放時間：**  
 星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 5 時  
 星期六：上午 9 時至下午 4 時  
 星期日及公眾假期休息

**【收費班組 / 活動】有興趣報名請✓****(\*\*名額將平均分配)****保良局特「飾」便服日**

日期 7月2日(星期二)  
 時間 下午2時至4時30分  
 地點 本中心  
 內容 一年一度的保良局特「飾」便服日。透過活動，為保良局籌募經費，包括：運動服飾天橋騷、慈善匯知音、小食義賣等  
 費用 1. 運動服飾天橋騷 \$10  
 2. 慈善匯知音 \$5/首  
 職員 楊敏慧 姑娘  
 備註  
 ➤ 運動服飾天橋騷時間為下午2時至3時，設最佳運動服飾獎。  
 ➤ 慈善卡拉ok、小食義賣，時間為下午3時至4時30分  
 ➤ 參加者可獲精美禮物一份

**夏季保健按摩**

日期 7月3、10、17、24至31日(逢星期三)  
 時間 上午9時至12時45分(每節45分鐘)  
 地點 本中心  
 內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。  
 名額 每日5人  
 費用 會員\$75 / 非會員\$85  
 職員 楊早穎 姑娘  
 備註  
 ➤ 活動前，請清潔腳部。  
 ➤ 購買整月票，可獲精美禮品一份。

**羅氏夏季跆拳道**

日期 7月3日至9月4日(逢星期三)  
 堂數 10堂  
 時間 下午2時至3時  
 地點 本中心  
 內容 學習腳技、手技、套拳等。  
 名額 15人  
 費用 \$50  
 導師 盧愛好 導師  
 職員 楊早穎 姑娘  
 備註 舊生優先(新生留名登記)

**羅氏夏季中文研習班**

日期 7月4日至9月5日(逢星期四)  
 堂數 10堂  
 時間 下午3時15分至4時15分  
 地點 本中心  
 內容 簡單文章閱讀理解，句子運用等。  
 名額 15人  
 費用 \$50  
 導師 劉國威 導師  
 職員 冼嘉良 先生  
 備註 舊生優先(新生留名登記)

中心7-9月季題: 健康，本中心7-9月會以健康為主題，向會員傳遞健康的重要性。

【收費班組 / 活動】有興趣報名請✓

(\*\*名額將平均分配)

### 羅氏夏季懷舊金曲學英文

日期	7月4日至9月5日(逢星期四)	費用	\$50
堂數	10堂	導師	劉國威 導師
時間	下午2時至3時	職員	冼嘉良 先生
地點	本中心	備註	舊生優先 ( 新生留名登記 )
內容	資深導師以歌曲教授英語生字。		
名額	15人		



### U3A 夏季粵曲卡拉 OK

日期	7月5日至9月6日 (逢星期五) 26/7、30/8 暫停
堂數	8堂
時間	下午3時至4時30分
地點	本中心
內容	U3A 委員以卡拉 OK 形式教粵曲。
名額	20人
費用	\$30
導師	左汝民、李少芳 導師
職員	陳穎然 姑娘
備註	舊生優先(新生留名登記)



### 羅氏 IPAD 進階 A 班

日期	7月9日至7月30日 (逢星期二)
堂數	4堂
時間	下午2時至3時15分
地點	本中心
內容	同工教授 IPAD 的應用程式。
名額	8人
費用	\$25
職員	冼嘉良 先生
備註	早前曾修讀過 IPAD 班的舊生優先



### U3A 夏季普通話唱歌班

日期	7月5日至9月6日 (逢星期五)、 9月11日(星期三) (12/7、26/7、30/8 暫停)
堂數	8堂
時間	上午10時15分至11時30分
地點	本中心
內容	導師以普通話教授參加者唱歌。
名額	20人
費用	\$15
導師	李月珠、林秀蓮 導師
職員	陳穎然 姑娘
備註	➢ 舊生優先 (新生留名) ➢ 參加者需有基礎普通話能力及需懂得看歌譜



### 羅氏夏季英文基礎班

日期	7月9日至8月27日(逢星期二)
堂數	8堂
時間	上午10時至11時
地點	本中心
內容	由同工教授簡單的日常英語。
名額	8人
費用	\$40
職員	楊早穎 姑娘
備註	舊生優先 (新生留名)

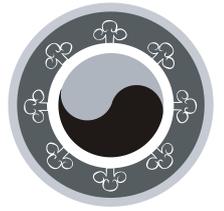


【收費班組 / 活動】有興趣報名請✓

(\*\*名額將平均分配)

### 夏季太極班

日期 7月10日至9月11日(逢星期三) 名額 10人  
堂數 10堂 費用 \$10  
時間 上午9時至10時 導師 黃愛兒、林秀蓮 導師  
地點 本中心 職員 楊早穎 姑娘  
內容 義工導師教授太極十八式。



### 羅氏夏季手語基礎班

日期 7月15日至9月16日(逢星期一)  
堂數 10堂  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
內容 由導師教授基本日常用手語。  
名額 15人  
費用 \$50  
導師 陳青楊 導師  
職員 楊早穎 姑娘  
備註 舊生優先 (新生留名)



### 夏季粵曲班

日期 7月16日至9月17日 (逢星期二)  
堂數 10堂  
時間 下午2時至4時  
地點 本中心  
內容 資深導師教授粵曲。  
名額 42人  
費用 \$140  
導師 陳月嬋 導師  
職員 楊早穎 姑娘  
備註 舊生優先 (新生留名)



### 羅氏夏季普通話

日期 7月15日至9月16日 (逢星期一)  
堂數 10堂  
時間 下午3時15分至4時15分  
地點 本中心  
內容 透過歌曲、遊戲、角色扮演，以輕鬆有趣的方法學習日常普通話。  
名額 18人  
費用 \$50  
導師 陳青楊 導師  
職員 楊早穎 姑娘  
備註 舊生優先 (新生留名)



### 7月樂在星期六

日期 7月27日 (星期六)  
時間 上午9時至10時  
地點 本中心  
內容 U3A 委員與大家歡度星期六早上，一同玩遊戲及進行抽獎等。  
名額 80人  
費用 會員\$8 /非會員\$10  
職員 陳穎然 姑娘  
備註 每位參加者可獲精美禮物一份



【免費活動】 \*\*名額有限\*\*，有興趣報名請✓ (\*\*名額將平均分配)

### U3A 夏季民族舞

日期 7月3日至9月25日(逢星期三)

堂數 13堂

時間 下午3時30至4時30分

地點 本中心

內容 由資深導師教授民族舞。

名額 20人

導師 李月珠 導師

職員 陳穎然 姑娘

備註  
➢ 舊生優先(新生留名)  
➢ 新生需經導師甄選



### 步步\_肌能訓練 B 班

日期 7月4日至8月1日(逢星期一、四)  
(25/7 暫停)

堂數 8堂

時間 上午9時至9時45分

地點 本中心

內容 為有高跌倒危機的長者提供肌能訓練。

名額 20人

職員 楊敏慧 姑娘

備註  
➢ 只限早前經防跌評估，被評定為的高危長者參與  
➢ 出席滿七堂者，可得精美禮物一份



### 老有所為\_國畫班

日期 7月3日至8月21日(逢星期三)

堂數 8堂

時間 上午10時至11時30分

地點 社會福利署-北將軍澳綜合家庭服務中心 (景桃樓地下)

內容 學習畫水墨畫技巧後，於扇子上畫畫，製成品送給院友。

名額 20人

導師 梁啟儉 先生

職員 陳穎然 姑娘

備註  
➢ 水墨畫班學生優先  
➢ 參加者**務必**出席及協助老有所為嘉年華會  
➢ 參加者請**自行**到社會福利署-北將軍澳綜合家庭服務中心 (景桃樓地下)



日期 7月5日至8月9日 (逢星期五)  
(26/7 暫停)

堂數 5堂

時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 透過活動讓參加者回顧其人生歷程，整合人生片段，並學習正面面對未來挑戰，發揮「活著就是精彩」的精神。

名額 10人

職員 陳卓賢先生 (實習社工)

### 無痛耆蹟\_痛症及評估技巧

日期: 7月8日 (星期一)

時間: 下午2時至4時

地點: 本中心

內容: 由物理治療師講授痛症知識及評估技巧。

名額: 16人

職員: 黃瀟瑩姑娘

備註: 參加者需要成為義工，協助為患有痛症的長者進行評估



**【免費活動】 \*\*名額有限\*\*，有興趣報名請✓ (\*\*名額將平均分配)**

**快樂人生\_魔術 A 班**

日期 7月5日至9月6日(逢星期五)  
(26/7、30/8 暫停)

**快樂人生\_魔術 B 班**

日期 7月8日至7月26日(逢星期一)

堂數 8 堂

時間 下午 2 時至 3 時

地點 本中心

內容 導師教授魔術並鑽研技巧。

名額 長者 6 人(各班)

導師 鄭瑞敏

職員 冼嘉良 先生

備註  
➢ 參加者**務必**出席不少於 4 次表演  
➢ **魔術研習 A 及 B 班**內容相同，有興報參加者只須報讀其中一班



**細味當年**

日期 7月8日至29日(逢星期一)

堂數 4 堂

時間 上午 10 時至 11 時

地點 本中心

內容 回顧及分享熟悉題材，如：童年玩意等，讓長者肯定自己，建立正面價值觀。

名額 6 人

職員 鍾美華姑娘 (實習社工)

備註：  
➢ 男性長者優先登記  
➢ 報名後將安排面見，了解期望，結果稍後以電話通知  
➢ 參加者獲「細味當年」回憶冊一本作紀念



**步步\_防跌評估**

日期 7月18日(星期四)

時間 上午 10 時至 11 時 30 分

地點 本中心

名額 43 人

內容 為已參加步步\_肌能訓練之長者進行防跌測試。

職員 楊敏慧 姑娘

備註 只限已參加步步\_肌能訓練之長者

**快樂人生\_雜耍班**

日期 7月22日至8月26日  
(逢星期一)

堂數 6 堂

時間 下午 3 時 30 分至 5 時

集合時間 下午 2 時 30 分(逾時不候)

集合地點 本中心

地點

油尖旺 - 基督教勵行會

內容 導師教授雜耍技巧

名額 10 人

導師 佳 SIR

職員 冼嘉良 先生

備註  
➢ 參加者**務必**協助不少於 4 次表演  
➢ 乘坐公共交通工具



**耆藝慰心意**

日期 7月19日(星期五)

時間 下午 2 時至 3 時

地點 本中心

內容 透過教授以不同顏色的熨珠，自製匙扣，讓老友記發揮藝術潛能，用手及行動向一位身邊人表達謝意。

名額 6 人

職員 鍾美華姑娘 (實習社工)

備註  
➢ 完成小組後，每位參加者可獲 2 個自製熨珠匙扣，1 個可送給希望感謝的人，另 1 個可留為紀念。

**【免費活動】 \*\*名額有限\*\*，有興趣報名請✓ (\*\*名額將平均分配)**

**快樂與藝術體驗坊**

日期 7月19日(星期五)  
 時間 下午2時至5時30分  
 集合時間 下午1時30分(逾時不候)  
 集合地點 本中心  
 地點 將軍澳寶林邨  
 東華三院呂潤財紀念中學  
 名額 20人  
 內容 互動遊戲、身體舞動操。  
 職員 冼嘉良 先生  
 備註 參加者請穿輕便服裝



**耆才義工剪髮**

日期 7月25日(星期四)  
 時間 下午2時至4時  
 地點 本中心  
 內容 由耆才義工為會員提供剪髮服務。  
 名額 30人  
 義工 黃麗英、許淑庚、吳桂萍  
 職員 陳穎然 姑娘  
 備註 參加者請先清理頭髮才到中心理髮



**匯知中學探訪**

日期 7月3日(星期三)  
 時間 上午9時30分至10時30分  
 地點 本中心  
 名額 24人  
 內容 中學生表演魔術及與長者製作手工。  
 職員 鄧英傑 先生

**惡劣天氣安排**

	中心開 放	室內活動/ 班組	戶外活動/ 班組
雷暴警告/黃 色暴雨警告/ 懸掛一號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨警告 /懸掛三號風 球	✓	✓	X
黑色暴雨警告 /懸掛八號或 以上風球	X	X	X

**惡劣天氣安排**

中心以會員安全為首要考慮，會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通及安全情況，自行決定是否前往中心接受服務。如有疑問，請電 2997 0206，與本中心職員聯絡。

**【免費活動】 <名額不限>，歡迎即日參與**

**三花\_飲食預防骨質疏鬆症講座暨奶粉售賣**

日期 7月11日(星期四)  
時間 上午10時15分至12時(售完即止)  
地點 本中心  
內容 講解預防骨質疏鬆的方法，講座後售賣奶粉。  
職員 冼嘉良 先生

**售賣三花產品：**

三花柏齡高鈣奶粉(800)...\$80

雀巢麥片燕麥配方即沖裝 8包.....\$15



- 7月6日(六)，下午4時截止登記
  - 未能於7月6日下午4時前登記者，可嘗試於活動當日到中心，餘下的奶粉將以抽籤形式發售
- 備註
- 每張會員証只限預訂 / 購買4罐，額滿即止
  - 供應商最終決定來貨量，本中心不能保證會員可獲預訂的數量。如有更改，本中心會張貼告示於中心，供會員詳閱。
  - 由2013年8月1日起，三花柏齡高鈣奶粉(800)費用將調整至每罐\$85。

**靈實\_防騙講座**

日期 7月4日(星期四)  
時間 上午10時30分至11時30分  
地點 本中心  
內容 警員親述防騙知識，提高長者防騙意識。  
職員 黃瀟瑩 姑娘



**衛生署\_駕馭憤怒講座**

日期 7月10日(星期三)  
時間 上午10時15分至11時15分  
地點 本中心  
內容 衛生署姑娘講解護老者如何協助長者處理、疏導及恰當地表達憤怒方法。  
職員 楊早穎姑娘



**攝影同學會**

日期	7月12日(星期五)	
集合時間	下午1時30分	備註
集合地點	本中心	➤ 參加者需自備相機。
攝影地點	孫中山紀念館	➤ 攝影地點可能較遠，參加者需衡量身體狀況能否應付



**【護老者專頁】 \*\*名額有限\*\*，有興趣報名請✓ (\*\*名額將平均分配)**

**夏季工筆畫班**

日期 7月2日至9月3日(逢星期二)  
堂數 10堂  
時間 上午9時至10時  
地點 本中心  
內容 資深導師教授以工筆畫  
名額 15人  
費用 \$80  
導師 高麗明 導師  
職員 冼嘉良 先生  
備註  
➢ 學員需自備畫紙、畫筆及顏料  
➢ 舊生優先(新生請留名登記)  
➢ 護老者會員優先

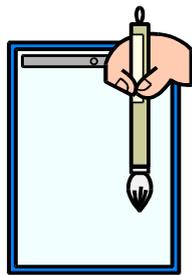


**夏季水墨畫**

日期 7月8日至9月9日(逢星期一)  
堂數 10堂  
時間 上午10時至11時30分  
地點 本中心  
內容 資深導師教授水墨畫。  
名額 23人  
費用 \$70  
導師 梁啟儉 導師  
職員 楊早穎 姑娘  
備註  
➢ 舊生優先(新生留名)  
➢ 護老者會員優先

**夏季書法班**

日期 7月2日至9月3日(逢星期二)  
堂數 10堂  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 資深導師教授以毛筆書寫。  
名額 15人  
費用 \$50  
導師 高麗明 導師  
職員 冼嘉良 先生  
備註  
➢ 學員需自備紙及墨  
➢ 舊生優先(新生請留名)  
➢ 護老者會員優先。



**夏季素描班**

日期 7月2日至9月3日(逢星期二)  
堂數 10堂  
時間 上午11時至12時  
地點 本中心  
內容 資深導師教授素描畫技巧。  
名額 15人  
費用 \$50  
導師 高麗明 導師  
職員 冼嘉良 先生  
備註  
➢ 學員需自備畫紙、畫筆及顏料  
➢ 舊生優先(新生留名)  
➢ 護老者會員優先



**左鄰右里\_茶聚**

日期 7月18日(星期四)  
時間 下午2時30分至4時正  
地點 新都城二期 L2 稻香  
內容 左鄰右里大使及護老者一同茶聚，分享感受  
名額 48人  
費用 會員 \$10 / 非會員 \$12  
職員 黃滌瑩姑娘  
備註  
➢ 左鄰右里大使及護老者優先  
➢ 參加者需自行前往活動地點



**【護老者專頁】 \*\*名額有限\*\*，有興趣報名請✓ (\*\*名額將平均分配)**

**護助護愛**

日期 7月11日 (星期四)  
 時間 下午2時至4時  
 地點 本中心  
 內容 與體弱長者一同進行輕鬆遊戲活動  
 名額 6人  
 職員 黃滌瑩 姑娘



**社區資源齊探訪**

日期 7月16日 (星期二)  
 集合時間 上午8時45分  
 地點 本中心→房協長者安居資源中心  
 內容 認識骨骼知識，並為長者提供專業諮詢服務。  
 名額 15人  
 職員 黃滌瑩 姑娘  
 備註 自備車費及乘坐公共交通工具



**左鄰右里\_茶聚**

日期 7月18日 (星期四)  
 時間 下午2時30分至4時正  
 地點 新都城二期 L2 稻香  
 內容 左鄰右里大使及護老者一同茶聚，分享感受

名額 48人  
 費用 會員 \$10 / 非會員\$12  
 職員 黃滌瑩姑娘  
 備註  
 ➢ 左鄰右里大使及護老者優先  
 ➢ 參加者需自行前往活動地點



**<特別報告/活動>**

1. 因導師請假，7月2日 (**春季粵曲班**)，暫停一次，並於7月9日(二)補回，請各學員留意。
2. **社區關懷探訪**將於7月15至26日進行，探訪社區獨居、雙老戶長者。如有查詢，請向中心副主任鄧先生聯絡。
3. **社區飯堂報告：**  
 7月4日 (四) 上午9時30分將售賣7月15日至7月27日的早、午、晚餐飯票。  
 7月18日 (四) 上午9時30分將售賣7月29日至8月10日的早、午、晚餐飯票。
4. 社區關懷探訪日於7月15至26日探訪社區內獨居、雙老戶長者，送上溫暖。有興趣協助探訪的中心義工 / 會員，請與社工**陳姑娘**或到櫃檯登記。
5. 左鄰右里\_第六期手語班於7月27日至9月14日(逢星期六)上午10時在中心舉行，請手語班舊生準時出席。
6. **耆藝熨心意**於7月19日(五)舉行，透過教授以不同顏色的熨珠，自製匙扣，讓老友記發揮藝術潛能，用手及行動向一位身邊人表達謝意。**如有查詢，請向實習社工鐘姑娘聯絡。**

## 即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
晨早健康操	大家齊做健康操，身體健康又輕鬆。	7月5、6、13、19、20日 上午9時(本中心)	會員/非會員
新聞天地	時事分享。	7月2日、5、8、11、15、19、22、29日 上午9時30分(本中心)	會員/非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	7月13及27日 上午11時(本中心) 上午10時30分開始派籌	會員
時代曲知音匯	會員可獻唱粵曲/時代曲，與眾同樂。	7月13及27日(六) 下午1時(本中心)	會員
粵曲知音匯		7月6及20日(六) 下午1時(本中心)	
耆暉量血壓	透過家庭式電子血壓計，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	7月6、13、20、27日(六) 下午2時(本中心) 7月31日(三) 上午10時15分(本中心)	會員/非會員

## 外出活動/會議提醒

項目	內容	時間/地點	對象
7月樂在星期六會議	U3A 委員商討樂在星期六活動細節。	7月17日(三) 上午10時30分(本中心)	U3A 委員
耆才發展計劃	耆才_銀髮士多就業(外出)	7月3日(三) 上午10時(樂頤居)	耆才發展計劃參加者
		7月12、26日(五) 下午2時(松悅園)	
	耆才_美甲就業(外出)	7月5、19日(五) 上午10時(松悅園)	
		7月5日(五) 下午2時15分(樂頤居)	
		7月9、23日(二) 上午9時30分(紫雲間)	
		7月24日(三) 下午2時(大角咀護老院)	
耆才_剪髮就業(外出)	7月10、24日(三)		

		上午 9 時 (大角咀護老院)	
		7 月 20 日(六) 上午 9 時 (圓玄護養院暨長者日間中心) (順利邨)	
精英義工隊會議	義工商討 7 月份義務工作	7 月 4 日 (四) 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	中心義工
中心委員會會議	向委員商討中心事項，提供意見，以便中心提升服務質素。	7 月 24 日 (三) 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分	中心委員會委員



## 保良局 綜合健康中心



**服務目的**  
提供優質及廉價的綜合健康服務予保良局社會服務單位服務使用者/會員

**服務內容**

- 物理治療服務
- 健康檢查
- 普通科門診
- 健康講座

**服務對象**  
本中心為保良局社會服務單位。享用中心服務時，請出示保良局社會服務單位會員証或函件

### 收費 (會員適用) 診金

**普通科門診** 每次\$45+  
(化驗、特別治療及昂貴藥物將會有額外收費，本中心職員會先向病人解釋，並會先取得病人同意。)

**物理治療** 每次\$250/45分鐘

### 下列人士免收診金\*：

- 65歲或以上長者
  - 領取綜援人士
  - 領取傷殘津貼人士
  - 低收入人士 (須有政府部門發出的證明文件)
  - 獲學費減免學童 (須有教育局發出的證明文件)
- 以上人士於應診時**必須出示相關證明文件**。

\*包3天基本藥物

### 服務時間

星期一至五 星期六  
上午九時至下午一時 上午九時至下午一時  
下午二時至下午六時 星期日及公眾假期休息

須電話預約，額滿即止  
電話：2390 2711 覆文傳真：2390 2962

### 中心地點

九龍太子彌敦道761號太子藍馬之城17樓  
(太子港鐵站C1出口)



# 海洋公園一天遊

## 【夏季外出生日會】

日期	9月13日(星期五)						
時間	上午9時至下午4時30分						
集合時間	上午9時正 (敬請準時出席，逾時不候)						
內容	遊覽海洋公園						
費用	持長者咭會員\$70 未有長者咭會員\$90 非會員\$100						
名額	持長者咭會員 30人 未有長者咭會員 28人						
職員	楊敏慧 姑娘						
備註	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 如家人想參加旅行，請在月會報名時通知職員，家人會落入後補名單。</li><li>▶ 參加者於活動當日請帶備中心帽、會員証及自備食水。</li><li>▶ 是次活動步行路程較多，請參加者衡量身體狀況是否可以應付。</li><li>▶ 每位參加者可獲精美禮物一份。</li><li>▶ 7-9月生日會員優先報名</li><li>▶ 活動包一個午餐盒，參加者請於報名時選擇。</li></ul> <table border="1"><tr><td>A餐</td><td>粟米肉粒飯+250MI紙包飲品</td></tr><tr><td>B餐</td><td>磨菇焗豬扒飯+250MI紙包飲品</td></tr><tr><td>C餐</td><td>鮮茄燴海鮮飯+250MI紙包飲品</td></tr></table>	A餐	粟米肉粒飯+250MI紙包飲品	B餐	磨菇焗豬扒飯+250MI紙包飲品	C餐	鮮茄燴海鮮飯+250MI紙包飲品
A餐	粟米肉粒飯+250MI紙包飲品						
B餐	磨菇焗豬扒飯+250MI紙包飲品						
C餐	鮮茄燴海鮮飯+250MI紙包飲品						

