



結伴同行 10週年

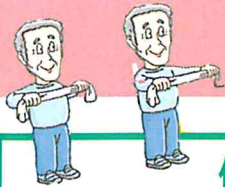
中心會員：程順英



中心邁入第十個年頭，
為中心感到高興，由最初
開始只有少數會員，見證
中心這十年越來越多人
入會，及更多元化精彩的
活動，令我們十分高興，
期待中心10週年有更多
精彩活動參與。



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 (2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：14/1(一)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



認知障礙症—護老者減壓篇

透過講座讓長者了解認知障礙症及如何令照顧者減壓。

主辦：許姑娘(社工)

日期：15/1(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



骨質密度檢查

讓長者認識骨質的密度及評估患骨質疏鬆的風險。

主辦：美國雅培

日期：22/1(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)



長者保健運動

透過講座讓長者認識保健及當中與運動一同進行。

主辦：衛生署

日期：29/1(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



血糖測試(1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：23/1(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

費用：\$10

名額：30名



中心探訪活動

顏寶玲書院探訪

顏寶玲書院的學生將到中心探訪老友記，跟大家遊戲、交流。

記得準時來中心啦！
共同享受長幼共融之樂！

日期：18/1(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

費用：免費

蔡繼有新春探訪

蔡繼有中學同學將到中心探訪老友記，與大家一同遊戲、交流，歡度新春，記得準時來中心啦！

共同享受長幼共融之樂！

日期：28/1(一)

時間：下午2:15-3:15

地點：中心大堂

費用：免費



邊陳之娟幼稚園探訪

邊陳之娟幼稚園的學生即將到中心探訪老友記，跟大家一同遊戲、交流，記得準時來中心啦！

共同享受長幼共融之樂！

日期：29/1(二)

時間：下午3:15-4:15

地點：中心大堂

費用：免費

屯門獅子會 送暖獻關懷2019

由屯門獅子會主辦的午宴，送贈禮包及獻上娛樂表演及精美禮物，同大家一起歡度週末。

日期：20/1(日)

集合時間：上午9:00

集合地點：中心大堂

地點：沙田石門富臨皇宮

費用：\$80(旅遊巴前往)



聯局活動

機場富豪活動2019

前往機場富豪酒店觀賞演藝嘉賓表演、長者才藝表演、享用午膳。

日期：9/1(三)

時間：中午12:00-4:30

地點：機場富豪酒店

集合時間：上午11:15

集合地點：中心大堂

(已滿額，多謝支持)

(由中心乘旅遊巴往返)

敬老賀新春2019

一同慶祝新年的來到，欣賞不同類型精彩表演，抽獎及享用美味午膳。

日期：26/2(二)

集合時間：上午09:00

集合地點：中心大堂

地點：九龍灣國際展貿中心

費用：\$90

名額：48名

(由中心乘旅遊巴往返)


抽籤日期：29/1(二)

抽籤時間：上午11:00

抽籤地點：中心大堂



2019年1月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 元旦 假期	2 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 10:00 節拍非洲鼓	3 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 趣味中文小組 11:00 腦力智叻星(會堂) 14:00 U3A舞出真我	4 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 齊唱卡啦OK(會堂)	5 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班
7 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 14:00 U3A穿珠班(初班)	8 '=例會= 10:00 - 歡樂組 14:00 欣組 	9 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 11:15 機場富豪活動2019	10 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 趣味中文小組 11:00 腦力智叻星(會堂) 14:00 U3A舞出真我	11 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 趣味基礎素描班1-3月	12 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班
14 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 足底按摩保健樂 (2月)報名 09:15 健康毛巾操 14:00 U3A穿珠班(初班)	15 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 講座: 認知障礙症— 護老者減壓篇	16 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 14:00 趣味基礎素描班_(初)1-3月 15:15 與你共聚三點三-賀年餛飩	17 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 趣味中文小組 11:00 腦力智叻星(會堂) 14:00 U3A舞出真我	18 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 齊唱卡啦OK(會堂) 14:30 顏寶玲書院探訪	19 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班 13:00 秦石綠悠遊 社區會堂攤位 20/1(日) 09:00 屯門獅子會_ 送暖獻關懷2019
21 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 11:00 結伴同行十週年暨生日會	22 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 講座:骨質密度檢查	23 09:00 自助電腦天地 09:00 血糖測試(1月) 09:15 健康毛巾操 10:00 節拍非洲鼓	24 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 趣味中文小組 11:00 腦力智叻星(會堂) 14:00 U3A舞出真我	25 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 趣味基礎素描班1-3月	26 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班
28 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 14:00 U3A穿珠班(初班) 14:15 蔡繼有新春探訪	29 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 講座:長者保健運動 15:15 邊陳之娟幼稚園探訪 15:30 長者學苑_Ukulele小結他班	30 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 10:00 節拍非洲鼓 14:00 趣味基礎素描班_(初)1-3月	31 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 趣味中文小組 11:00 腦力智叻星(會堂) 14:00 U3A舞出真我		

康樂活動

與你共聚三點三-賀年餛飩

踏入新一年，吃個豐富足料的餛飩，
寓意大家豐衣足食，
新一年祝願大家順順利利。

日期：16/1(三)

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(1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：4/1、18/1 (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



秦石綠悠遊

秦石邨社區活動，透過環保展覽，
工作坊及互動遊戲，增進
大家的環保知識，建立綠色生活，
享受共融之樂。

日期：19/1 (六)

時間：下午1:00 - 下午4:00

地點：秦石邨社區會堂禮堂

義工招募：協助事前準備，
維持秩序、聯絡、場務等工作。

有興趣成為義工的老友記可向
瑤瑤姑娘報名！

喜氣洋洋賀人日

透過初七人日，與大家一同玩遊戲
做手工和接財神，齊來歡度
新一年的喜悅。

日期：11/2(一)

時間：下午2:00-3:30

集合地點：中心大堂

費用：\$20

名額：30名

由實習學生頒章與大家齊分享
新年人日活動的喜悅。



福



結伴同行十週年暨生日會

與老友記慶祝中心成立10週年，
一起享用團年飯，並有豐富表演節目。



日期：21/1/2019(一)

時間：上午11:30 - 下午1:30

地點：海港燒鵝海鮮酒家
(大圍美田路30號美林商場2樓S1號舖)

費用：會員\$240 非會員:\$270

名額：116名

(參加者需自行前往)

*出席之壽星更可獲禮物一份

鴻運乳豬全體
上湯焗加拿大龍蝦伊麵
翡翠炒花姿帶子
黃金炸蝦餅
竹筍海皇大生翅
北菇扒豆苗
清蒸沙巴老虎斑
海港燒鵝皇
瑤柱蛋白炒飯
歡樂大蟠桃
合時生果



中心班組

U3A舞出真我班

由U3A鳳儀老師教授舞蹈，讓更多長者一起隨音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

日期：10/1-7/3 (四)

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：18名



U3A穿珠班(初班)

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。

對象：對穿珠有興趣的老友記

日期：28/1/-25/3

(逢星期一)(10堂)

時間：下午2:00-3:30

費用：\$130

名額：18名

導師：楊少薇老師



趣味基礎素描班1-3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：11/1、25/1、1/2、22/2、8/3、22/3 (五) (6堂)

時間：上午09:00-11:00

地點：社區會堂會議室

費用：\$60

名額：18名

(包基本素描用具)



趣味基礎素描班 (初)1-3月

由繪畫導師教學，給初次參加或喜歡素描繪畫的會員有更基礎的學習，深入淺出教學，齊來繪畫出自己的素描畫作。

日期：16/1、30/1、13/2、27/2、13/3、27/3 (三) (6堂)

時間：下午2:15-4:00

地點：中心樂聚坊

費用：\$60

名額：18名

(包基本美術用具)



長者學苑

長者學苑 Ukulele小結他班

由專業導師教授夏威夷小結他Ukulele，與兩川小學同學一同學習簡單的樂曲，譜奏出美妙樂韻。

日期：29/1、19/2、26/2、26/3 (二) (初班)

2/4、9/4、23/4、7/5 (二) (延續班) 共8堂

時間：下午3:30-4:45

地點：保良局兩川小學

名額：8名

費用：\$40

(參加班組及完成課程可獲得Ukulele小結他一支)





先知先覺

認知障礙預防計劃 APEC

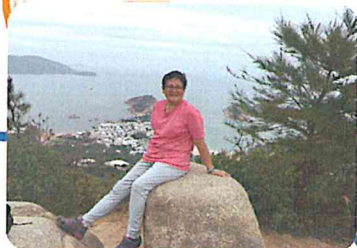


Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

有幸能參與本屆之「先知先覺」的義工。隨著人口老化，患有認知障礙或腦退化患者日漸增多，影響其智力及日常生活能力衰退。藉著參與先知先覺計劃，所推行以系列之運動和認知活動，讓義工及參加者在朋輩支援下，對大家都有很大的得益，更讓自己善用晚年。

義工:陳惠英



社區飯堂



本中心於星期一至星期五提供由「惜食堂」供膳之社區飯堂服務，提供午餐及晚餐。參加者可選擇堂食或借用飯盒外賣服務。

午餐：中午11:45 - 下午12:45 晚餐：下午4:45 - 下午5:30

收費：午餐 / 晚餐 \$10 (餐) (參加者需於星期四前預購下星期之餐膳)

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
2月12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