




# 健康生活 健步如飛

新一年祝每位都身體健康！  
鼓勵大家多做運動才能擁有健康體魄！  
這次邀請兩位健步如飛的參加者  
分享感受，籍此感染大家多做運動。

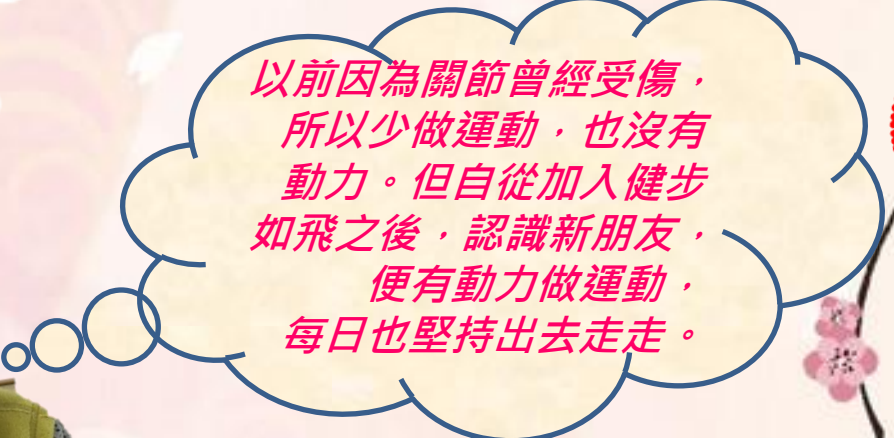
# 2018

Happy New Year

## 健步如飛參加者： 邱秀英



參加健步如飛活動，  
除了可以鍛煉身體  
之外，可以和一班  
朋友一起做運動，  
也是十分快樂的事！



以前因為關節曾經受傷，  
所以少做運動，也沒有  
動力。但自從加入健步  
如飛之後，認識新朋友，  
便有動力做運動，  
每日也堅持出去走走。

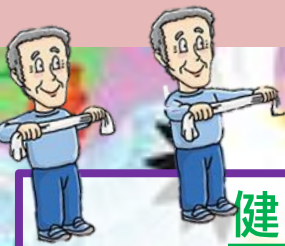


## 健步如飛參加者： 李潔媚





# 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，能有不錯的效果。

**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：15/1(五)**

**報名時間：上午9:00**

**費用：\$90/1節**



## 低脂肪飲食及烹調方法

從不同的食物類別中選擇低脂肪食物、低脂肪的烹調方法及出外飲食時如何作出合適的選擇。

**主辦：衛生署**

**日期：9/1 (二)**

**時間：上午10:00-11:00**

**地點：中心大堂**

**費用：免費**



## 基本健康常識,消費知識

認識到訪社企所提供之服務和最新的產品資訊，提高長者健康和消費意識。

**主辦：香港加油**

**日期：16/1 (二)**

**時間：上午10:00-11:00**

**地點：中心大堂**

**費用：免費**

**(講座後有產品售賣服務)**



## 認識登革熱及日本腦炎及其預防方法

了解登革熱及日本腦炎的成因、傳播途徑、病徵、治療及預防方法。

**主辦：食環處**

**日期：23/1 (二)**

**時間：上午10:00-11:00**

**地點：中心大堂**

**費用：免費**



## 大腸癌

認識大腸癌的徵狀及治療方法，預防及控制大腸癌之道、及早發現和治療的重要性，並提供大腸癌篩查先導計劃的最新資訊。

**主講：鍾Sir**

**日期：30/1 (二)**

**時間：上午10:00-11:00**

**地點：中心大堂**

**費用：免費**





# 興趣小組

## 手機操作班(1-3月)

隨著科技日新月異，智能手機愈來愈普及，是次開辦手機班，希望與老友記們一同學習使用的程式，如Whatsapp，facebook及微信等等！

日期：15/1-26/3(逢星期一)(10堂)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：\$100

名額：10名



## 趣味中文小組(1-3月)

透過簡單而又有趣的方法學習中文，運用所學的中文知識，應用在日常生活當中。

日期：18/1-29/3(逢星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心樂聚坊

費用：\$100

名額：10名



## 長者學苑 兩川敲擊樂班組

與兩川小學學生一同認識各類型敲擊樂器，以非洲鼓演奏各種節奏，並配合歌曲，跟學生排練歌曲，演出大合奏！

日期：6/2、27/2、6/3、27/3、10/4、17/4、8/5、15/5(二)

時間：下午3:30-4:45

地點：兩川小學

費用：\$20

名額：10名

備註：參加者需自行前往兩川小學



## 趣味基礎素描班 (五)

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

日期：12/1，26/1，9/2，2/3，16/3 (星期五) (5堂)

時間：早上09:00-11:00

地點：社區會堂會議室

費用：\$50 名額：18名

(包基本美術用具)





# 康樂活動

## 與你共聚三點三-甜湯圓

新一年要甜甜蜜蜜，團團圓圓，  
這個月下午茶吃甜湯圓，  
祝賀大家2018開心又團圓。

日期：17/1(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)



## 齊唱卡啦OK(1月)

機會來了！

讓你可以一展美妙歌喉，  
跟老友記們齊唱卡啦OK！

日期：5/1、19/1 (五)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：社區會堂會議室

費用：免費

名額：15名



## 全心傳意愛秦石

秦石邨社區活動，今年主題為關懷邨內長者，進行大型上門探訪活動、  
血糖測試、身體成份檢測等健康資訊查詢，  
歡迎老友記齊來參與！向社區長者展關懷！



日期：20/1(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、上門派禮物、維持秩序、聯絡、場務等工作。  
有興趣成為義工的老友記可向嘉嘉姑娘報名！

## 慈善步行2018

一年一度慈善步行又來了！能運動之外又能做善事，一舉兩得！

慈善收益作為中心持續發展經費。

日期：27/1 (六)

時間：下午1:30(起步禮)

下午2:00 (步行開始)

集合時間：中午12:30

集合地點：中心大堂

地點：由沙田馬場起步，經城門河及馬鞍山海濱長廊至馬鞍山公園。

名額：40名





# 其他活動

## 保良局機場富豪-長者歌唱比賽

讓長者們一展歌喉，來個大比拼！同時欣賞各人的美妙歌聲！  
及享受一頓豐富的午餐。

日期：24/1 (三)

時間：中午12:00-2:30 ( 待定 )

集合時間：早上10:15 集合地點：中心大堂

地點：機場富豪酒店

費用：\$55(由中心乘旅遊巴往返)

名額：24名

(歌唱比賽參加者優先參加，報名請聯絡嘉嘉姑娘)



## 保良局敬老賀新春

一同慶祝新年的來到，欣賞不同  
類型精彩表演，及享用美味午膳。

日期：27/2(二)

集合時間：早上9:00 集合地點：中心大堂

地點：九龍灣國際展貿中心

費用：\$90(由中心乘旅遊巴往返)

名額：48名

報名日期：3/1/(三) 報名時間：早上9:00，

帶同會員證親身到中心報名，先到先得。



## 與你同行9週年暨1-3月生日會

( 滿額！多謝支持！ )

記得準時出席活動！

與老友記慶祝中心成立9週年，

一起享用團年飯，

日期：1/2(四)

時間：上午11:30 - 下午1:30

地點：沙田百樂金宴酒樓



## 安老服務30周年慶典暨

### 第3屆義工嘉許禮

豐富午宴和三十周年慶祝活動及義  
工嘉許禮。

對象：曾參與中心各類型義工服務  
的長者。

日期：22/1 (一)

時間：中午12:30 - 2:30

地點：百樂門國際宴會廳

(九龍灣宏光道39號宏天廣場地下)

費用：\$60 名額：24名

集合時間：早上11:00



## 冬季健步旅行日(大棠篇)

齊齊開心做運動，放鬆心情到郊外呼吸清新空氣，到元朗大棠健步行，沿途欣賞盛放期中的紅葉美景，拍攝美麗的相片，輕鬆完成步行後下午到小欖燒烤樂園任食BBQ，在冬日季節裡享受燒烤美食，誠意邀請大家，一起體驗健步行的樂趣。



費用： 65歲以上\$160

65歲以下\$190

健步如飛會員收費\*

65歲以上\$110

65歲以下\$140

#(65歲以上參加者需出示長者卡)

日期：1月16日(二) 時間：早上9:30

註：健步如飛會員可優先參加，並可回贈\$50健步如飛會員費\*  
(如有可回贈費用者)

誠邀大家參與，詳情可向林Sir查詢

## 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6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。