



秋季養生吃什麼？

潤肺防燥湯水推介

秋天來了，天氣開始乾燥，是時候喝些滋潤的湯水，希望大家身體健康！

中心會員：楊小玉



【生魚靚靚湯】

功用： 潤肺養顏、健脾益氣

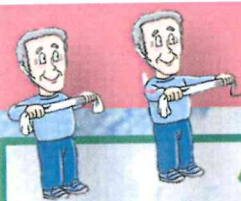
材料： 生魚1條、節瓜1斤、生薏仁1兩、石斛6錢、杏仁5錢、蜜棗4粒

做法：

- 1) 生魚去鱗並沖洗乾淨，以薑起鑊把生魚煎至微黃備用
- 2) 節瓜切塊後，連同其他材料一同放進煲內，再注入清水2500毫升，然後以文火煲煮4小時，建議與湯料連吃為佳。



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 (11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：15/10(一)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



介紹傳統以外的殮葬方式

由食物環境衛生署職員講解有關傳統以外的殮葬方式，介紹不少關注的問題及對另類殮葬方式的看法。讓大家有更多的了解。

主辦：食環署

日期：9/10 (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,安全常識

透過講座讓長者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：16/10 (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

血糖測試(10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：24/10 (三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

費用：\$10

名額：40名

中心探訪活動

蔡繼有探訪

蔡繼有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：12/10(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



中心班組

趣味基礎素描班10-12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：5/10、19/10、2/11、16/11、30/11、14/11 (五) (6堂)

時間：上午09:00-11:00

地點：社區會堂會議室

名額：18名

費用：\$60

包基本素描用具



趣味基礎素描班_(初)10-12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：10/10、24/10、7/11、21/11、5/12、19/12 (三) (6堂)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心樂聚坊

費用：\$60

名額：18名

包基本美術用具



趣味中文小組(10-12月)

透過簡單而又有趣的方法去學習中文，運用所學的中文知識用在日常生活當中。

日期：25/10-27/12(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



節拍非洲鼓(10-12月)

運用敲擊樂器及非洲鼓奏出心中的節拍，學習演奏歌曲。抒發心中情感。

日期：24/10-19/12(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：\$90

名額：15名



1819年度流感疫苗注射

保良局康復一站通

1819年度流感疫苗注射現已接受登記

日期：5/11(一)

時間：上午 9:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費 (50歲或以上人士)
(50歲以下人士收費\$160)

“流感”疫苗



備註：1.必須攜帶身份證明文件登記


2.疫苗短缺、額滿即止

3.對雞蛋、新霉素或對流感疫苗有過敏反應；

在注射當日身體不適或有發熱症狀都不宜接受注射

預防流感請即登記

2018年10月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4	5	6
<p>假 期</p> <p>國慶日</p>	<p>'=例會='</p> <p>10:00 - 歡樂組</p> <p>14:00 - 歡欣組</p>  <p>15:30 長者學苑 - 兩川長幼素描班</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:15 健康毛巾操</p> <p>10:00 節拍非洲鼓(補堂)</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>10:00 趣味中文小組(補堂)</p> <p>11:00 腦力智叻星(會堂)</p> <p>14:00 U3A舞出真我</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:00 趣味基礎素描班10-12月</p> <p>11:00 齊唱卡拉OK(會堂)</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>10:00 U3A太極班</p>
8	9	10	11	12	13
<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:15 健康毛巾操</p> <p>14:00 U3A穿珠班(初班)</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>10:00 講座:介紹傳統以外殮葬方式</p> <p>14:00 快樂傳耆-快樂七式培訓班</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:15 健康毛巾操</p> <p>10:00 節拍非洲鼓(補堂)</p> <p>14:00 趣味基礎素描班_(初)10-12月</p> <p>15:15 與你共聚三點三 鹵水雞腩柚子蜜</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>10:00 趣味中文小組(補堂)</p> <p>11:00 腦力智叻星(會堂)</p> <p>14:00 U3A舞出真我</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:00 齊唱卡拉OK(會堂)</p> <p>10:00 蔡繼有探訪</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>10:00 U3A太極班</p> <p>14:30 神托會百寶袋之 桌遊社區義工計劃</p>
15	16	17	18	19	20
<p>09:00 足底按摩保健樂(11月)-報名</p> <p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:15 健康毛巾操</p> <p>14:00 U3A穿珠班(初班)</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>10:00 講座:基本健康常識,安全常識</p> <p>14:00 快樂傳耆-快樂七式培訓班</p>	<p>假 期</p> <p>重陽節</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>10:00 趣味中文小組(補堂)</p> <p>11:00 腦力智叻星(會堂)</p> <p>14:00 U3A舞出真我</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:00 趣味基礎素描班10-12月</p> <p>11:00 齊唱卡拉OK(會堂)</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>10:00 U3A太極班</p>
22	23	24	25	26	27
<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:15 健康毛巾操</p> <p>14:00 U3A穿珠班(初班)</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>10:00 講座:健腦坊(一) -智FIT生活秘笈</p> <p>14:00 快樂傳耆-快樂七式培訓班</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:00 血糖測試(10月)</p> <p>09:15 健康毛巾操</p> <p>10:00 節拍非洲鼓</p> <p>14:00 趣味基礎素描班_(初)10-12月</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>10:00 趣味中文小組</p> <p>11:00 腦力智叻星(會堂)</p> <p>14:00 U3A舞出真我</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:00 齊唱卡拉OK(會堂)</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>10:00 U3A太極班</p>
29	30	31			
<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:15 健康毛巾操</p> <p>14:00 U3A穿珠班(初班)</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:00 邁向十週年旅行</p> <p>10:00 講座:健腦坊(二) -健腦飲食知多少</p> <p>14:00 快樂傳耆-快樂七式培訓班</p>	<p>09:00 以僑會友</p> <p>09:00 自助電腦天地</p> <p>09:15 健康毛巾操</p> <p>10:00 節拍非洲鼓</p>			

康樂活動

與你共聚三點三-鹵水雞髀柚子蜜

這次下午茶我們一起吃
鹵水雞髀再加一杯柚子蜜滋潤。

日期：10/10(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(10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：12/10、26/10 (五)

時間：上午9:00-1:00

日期：5/10、19/10 (五)

時間：上午11:00-1:00

地點：社區會堂會議室

費用：免費 名額：15名



四「師」健康講座

健腦坊(一)-智FIT生活秘笈

由衛生署主辦，一連四節有關認知
障礙症的健腦坊講座，每節由不同
專業人士講解特定題目，今次由
職業治療師講為大家解本週題目

-智FIT生活秘笈

主辦：衛生署

日期：23/10 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



健腦坊(二)-健腦飲食知多少

由衛生署主辦，一連四節有關認知
障礙症的健腦坊講座，每節由不同
專業人士講解特定題目，今次由
營養師為大家講解本週題目

-健腦飲食知多少。

主辦：衛生署

日期：30/10 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

健腦坊(三)-健腦運動

由衛生署主辦，一連四節有關認知
障礙症的健腦坊講座，每節由不同
專業人士講解特定題目，今次由
物理治療師為大家講解本週題目-
健腦運動。

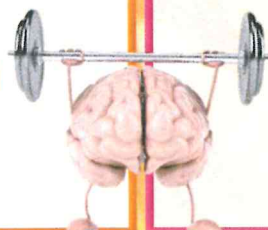
主辦：衛生署

日期：13/11 (二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



健腦坊(四)-健腦心理錦囊

由衛生署主辦，一連四節有關認知
障礙症的健腦坊講座，每節由不同
專業人士講解特定題目，今次由
臨床心理學家為大家講解本週題目-
健腦心理錦囊。

主辦：衛生署

日期：20/11 (二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

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



中心消息

甘多位老友記、同事們，我走著走著，終於今天嚟到呢個旅程嘅轉乘站，要向你們講感激感恩感謝感觸的說話，十日十夜都說不完。我的名字裡有一個詩字，就讓我用一首詩來輕輕與你們作道別。

《送杜少府之任蜀州》·王勃

城闕輔三秦，風煙望五津。

與君離別意，同是宦遊人。

海內存知己，天涯若比鄰。

無為在歧路，兒女共沾巾。

一念起，天涯咫尺；一念滅，咫尺天涯。

心中縱然充滿著不捨，但我都向你們講句：「朋友珍重，再見了！」。



各位老友記大家好！我是新來的理工大學實習社工同學方方姑娘！未來半年，我們可作更多交流，一齊傾計一齊玩，很高興認識大家，請大家多多指教。

大家好，我是來自理工專上學院的實習社工同學周頌章，大家可以叫我周生，好高興能夠在田長與各位相聚，在未來半年的每個星期四及五我都會與大家見面，有時間大家可以找我聊天呀，各位多多指教。





第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一攔

我係第三期「先知先覺®」的義工，嚟到而家，看到MCI長者一路持續有進步，又好快樂地嚟參加小組活動，面上常常帶住個大笑容，覺得呢個計劃真係好實用，幫到好多老友記。我都同佢哋建立起關係，做埋好朋友，渡過好多溫馨而充實的小組時光，從中我都學識左點樣同MCI長者相處呢！因此我好享受同樂意繼續做第五期嘅義工，同佢哋一齊响小組中培養出恆常做訓練嘅習慣，以延緩退化的狀況。

義工：歐陽鳳池

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



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
11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。 P.8