



Instagram

Instagram是一款免費提供線上圖片及視訊分享的社交應用媒體，可簡稱「IG」。

用戶可用智能手機拍下相片後添加不同的濾鏡效果到相片上，然後分享到Facebook、Twitter、等社交網路。

基本特性：

☆即時分享到新浪微博、Facebook

☆上傳不受限，即拍即傳即分享

☆通過接收和發送讚和評論，與朋友互動



我是中心的IG Girl~ 簡稱IGG，唉豬豬！如果有任何有關IG的問題，可以隨時問我啊！

中心也開設了IG戶口，上載有關中心的活動消息和相片，讓大家多一個途徑瞭解中心。

大家可追蹤中心IG哦！

中心IG帳戶名：familyjoyplk
如追蹤中心IG帳戶，可獲禮物一份！



中心也開設IG班組，教授基本使用技巧，有興趣可以報名參與。

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，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 (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：14/10(六)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



禽流感的憂慮及預防方法

禽流感的憂慮及預防方法，改善環境衛生及防治蟲鼠

主辦：食物環境衛生處

日期：10/10 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



步步為營

由物理治療師黃姑娘主講，教導大家正確步行技巧，長者及護老者步行注意事項及貼士。

日期：17/10 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



老化過程

身體老化引致的生理轉變和心理反應，並提供生活調適的方法，以促進長者的身心健康。

主辦：衛生署

日期：24/10 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



O-157大腸桿菌

了解及預防O-157大腸桿的侵害，感染、傳染途徑和症狀。

日期：31/10 (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
(原味益力多/低糖高纖益力多/
蕃爽麗茶)



眼科講座

由眼科專科醫生黃醫生主講，傳遞專業及正確的眼科資訊，認識「糖尿上眼」及「視網膜靜脈血管閉塞」的成因及治療方法。

日期：16/10(一)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：免費

講座後免費提供3個初步眼科檢查名額，並於講座當日下午1:30以抽籤決定。



興趣小組

手機操作班(11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：6/11-27/11

(逢星期一)(4堂)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：\$40

名額：10名

導師：林姑娘



唉豬IG班



唉豬IG(Instagram) 是近年多人用的手機應用程式，可以將相片上載至互聯網，互相交流欣賞。

日期：14/9-26/10(逢星期四)
(6堂)

時間：上午9:00-10:00

地點：中心樂聚坊

費用：\$60

名額：10名



趣味基礎素描班(四)

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圖畫

日期: 6/10, 20/10, 10/11, 24/11, 8/12, 22/12 (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：15名

導師：林Sir

包基本美術用具



節拍非洲鼓(10-12月)

運用敲擊樂器奏出心中的節拍，抒發心中情感。

日期：18/10-27/12

(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：\$100

名額：15名



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：19/10-21/12(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



長者學苑計劃

環保手作小組

與小學生一同學習製作各樣環保小手工如網狀書籤、環保袋、環保盆栽設計、環保小燈籠，並可把環保心得向小學生分享、交流。

日期：26/9、10/10、17/10、7/11-5/12(逢星期二)(8堂)

時間：下午3:25-4:45

地點：兩川小學(馬鞍山鞍駿街28號) (參加者需自行前往)

費用：\$20

名額：20名

老有所為- 耆藝共融愛創作

合作畫工作坊

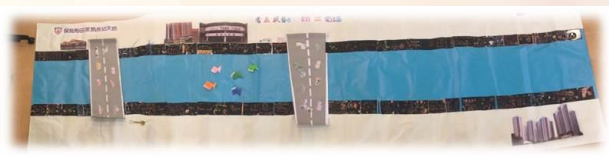
製作繩結、摺紙、剪紙等，剪貼在沙田城門河的圖畫上，製成沙田區面貌的合作畫。歡迎老友記把自己製作的各樣手工齊集在畫上。

日期：逢星期五

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心大堂

費用：免費



康樂活動

與你共聚三點三-泡菜炒飯

上次<世界那麼大>的活動介紹了韓國飲食文化，這次的下午茶便試試韓式泡菜炒飯。



日期：11/10(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)

齊唱卡拉OK(9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：6/10、13/10、20/10、27/10(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



參觀環保園

觀看有關園內環保設施的簡介影片，導賞員會帶領訪客參觀行政大樓及附近的環保設施。訪客於參觀期間可就各環保設施拍照。

日期：23/10(一)

時間：上午9:30 - 11:30

集合地點：中心大堂

費用：\$20

備注：與中心職員一同乘搭公共交通工具前往。

老友劇場-紫釵記

人生如戲，
看戲劇更是當中的樂趣，
相約大家來欣賞一場好戲。

日期：25/10(三)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

名額：20名



蔡繼有約定你

保良局蔡繼有學校的學生到中心探訪老友記，與大家一同遊戲、交流，記得準時來中心啦！共同享受長幼共融之樂！

日期：23/10(一)

時間：上午10:00 -11:00

地點：中心大堂

費用：免費



世界那麼大-美國篇

美國淨係得漢堡包薯條？等嘉嘉姑娘帶你睇下啲加洲生果！
成日都聽到舊金山？三藩市？究竟係邊度黎？
去到拉斯維加斯即係要入賭場啦！唔賭錢咁仲有咩好做？
望下山望下海黎個美國旅行！



日期：18/10(三)

時間：下午2:30 -3:30

地點：中心大堂

費用：免費



保良局 慈善獎券



「愛心獻保良」

屋邨屋苑大型地區籌款活動

16.09 - 10.11.2017

籌募社會服務及教育服務發展經費

請各界善長踴躍支持！



捐款及查詢：

2277 8118

2017慈善獎券籌款活動

當天會在大圍港鐵站售賣獎券，
請大家多多支持啊！

日期：15/10(日)

時間：下午2:00 -下午5:00

地點：大圍港鐵站



針孔攝影工作坊

由保良局田家炳長幼天地及文化葫蘆合辦，活動以藝術連繫社區內長者，從中體驗到文化藝術的樂趣，大家透過工作坊進行跨代交流，讓長者體驗藝術外，也能互相分享生活經驗。

針孔攝影活動內容介紹

- 製作相機
- 第一次外出攝影(港島南區)
- 相片成果及相機修整
- 第二次外出攝影(港島南區)
- 第二次相片成果與總結
- 參與展覽與作品展示(香港仔海濱公園)



日期：1/11 - 6/12 (逢星期三) (6節)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

名額：20名



備註：外出攝影活動於15/11及29/11下午2:00-5:30(三)進行，於港島南區拍攝，並有專車接送往返，參加者需出席以上六節之活動。

下次例會

11月7日

星期二

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

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