

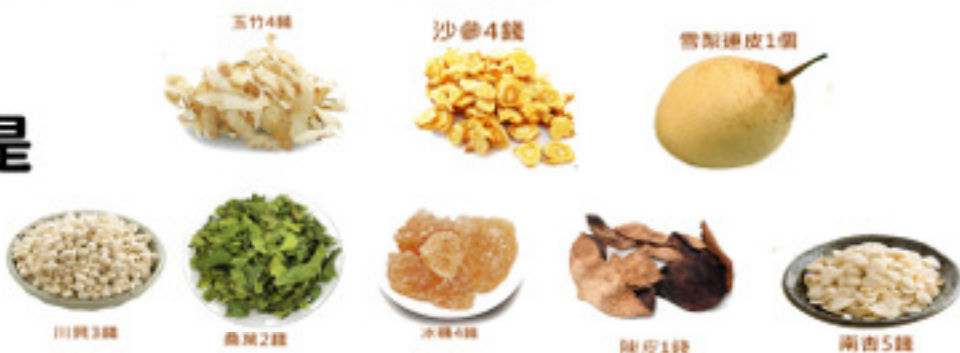


不知不覺中，漸漸吹起涼涼秋風，感受到悶熱的夏季終於過了，秋天已經悄悄地來到了我們的身邊，為我們帶來了無數迷人的景色。

除了景色外，這樣微涼秋風的舒服天氣，又是滋補的好季節了，這個時候真的很想喝一碗靚湯。

這個季節很容易出現口乾、眼澀等症狀。

這時需要的是滋陰清熱，最佳良方就是進食滋補的湯水。



麗華私房菜

今日教大家一款

秋冬潤肺湯水，

讓大家可因應身體

狀況，適當飲用，

有助舒緩咳嗽症狀，在乾燥的秋天滋補一下。

【潤肺桑杏湯】

功用：清熱滋陰、清肺潤燥

材料：雪梨連皮1個、南杏5錢、沙參4錢、玉竹4錢、川貝3錢、桑葉2錢、冰糖4錢、陳皮1錢、清水2000毫升

做法：

- 1) 將桑葉、南杏、川貝、沙參、玉竹、陳皮知雪梨用五碗清水浸泡約20分鐘；
- 2) 然後把以上材料連同浸泡用的開水以中火煲煮30分鐘，最後再加入冰糖煲煮約10分鐘便可。

以法式馬卡龍造型製作小型針繡手藝，除了當小零錢盒還可以掛在包包上當裝飾

日期：4/10-18/10(二)

時間：下午3:25-4:45

地點：兩川小學

費用：\$ 50(3堂)

名額：10名

(費用已包括材料費)

馬卡龍造型小布包

教授軟件下載及安裝
基本Android系統介紹

日期：7/10-21/10(五)

時間：上午10:15-11:15

地點：中心大堂

費用：\$ 30(3堂)

名額：10名

活用手機班(9月)



教授基本數碼攝影、光與影的運用、基本構圖技巧風景攝影技巧、產品攝影法則。

日期：7/10 - 28/10(五)

(最後一節為攝影練習-彭福公園)

時間：上午9:00 - 11:00

地點：秦石社區會堂會議室

費用：\$200(4堂) 名額：12名

備註：參加者需要自備攝影裝備

數碼攝影班(10月)

非洲鼓節拍,用音樂表達情緒

日期：12/10 - 28/12(三)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：秦石會堂會議室

費用：\$120(12堂)

名額：16名

節拍非洲鼓(10月至12月)

教授基本拼音及會話

日期：13/10 - 15/12(四)

時間：上午11:00-12:00

地點：樂聚坊

名額：10名

費用：\$100(10堂)

普通話齊齊學(10-12月)

教授簡單日常用語

日期：13/10 - 15/12(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：樂聚坊

名額：10名

費用：\$100(10堂)

趣味中文班(10-12月)

繪畫七彩繽紛的公仔或圖案於熱縮膠膠片上，發揮大家的創意。

日期：1/11及8/11(二)

時間：下午3:25-4:45

地點：兩川小學

費用：\$ 30(2堂)

名額：10名

(費用已包括材料費)

熱縮膠工藝品



繩結

日期：5/10(三)

時間：上午9:30-11:30

地點：中心大堂



草織藝術品

日期：19/10(三)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：中心大堂



剪紙

日期：12/10(三)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：中心大堂

麵粉公仔

日期：28/10(五)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：中心大堂

老有所為
重溫活動

健康毛巾操

毛巾操重點在活絡筋骨和保健強身，動作較簡單易懂，適合長者學習

日期：7/10-28/10(五)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

保持衛生

個人、食物及環境衛生

日期：11/10(二)

時間：上午10:00-11:00

主講：食環署

香港人有幾健康

香港市民健康狀況的統計數字

日期：18/10(二)

時間：上午10:00-11:00

主講：政府統計處

頸腰背護理

脊柱的構造與頸、腰毛病的關係，正確姿勢及護理運動

日期：25/10(二)

時間：上午10:00-11:00

主講：衛生署

足底按摩保健樂

內容：由足底按摩師為參加者進行足底按摩，每節45分鐘。

日期：11月(逢星期五)

地點：本中心 費用：每節\$85

報名：10月14日上午9:00

開始接受報名，

名額有限，先到先得。

是次疫苗注射由

保良局第一綜合健康中心

註冊醫生替參加者注射

地點：中心大堂 日期：11月待定

年齡費用：65歲或以上 免費

60-64歲 由長青基金資助

10-59歲 \$120

機構：保良局第一綜合健康中心

參加者可獲贈免費血糖檢查一次

免費疫苗數量有限，額滿即止，報名從速

流感疫苗(四價)注射



與你共聚三點三 (砵仔糕)

日期：12/10(三)
時間：下午3:15-4:15
地點：中心大堂
名額：15位 費用：15元
(參加者需預先報名)

老友劇場-大富之家

人生如戲，看戲劇更是生活的樂趣。
所以以後每個月也想來一場
好戲與大家一起欣賞。

日期：19/10(三)
時間：下午2:00-4:00
名額：20位 地點：中心大堂
費用：免費

聲聲演嘍會

每一位都可以是明星，
只要能唱歌就可以開演唱會！
來吧，一起唱出心中的歌。

日期：26/10(三)
時間：下午2:30-4:00
名額：15位
地點：中心大堂 費用：免費

耆義民藝坊之

歡樂盡在蔡繼有

與蔡繼有學校學生一同遊戲及做手工。

日期：4/11(五)
時間：上午10:00-11:30
地點：中心大堂
費用：全免 名額：30名
(活動由老有所為計劃贊助)

耆義民藝坊之胡素貞小學

與胡素貞小學學生一同遊戲做手工。

日期：24/11(四)
時間：下午3:25-4:45
地點：胡素貞小學
費用：全免 名額：20名
(活動由老有所為計劃贊助)

長洲風情特色遊

感受長洲的特色，飽覽“情越海岸線拍攝場地”景色，遊覽李麗珊廣場、包山廣場、玉虛宮、東堤及中午享用風味海鮮餐。

日期：14/11(五)
時間：上午9:00-4:00
費用：160元 名額：46位
集合地點：中心大堂
(船費需自行支付，65歲以上請帶備長者咭)

10-12月生日會

慶祝10-12月份會員生日，設有精彩表演、遊戲及禮物。

日期：22/11(二)
時間：上午11:00-下午1:30
費用：100元
地點：新光酒樓夜總會
(沙田大涌橋路52號富豪花園1&2樓)



金曲點唱站

逢星期二、三(例會日除外)
時間：下午2:00-5:00
費用：每次\$10



健樂乒乓球

逢星期六
時間：上午9:00-12:15
費用：每月\$10





「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

計劃由長者學苑發展基金資助

銀齡學院

二手復康用品售賣服務

本中心現與「康復一站通合作」，備有各類二手器材售賣，價廉物美，如欲選購，請向中心職員查詢。

輪椅
\$500



助行架
\$100



四爪叉
\$50



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)

「綠綠無窮」計劃

耆藝舍工作坊

綠色生活小貼士(慳得有法)

學習循環再用及廢物利用概念應用於日常生活中，例如善用洗米水、舊衣物運用及其他慳水慳電方法分享等。

(已參加綠綠無窮計劃義工優先，完成工作坊會員需要將知識分享給予社區人士)

日期:28/10(五) 時間:下午2:30-4:30

地點:中心大堂 費用:全免 名額:20名

*(參加者需要帶備一個瓶子)

收集站 本月回收項目

玻璃樽及橫額

日期:28/10(五) 時間:上午10:00-12:00

地點:中心大堂綠色角落

(除回收站開放時交回收集站外或中心開放時交到中心)

* 溫馨提示: 請預先清理物件*

綠綠無窮

中心訊息

新同事介紹

大家好啊！我是嘉嘉，好開心可以加入田長的大家庭為大家服務，其實我也是姓陳，但中心有四位陳姑娘，所以還是叫我做嘉嘉姑娘吧！希望可以在將來的日子認識更加多老友記們，多點到中心找我聊聊天，請大家多多指教！



新同事介紹

大家好！我是新到職的社工陳穎詩姑娘，很榮幸能加入保良局這個大家庭，日後請大家多多指教，共同渡過豐盛精彩每一天！



珍重，再見！



轉眼間已在田家炳長幼天地工作了四年半，很高興認識了許多老友記，與大家一起度過不少歡樂時光，大家有緣相聚，我非常珍惜這段緣份，今天要道別真的不容易，我會在另一崗位繼續服務社會，希望大家繼續支持中心，祝願各位繼續開心過每一天。天涯萬里猶咫尺，人生何處不相逢，相信日後有很多機會與大家在沙田碰面。



在這中心服務了一年半，相信大家最初認識我是因為椅子舞義務導師，後來加入了這個大家庭後，認識了很多活力充沛的老友記，大家參與活動時都非常投入。在中心我學懂不少知識，將來我會好好學以致用，繼續之後人生旅程。將來有機會在沙田再見，感謝各位。

下月例會



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。

中心聯絡

地址：沙田秦石邨石暉樓地下2號 電話：2692 2600 傳真：2692 8802 電子郵箱：familyjoy@poleungkuk.org.hk

中心職員：呂秀麗、鄧淑文、陳嘉研、文佩珍、蔡妙群、陳婕瑤、陳麗有、胡佩蓉