



11月18日長者日

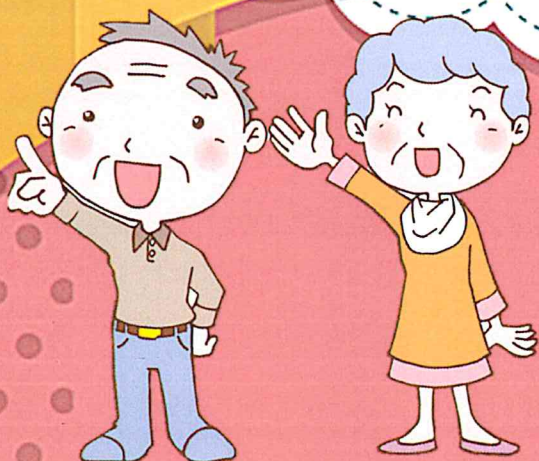
長者日是香港社會服務聯會於1979年創立的，藉此表揚長者為社會貢獻，及宣揚老有所為的資訊。65歲或以上的香港長者憑有效的「長者卡」或香港身份證，於「長者日」當日可以享有不同的優惠，如乘車或購物優惠等。

優惠詳情可流覽網頁：

<http://webcontent.hkcss.org.hk/el/scd2018/Pref2018.html>

我每年都能享受不同為長者而設的優惠及福利。感謝社會認同我們過往的貢獻，我們都很開心，希望能有更多長者享受到福利。

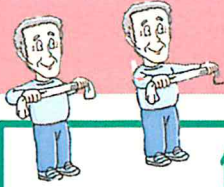
社聯
HKCSS



中心會員：周鳳仙

P.1

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 (12月)

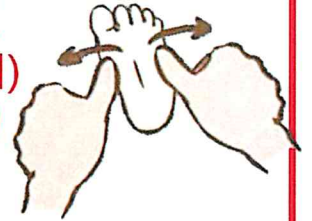
由按摩師傅提供每節45分鐘的腳底按摩服務。

活動日期：逢星期五

報名日期：15/11(四)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



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。

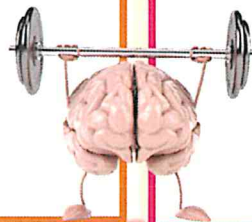
主辦：衛生署

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

血糖測試(11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體健的會員

可上載記錄於雲端，方便管理)

日期：21/11 (三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

費用：\$10

名額：30名



低糖飲食做得到

拆解高糖、低糖食物的誤解，學習日常低糖飲食的方法。

主辦：雅培公司

日期：27/11 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

(講座後有奶粉售賣服務)



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：8/11-27/12 (四) (6堂)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

名額：18名

費用：\$40



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：12/11/2018-14/01/2019

(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



健步如飛

秋季健步旅行日

又到健步旅行的好時候，這次到天水圍濕地公園參與健步行，放鬆心情
呼吸清新空氣。每年冬季，公園吸引大量由北方遷徙至本港度冬的候鳥，
是理想的觀鳥地點。大家可沿途健步行觀賞候鳥和拍攝美麗的相片，
輕鬆完成步行後一起享用豐富任食自助韓燒，下午再到大埔海濱公園
暢遊，在秋冬季節裡享受韓燒美食健步行，誠意邀請大家一起參與。



日期: 26/11(一)

時間: 上午9:30-下午5:00

集合地點: 中心大堂

費用: \$170

名額: 28名



註：健步如飛會員於10/11前優先報名參加

2018保良局慈善盆菜宴

一年一度保良局慈善盆菜宴又開始了，希望大家吃得開心，
玩攤位遊戲，欣賞精彩表演之外，又能做善事，期待大家參與。

日期：17/11(六) 時間：下午5:30-晚上9:30

地點：九龍慈雲山蒲崗村道學校村中央運動場
(需自行前往)

費用：免費 名額：12名

因參加人數有限，如報名人數過多，需抽籤決定

抽籤日期：7/11(三) 抽籤時間：上午11:00

抽籤地點：中心大堂



2018年11月

2018年11月					
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2	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	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 趣味基礎素描班10-12月 11:00 齊唱卡啦OK(會堂)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班 14:30 神託會百寶袋之 桌遊社區義工計劃
5	6	7	8	9	10
09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 流感疫苗注射 13:30 布偶話劇訓練工作坊 14:00 U3A穿珠班(初班)	'=例會= 10:00 - 歡樂組 14:00 - 欣組 	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 13:30 布偶話劇訓練工作坊 14:00 趣味基礎素描班_(初)10-12月 14:00 慶祝中心邁向十週年護理月	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)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 齊唱卡啦OK(會堂)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班
12	13	14	15	16	17
09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 13:30 布偶話劇訓練工作坊 14:00 U3A穿珠班(初班)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 講座:健腦坊(三)-健腦運動 14:00 快樂傳耆-快樂七式培訓班	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 13:30 布偶話劇訓練工作坊 14:00 趣味基礎素描班_(初)10-12月 14:00 慶祝中心邁向十週年護理月 15:15 三點三-西洋菜紅蘿蔔豬蹄湯	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 足底按摩保健樂 (12月)報名 10:00 趣味中文小組 11:00 腦力智叻星(會堂) 14:00 U3A舞出真我	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 趣味基礎素描班10-12月 11:00 齊唱卡啦OK(會堂) 14:30 慶祝長者日「健康競技賽」	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班 17:30 保良局慈善盆菜宴
19	20	21	22	23	24
09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 13:30 布偶話劇訓練工作坊 14:00 U3A穿珠班(初班)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 講座:健腦坊(四) 健腦心理錦囊 14:00 快樂傳耆-快樂七式培訓班	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 血糖測試(11月) 09:15 健康毛巾操 10:00 節拍非洲鼓 14:00 趣味基礎素描班_(初)10-12月 14:00 慶祝中心邁向十週年護理月	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)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 齊唱卡啦OK(會堂)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班 13:00 華永慈善嘉年華
26	27	28	29	30	31
09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 09:30 秋季徒步旅行日 13:30 布偶話劇訓練工作坊 14:00 U3A穿珠班(初班)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 講座:低糖飲食做得到 14:00 快樂傳耆-快樂七式培訓班 15:30 長者學苑 - 兩川長幼素描班	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 14:00 慶祝中心邁向十週年護理月	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)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 趣味基礎素描班10-12月 11:00 齊唱卡啦OK(會堂)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班

康樂活動

與你共聚三點三- 西洋菜紅蘿蔔豬蹄湯

秋風起，這次下午茶我們享用滋潤湯水，足料且美味。

日期：14/11(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(11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：9/11、23/11 (五)

時間：上午9:00-1:00

日期：16/11、30/11 (五)

時間：上午11:00-1:00

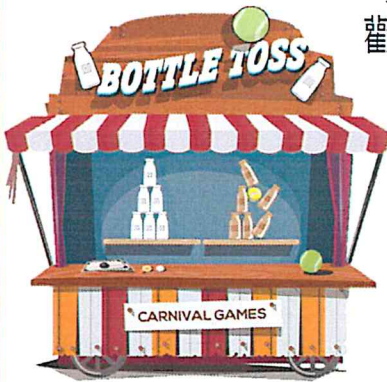
地點：社區會堂會議室

費用：免費 名額：15名



華永慈善嘉年華

由華永會主辦的慈善嘉年華活動，當日約有20個攤位遊戲、典禮及表演、提供小禮物和小食，歡迎大家齊齊參加，一起歡度週末。



日期：24/11(六)

時間：下午1:00-5:00

地點：旺角麥花臣遊樂場

(中心集合)

費用：免費

名額：28名

(當天活動有旅遊巴接載往返)



華永會
BMCP

10-12月生日會

誠邀大家來中心共同慶祝10-12月生日會，當日有小食，遊戲等精彩表演，與大家歡度生日。

日期：11/12(二)

時間：下午2:00-3:30

集合地點：中心大堂

費用：\$50

名額：40名

出席壽星可獲精美生日禮物一份！



慶祝長者日「健康競技賽」

為慶祝長者日，誠邀大家參與簡單健康的比賽，讓大家可享受運動的樂趣，感受長者日的愉快氣氛。

日期：16/11 (五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

費用：免費

名額：30名



老有所為

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：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



 老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

長幼齊識「碳」

環保基本 - 長幼齊識「碳」〈布偶話劇訓練工作坊〉聯合培訓

透過布偶話劇訓練工作坊，讓參加者以輕鬆有趣的形式，了解更多環保的資訊。

日期：5/11(一)、7/11(三)、12/11(一)、
14/11(三)、19/11(一)、26/11(一)

時間：下午1:30至3:30

地點：溫林美賢耆暉中心

(九龍城晴朗商場樓A206舖)

費用：免費

對象：齊識「碳」參加者



慶祝中心邁向十週年護理月

為慶祝中心邁向十週年，中心的10月為護理月，由中心護士鐘Sir為大家解答有關健康問題，並為大家測量血壓。

日期：7/11、14/11、
21/11、28/11(逢星期三)

時間：下午2:00-3:00

集合地點：中心大堂

費用：免費

慶祝中心
邁向
十週年活動！



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

好「義」事一欄

我是第三期「先知先覺」的義工，最令我印象深刻的是見證著一班長者持續經歷了一整年，多元而又生活化的訓練後，他們的認知能力確實是轉好了，令我對計劃充滿信心，因此我樂於參加是次第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃之義工，希望讓更多的MCI長者從中得益，以延緩其退化的狀況，安居在熟悉的社區中。

義工：楊小玉

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：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

12月4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