



## 長者日 11月20日

一年一度的長者日又到了，各位老友記，你們知道拿著長者卡在長者日當天可以享有什麼優惠嗎？

剛剛在2016年初，老友記陳堆才剛領取長者咭由他跟大家分享當時的喜悅：



陳堆才先生

平日拎住長者卡，可以享有\$2乘車優惠！退休之後時間多左，搭車又平，咁就搭多左車去唔同地方玩。天氣熱時，都可以搭多幾程車！

仲可以同老友記去飲茶！有時去食自助餐或者主題公園都有折扣！而黎緊長者日當日，我地仲可以免費搭車又搭船添！

鼓勵大家多啲外出活動！享用下長者卡的優惠！

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，及宣揚老有所養的信息。

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」當日可以享有以下香港公共運輸工具**免費乘車優惠**：

天星小輪、新世界第一渡輪、港九小輪、九龍巴士、龍運巴士、城巴、新世界第一巴士、新大嶼山巴士、山頂纜車、香港電車、港鐵

為了慶祝長者日，中心預備了特別的活動給各位老友記參加！

## 祝大家 長者日快樂！

### 長者日活動-絲襪花班

由U3A義工負責教授絲襪花製作。

日期 21/11及28/11(一)

時間：下午2:30-下午4:00

地點：中心大堂

費用：全免 名額：25名



完成的作品可以送作身邊的老友記！

# 興趣小組

## 多角度攝影班(11-12月)

教授基本數碼攝影、快門光圈控制、光與影的運用、基本構圖技巧  
風景攝影技巧、閃光燈運用、產品攝影法則。

日期：11/11 - 23/12(五) (最後一節為4小時外影)

時間：上午9:00 - 11:00

地點：秦石社區會堂會議室

費用：\$350(7堂) 名額：12名

備註：參加者需要自備攝影裝備或手提電話



## U3A創意穿珠班(11月-1月)

U3A義工楊少薇教授各種創意穿珠，練習手眼協調及集中力，提升他們的藝術感及其自信。

日期：16/11 - 17/1 (三)

時間：下午2:00 - 3:30

費用：\$120(8堂)，名額：18名

## 舞出真我(11月-1月)

由U3A委員梁鳳儀教授集體舞基礎步法及技巧等。

日期：10/11-17/11，  
1/12-5/1(四)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$40(8堂) 名額：15名



## 長者學苑課程

### 義式千層麵製作班

協助親子共同創作義式千層麵，訓練專注力及耐性，培養不同的興趣。

日期 5/11(六)

時間：下午2:00-下午4:00

地點：保良局兩川小學

費用：免費

名額：10名



### 熱縮膠工藝品

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 - 下午4:45

地點：保良局兩川小學

費用：\$30 名額：10名



## 3D拼豆製作班

透過製作3D拼豆的過程，可訓練順序、對位、立體空間感、造型，亦可培養術細胞。

日期 15/11，6/12，13/12(二)

時間：下午3:25 - 下午4:45

地點：保良局兩川小學

費用：\$50 名額：10名







## 衛生署-大腸癌篩查先導計劃

大腸癌是香港十大常見癌症之首。除了採取健康的生活模式外，有系統的篩查亦可以預防大腸癌。為期三年的大腸癌篩查先導計劃(先導計劃)已正式展開。

首批合資格人士: 即一九四六至一九四八年期間出生、已加入電子健康紀錄互通系統並持有效身份證明文件的本港居民，可透過已參加先導計劃的基層醫療醫生預約接受篩查服務。

鼓勵合資格人士參與醫健通,預約免費進行大腸癌篩查

有意接受篩查人士可向職員查詢

有關計劃詳情，可瀏覽網站[www.colonscreen.gov.hk](http://www.colonscreen.gov.hk)。如有查詢，可致電3565 6288與衛生署聯絡。

## 社區飯堂

本中心於星期一至星期五提供由「惜食堂」供應之社區飯堂服務，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

## 與你共聚三點三(雪菜肉絲湯餃)

日期：23/11(三)

費用：\$15

時間：下午3：15-4：15

地點：中心大堂

名額：15位(參加者需預先報名)

## 金曲點唱站

逢星期二、三(例會除外)

時間：下午2:00-5:00

費用：每人每次\$10



## 健康毛巾操

逢星期五

時間：上午9:30-10:00

費用：全免

備註：請自備長毛巾

## 健樂乒乓球

逢星期六

上午9:00-12:00

費用：\$10/每月





# 健康活動

## 健康綠色日

日期: 26/11(六) 時間: 下午1:00-4:00

地點: 秦石邨石晶樓對出空地

對象: 秦石邨居民 費用: 免費

活動內容: 園藝講座, 環保資訊展覽, 攤位遊戲, 精彩表演

(活動由秦石邨屋邨諮詢委員會贊助)

## 長幼綠遊悠 – 成果分享會

日期: 1/11(二)

時間: 上午10:00及下午2:00

地點: 中心大堂

內容: 介紹園藝治療的好處, 分享老友記園藝工作坊的作品

費用: 免費

## 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: 12月 (逢星期五)

地點: 本中心

費用: 每節\$85

報名: 11月15日上午9:00開始接受報名, 名額有限, 先到先得。

## 提防中毒

日期: 8/11 (二)

時間: 上午10:00-11:00

機構: 食環署

內容: 食物中毒的介紹及預防方法。

## 健康專題講座

### 認識口腔及假牙護理

日期: 22/11 (二)

時間: 10:00-11:00

機構: 保麗淨

內容: 口腔及假牙護理知識分享

### 認識糖尿病

日期: 15/11 (二)

時間: 上午10:00-11:00

機構: 食環署

內容: 糖尿病的徵狀及併發症, 預防及治療的原則。

### 認識認知障礙症

日期: 29/11 (二)

時間: 上午10:00-11:00

機構: 雅培

內容: 認知障礙症的原因, 不同時期 (早中後期) 的病徵與處理方法



# 康樂活動

## 工展會一日遊

日期：12/12(一) 時間：上午9:15 -下午4:00

集合地點：中心集合及解散

地點：參觀中文大學天人合一亭、中大氣候變化及博物館，下午遊覽維園工展會。

費用：會員\$120、非會員\$130

工展會不包門票，票價：\$10，65歲或以上長者免費入場(需出示長者咭)

報名：例會報名，先到先得，額滿即止



## 耆義民藝坊之歡樂盡在蔡繼有

與蔡繼有學生一同遊戲及剪紙

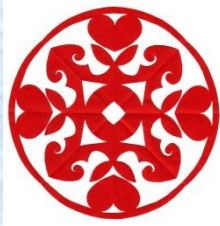
日期：4/11(五)

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

與胡素貞學生一同遊戲及織草猛

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)



## 老友劇場-(阿牛發達記)

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：16/11(三)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

名額：20名

## 星星演唱會

每一位都可以是明星，只要能唱歌就可以開演唱會！

來吧，一起唱出心中的飲歌。

日期：9/11(三)

時間：下午2:30-4:00

名額：15位名

地點：中心大堂

費用：全免



# 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



# 綠綠無窮

## 綠色生活小貼士(有營廚餘)

學習善用日常煮食的廚餘`菜頭菜尾`  
烹調新菜色，減少食物浪費。

日期：12/11(六)

時間：下午2:00-4:00

名額：20人

(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)

## 回收項目：

玻璃樽 (需要簡單清洗)

日期：12/11(六)

時間：上午10:00

備註：(除回收站開放時交回收集站外或中心開放時交到中心)



「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

## 下次例會

12月6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，每個會藉可獲取紀念品乙份。

### 個人會藉：

50歲或以上人士，每年會費\$30。

### 家庭會藉：

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、陳嘉研、陳婕瑤、陳麗有、胡佩蓉、鄧淑文