



今年的長者日是
11月19日



祝大家長者日快樂！

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

長者日優惠：

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。

耀宗分享

回看今天，我得到身邊人的敬愛和關顧，讓我學懂知足常樂。此外我來中心可以繼續參與多類型的活動，令我有多姿多彩及非常豐盛的生活，能夠在晚年仍然積極燦爛，是我身為長者值得榮幸的事。



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 (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(三)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



認識心臟病 - 從心臟年齡開始

透過講座讓長者認識心臟病及其徵兆，何謂心臟年齡，如何從飲食及生活方式去預防心臟病。



主辦：雅培

日期：14/11 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂 費用：免費

售賣奶粉服務：(金裝加營養 / 怡保康 / 活力加營養)



糖尿病患者的健康飲食

讓長者認識糖尿病患者的基本飲食原則、營養需要及醣質食物交換法和如何設計一份糖尿病患者的餐單。

主辦：衛生署

日期：21/11 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



牙齒及口腔護理

講解牙齒及口腔護理，了解蛀牙及牙周病的成因，定期檢查牙齒的重要性，教導大家正確刷牙方法。

主辦：香港大學牙科學院

日期：28/11(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



興趣小組

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



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: 9/11-28/12(逢星期四) (8堂)

時間: 上午9:00-10:00

地點: 中心樂聚坊

費用: \$80

名額: 10名



聖誕篇 椅上健康舞 (11-12月)

由U3A鳳儀老師教授，讓長者在椅上一起隨音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

日期: 10/11-29/12 (逢星期五)(8堂)

時間: 上午11:00 - 中午12:00

地點: 社區會堂會議室

費用: \$40

名額: 15名



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: 15/11(三)

時間: 下午2:30 - 3:30

地點: 中心大堂

費用: 免費



老有所為-耆藝共融愛創作



合作畫

即將來到合作畫的尾聲，將到訪兩川小學，與小學生共同完成合作畫，把所需要的材料貼到城門河的橫額上。完成之合作畫將在兩川小學放置作出展覽。

日期：24/11(五)

時間：下午3:00 - 5:15

集合地點：中心大堂 集合時間：下午3:00

活動地點：兩川小學

(旅遊巴往返中心)

費用：免費 名額：30名

康樂活動

與你共聚三點三-蘿蔔豬骨粥

正值秋冬之際，蘿蔔正是適合進食之食物，來一粥碗暖暖腸胃吧。

日期：15/11(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)



齊唱卡啦OK(11月)

機會來了！讓你可以一展美妙歌喉，跟老友記們齊唱卡啦OK！

日期：3/11、17/11 (五)

時間：上午9:00-上午11:00

地點：社區會堂會議室

費用：免費

名額：15名



10-12月生日會

為慶祝10-12月生日的壽星，我們將會前往麗豪酒店大吃一頓豐富自助午餐，歡迎老友記一同參與、共度慶生的特別時刻！

日期：8/12(五) 時間：上午12:00-下午2:00

地點：麗豪酒店3樓濠餐廳

費用：65歲或以上：\$150

65歲以下：\$180

名額：70名



* 出席的壽星可獲生日禮物一份

中心探訪活動

顏寶鈴書院探訪

顏寶鈴書院學生將到中心探訪老友記，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：1/12(五)

時間：下午2:45 - 3:45

地點：中心大堂

費用：免費



與你共聚楊震探訪

循道衛理楊震社會服務處親子義工

將到中心探訪老友記，

與大家一同遊戲、交流，並進行上門探訪活動。

記得準時來中心啦！共同享受長幼共融之樂！

日期：11/11(六)

時間：下午3:00 - 4:00(中心大堂活動)

4:00-5:00(秦石邨上門探訪活動)

地點：中心大堂 費用：免費



* 義工招募 (有興趣共同參與探訪活動的老友記可向嘉嘉姑娘查詢)

秋遊南丫島

你我一同前往南丫島，看看榕樹灣和風力發電站，蘆鬚城泳灘等美景，行山感受大自然氣息。

日期：21/11(二)

時間：上午9:00 - 4:30

集合地點：中心大堂

活動地點：南丫島 名額：20名

費用：\$20 (午膳自費)

(隨中心職員乘搭公共交通工具前往)

2017盆菜宴

除了有美味的盆菜外，還有慈善義賣及精彩表演，豐富節目不能錯過。

日期：18/11(六)

時間：待定

地點：蒲崗村道學校村運動場

名額：待定



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：7/11-5/12(逢星期二)(5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



樂齡電競擂台

我們將一起打破世界紀錄！有智能手機的你，和我們一起玩電子遊戲吧！共同突破「最大的護理電子課程」的健力士世界紀錄！並有粵曲表演和小食，精彩豐富的活動又怎可以少了你們參加！

日期：26/11(日)

集合時間：上午8：00

活動時間：上午9：00-12：00

集合地點：中心大堂

活動地點：九龍塘城市大學

費用：免費

名額：50名

乘搭旅遊巴來回。

備註：14/11(二)下午2：30，主辦單位將會前來中心與大家講解是次活動的主要內容，並協助大家下載遊戲程式，令大家更順暢地參與活動。



下次例會

12月5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