



中心會員：麥美玉

12月的聖誕節，  
都是與家人朋友團聚的  
節日。與家人吃一頓  
豐富的晚餐，外出欣賞  
聖誕燈飾，到中心參加、  
節日活動，都令我很  
開心，祝大家聖誕快樂！



# 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 (2019年1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：14/12(五)**

**報名時間：上午9:00**

**費用：\$90/1節**



## 醒眼視力健康有辦法

透過講座讓長者了解眼疾主要風險和常見徵狀，保眼食譜好介紹及解答參加者的疑問。

**主辦：雀巢三花公司**

**日期：11/12 (二)**

**時間：早上10:00-11:00**

**地點：中心大堂**

**費用：免費**

**(講座後有奶粉售賣服務)**



## 認識白內障

透過講座讓長者認識白內障之成因、徵狀、治療及處理方法及視障人士生活上須注意之事項。

**主辦：衛生署**

**日期：18/12 (二)**

**時間：早上10:00-11:00**

**地點：中心大堂**

**費用：免費**



## 血糖測試(12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體體健的會員  
可上載記錄於雲端，方便管理)**

**日期：19/12 (三)**

**時間：上午9:00-9:30**

**地點：中心大堂**

**費用：\$10**

**名額：30名**



# 中心探訪活動

## 聖誕歡聚在啟思

啟思幼稚園的學生即將到中心探訪老友記，跟大家表演唱歌跳舞，記得準時來中心啦！  
共同享受長幼共融之樂！。



日期：12/12(三)  
時間：上午10:00  
地點：中心大堂  
費用：免費

## 胡忠齊賀聖誕節

胡忠中學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：21/12(五)  
時間：上午10:00  
地點：中心大堂  
費用：免費



## 中心消息



大家好！我是許玉婷姑娘，很榮幸於11月19日成爲田長的一份子，未來我將主責長者社區服務券社工一職亦會負責個別計劃活動。不經不覺加入保良局已有八年的時間，過去曾在院舍擔任社工，如今衝出院舍，走進社區，踏進田長這個大家庭，期望能走在更前線，爲更多有需要的長者服務。加入田長只由短短半個月的時間，由踏進中心的一刻已感覺溫暖和窩心，加上長者們和同事們都十分熱情親切，相信我們很快便會打成一片！如想認識我更多，歡迎你們多來中心會會我呀！

時間過得很快，轉眼已經過了半年，多謝各位老友記在這段時間的照顧！因為你們，我的實習生活過得很開心，謝謝大家！



# 2018年12月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>31</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 14:00 U3A穿珠班(初班)					<b>1</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班
<b>3</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 14:00 U3A穿珠班(初班)	<b>4</b> '=例會= 10:00 - 歡樂組 14:00 - 歡欣組  15:30 長者學苑 - 兩川長幼素描班	<b>5</b> 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 趣味基礎素描班_(初)10-12月	<b>6</b> 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	<b>7</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 齊唱卡拉OK(會堂)	<b>8</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班
<b>10</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 14:00 U3A穿珠班(初班)	<b>11</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 講座: 醒眼視力健康有辦法 14:00 10-12月生日會 15:30 長者學苑 - 兩川長幼素描班	<b>12</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 10:00 聖誕歡聚在啟思 14:00 趣味基礎素描班_(初)10-12月	<b>13</b> 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	<b>14</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 足底按摩保健樂(1月)報名 09:00 趣味基礎素描班10-12月 11:00 齊唱卡拉OK(會堂) 18:30 聖誕晚會	<b>15</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班
<b>17</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 14:00 U3A穿珠班(初班)	<b>18</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 講座: 認識白內障	<b>19</b> 09:00 自助電腦天地 09:00 血糖測試(12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 15:15 與你共聚三點三-鹹湯圓	<b>20</b> 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	<b>21</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 齊唱卡拉OK(會堂) 10:00 胡志齊賀聖誕節	<b>22</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 U3A太極班 
<b>24</b> 09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:15 健康毛巾操 14:00 U3A穿珠班(初班)	<b>25</b> 聖誕節 假期 	<b>26</b> 聖誕節翌日 假期 	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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 齊唱卡拉OK(會堂) 14:30 U3A扭波齊體驗	<b>29</b> 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-鹹湯圓

所謂冬大過年，冬至當然要吃鹹湯圓應節，這次我們就一起吃碗鹹湯圓，祝賀各位富足團圓。

日期：19/12(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(12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：7/12、21/12 (五)

時間：上午9:00-1:00

日期：14/12、28/12 (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



## 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！



## 聖誕晚會

希望與大家在聖誕晚會除了提供小食之外，更有精彩的表演和遊戲，更有豐富獎品！歡迎大家一起狂歡聖誕！

日期：14/12(三)

時間：晚上6:30-8:00

地點：中心大堂

費用：\$30

名額：35名



## U3A扭波齊體驗

齊齊學習扭氣球，輕鬆扭出簡單作品，一定令大人和小朋友都喜愛。

主辦：U3A 組員

日期：28/12 (五)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

名額：12名

費用：\$15 (包即場製作材料)



# 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



## 趣味中文小組(1-3月)

透過簡單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：17/1-28/3

(逢星期四)(10堂)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心樂聚坊

費用：\$100

名額：10名



## 節拍非洲鼓(1-3月)

運用敲擊樂器奏出心中的節拍，  
抒發心中情感。

日期：30/1-27/3

(逢星期三)(8堂)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：\$90

名額：15名



## 長幼齊識「碳」

### 長幼齊識「碳」〈布偶話劇訓練工作坊〉+課程點滴

透過布偶話劇訓練工作坊，讓參加者以輕鬆有趣的形式，  
瞭解更多環保的資訊；而識「碳」義工們親手製作幾個可愛的布偶，  
將會外出表演，宣傳環保訊息。

感謝布偶劇導師King Sir在課堂上教導他們布偶演出時的技巧，  
現回顧上堂時的趣事。





## 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，很開心可以參加這個活動，令我獲益良多，對計劃充滿信心，認識很多老友記，透過先知先覺，可以幫到更多的長者，是我最大的得著。我非常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:陳梅芳



## 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)

下次例會  
2019年1月8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