



主任分享



自在人生，歡樂晚情

我們常常鼓勵老友記要有一個「豐盛晚年」；簡單來說，其實就是要放開懷抱、活得開心，日日自在、天天保持著一顆年青的心、均衡飲食並且進行適量運動，實踐健康生活。

今日於書櫃中發現「長者之歌」一書，隨手一翻，見到一首名為「開心老友」之曲目，很想與您們分享。閒時高歌一曲，心情頓時變得豁然開朗！

但願每一位老友記，開心順心、益壽延年、多交好友、如見藍天。

「開心老友」 作詞：徐枝（調寄：蘇珊不要哭）

齊齊做老友傾餐夠，大家輕鬆開笑口，
人人共說笑不爭鬥，互訴心聲天天有，
彼此關心，不需煙與酒，
齊齊共奮鬥福必厚，美好今天心開透。



齊齊做老友傾餐夠，大家輕鬆開笑口，
人人共說笑不爭鬥，互訴心聲天天有，
處處開心問君知道否，
齊齊共奮鬥福必厚，美好今天心開透。



☯中心開放時間☯

星期一至六：上午 9:00 至下午 5:00
星期日及公眾假期休息

☯下次例會日期☯

2014年5月7日(星期三)
(農曆四月初九日)

關心會：上午 09:00 - 10:00

愛心會：上午 10:15 - 11:15

善心會：下午 02:00 - 03:00

☯中心職員☯

中心主任：李彥綸
社工：陳穎嫻
活動策劃幹事：黎志榮
職業治療師：馮偉業
福利工作員 3：余鎮宗
事務助理：羅銀笑
福利工作員 4：黎健汶、雷曉雯
庶務員：唐榮、韓運清
護理員：黃少豪、方春霞

✉地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑
商場地下 106 號

☎電話：29525601

☎傳真：29525761

☎電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

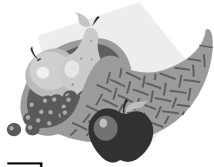


健康生活



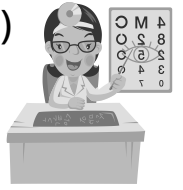
「纖維和水」講座(82339)

日期：4月7日(一)
 時間：上午 10:00
 地點：中心活動室
 費用：全免
 主講：益力多香港有限公司



健康檢查(82343)

日期：4月23日(三)
 時間：上午 9:00
 地點：中心活動室
 內容：磅重、量血壓、驗血糖及由註冊護士解答健康問題
 費用：\$5(磅重、量血壓)
 \$15(磅重、量血壓、驗血糖)
 名額：70名
 溫馨提示：名額有限，請預先報名，額滿即止



「血壓保健」講座(82340)

日期：4月14日(一)
 時間：上午 10:00
 地點：中心活動室
 費用：全免
 主講：惠氏香港有限公司



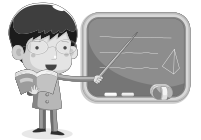
「如何減輕病患」講座(82341)

日期：4月28日(一)
 時間：上午 10:00
 地點：中心活動室
 費用：全免
 主講：雀巢香港有限公司



笑談普通話(1)(82338)

日期：4月28日起
 (逢星期一，共5節)
 時間：下午 1:45
 地點：中心活動室
 費用：\$50 名額：10名



中文班(1)(81260)

日期：4月17日起
 (逢星期四，共5節)
 時間：下午 1:45
 地點：中心活動室
 費用：\$60 名額：10名



「醣不怕，食得其法」講座(82367)

日期：5月5日(一)
 時間：上午 10:00
 地點：中心活動室
 費用：全免
 主講：美國雅培(香港)有限公司



足底按摩保健樂

日期：逢星期三
 時間：下午 1:45- 4:45
 (每節約 45 分鐘)
 費用：每節(會員) \$75
 (非會員) \$85
 內容：由專業足底按摩師提供足底按摩服務



無痛耆蹟痛症紓緩管理小組(4)(82388)

日期：4月15日起
 (逢星期二，共10節)
 時間：下午 1:45- 4:45
 地點：中心活動室
 費用：\$100
 內容：由不同的專業人士指導長者自我管理痛症，紓緩長者生理或心理的痛楚
 參加者需同意接受中醫師針灸治療





康樂活動



耆歌齊共聚(81280)

日期：4月30日(三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：60名

內容：會員獻唱歌曲

備註：歡迎各會員表演，有興趣參加者請於4月23日前提交曲目及音樂



齊聽齊唱兩點鐘(81271)

日期：4月16日(三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：每節\$10

名額：12名



玉蝶樂韻齊歡聚(82344)

日期：4月25日(五)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

費用：\$5

名額：60名

內容：金曲小調、歌舞表演、小禮物



粵曲小調唱K(81276)

日期：4月23日(三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：10名



愛家護老話劇訓練

日期：4月17日(四)

時間：下午3:00

地點：中心活動室

內容：「愛家護老」話劇表演者訓練

備註：請「愛家護老」話劇表演者準時出席



桌球之友(81685)

日期：4月4、7、8、11、12、14、26、28、30日(共9節)

時間：下午3:00

地點：中心活動室

費用：每節\$5

名額：8名



關懷音樂會(82247)

日期：5月2日(五)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：全免

名額：20名

內容：由學生演奏中樂，宣傳校園音樂展關懷訊息



愛家護老茶聚

日期：4月25日(五)

時間：下午1:30

集合地點：本中心

活動地點：藍田彩明海鮮酒家

費用：全免

名額：60名

內容：護老者茶聚，分享護老經驗及心得

備註：參與「愛家護老」計劃護老者優先報名

抽籤日期：2014年4月10日(星期四)



長者交通安全隊一天遊(82246)

日期：4月13日(日)

集合時間：上午9:00

集合地點：鑽石山地鐵站

內容：參觀文山公園、五百羅漢殿及菓子小食專門店

備註：請各長者交通安全隊隊員準時出席

