



保良局
PO LEUNG KUK

保良局田家炳長幼天地 2019年12月通訊

齊來成為環保小先鋒!



社區回收站時間:逢星期四(中心大堂)

本港現有三個堆填區的可用空間正不斷減少。考慮到香港每日需處理大量廢物，若要減輕堆填區的壓力，我們必須大力從源頭避免及減少廢物產量。

社區回收網絡是減廢行動計劃的措施之一，旨在增加回收量及提高公眾的回收意識。

今年我哋主力回收以下物品：

1. 膠樽

- 清潔的飲品及個人護理用品的膠樽

2. 小型電器

- 電飯煲，多士爐，焗爐，風筒，吸塵機，電風扇，燙斗，抽濕機，手機，電話，相機，錄音機，MP3 播放器，電子字典，手提電腦，電腦，打印機，DVD/錄音帶播放器，音響等



提提老友記

回收膠樽之前，記得做以下準備呀！

1. 移除樽蓋
2. 倒清樽內液體，作簡單清洗
3. 移除招紙



資源回收、垃圾減量由我做起！

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、鍛鍊肌肉等，有不錯的效果。

活動日期：逢星期一、三

時間：上午9:15-10:00

費用：免費（請自備長毛巾）

負責職員：林嘉俊先生



健康運動一起做

除了毛巾操外，現在逢星期二、四、五也開設簡單運動環節，希望可以與大家一起做運動，強身健體。

活動日期：逢星期二、四、五

時間：上午9:15-9:45

費用：免費



急救講座

介紹急救知識，內容包括基本急救理論及日常意外的處理方法。

主辦：醫療輔助隊

日期：10/12 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



長者常見皮膚問題的護理

長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法。

主辦：衛生署

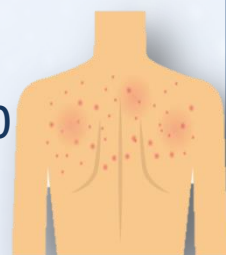
日期：26/11(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



護老資訊站

讓參加者分享護老者日常生活，並介紹區內護老者服務。

日期：17/12(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：林奕軒先生



腸道暢通飲食要訣

長者為什麼容易便秘，便秘的因素及可能引致的問題。

主辦：雀巢三花公司

日期：24/12(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



護士諮詢站

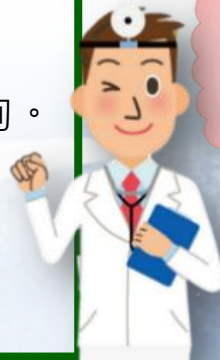
由中心護士鐘Sir為大家解答有關健康問題，並為大家測量血壓及藥物查詢。

日期：18/12(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

負責職員：鍾小儀護士



機場富豪活動-長者新春茶聚

主題：安老潮人(科技與運動)-醫食住行

內容：典禮、演藝嘉賓表演、「安老潮人」表演及茶聚

日期：11/12(三)

集合時間：12:00 (中心集合)

活動時間：下午2:30-4:00

地點：機場富豪酒店

名額：21名

費用：\$55(中心乘旅遊巴出發)

抽籤日期：6/12(五) 下午1:30 (需親身攜會員證到中心抽籤)

敬請留意！

如成功抽中機場富豪活動，將不能參與2020年敬老賀新春活動！

負責職員：陳嘉研姑娘



與蔡繼有共渡聖誕

蔡繼有學校同學到訪中心，與老友記們交流、表演才藝，一同歡渡充滿溫暖的聖誕節！

內容：遊戲、表演、小禮物派發

日期：20/12(五)

時間：上午10:45-11:45

地點：中心大堂

名額：30名

費用：會員\$5 非會員\$10

(參加者需預先報名)

負責職員：陳嘉研姑娘



齊賀聖誕音樂會

同步過冬，適逢聖誕節，中心與老友記們一慶祝普天同慶的聖誕節！介時亦有不同的團體和特別表演嘉賓為大家表演！千萬不要錯過啦！到時仲會有聖誕老人為大家送上聖誕禮物添！

神秘嘉賓歌唱表演、小食、抽獎

日期：18/12(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

名額：40名

費用：會員\$30 非會員\$40

負責職員：陳嘉研姑娘

(*出席者可獲聖誕禮物一份)



保良局慈善跑2020

一年一度慈善跑又開始喇，

齊齊參加3公里賽事，

做善事之餘亦可進行有益身心運動，歡迎一起參與！

日期：4/1/2020(六)

時間：上午6:00-11:00

地點：保良局賽馬會北潭涌度假營

名額：8名

費用：免費(如超出參加人數會於下午例會後進行抽籤)

負責職員：林嘉俊先生

中心班組

長者學苑 – 蝶古巴特拼貼班

源自東方漆器的裱貼技法，將美麗圖型剪裁，拼貼裝飾於家飾物品或傢俱上，展現創意設計的裝飾藝術。

日期：5/12、12/12、19/12 (四)

時間：上午11:00-12:45

地點：社區會堂會議室

名額：13名

費用：\$20

負責職員：林嘉俊先生



趣味小結他工作坊

由導師教授大家以小結他彈唱經典金曲及兒歌，並講解相關樂理知識。Ukulele是一種較容易掌握的樂器，適合不同年紀人士參與！

日期：6/12、20/12 (五) (2堂)

時間：下午2:15-3:30

地點：樂聚坊

名額：12名

(需預先報名)

費用：\$20

負責職員：林奕軒先生



分享快樂音樂會

年輕樂隊於中心演唱，與長者分享多首經典金曲，傳遞正面訊息。

日期：12月30日(一)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

名額：40名

費用：\$5

負責職員：林奕軒先生



齊唱卡啦OK(12月)

讓你可以一展美妙歌喉，跟老友記們齊唱卡啦OK！

日期：6/12、20/12、27/12(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

負責職員：陳嘉研姑娘



悠閒活動

歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲與大家共度美好的下午。

日期：10/12(二)、17/12(二)、27/12(五)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：林奕軒先生、陳嘉研姑娘



週六好戲派

逢星期六也有電影欣賞，歡迎大家來中心共享電影之樂！

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

12月電影播放戲目

7/12 : <十二欄干十二釵>

14/12 : <苦盡甘來>

21/12 : <播音王子>

28/12 : <花木蘭>



智叻手機班(交通工具系列)

為老友記簡介日常使用的手機應用程式，並教授以下應用程式的基本操作方法。

(1) 九巴Kmb

(2) 港鐵MTR

(3) 香港的士HK TAXI

日期：12/12、19/12(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：會員\$20 非會員\$50

(參加者需預先報名)

(請於上堂前下載以下三個程式)

負責職員：陳嘉研姑娘



足底按摩保健樂 (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：16/12(一)

抽籤時間：上午10:45

費用：\$95/1節

負責職員：林嘉俊先生

(如有查詢請先向負責職員聯絡)



趣味基礎素描1-3月

由繪畫導師教學，透過繪畫陶冶性情，使心情輕鬆，齊來一起學習繪出美麗的素描畫作。

日期：3/1、17/1、7/2、21/2、6/3、20/3 (五) (6堂)

時間：上午9:15-11:00

地點：秦石社區會堂會議室

名額：18名

費用：\$60

(包基本美術用具)

負責職員：林嘉俊先生



輕鬆齊唱K

以自助形式在band房唱K。

日期：3/12、10/12、17/12、24/12(二)

時間：下午2:30-4:30

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10

負責職員：林嘉俊先生



快樂速遞 - 快樂體驗

耆暉小丑將到訪兩川小學與小學生交流，表演魔術，讓小朋友一起參與體驗魔術表演，以及與小朋友一起製作汽球造型！

日期：10/12、17/12(二)

時間：下午3:30-4:45

地點：保良局兩川小學

費用：免費

名額：20名 (參加者需自行到場)

負責職員：陳嘉研姑娘



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：18/12 (三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

費用：\$10

名額：30名

負責職員：鍾小儀護士



有緣再見

bye~



各位老友記大家好！我是周姑娘。轉眼間我在田長工作了五個多月，很高興在這裡與每一位老友記相遇，謝謝你們一直以來包容和照顧，即使我有許多的不足，也得到大家體諒。要跟大家告別，也非常依依不捨，因為遇到你們確實是我的榮幸。我在此衷心祝福大家身體健康、事事順利，最後希望大家能夠繼續支持中心的活動。我們有緣再見了！



福利工作人員 周姑娘

溫馨提示



年齡組別	1957-1959年出生
換領智能身份證 換證期限	由2019年11月16日 至 2020年2月17日

下次例會

1月



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

P.8 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。