



雞年，田長全人  
向大家拜年！



恭賀  
新春  
大吉

祝各位雞年行大運、身心康泰、  
日日都笑口常開！

林SIR

祝各位心想事成、想有果樣就有  
果樣！但最重要都係身體健康！

主任

恭喜發財！祝各位身體健康！

萍

祝各位雞年身體健康、笑  
口常開、闔家幸福！

梅

恭喜發財！一本萬利！

鴻哥

祝各位青春常駐、活力無限！

鄧姑娘

大家好，新的一年我祝願大家身  
體健康！龍馬精神！鴻運當頭！  
每天都開開心心！

祝大家都十全十美！

惠兒

瑤瑤

祝各位身體健康、  
合家平安！

麗

祝大家心想事成！

蓉

最緊要身體健康、笑口  
常開、世界和平！

娣

雞年祝各位每日都好似我咁  
生生猛猛、好似我咁開心！

嘉嘉

新一年，我阿lam係到祝大家，  
女的青春美麗！男的型英帥正！闔家平安！

林姑娘

新年佳節精神好，  
人人過節身體好！

鍾sir

雞年祝各位：全年行大運！  
事事稱心滿意！笑口常開！

WING姑娘

請各位踴躍參加  
齊來關注口腔健康

# 健康講座 及活動

## 仁愛堂免費牙科外展服務

提供初步口腔護理知識、假牙護理、基礎口腔檢查及一般性治療包括：簡單洗牙、防蛀治療  
(按長者意願及健康狀況考量)

日期:22/3(三) 時間:上午10:00-12:30

地點:中心大堂 名額:30名 費用:免費

對象:沒有參與2016年12月19日

在本中心舉行仁愛堂免費牙科服務計劃之會員  
(需年滿60歲以上人士)

## 壓力與健康生活模式

生活的模式與壓力息息相關，想擁有健康的生活，要學懂如何處理壓力。

主講:鍾SIR(登記護士)

日期:14/2(二)

時間:早上10:00

地點:中心大堂

費用:免費

## [醣]不怕,食得其法

糖尿病的飲食治療及食物對換

主辦:雅培

日期:21/2(二)

時間:早上10:00

地點:中心大堂

費用:免費

\* 當天設有奶粉售賣服務

## 認識肝炎

了解各類型的肝炎、徵狀、防治及注意事項

主辦:衛生署

日期:28/2(二)

時間:早上10:00

地點:中心大堂

費用:免費

## 足底按摩保健樂

### (3月)

由按摩師傅提供45分鐘的腳底按摩服務

活動日期:逢星期五

報名日期:15/2(三)

報名時間:上午9:00

費用:\$85/1節

由林SIR  
親自教授

## 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，也有不錯的效果。

逢星期一、三

時間:上午9:15-10:00

費用:免費

(請自備長毛巾)

## 健樂乒乓球

逢星期六

時間:上午9:00-12:15

費用:\$10/每月

## 康樂活動

### 齊唱卡拉OK(2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:2月份 逢星期五

時間:上午9:00-11:00

名額:15名

地點:社區會堂會議室

費用:免費

### 老友劇場-嫁衣

人生如戲,看戲劇更是當中的樂趣,所以大家都要嚟欣賞一場好戲。

日期:8/2(三)

時間:下午2:00-4:00

地點:中心大堂

費用:免費

名額:20名

### 與你共聚三點三- 滋補花膠螺片湯

最近天氣乾燥,喝一些滋補湯水,希望各位新一年身體健康!

日期:15/2(三)

費用:\$15

時間:下午3:15-4:15

地點:中心大堂

名額:15名

(參加者需預先報名)

# 耆藝共融 愛創作

## 靈糧同創作

擔任耆藝大使，與60名小學生一同學習創作合作畫，享受長幼共融的樂趣。

日期: 14/2 及 21/2 (二)  
 時間: 下午2:20-3:45  
 (2:00中心集合乘旅遊巴往返)  
 地點: 馬鞍山靈糧小學  
 名額: 50名  
 費用: 免費  
 (參加者需預先報名)

# 耆藝工作坊II

## 麵粉公仔班(II)

由導師教授製作麵粉公仔，享受學習的樂趣，成為耆藝大使。

日期: 17/2 (五)  
 時間: 下午2:00-4:00  
 地點: 中心大堂  
 名額: 15名  
 費用: 免費



# 長者學苑計劃

## 中國民藝手工班 (2月至5月)

由導師教授，與學生一同學習各項中國民藝手工，享受長幼共融的樂趣。

(參加者需預先報名)

## 剪紙

日期: 14/3、11/4 (二) (2堂)  
 時間: 下午3:25-4:45  
 地點: 保良局兩川小學  
 費用: 免費  
 名額: 15名

## 織物

日期: 28/2、7/3 (二) (2堂)  
 時間: 下午3:25-4:45  
 地點: 保良局兩川小學  
 費用: 免費  
 名額: 15名

## 麵粉公仔

日期: 18/4、9/5、16/5 (二) (3堂)  
 時間: 下午3:25-4:45  
 地點: 保良局兩川小學  
 費用: 免費  
 名額: 15名

# 興趣小組

## 英文骨摩聆(2月至3月)

在輕鬆愉快的氣氛下一同學習生活上用到的簡單英語，讓自己能夠活用兩文三語！

日期: 9/2 - 30/3 (四) (8堂)  
 時間: 上午9:00 地點: 樂聚坊  
 費用: \$40 名額: 10名  
 導師: 林姑娘



## U3A椅上健康中國舞(3月)

由U3A鳳儀老師教授在椅上的舞蹈。

日期: 10/3-31/3 (五) (4堂)  
 時間: 上午11:00-下午12:30  
 地點: 社區會堂會議室  
 費用: \$20 名額: 15名



## 型格天地

設計一個屬於自己的皮革手鐲。

日期: 24/2、10/3 (五) (2堂)  
 時間: 上午9:00-11:00  
 地點: 社區會堂會議室  
 費用: \$50 名額: 10名  
 導師: 林姑娘及 麗姐



# 歡樂共聚8週年 暨1-3月生日會 花絮



大家乾杯! 祝生日快樂、新年快樂!



四妹跟鍾sir很合拍!



大家手牽手隨著音樂起舞!



遊戲時間! 大家合力撕出大吉兩字。



會員及同事形成舞龍，穿梭於會員中間。



會員們一展精湛舞藝。

感謝各會員積極參與中心活動及擔任義工服務  
社區人士，與中心共同歡渡第八個年頭!

# 歡樂共聚8週年 暨1-3月生日會 花絮

一年一度的中心團年飯暨生日會已圓滿結束，感謝各個單位協助當天活動(事前準備、場地佈置、跳舞非洲鼓band隊表演等)以及再一次鳴謝雀巢香港有限公司、京都念慈葎總廠有限公司及惜食堂贊助當日禮物。



由U3A扭波組負責製作的汽球佈置。



Buddies為大家演出多首賀年歌曲。



保良局胡忠中學的舞獅隊為大家送上舞獅表演。



非洲鼓班同學為大家演奏 - P.6 祝福你，將祝福送給每一位。



跳舞班同學透過中國傳統舞蹈的優雅動作，展現搖曳生姿的舞步。

# 義工獎勵計劃聯合嘉許禮

內容：豐富午宴、精彩表演及義工嘉許禮

日期：7/3(二) 時間：下午12:30-2:30

對象：參與中心各類型義工服務的會員 費用：\$60

名額：24名 (先到先得，額滿即止)

地點：百樂門國際宴會廳

(九龍灣宏光道39號宏天廣場地下)

備註：由中心乘旅遊巴往返

2月8日(三)  
11:00 開始報名!

## 擁抱大自然靜心之旅

希望大家擁抱大自然，遊走郊外，吸收新鮮空氣，同時了解動植物和生態環境。

日期：20/3(一) 費用：\$20(門票)

時間：上午8:30-下午12:00 (8:30在中心集合)

地點：中心大堂 名額：13名

備註：於中心集合後一同自費乘公共交通工具前往



「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贊助

## 下次例會

3月7日

### 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