



年初七約定你到中心一起
慶祝人日生日！
人人生日，人人快樂！
2018繼續與大家開心度過！

會員鄧才斌
向大家拜個早年



狗狗是我們的好朋友，
活潑可愛，忠心勇敢。
2018是狗年。
祝願大家狗年行大運，
身體健康，像狗狗般
活潑精靈，可愛動人！

HAPPY 🐾 NEW 🐾 YEAR

2018



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 (3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：15/2(四)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



骨骼與肌肉健康

隨年齡增長骨質開始流失，學習如何保持骨骼與肌肉健康。

主辦：雅培

日期：13/2 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

講座後售賣奶粉服務：

(金裝加營素 / 怡保康 / 活力加營素)



口腔護理及假牙護理

瞭解蛀牙及牙周病的成因，牙齒和假牙的護理及定期檢查牙齒的重要性。

主辦：仁愛堂

日期：20/2 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



長者飲食營健大道

認識均衡飲食的原則，學習如何在日常飲食中應用「健康飲食金字塔」的建議及長者常見的飲食問題和掌握合適的處理方法。

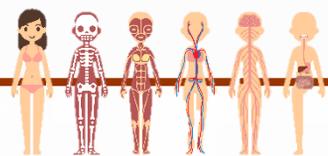
主辦：衛生署

日期：27/2 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



長者學苑

長者學苑

兩川敲擊樂班組

與兩川小學學生一同認識各類型敲擊樂器，以非洲鼓演奏各種節奏，並配合歌曲，跟學生排練歌曲，演出大合奏！

日期：6/2、6/3、27/3、10/4、17/4、8/5、15/5(二)

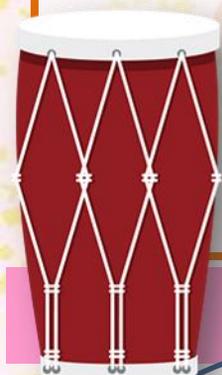
時間：下午3:30-4:45

地點：兩川小學

費用：\$20

名額：10名

備註：參加者需自行前往兩川小學



中心新資訊

實習社工學生李安翹

大家好！我是新來的實習社工學生李安翹，大家可以稱呼我阿翹，我將會在這裡實習至5月。很高興能夠來到保良局田家炳長幼天地實習，希望在這四個月裡可以在這裡向各位會員學習和跟大家好好相處，將歡樂帶給大家！

請大家多多指教！

學生實習



實習社工學生：黃爾得

大家好，我是新來的實習學生，大家可以稱呼我阿得，得仔，得得。我將會我將會在這裡實習至5月。請大家多多指教，與大家開心共度4個月，祝大家新年快樂！



四月加油



萬千星輝嘉許禮

過去一年感謝有大家支持和幫助，
誠邀各位義工出席嘉許禮，
表達對大家的感謝！
活動有小食分享及遊戲等！

日期：22/3(四)

時間：晚上6:00-8:00

地點：中心大堂

費用：免費

對象：過去一年曾參與中心
任何類型之義工服務的長者。



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：2/2、23/2 (五)

時間：上午9:00-下午1:00

日期：9/2 (五)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：社區會堂會議室

費用：免費

名額：15名



胡忠與你慶新年

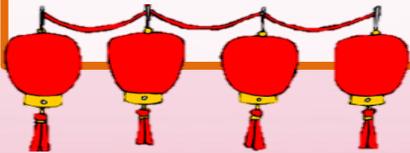
胡忠中學的學生到中心
與大家恭賀新年，
希望與大家度過愉快的早上。

日期：10/2 (六)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



共聚一堂賀人日

年初七賀年！

為大家準備小食及遊戲，
希望大家新一年身體健康！開開心心！

日期：22/2(四) 正月初七

時間：上午場 10:00-11:00

下午場 2:30-3:30

地點：中心大堂

費用：\$20 名額：30名



與你共聚三點三- 蘿蔔糕小丸子

用創新方法烹調蘿蔔糕小丸子，圓碌碌金銀滿屋，
讓大家吃到舔舔脰。

日期：28/2(三) 正月十三

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)



其他活動

保良局敬老賀新春

一同慶祝新年的來到，欣賞不同類型精彩表演，及享用美味午膳。

日期：27/2(二)

集合時間：早上9:00

集合地點：中心大堂

地點：九龍灣國際展貿中心

(已滿額，多謝支持)

賀新春

甜蜜情歌約會

一年一度情人節，會與你的情人如何度過？用情歌表達愛意，唱情歌，共度甜蜜一日。

(出席者可獲情人節禮物一份)

日期：14/2(三)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

名額：30名

坐式訓練機

中心最近添置一部坐式訓練機，希望為大家提供多一個強身健體的方法。

在椅子或輪椅上進行活動體能訓練：
包括上肢訓練、全身訓練和下肢訓練。

可調校不同阻力強度及
進行運動時監察身體狀況，
強身健體或復康訓練都有良好的效果。

由7/2起開始免費使用 (需職員操作及預約使用)



詳情可向林Sir查詢！

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一攔

從成為計劃義工以來，我不斷加深了對「認知障礙症」的認識與瞭解，讓我有所得著，同時亦可以向親朋戚友講解相關資訊，令身邊人亦增加認識，實在令我感到非常快樂和滿足。我會繼續努力去學習「認知障礙症」的資訊，做個盡力推廣好義工。

義工：鄭淑珍



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

下次例會

3月6日

星期二

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。