



全體職員，恭祝各位會員新一年：

「田」到入心
「家」庭和諧
「炳」禧高照
「虎」虎生威
「年」年有餘
「初」報平安
「八」福臨門
「恭」喜發財
「賀」喜賀喜

溫馨提示 WARM TIP

中心按照社署指引，為避免服務使用者因聚集而受到互相感染的風險，中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務，直至另行通知；如有疑問，請致電向職員查詢。

健康推廣活動

以下活動只進行電話報名登記，有待職員另行通知。
視乎疫情狀況，活動有機會暫停。

血糖測試2月

中心護士為大家進行血糖測試，
關注健康，歡迎報名。

**(已登記e體健的會員可上載記錄
於雲端，方便管理)**

日期：23/2(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：25名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



護士諮詢站

由中心護士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：23/2(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

名額：25名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



因受疫情影響，中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務，直至另行通知；如有疑問，請致電向職員查詢。

由展覽日期

時間

地點

名額

費用

負責職員

林嘉俊先生

林嘉俊先生

(如有查詢可向負責職員聯絡)

負責職員：林嘉俊先生

講座

膽固醇睇真D

如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平，了解膽固醇和健康的關係。

主辦：衛生署

日期：22/2 (二)

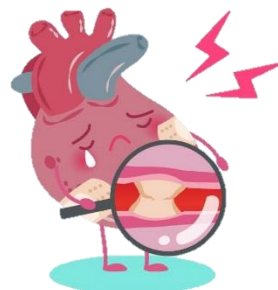
時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20名額

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



教育及發展活動

以下活動只進行電話報名登記，有待職員另行通知。
視乎疫情狀況，活動有機會暫停。

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：5/1、19/1、9/2、23/2、9/3、23/3 (三) (6堂)

時間：上午09:30-11:00

地點：中心大堂

名額：15名

導師：林嘉俊先生



因受疫情影響，中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務，直至另行通知；如有疑問，請致電向職員查詢。

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$40

負責職員：鄭希敏姑娘



空手道班2月

由專業空手道教練教授，包括平衡訓練、基本呼吸吐納、套拳及伸展運動等。

日期：8/2(下午3:00)、15/2、22/2 (二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$120

負責職員：林嘉俊先生



康樂及社交活動

坐式訓練機

坐式進行體能鍛練：包括集中上肢訓練、下肢體訓練及全身訓練。

可按身體能力調校不同阻力和強度進行鍛練。

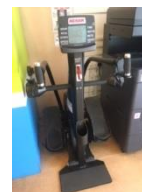
每節做15分鐘，強身健體或復健訓練都有良好的效果。

日期：逢星期一至六

時間：上午9:30 – 下午4:30

每節使用時間15分鐘

每次使用前，請先向職員預約。



租用Band房

以自助形式在band房唱歌及使用樂器進行練習(需付外...

日期：逢星期一至五

時間：下午2:15 - 下午4:00

地點：中心大堂

名額：不限

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前，請先向職員預約。

日期：逢星期一至五

時間：下午2:15 - 下午4:00

地點：中心大堂

名額：不限

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前，請先向職員預約。

平板電腦使用坊

中心可借用平板電腦，查閱資訊、學習使用互動程式及各類益智遊戲等，歡迎大家使用。

使用時間：上午9:00-下午4:00

- 使用前後請與職員登記

- 每次使用60分鐘



週六好戲派

逢星期六下午在中心播放電影活動-週六好戲派，

因受疫情影響，中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務，直至另行通知；如有疑問，請致電向職員查詢。

日期：逢星期一至五

時間：上午9:00 – 下午5:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$10/一個月

如當天大堂有活動，則會取消。



歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲

與大家共度美好的下午。

日期：2月逢星期五

時間：下午4:00-5:00

地點：中心大堂

名額：12名

費用：免費



其他服務

社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，於疫症期間支援長者及經濟上有需要之社區人士。因應疫情關係，飯餐暫時只限外帶，如需訂購飯餐逢星期四或之前訂購下一星期的飯餐，詳情可向職員查詢。

●訂餐時間：

於星期一至四訂購下星期之飯餐

●取餐時間：

星期一至五：上午11:45-12:30 (午餐)
下午 4:45 - 5:15 (晚餐)



因受疫情影響，中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務，直至另行通知；如有疑問，請致電向職員查詢。

中心
有開
售賣
售賣時間：上午9:00-下午5:00
(請自備環保袋)



低糖加營養素(850克)
雲呢噠味
\$175

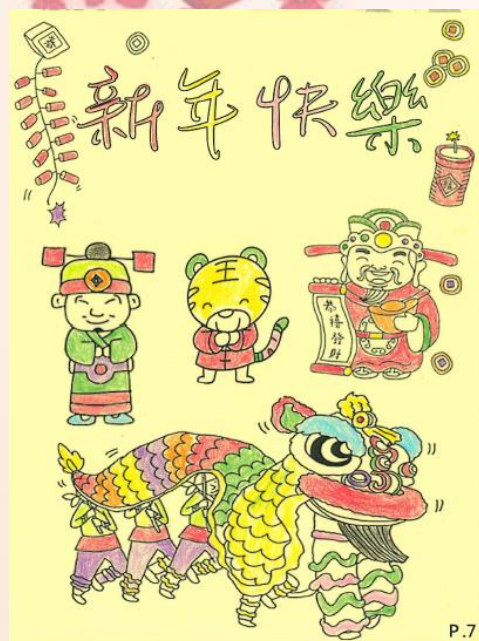


金裝加營養素(900克)
雲呢噠味
\$170

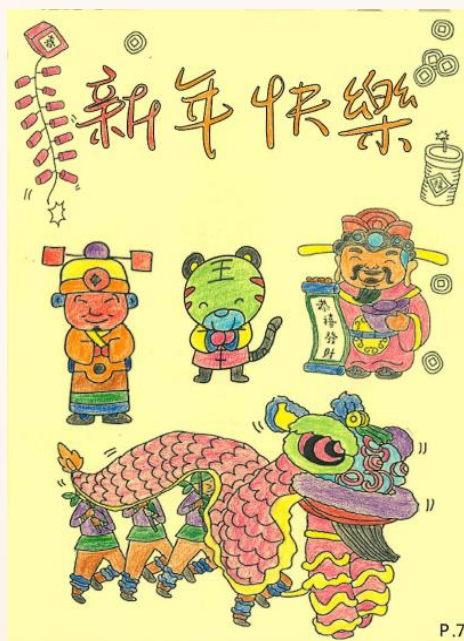


怡保康(850克)
\$212
(適合糖尿病人士飲用)

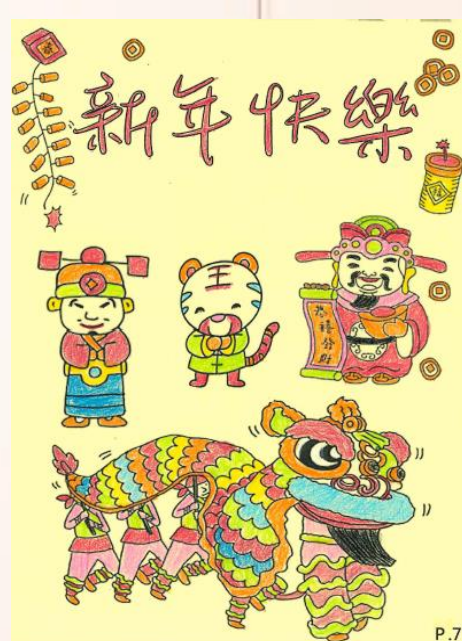
1月份新年填色遊戲作品



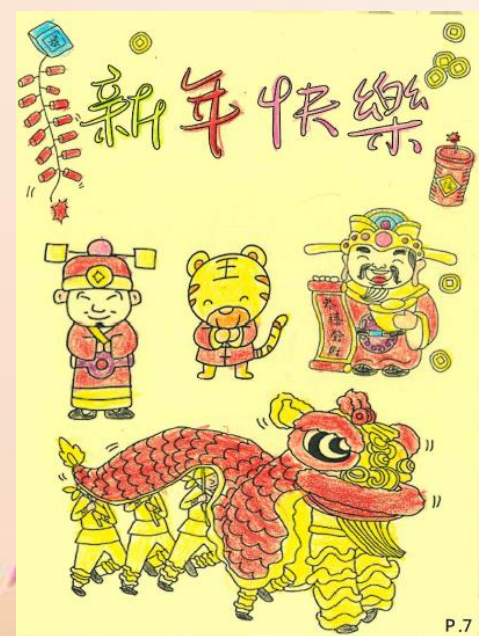
馮妙英作品



黃木喜作品



蔡金月作品



黃秀清作品



林蘭作品



鍾莉作品



保良局
PO LEUNG KUK

齊學中文字

下列食物有哪些寓意?
請把正確答案填寫在方格內。

笑口常開

年年有餘

步步高升

金銀滿屋



煎堆



笑口棗



蒸魚



年糕

中心消息



中心按照社署指引，為避免服務使用者因聚集而受到互相感染的風險，中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務，直至另行通知；如有疑問，請致電向職員查詢。



實習社工 施諾澄

大家好！我是中文大學專業進修學院實習社工施諾澄（呀澄），好開心可以嚟到中心同大家見面，我平時中意打牌，同大家傾下計。嚟緊會係中心實習三個月，到時會舉辦唔同嘅活動比大家，希望大家多多支持！同埋期待同大家互相認識同傾計，祝大家身體健康！：)

大家好，我係新嚟嘅中文大學專業進修學院嘅實習社工伍卓康，係1月至4月逢星期三、四、五到中心實習。各位老友記可以叫我啊康，我平時鍾意唱歌和唔同嘅人傾偈，期待可以係中心同大家傾下偈，最後祝大家新年快樂同身體健康！：)



實習社工 伍卓康



「長者電話支援服務系統」
來電號碼：37017800
中心Whatsapp訊息服務：
Whatsapp：63724289



下次例會：



日期：3月1日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實地及視像進行

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：休息

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。