



生命延續 遺愛人間

親愛的溫惠芳婆婆(1937 -2017) 是一位樂於助人、積極樂觀的老友記，自中心成立以來，她一直熱心參與不同類型之義工活動，尤其關懷區內一班獨居長者，為他們送上關懷和慰問，她常常說：街坊街里就是要互相關心互相關照，大大發揮了社區鄰里的互助精神。

惠芳也積極協助中心舉辦各種活動，常以樂觀且平和態度與人相處，在區內廣結朋友，連繫不同的長者到中心聚首一堂，大家也感受到她的活力及親和力，對她讚口不絕，並珍重與惠芳的友誼與關愛。

惠芳婆婆也常常與家人分享她參與義工及到中心的快樂，2017年惠芳離開了我們，家人希望將惠芳「施比受更為有福」的信念繼續流傳開去，將遺產捐贈予中心，回饋社會，將希望和愛伸延至社會上有需要的一群，支援更多有需要的長者及家庭，令長者可繼續留在熟悉的社區安享晚年。

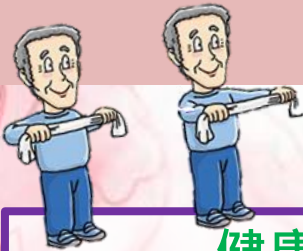
生命到了盡頭，愛意仍可永世流傳，我們會永遠懷念您！



往日溫馨猶常記
清風伴我歸去
新的希望 又從遠方升起
我將每日懷念你



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 (4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：15/3(四)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



皮膚病-認識真菌

了解常見的皮膚真菌感染，例如足癬及甲癬，學習預防及處理真菌感染的方法，正確使用皮膚病外用藥物的方法。

主辦：衛生署

日期：13/3 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



四季節慶營養飲食(春夏篇)

介紹四季節慶之營養飲食，春夏季節快來到，如何選擇合適的節慶食品，食得有營又健康。

主辦：雀巢三花

日期：20/3 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

講座後有奶粉售賣服務

(三花柏齡高鈣 / 三花柏齡雙效)



防跌小貼士

由職業治療師Paul Sir為大家講解家居安全事項，注意家居隱藏危機及預防跌倒小貼士。

主辦：Paul Sir

日期：27/3 (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)

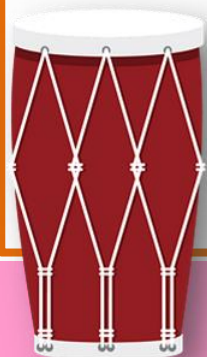
時間：下午3:30-4:45

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



探訪活動

胡素貞探訪

胡素貞學校的小學生將到中心探訪老友記，跟大家遊戲、交流，記得準時來中心啦！
共同享受長幼共融之樂！

日期：24/3(六)

時間：下午3:00

地點：中心大堂

費用：免費



顏寶鈴探訪

顏寶鈴書院的學生將到中心探訪老友記，跟大家遊戲、交流。記得準時來中心啦！
共同享受長幼共融之樂！

日期：9/3

時間：下午2:15

地點：中心大堂

費用：免費



智「NET」長者外展數碼計劃

智NET長者外展數碼計劃將進行義工招募及培訓，希望能進行院舍親善探訪工作。培訓中將教授長者使用數碼設備，透過智能遊戲為長者帶來歡樂。計畫將開設義工培訓班組。

有興趣報名參加成為義工，可找瑤瑤姑娘報名。

課程日期：3-4月(待定)

費用：免費 名額：15名

課程內容：透過教授使用數碼設備，如：智能電話，平板電腦，運用一些小遊戲和簡單的應用程式，令義工進行探訪時運用所學的數碼技術讓長者活用腦筋，生動有趣。以及與長者的溝通技巧。



康樂活動

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(3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：9/3、23/3 (五)

時間：上午9:00-下午1:00

日期：2/3、16/3 (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

與你共聚三點三-碗仔翅

美味下午茶來個港式經典
碗仔翅，讓大家吃得健康開心。

日期：14/3(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)



復活搗蛋手作

復活節與大家一起製做手作，
可愛復活蛋
與大家齊齊慶祝。

日期：20/3 (二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

費用：\$20

名額：20名



世界那麼大(泰國篇)

泰國有咩好野食，有咩好野玩，
想知道最新既泰國資訊，
今次就由我林Sir為大家介紹吓
呢個咁多好野食同咁多好野玩，
充滿文化歷史既地方啦。

日期：7/3 (三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

費用：免費



中心班組

手機操作班(4-6月)

隨著科技日新月異，智能手機愈來愈普及，是次開辦手機班，希望與老友記們一同學習使用的程式。

日期：9/4-25/6 (逢星期一)
(10堂)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：\$100

名額：10名



節拍非洲鼓(4-6月)

運用敲擊樂器奏出心中的節拍，抒發心中情感。

日期：18/4-20/6
(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：\$100

名額：10名



趣味中文小組(4-6月)

透過簡單而又有趣的方法學習中文，運用所學的中文知識，應用在日常生活當中。

日期：19/4-21/6(逢星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心樂聚坊

費用：\$100

名額：10名



趣味基礎素描班

由繪畫導師教學，透過繪畫陶冶你的性情，使心情輕鬆，齊來一起學習繪出美麗的圖畫。

日期：4月(詳細日期待定)

時間：上午09:00-11:00

地點：社區會堂會議室

費用：\$60 名額：15名

導師：林Sir

包基本美術用具



U3A舞出真我(4月至5月)

由U3A鳳儀老師教授各種類型的舞蹈。

日期：12/4 -31/5(逢星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：\$40

名額：15名



其他活動

耆青小丑攤位日

攤位日將有耆青小丑為大家帶來「快樂七式」攤位遊戲和展板展覽，以及「快閃表演」。

希望大家一同參與。

日期：18/3(日)

時間：上午12:00 至
下午2:00

地點：九龍樂富商場「美食坊」
(如有興趣參與活動，可自行前往。)



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一攔

我是第三期「先知先覺」的義工，最令我印象深刻的是見證著一班長者持續經歷了一整年，多元而又生活化的訓練後，他們的認知能力確實是轉好了，

令我對計劃充滿信心，因此我樂於參加是次第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃之義工，希望讓更多的MCI長者從中得益，以延緩其退化的狀況，安居在熟悉的社區中。



義工:雷惠玲



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

4月3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。