

# 綠綠無窮

## 家居布藝DIY工作坊

學習利用不同布藝拼湊技巧及衣車使用等等

日期：25/4(一)

時間：下午2:00-4:00

名額：20人

(綠綠無窮計劃義工優先)

備註：完成工作坊後需要將知識分享給予社區人士

## 回收集站

本月回收項目：膠樽及衣鈕

(膠樽需要簡單清洗)

日期：25/4(一)

時間：上午10:00-12:00

備註：(除回收站開放時交回收集站外或中心開放時交到中心)



「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資助

## 下次例會



## 中心聯絡

地址：沙田秦石邨石暉樓地下2號 電話：2692 2600 傳真：2692 8802 電子郵箱：familyjoy@poleungkuk.org.hk  
中心職員：呂秀麗、林永鋒、文佩珍、陳婕瑤、蔡妙群、陳麗有、胡佩蓉、鄧淑文

## 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。





## 綠色生活我有法

大家好！我是吳梓玲，平時愛在家中栽種不同的植物，綠色植物有助身心健康，幫助紓緩壓力，心情都顯得特別開朗。而且，不同的植物有不過同的功效，讓我為大家介紹兩種我栽種的植物。



### 蘆薈

這盆是大家熟悉的蘆薈，蘆薈的適應能力都很強，是很好的家居種植，它可以散瘀消腫，健胃止痛，鎮咳。用於胃、十二指腸潰瘍，急性痢疾，咳嗽；外用治流行性腮腺炎、乳腺炎，腫毒、蛇咬傷、燒燙傷。

### 三七花

這盆叫作三七花，又稱田七花，性味甘涼，具有清熱、平肝、降壓之功效，適用於頭昏、目眩、耳鳴、高血壓和急性咽喉炎等症，另可泡茶、炒肉、煲湯等。



### 梓玲種植小貼士

田七花好粗生，適合在家中種植，有時候室內環境陽光少，可以揀選一些小巧及耐陰品種，例如紫羅蘭、黃金葛，大家不妨一齊試試家居種植。



# 興趣班

## 多角度攝影班(4月)

教授基本數碼攝影、快門光圈控制、光與影的運用、基本構圖技巧  
風景攝影技巧、閃光燈運用、產品攝影法則。

日期：6/4 - 27/4(三) (最後一節為4小時外影)

時間：上午9:00 - 11:00

地點：秦石社區會堂會議室

費用：\$200(4堂) 名額：12名

備註：參加者需要自備攝影裝備

(任何可換鏡頭的單鏡反光數碼相機  
或可換鏡頭的數碼相機)



## U3A創意穿珠班(4-6月)

由U3A義工楊少薇教授各種創意穿珠，練習手眼協調及集中力。  
夠提升他們的藝術感及其自信。

日期：20/4 - 22/6 (三)

時間：下午2:00 - 3:30

費用：\$120(8堂) · 名額：18名

## 英語骨嬾聆(4-6月)

日期：14/4 - 23/6 (四)

時間：上午9:00-10:00

費用：\$100(10堂) 名額：8名

## 趣味中文小組(4-6月)

日期：14/4 - 23/6 (四)

時間：上午10:00-11:00

費用：\$100(10堂) 名額：8名

## 普通話齊齊學(4-6月)

日期：14/4 - 23/6 (四)

時間：上午11:00-12:00

費用：\$100(10堂) 名額：8名

## 著青樂與怒

### 節拍非洲鼓

揀選自己喜歡的樂器，學習音樂的基本知識，並以音樂表達情緒。

日期：8/4 - 24/6(五)

時間：上午9:30 - 10:45

地點：秦石社區會堂會議室

費用：全免(12堂)

名額：20名



### Ukulele 進階班

教授進階級夏威夷小結他Ukulele

日期：8/4 - 27/5(五)

時間：上午11:00-12:30

地點：秦石社區會堂會議室

費用：全免(8堂) 名額：20名

備註：參加者需完成初階課程





# 健康

## 測隱之心

日期：8/4 (五)  
時間：上午11:30-下午1:30  
地點：本中心  
內容：由保良局U3A成員帶同儀器為各區長者進行基礎心臟測試。  
名額：50名，費用：全免

## 足底按摩保健樂

內容：由足底按摩師為參加者進行足底按摩，每節45分鐘。  
日期：5月(逢星期五)  
地點：本中心  
費用：每節\$85  
報名：4月15日上午9:00開始接受報名，名額有限，先到先得。

## 醒目烹調法寶

日期：12/4 (二)  
時間：上午10:00-11:00  
機構：雀巢三花  
內容：講解現今之烹調用具與健康關係

## 認識冠心病

日期：19/4 (二)  
時間：上午10:00-11:00  
機構：衛生署  
內容：講解及認識冠心病之成因及預防方法

## 專題講座

### 機「寓」處處

日期：26/4 (二)  
時間：上午10:00-11:30  
內容：透過遊戲，講座及探討生命的寓意



# 中心消息



大家好！我是瑤瑤，很高興能夠來到中心工作！未來的日子我會用心為大家服務！希望能為大家帶來更多開心精彩的社區生活。



我是負責綠綠無窮計劃社工鄧姑娘，希望各位老友記大力支持綠綠無窮計劃，彼此過一個綠色生活。

大家好，我是明愛專上學院的實習社工伍玉盈，我將會在中心舉辦活動，讓我們一起學習，一起成長，共渡快樂與美好的時間。



大家好，我是明愛專上學院的實習社工王爾謙，期待與各位老友記一同活動和對話，帶給各位歡樂與關懷。



# 社交康樂

## 圍村文化活學之旅

日期：20/4(三) 時間：上午9:15 - 下午5:00

集合地點：中心集合及解散

地點：參觀圍村花炮展覽館、后角天后廟及太珍醬園；福滿樓海鮮酒家用膳，下午遊覽元朗錦田吉慶圍及恆香老餅製造工場。

費用：會員\$120、非會員\$130

報名：例會報名，先到先得，額滿即止



## 長幼繽紛樂

基督教服務處小朋友與大家一同遊戲及欣賞精彩表演，讓長者可以度過一個愉快的上午。

日期：30/4 (六)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：30名



## 粵曲敬老演唱會

日期：7/5 (六)

時間：下午1:30-4:30

地點：保良局

費用：\$10(旅遊巴接送)

名額：47人

## 與你共聚三點三(胡椒餅)

內容：製作及分享美食『胡椒餅』

日期：15/4(五)

時間：下午3:15-4:15

費用：\$15，名額：12名

## 卡拉ok點唱站

逢星期二、三

時間：上午9:00-12:00

費用：每人每次\$10



# 義工聚會

## 活力U3A

U3A委員聚會及商討、籌備中心活動。

日期：14/4 (四)

時間：上午10:30-11:30

## 關懷探訪組

探訪組組員聚會及分享探訪長者點滴。

日期：14/4 (四)

時間：上午9:30-10:30

## 扭扭樂

扭波隊組員一同研習各式各樣之氣球紮作技巧

日期：11/4(一)

時間：下午2:00-5:00

地點：中心大堂





# 運動

注意：參加者須穿著運動鞋，參與中心運動活動

## 舞出真我

由U3A委員梁鳳儀教授集體舞基礎步法及技巧等。

日期：17/3 – 5/5 (四)

時間：下午2:00-4:00

地點：秦石社區會堂

名額：20名

費用：\$40/8堂



## 至Fit一族(4月)

定期進行帶氧運動，訓練手腳協調，改善體能。

日期：6/4-27/4(逢一、三)

時間：上午10:00-10:30

地點：中心大堂

名額：10名，費用：\$10 (7堂)

備註：參加者需先進行體格測試，通過測試才可報名。



## 體適能與你

由香港體適能總會教練，教授椅上運動，讓參加者學習更多不同的運動，從而強化身體機能。

日期：30/4 (六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

名額：20名，費用：\$10

## 健體瘦身操

運用橡筋帶、啞鈴等器械增強身體機能，達至健體瘦身等效果。

日期：8/4-22/4(逢五)

時間：上午8:15-9:00

地點：中心大堂

名額：10名，\$45/3堂

備註：參加者需先進行體格測試，通過測試才可報名。

## 健樂乒乓球

逢星期六 上午9:00-12:00

費用：\$10/每月

## 健康毛巾操

逢星期四、五 上午9:30 – 10:00

費用：全免

備註：請自備長毛巾

## 初級瑜珈班(4-6月)

本課程是根據長者身心的特性，精挑適合長者練習的瑜珈動式、靜式、呼吸法、按摩法、靜坐法，令之身心重獲調整，重享健康快樂的人生。

日期：12/4 – 7/6 (二) 時間：上午11:30 - 13:00

地點：秦石社區會堂禮堂

費用：\$120(8堂)，名額：18名

