



中心門外有棵大樹開滿紅花，各位老友記，
你們知道這是什麼植物嗎？

木棉



又名攀枝花、紅棉樹、加薄棉、
英雄樹、吉貝、斑枝及瓊枝。

開花時期：每年2月-4月

用處:

- 木棉花曬乾後可入藥，為涼茶五花茶的主要材料之一
- 棉絮代替棉花來作棉襖的填充料
- 種子可榨油製成肥皂及機械油

木棉花盛開地區:

- 元朗石崗軍營的木棉夾道
- 香港公園
- 長沙灣(麗閣村東京街和荔枝角道交界的行人天橋)
- 銅鑼灣中央圖書館

秀英教教大家，原來木棉花除了以上的用處外，
還可以製作....



郭秀英

環保酵素-清潔劑

1. 切碎100克木棉花/果皮，放入瓶內；
2. 將30克原糖放入瓶內；
3. 將100克純水注入瓶內；
4. 把瓶蓋蓋好，第一天將瓶倒轉放；
5. 第二天後連續4-7日，每天將蓋打開數秒，讓空氣釋出，然後又把瓶蓋蓋緊；
6. 3個月後，將酵素液隔渣倒出，即可使用。



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)

由林SIR
親自教授



足底按摩保健樂 (5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:19/4(三)

報名時間:上午9:00

費用:\$90/1節



健骨活關節秘訣

了解保持骨絡及關節健康的小提示

主辦:桂格

日期:11/4 (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

(活關節奶粉750克 / 三效脫脂奶粉750克 / 膠原珍珠脫脂奶粉750克)



蔬果中的天然毒素/ 食物安全焦點

了解日常生活中常遇到的食物安全問題。

主辦:食環署

日期:18/4(二)

時間:早上10:00

地點:中心大堂

費用:免費



認識抑鬱症

了解抑鬱症的成因、處理抑鬱症徵狀的方法、探討香港的老人問題等

主辦:衛生署

日期:25/4 (二)

時間:早上10:00

地點:中心大堂

費用:免費

全新班組

防火講座

提升大家對防火安全的意識。

主辦:消防處

日期:18/4 (二)

時間:下午2:30-3:30

地點:中心大堂

費用:免費



伸展拉筋鬆一鬆(五月)

透過學習簡單及正確的伸展拉筋動作，讓身體得到放鬆、舒解壓力、並可改善身體的柔軟度，亦能養成良好的運動習慣。

日期:2/5-23/5(逢星期二) (4堂)

時間:下午3:00-4:00

地點:圓洲角體育館活動室

導師:林SIR

費用:\$60



由林SIR
親自教授



興趣小組及康樂活動

趣味中文小組(4-6月)

透過簡單有趣的方法去學習中文，運用所學的中文知識用在日常生活當中。

日期:13/4-15/6(逢星期四)(10堂)

時間:上午10:00-11:00

地點:樂聚坊

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:12/4-21/6(逢星期三)(10堂)

時間:上午10:00-11:00

地點:中心大堂

費用:\$100 名額:15名



手機操作班(5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，如Whatsapp，facebook及微信等等！

日期:8/5-29/5(逢星期五)(4堂)

時間:下午2:00-3:00

地點:中心大堂 費用:\$40

名額:10名 導師:林姑娘

*如超出報名人數會進行抽籤



齊學普通話班(4-6月)

學習簡單的普通話運用在日常生活上，即使行萬裡路也難不倒你！

日期:13/4-15/6(逢星期四)(10堂)

時間:上午11:00-12:00

地點:樂聚坊

費用:\$100

名額:10名



趣味基礎素描班(二)(4月-6月)

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:21/4、5/5、19/5、2/6、16/06(五)(5堂)

時間:早上09:00-11:00

地點:社區會堂會議室

費用:\$50 名額:10名

導師:林SIR *包基本美術用具



英文骨嫵聆(4月至6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:13/4-1/6(逢星期四)(8堂)

時間:上午9:00

地點:樂聚坊

費用:\$80 名額:10名

導師:林姑娘



U3A椅上健康中國舞(4月)

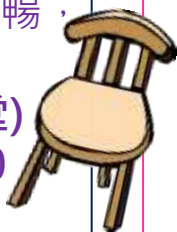
由U3A鳳儀老師教授，讓長者在椅上一同隨音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

日期:7、21、28/4(五)(3堂)

時間:上午11:00-下午12:30

地點:社區會堂會議室

費用:\$15 名額:18名



U3A創意穿珠班(5月-7月)

練習手眼協調、集中及耐心，完成穿珠飾物。

日期:10/5-12/7(三)(10堂)

時間:下午2:00-3:30

費用:\$120 名額:18名

地點:樂聚坊 導師:楊少薇

長者學苑

中國民藝手工班(4月至5月)

由長者導師教授，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)

*參加者需自行前往兩川小學或
在中心集合由職員帶領一同出發



麵粉公仔

日期: 16/5、23/5 (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



剪紙

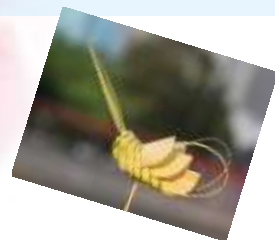
日期: 11/4 (二) (1堂)

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



草織草猛

日期: 9/5 (二) (1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

康樂活動

老友劇場- 播音王子

人生如戲，看戲劇更是
當中的樂趣，相約大家
來欣賞一場好戲。

日期: 26/4 (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- 紅油抄手

這次的下午茶來過美
味的紅油抄手

日期: 7/4 (五)

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)

動物特工隊探訪

動物特工隊到訪中心，透過
關愛動物講座活動，宣揚尊
重動物、與小動物交流，一
同過一個愉快的下午。

日期: 8/4 (六)

時間: 下午2:00-3:00

地點: 中心大堂

復活節親子日

轉眼就到了4月復活節，齊來製作
親子Cake pop(棒棒糖蛋糕)來慶祝吧！

日期: 12/4 (三)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 中心大堂

名額: 10名 (參加者需預先報名)

費用: \$50



心思手作給愛意



每名母親都是偉大的，今年的母親節就讓我們親手製作黏土花，為天下所有母親獻上祝福！

日期：5/5(五) 時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂 名額：20名 費用：全免

Happy Mother's



世界那麼大-日本大阪篇

大家喜歡去旅行嗎？希望藉著透過開心分享自己有趣的遊歷及深刻景點，讓大家可以計劃一個屬於自己想去的旅程！

內容：著名景點、交通、天氣、必買手信等。

日期：24/5 (三) 時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂 名額：10名 費用：全免

行山健樂遊-城門水塘

為強壯體魄，大家就來一起行山強身健體吧！

結伴同行城門水塘，與大家吸吸新鮮空氣。

日期：10/4(一) 時間：上午9:00-12:00

集合地點：中心大堂。

名額：20名 費用：\$20



精彩長洲一天遊

久違的離島旅行來了，這次我們的目的地是長洲，一於嚐盡長洲特色美食，期望能與你們一同前往，共度愉快而盡興的一天！

日期：16/5(二) 時間：上午9:00-下午3:30

集合地點：中心大堂 名額：46名

費用：會員\$160 非會員\$180

4-6月生日會

為慶祝4-6月生日的壽星，我們將會前往麗豪酒店大吃一頓豐富

自助午餐，歡迎老友記一同參與、共度慶生的特別時刻！

日期：23/5(二) 時間：上午11:00-下午1:00

地點：麗豪酒店 費用：\$150 名額：40名

* 出席的壽星可獲生日禮物一份





丙申年籌款節目頒獎禮

慈善步行

社會服務單位最高籌款額

安老服務組: 保良局田家炳長幼天地

多謝
各位支持



林SIR 的小兒子
剛於三月二十一
日早上出生，
恭祝林SIR兒子
健健康康!
快高長大!

實習學生介紹



王嘉欣

大家好，我是實習社工王姑娘。好高興能夠來到田家炳長幼天地實習在往後日子裡，希望能和大家有更多交流。約定大家參與中心不同的活動請大家多多指教。



譚穎詩

大家好，我係實習社工譚姑娘！好開心可以嚟到呢個大家庭同大家有緣相聚。譚姑娘喺中心呢兩個月，請你哋多多指教啦！

下次例會
5月2日
星期二

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。