



人生就好像一首列車，  
沿途所經歷的就好比人生不停的學習，  
有時高山，有時低谷，也有風光明媚，  
忽然又會穿越隧道，在漆黑中期待未來的驚喜。

在列車上人來人往，能夠相知相遇就是一種緣份；  
我的人生列車走到田家炳長幼天地轉眼已七年，  
感恩我遇到的都是好人好事，老友記親切視我如家人，  
上司同事們齊心合力亦師亦友，  
義工們出心出力為中心打併，  
這些點點滴滴都讓我感到溫暖，充滿愛。  
在中心這個大家庭，除了累積到工作經驗，  
在大家身上也學習到寶貴的人生經驗，  
慢慢地由一個小女孩成就了今天的我，  
這豐收的七年，讓我更有信心繼續人生旅程。



4月1日起我將調職往保良局溫林美賢耆暉中心  
擔任中心主任，帶著依依不捨的心情及  
大家滿滿的祝福走上人生列車，  
在新的地方開展新一頁，未來我會繼續努力和學習，  
也祝福各位老友記身體健康，事事順利，有緣再會！

保良局田家炳長幼天地  
中心主任 呂秀麗



# 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 (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：17/4(二)**

**報名時間：上午9:00**

**費用：\$90/1節**

## 做個開心快樂人

了解更多晚年期的身心轉變，如何保持心境開朗及身心健康。

**主辦：衛生署**

**日期：10/4 (二)**

**時間：上午10:00-11:00**

**地點：中心大堂**

**費用：免費**

## 智叻咪上當

分享照顧長者的資訊，分享最新防騙資訊，提醒長者慎防受騙。

**主辦：長者安居協會**

**日期：17/4 (二)**

**時間：上午10:00-11:00**

**地點：中心大堂**

**費用：免費**

## 護老者的壓力

由社工陳穎詩姑娘為大家主講，透過講座讓大家明白到家中的護老者可引致精神和身體上承受很大的壓力，了解護老者常要面對的問題和壓力來源與及處理壓力的方法。

**主辦：社工陳穎詩姑娘**

**日期：24/4 (二)**

**時間：上午10:00-11:00**

**地點：中心大堂**

**費用：免費**

**壓力處理  
減低家中護老者的壓力**

# 中心班組

## 趣味基礎素描班(六)

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：13/4、27/4、11/5、25/5、8/6、22/6 (五) (6堂)

時間：上午09:00-11:00

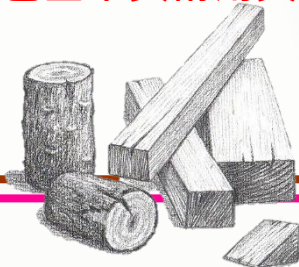
地點：社區會堂會議室

費用：\$60

名額：15名

導師：林Sir

包基本美術用具



## 握力軟球學習班

透過手握力軟球，可以進行手指靈活度、伸縮、彈力、整體五指合作性等的訓練，

且經常使用可保持血液循環，紓解手部緊崩的肌肉，具有十分良好的效果。

日期：11/5、25/5 (五) (2堂)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

費用：\$40

名額：8名

導師：林Sir (體適能教練)

送精美握力軟球一個



## 趣味基礎素描班-初班(一)

由繪畫導師教學，給初次參加或喜歡素描繪畫的會員有更基礎的學習，深入淺出教學，齊來繪畫出自己的素描畫作。

日期：2/5、16/5、30/5、13/6、27/6 (三) (5堂)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心樂聚坊

費用：\$50 名額：10名

導師：林Sir

包基本美術用具



## U3A舞出真我(4月至6月)

由U3A鳳儀老師教授大家各種類型的舞蹈，學習舞蹈姿態優雅。

日期：12/4 - 10/5、24/5 - 7/6 (四) (8堂)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：\$40

名額：15名



# 康樂活動

## 與你共聚三點三-美味餃子

美味的餃子怎少得你們呢？  
這個月的下午茶是餡料十足的  
餃子，一起品嚐吧。

日期：11/4(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)



## 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：6/4、20/4 (五)  
時間：上午9:00-11:00  
地點：社區會堂會議室  
費用：免費  
名額：15名



## 世界那麼大(浪漫北海道篇)

北海道除了有長腳蟹及浸溫泉外，  
想知道還有什麼美食及娛樂，  
就由林姑娘帶大家一起探討一下  
這個浪漫城市！

日期：24/4 (二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：中心大堂  
費用：免費



密切留意  
最新消息！

## 智『NET』數碼社區

### 長者外展計劃義工招募及培訓

本計劃將希望義工協助進行探訪工作及推行計劃，利用數碼產品鼓勵其他長者多接觸資訊科技設備。

有興趣報名成為義工，  
可聯絡瑤瑤姑娘報名。

課程日期：4月(待定)  
費用：免費 名額：15人  
內容：數碼設備的簡易操作，使用簡單應用程式及功能。



## 長者學苑計劃贊助

### 「雨」你還遊同樂日

日期：12/5 (六)  
時間：待定 地點：待定  
費用：待定

名額：30對雨川親子+40名長者  
活動內容：由保良局雨川小學親子義工，陪同老友記一同參觀玩樂一天及享用午膳。希望透過計劃讓小朋友能夠有機會與長者共處，學習與長者相處，享受長幼共融之樂趣！

如有興趣可先與嘉嘉姑娘聯絡



## 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、珍惜生命的信息。  
讓長者與小朋友近距離與動物接觸，觀賞服從動作示範和拍照，  
一同過一個開心愉快的下午。

日期：12/5(六)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：免費



## 沙田官立中學探訪

沙田官立中學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：27/4(六)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心大堂

費用：免費

## 蔡繼有探訪

蔡繼有的同學們又來中心探訪啦，  
相信大家對他們並不陌生，  
當日會有精彩遊戲與大家同樂！  
記得來中心參加活動啦！

日期：4/5(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

## 梁文燕中學探訪

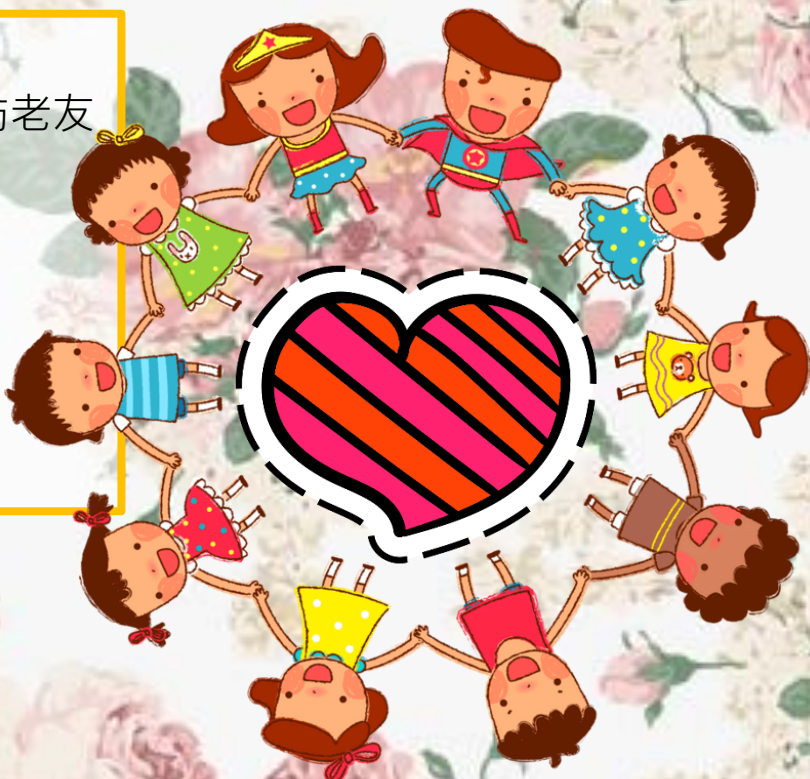
梁文燕中學的同學們來中心探訪老友  
記，一起玩遊戲和交流。  
希望與大家留下美好回憶，  
17號與大家見面！

日期：17/5(四)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：免費



### 第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一攔

我是第五期「先知先覺®」的新加入義工，  
在計劃中能協助一班MCI長者做具趣味性之訓練，  
都能令我充滿樂趣，同時亦是訓練我的運動能力及認知能力，  
讓我能寓做義工於學習，藉機擴闊眼界，豐富人生經歷，  
為自己注入正能量，又能真正幫助一班MCI長者。



義工:陳淑儀



### 義工招募

#### 環保基金 - 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

##### ※ 網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的低碳生活經驗

##### ※ 識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶劇工作坊、社區巡迴演出

##### ※ 布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

##### ※ 綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，讓社區人士互相分享及互動體驗

#### 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

5月8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。 P.8