



大家好！我是陸穎芝姑娘，
由4月1日起新接任保良局田家炳長幼天地的中心主任，
很高興能成為大家的一份子！
剛接任的這數星期裡，感覺最深的，是老友記的活力；
大家每日均精神飽滿地到訪中心，猶如回家一樣，
感覺很親切；一些老友記及同事們
表示對我感到面善，好像曾經見過面似的。

對呀！其實我與秦石邨有些緣份，孩提時期的假日，
家人經常帶我到秦石邨親友家中玩樂。現在每當我踏進
秦石邨，也總會記起小時候經常遊玩的鋼鐵滑梯、攀繩網；
但依然不變的，是邨內濃厚的鄰舍氣氛，緊密的鄰舍關係，
大家猶如老朋友一樣。

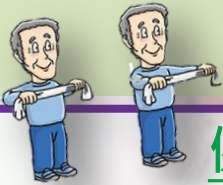
小女孩如今已長大成人，有幸回到小時候經常到訪的老地方，
與老友記一同經歷秦石邨的美好。各位對我感到熟悉，
或許因為我們曾在保良局的不同場合碰過面吧！
由於我過去曾分別擔任局方院舍及家居照顧服務隊社工，
相信我們曾一起參與保良局舉辦的聯合活動呢！

屈指一算，我加入保良局已經不知不覺踏入7個年頭了，
這7年工作滋養中，有喜樂的、有具挑戰性的、
亦有令人成長的養份。希望我能將這些養份，
帶入保良局田家炳長幼天地的服務中，
讓大家繼續開開心心地參加活動，成為大家生活的一部份。
在未來日子，我們會服務更多中心會員及社區照顧
服務券長者，推行多元化的服務模式，滿足不同需要，
希望大家繼續支持我們保良局的服務，謝謝！

保良局田家炳長幼天地
中心主任 陸穎芝



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，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 (6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：14/5(一)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



了降脂肪好與壞

透過講座讓長者認識脂肪如何影響我們的健康和了解港式食物好脂肪及壞脂肪含量

主辦：雅培

日期：15/5 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

售賣奶粉服務：

(金裝加營養/怡保康/活力加營養)



高血壓(二)_高血壓之藥物治療

透過講座讓長者認識治療高血壓常用藥物及其使用守則及即席解答高血壓常見的問題

主辦：衛生署

日期：29/5 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



健步如飛活動回顧



健步如飛計畫已實行一段日子，望透過多走路令身體更健康！早前走過山頂盧吉道和元朗大棠，欣賞大自然美景，希望能與大家越走越遠，身體也越來越健康！

中心班組

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：8/6、22/6 (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



U3A穿珠班(初班)

穿珠班又開班了!今個學期將教授各種創意穿珠飾品，練習手眼協調及集中力，同時能夠提升藝術感及自信。

歡迎從未接觸穿珠的老友記參加。

日期：4/6-11/6、25/6、9/7-20/8(逢星期一)(10堂)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心樂聚坊

費用：\$130

名額：18名

導師：楊少薇老師



4-6生日會

為慶祝4-6月生日的壽星，我們搞搞新意思，將會前往Party Room大吃一頓豐富午餐及精彩遊戲：電動麻雀，唱K，電視遊戲，桌球，乒乓球和看電影等玩意，歡迎老友記一同參與，共度慶生的特別時刻!

日期：26/6(二)

時間：中午:12:00-下午2:00

地點：回到空間-主題派對房
(沙田大圍成運路成全工業大廈)

費用：\$170 名額：60名

(參加者需預先報名)

*出席壽星可獲生日禮物一份



康樂活動

與你共聚三點三-煎釀三寶

美味下午茶來個港式經典

煎釀三寶，希望大家吃得開心。

日期：16/5(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(5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：4/5、18/5、1/6 (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(有趣大阪篇)

這次由瑤瑤姑娘帶大家去大阪
探望小鹿，去寺廟祈福，
希望大家開開心心，身體健康！
探索好玩的大阪之旅！

日期：23/5 (三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

費用：免費



十週年慶典-尋花寶典

我們將在中心十個大家熟悉的秘
點，貼出不同色彩的花朵圖案。
齊來配對各個秘點所收藏的花朵，
找出它們所屬的顏色！

完成後，可獲得小禮物一份。

日期：30/5(三)

地點：中心

費用：免費



媽媽我愛你

每年都會送鮮花給媽媽，這次我們
用乾花作為裝飾，送永遠漂亮的、
乾花慶祝母親節。

日期：16/5 (三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

費用：\$20

名額：15名



長者學苑計劃贊助

「雨」你同行同樂日 x 健步如飛
與雨川小學親子義工一同到訪嘉
道理農場、流浮山午宴及到恒香
製餅廠參觀。

日期：12/5 (六)

時間：上午9:00至下午4:30

集合地點：中心大堂

費用：\$100 會員

活動只餘少量名額，

感謝大家支持!



探訪活動



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



特別活動

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

耆青小丑典禮日

舉行小丑大匯演及巡遊，
歡迎老友記到場欣賞各隊小丑快閃表演、
參與扭波攤位等。

日期：19/5(六) 時間：下午2:00-4:00
地點：樂富商場美食坊堂



中心消息

送別與我們相處了 四個月的同學們!

光陰似箭，轉眼間已經在
保良局田家炳長幼天地實習四個月，
謝謝大家一直以來的包容及參與，
能夠跟大家學習實在是我的榮幸，
希望以後能夠繼續在社福界服務大家，
祝你們身體健康、生活愉快！

得仔，阿翹



BYE



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

我是第三期「先知先覺®」的義工，
總括而言，透過做義工可以認識很多新朋友，
又可以與他們一起做有益腦部健康的訓練，從中亦訓練了自己的運動能力及認知程度。此外，最重要是幫助了一班MCI長者，讓他們可以延緩腦部的退化，並能應付日常生活需要，帶出了正面作用。

義工:李轉好



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

6月5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