

多謝 大家支持！

每間中心都有一班活力充沛的義工支持，你們對服務對象的關懷、愛心和對社會的熱誠，以及無私的奉獻真是令人敬佩。每次活動的成功，背後全賴你們的默默付出，使中心多姿多彩，充滿歡樂。

好消息：我們在「新春行大運」慈善步行中奪得社會服務單位總籌款額

亞軍



同時，感謝各會員慷慨解囊，為中心籌募善款！！

義工活動

義工 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：9/5(一)

時間：下午2:00-5:00

地點：中心大堂

教授參加者製作富有特色之合桃/提子蛋糕。

日期：28/5 (六)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$20 名額：10名

地點：中心大堂

健康 蛋糕班



數碼 攝影班 (5月)

教授基本數碼攝影、光與影的運用、基本構圖技巧
風景攝影技巧、產品攝影法則。

日期：4/5 - 25/5(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

讓長者學懂基礎的智能電話使用，擴闊社交圈子。

日期：5/5 - 26/5 (四) (19/5暫停一堂)

時間：上午9:00-10:00

費用：\$45(3堂) 名額：8名

地點：樂聚坊

智能 手機班

長者學苑 特色 髮型設計

教授參加者基礎髮型設計技巧及創作特色之髮型。

日期：6/5-27/5 (五)

時間：下午3:30-5:30

費用：\$20(4堂) 名額：15名

地點：保良局朱敬文中學

備註：參加者需自行前往學校

教授參加者製作獨一無二的皮革製品，提升
參加者對皮革工藝之興趣。

日期：5/5-26/5 (四) (19/5暫停)

時間：下午3:30-5:30

費用：\$20(3堂) 名額：15名

地點：保良局朱敬文中學

備註：參加者需自行前往學校

長者學苑 皮革工場

長者學苑 創意 小蛋糕

教授參加者製作富有特色之小蛋糕。

日期：21/5 (六)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$20 名額：10名

地點：保良局兩川小學

備註：參加者需自行前往學校

興趣小組



足底按摩 保健樂 (6月)

由足底按摩師為參加者進行足底按摩，每節45分鐘。

日期：6月（逢星期五）

地點：樂樂坊 費用：每節\$85

報名：16/5(一)上午9:00開始接受報名
名額有限，先到先得。

認識失眠與健康的關係，學習不同的技巧，助你健康睡眠。

日期：4/5-1/6(三)
(11/5時間為2:00-3:00)
時間：上午10:30-11:30
費用：免費(6堂) 名額：8名
地點：中心大堂



睡眠 與 健康

認知障礙 知多點

認識認知障礙、透過活動訓練腦筋、應用生活例子加強記憶力，預防腦退化

日期：16/5-30/5 (一)

時間：上午10時至11時

地點：中心大堂

名額：20人 費用：全免(3堂)



健康小組

長幼健康 - 又有「營」!

健康飲食講座

學習健康飲食知識，促進身體健康

日期：17/5

時間：上午10:00-上午11:00

食物製作班

學習製作健康食物及認識病童之需要，發揮所長，助人自助

日期：18/5

時間：上午10:00-上午11:30

費用：\$ 30(3堂)

名額：12位

負責人:伍姑娘
(實習社工)

親善義工探訪

到「沙田威爾斯親王醫院」教授骨科病童製作健康美食及進行集體遊戲。

日期：28/5

時間：下午1:30-下午4:00

備注：本活動計劃之參加者必需同時出席以上三節之活動。

父母親節真的愛你

母親節快到了，邀請大家到中心玩玩集體遊戲，一同慶祝佳節。

日期：9/5(一)
時間：9：30-10：15 (第一節) 10：30-11：15 (第二節)
地點：中心大堂 費用：\$20

與你共聚三點三 (咖喱三寶)

一同製作及分享美食“咖喱三寶”

日期：18/5 (三)
時間：下午3：15 - 4：15
費用：\$15 名額：12名

蔡繼有探訪活動

由蔡繼有學校學生與參加者一同遊戲及表演讓參加者渡過愉快的一天。

日期：11/5 (三)
時間：上午10:00-11:30
費用：全免 名額：30名

海洋公園一日遊

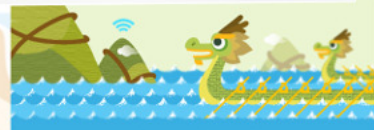
日期：19/5(四)
時間：上午9：00-下午4：00
集合地點：本中心 費用：\$50(午膳自費)
參加者必須年滿60歲，家庭會籍人士若不足60歲需帶同一位年滿60歲會員同行

4至6月生日會

日期：28/6(二)
時間：上午11：30- 下午1：30
集合地點：本中心
地點：馬鞍山富臨皇宮
費用：如需乘坐旅遊巴前往\$100 自行前往\$80



笑聲賀端陽



端午節快到了，大家準備好過節沒有？在這個五月節的前一天，邀請大家到中心玩玩集體遊戲，一同慶祝佳節。

日期：8/6(三)
時間：第1節：下午2:00-3:00 第2節：下午3:30-4:30
地點：中心大堂 費用：\$20 名額：32名(每節)

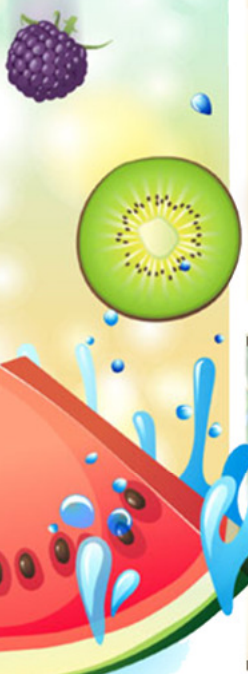
保良特色便服日-懷舊之夜



今年的保良局籌款日，大家到中心一同參與，捐款者可拍照留下最開心的一刻。

日期：20/6 (一)
造型拍攝時間：上午10:00-下午6:00 餐舞會時間：下午6:00-8:00
費用：\$40

康樂活動





長者學苑 至FIT健體操 (5-6月)

運用橡筋帶、啞鈴等器材增強身體機能，達至健體及瘦身等效果。

日期: 06/5-24/6 (五)

時間: 上午8:00 - 9:00

地點: 中心大堂 名額: 9名

收費: \$20(8堂)

備註: 參加者需先進行體格測試，通過測試才可報名。

至Fit一族 (5月)



進行帶氧運動，訓練手腳協調

日期: 4-30/5(逢一、三)
(9號暫停一堂)

時間: 上午09:30-10:00

地點: 中心大堂

費用: \$10 (7堂)

由U3A委員梁鳳儀教授集體舞基礎步法及技巧等。

日期: 12/5 - 7/7(四)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 中心大堂/秦石社區會堂

費用: \$40(8堂) 名額: 15名

舞出 真我

糖尿病常見眼疾

認識糖尿病常見眼疾，甚麼是「糖尿上眼」

日期: 10/5(二)

時間: 上午10:00-11:00

地點: 中心大堂 主講: 雅培

講座後設有售賣服務

金裝加營素(900克)--\$150

怡保康(900克)-----\$204.5

認識大腸癌

認識都市病頭號殺手~大腸癌

日期: 24/5(二)

時間: 上午10:00-11:00

地點: 中心大堂 主講: 衛生署

為你加油 !!!

加油香港企業是一間社會企業，關注基層的「柴米油鹽」生活需要，為基層提供廉價高質之日常必需品。是次講座由「加油香港企業」的創辦人周佩波先生分享其奮鬥經歷。

日期: 31/5(二)

時間: 上午10:00-11:30

地點: 中心大堂

講座後設有售賣服務

加油芥花籽油(600毫升) 3支 \$39

加油大豆花生油(600毫升) 3支 \$39

得米越南香米(1公斤) \$10 (買5送1)

另有Oral-B 牙膏及OPlus LED 燈膽特價發售

運動小組

講座及恆常活動

金曲點唱站

逢星期二、三(例會日除外)

時間: 下午2:00-5:00

費用: 每次\$10

健康毛巾操

逢星期四、五

時間: 上午9:30 - 10:00

費用: 全免

備註: 請自備長毛巾

健樂乒乓球

逢星期六

時間: 上午9:00-12:15

費用: 每月\$10





「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贊助

「綠綠無窮」計劃

耆藝舍工作坊

慳得有法

導師講解及教授如何利用家居物品應用在日常生活的點滴小智慧

日期:16/5(一) 時間:下午2:00-4:00
地點:中心大堂 費用:全免 名額: 20名

收集站 本月回收項目

乾淨布料

日期:16/5(一) 時間:上午10:00-12:00
地點:中心大堂綠色角落

* 溫馨提示: 請預先清理物件*

下月例會



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。

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、蔡妙群、陳婕瑤、陳麗有、胡佩蓉

2016年5月

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
2							
3		10:00 - 歡樂組 14:00 - 歡欣組 					
4			09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 數碼攝影班(會堂) 09:30 至Fit一族 10:00 睡眠與健康 14:00 U3A創意穿珠班 14:00 金曲點唱站	09:00 自助電腦天地 09:00 以僑會友 09:00 智能手機班 09:30 健康毛巾操 10:00 趣味中文小組 11:00 腦力智叻星(會堂) 11:00 普通話齊齊學 14:00 舞出真我(會堂) 15:30 長者學苑-皮革工場(朱敬文)	08:00 至FIT健體操 09:00 以僑會友 09:15 足底按摩保健康 09:30 健康毛巾操 09:30 節拍非洲鼓(會堂) 11:00 夏威夷小結他(進階班)(會堂) 15:30 長者學苑-特色髮型設計(朱敬文)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 健康乒乓球 09:00 健樂乒乓球	
5							
6							
7							
8							
9	09:00 以僑會友 09:00 父母親節真的愛你(第1場) 09:00 自助電腦天地 10:30 父母親節真的愛你(第2場) 14:00 義工扭扭樂	09:00 以僑會友 11:30 初級瑜珈班(會堂) 09:00 自助電腦天地 10:00 講座 - 糖尿病常見眼疾 14:00 金曲點唱站	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 數碼攝影班(會堂) 09:30 至Fit一族 10:00 蔡繼有探訪活動 14:00 U3A創意穿珠班 14:00 金曲點唱站 14:00 睡眠與健康	09:00 自助電腦天地 09:00 以僑會友 09:00 智能手機班 09:30 健康毛巾操 10:00 趣味中文小組 11:00 腦力智叻星(會堂) 11:00 普通話齊齊學 14:00 舞出真我(會堂) 15:30 長者學苑-皮革工場(朱敬文)	08:00 至FIT健體操 09:00 以僑會友 09:15 足底按摩保健康 09:30 健康毛巾操 09:30 節拍非洲鼓(會堂) 11:00 夏威夷小結他(進階班)(會堂) 15:30 長者學苑-特色髮型設計(朱敬文)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 健康乒乓球 09:00 健樂乒乓球	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 健樂乒乓球 14:00 長者學苑-創意小蛋糕(兩川)
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 購票：足底按摩保健康(6月) 09:30 至Fit一族 10:00 認知障礙知多D 14:00 扭扭樂 14:00 怪錢有法	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 長幼健康-健康飲食講座 11:30 初級瑜珈班(會堂) 14:00 金曲點唱站	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:30 至Fit一族 09:00 數碼攝影班(會堂) 10:00 長幼健康-食物製作班 10:00 睡眠與健康 14:00 金曲點唱站 14:00 U3A創意穿珠班 15:15 與你共聚三點三(咖喱三寶)	09:00 自助電腦天地 09:00 以僑會友 09:00 智能手機班 09:30 健康毛巾操 10:00 趣味中文小組 11:00 腦力智叻星(會堂) 11:00 普通話齊齊學 14:00 舞出真我(會堂) 15:30 長者學苑-皮革工場(朱敬文)	08:00 至FIT健體操 09:00 以僑會友 09:15 足底按摩保健康 09:30 健康毛巾操 09:30 節拍非洲鼓(會堂) 11:00 夏威夷小結他(進階班)(會堂) 15:30 長者學苑-特色髮型設計(朱敬文)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 健樂乒乓球 14:00 長者學苑-創意小蛋糕(兩川)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 健樂乒乓球 14:00 長者學苑-創意小蛋糕(兩川)
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:30 至Fit一族 10:00 認知障礙知多D	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 講座 - 認識大腸癌 11:30 初級瑜珈班(會堂) 14:00 金曲點唱站	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:30 至Fit一族 09:00 數碼攝影班(會堂) 10:00 長幼健康-食物製作班 10:00 睡眠與健康 14:00 金曲點唱站 14:00 U3A創意穿珠班	09:00 自助電腦天地 09:00 以僑會友 09:00 智能手機班 09:30 健康毛巾操 10:00 趣味中文小組 11:00 腦力智叻星(會堂) 11:00 普通話齊齊學 14:00 舞出真我(會堂) 15:30 長者學苑-皮革工場(朱敬文)	08:00 至FIT健體操 09:00 以僑會友 09:15 足底按摩保健康 09:30 健康毛巾操 09:30 節拍非洲鼓(會堂) 11:00 夏威夷小結他(進階班)(會堂) 15:30 長者學苑-特色髮型設計(朱敬文)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 健樂乒乓球 13:30 長幼健康-親善義工探訪 14:00 健康蛋糕班	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 健樂乒乓球 13:30 長幼健康-親善義工探訪 14:00 健康蛋糕班
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:30 至Fit一族 10:00 認知障礙知多D	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 10:00 講座 - 為你加油 11:30 初級瑜珈班(會堂) 14:00 金曲點唱站	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:30 至Fit一族 09:00 數碼攝影班(會堂) 10:00 長幼健康-食物製作班 10:00 睡眠與健康 14:00 金曲點唱站 14:00 U3A創意穿珠班	09:00 自助電腦天地 09:00 以僑會友 09:00 智能手機班 09:30 健康毛巾操 10:00 趣味中文小組 11:00 腦力智叻星(會堂) 11:00 普通話齊齊學 14:00 舞出真我(會堂) 15:30 長者學苑-皮革工場(朱敬文)	08:00 至FIT健體操 09:00 以僑會友 09:15 足底按摩保健康 09:30 健康毛巾操 09:30 節拍非洲鼓(會堂) 11:00 夏威夷小結他(進階班)(會堂) 15:30 長者學苑-特色髮型設計(朱敬文)	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 健樂乒乓球 13:30 長幼健康-親善義工探訪 14:00 健康蛋糕班	09:00 以僑會友 09:00 自助電腦天地 09:00 健樂乒乓球 13:30 長幼健康-親善義工探訪 14:00 健康蛋糕班
31							

