



祝大家父親節快樂！

父親就像是我們背後的大樹，
守候在子女身後，為我們遮風擋雨。
這次我們邀請何生，分享作為父親的感受。

兒女已經長大成人，甚至已經成為別人父母，組織了自己的家庭。雖然常常不在身邊，但總會隔兩三天便打電話問候身體狀況或開心與否，已經覺得好足夠，即使不在身邊，日日也可以是父親節。



中心會員：何寧卓

益智醒腦食療法

透過講座讓長者了解食物對腦部的影響、腦部必要的養份、預防腦部疾病及介紹益智醒腦食療。

主辦：雀巢三花 日期：12/6 (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：

(三花柏齡高鈣 / 三花柏齡雙效)



基本健康常識,安全常識

透過講座讓長者認識到訪社企所提供之服務和最新的產品資訊，提高長者健康和消費意識。

主辦：香港加油 日期：19/6 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂 費用：免費

(講座後有產品售賣服務)

長者安全路路通

透過講座讓長者認識身體老化與在道路及乘坐交通工具時遇上意外的關係，從而增強他們的道路安全及乘坐交通工具的安全意識，遵守「使用道路者守則」。

主辦：衛生署 日期：26/6 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



足底按摩保健樂 (7月)

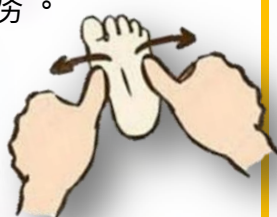
由按摩師傅提供每節45分鐘的腳底按摩服務。

活動日期：逢星期五

報名日期：14/6(四)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



中心班組

握力軟球學習班(六月)

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



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)



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



保良局賣旗日

一年一度賣旗日又到了，籌得之善款將用作保良局指定教育及社會服務經費。

日期: 15/8 (三)

賣旗時間: 上午9:00-12:00

賣旗地點: 秦石邨 名額: 20名

集合時間: 上午8:45

集合地點: 中心大堂

*歡迎各中心會員參與賣旗活動，如有興趣成為義工於當天協助賣旗，可向瑤瑤姑娘報名及查詢。



保良局特「飾」便服日

主題: 主題運動服裝

齊來中心歡度一個充滿陽光活力的一天

及一起拍照留念！穿著不同類型的運動服裝和配合各樣的運動裝備如足球、籃球、排球、羽毛球、乒乓球、哥爾夫球、單車、武術等等...

日期：4/7 (三) 地點：中心大堂

參加者最低捐款金額為港幣五十元，

附送精美相架，同時歡迎參加者向親友募捐贊助。

善款用途: 收益撥供保良局拓展各項服務，

加惠不同需要人士及弱勢社群

歡迎各位老友記踴躍捐款參加，

有興趣參加的老友記更可到中心留下照片給會員投票，

角逐最「型格」最「活力」服裝獎！ 請大家多多支持！



中電「全城過電」計劃2018

由參加者參與慳電活動，中電會將參加者於 15/6-14/8期間所慳得的電，以股東的資金捐贈予綜援獨居及雙老長者、殘疾人士、有需要人士、劏房住戶及特殊學校宿生，協助他們減輕電費開支。

登記成為受惠人士日期：15/5開始

(第一輪截止申請日期為2018年8月1日)



受惠人士：

- 領取綜合社會保障援助(綜援)
- 普通/高額長者生活津貼的單身人士或家庭
- 居住環境惡劣的低收入人士
- 領取「普通/高額傷殘津貼」中度至嚴重殘疾人士及家庭

如有需要的老友記，可向社工陳姑娘查詢！



與你共聚三點三-楊枝金露

美味下午茶來個港式經典

楊枝金露，希望大家吃得開心。

日期：13/6(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(6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：15/6、29/6 (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：6/6 (三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

費用：免費



十週年慶典-回顧相展

中心邁向十週年，過往舉行過

大大小小的活動，是次6月舉辦

回顧相展，與大家回味愉快回憶！

日期：6月

地點：中心大堂

費用：免費



父親節活動之香薰治療班

身體隨年漸長開始出現痛症或睡眠

問題，希望透過教大家使用

香薰治療令身體更好。

(男士或夫妻可優先報名)

日期：15/6 (五)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：\$20

名額：15名

(需自備毛巾一條)



齊賀端午

一年一度端午節又到了，希望與

大家一起來慶祝，玩玩遊戲，

豐富獎品，吃個靚粽。

日期：12/6(二)

時間：下午2:30-3:30

集合地點：中心大堂

費用：\$20

名額：30名



e體健雲端健康管理設備



1.



利用一個一站式櫃檯，就可量度血壓、體溫、血氧、體重、身高、身體成份 (BMI)。註：量度血糖需護士進行。

鼓勵恆常量度，再配合運動及飲食，改善生活習慣，預防慢性疾病。

使用e体健健康卡“啱”登入，方便長者隨時使用/查看健康狀況。

2.



3.



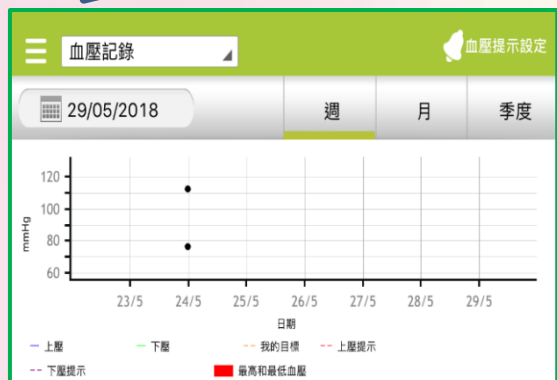
長者的健康數據上傳雲端後，方便有系統地管理及統計。健康數據提示，以有效的方式管理長者健康。

4.



有需要時可列出相關紀錄給醫生，了解長者平時的的健康狀況來調整醫療策略，與醫療團隊有更好溝通。

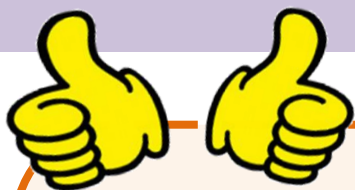
5.



義工招募，協助有需要會員使用e体健組合進行測量，請即登記成為義工，齊心樂助人。參加會員需先行登記，並於以下日期為大家開設戶口及學習使用。

日期：25/6 (一)
 14、21、28/6 (四)
 15/6 (五)
 時間：上午10:00-12:00
 下午 2:30-4:30





第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一攔

我參加了今期「先知先覺®」的義工服務，覺得十分有意義和好玩，因為可以多認識認知障礙症的特性和了解到最新資訊，同時我多與MCI長者相處下，亦能大大提升我和他們溝通的技巧，知道應多給予他們關懷。此外與他們一起玩認知健腦遊戲訓練及做運動時，亦訓練了我的耐性，最重要是希望延緩他們腦退化的速度，幫助他們繼續居家安老。

義工:楊小珊



長幼齊識碳 - 識碳大使訓練課程

環保基金 - 長幼齊識「碳」

共6節訓練課程，將會教授「衣、食、住、行」四方面的低碳環保知識及行動。

日期: 7-9月其中六個星期三
時間: 下午2:00 - 4:00
名額: 20名 費用: 免費

如有興趣參與計劃課程的老友
記可與職員聯絡。

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

7月3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