



保良局特「飾」便服日又來了！

今年中心主題是「**經典音樂流行10週年**」
當日大家可以穿著或佩戴有關音樂或音符的服飾
來中心玩樂器，唱歌及拍照留念。

日期：16/7 (二) 地點：中心大堂

歡迎參加者及親友募捐贊助！
善款用途：收益撥供保良局拓展各項服務，
讓不同需要人士及弱勢社群受惠。
歡迎各位老友記踴躍捐款參加!!



大家記得7月16日來中心
一起玩樂器唱歌，開心
之外也可以捐款做善事，
非常有意義！

中心會員：李美好

溫馨小提示：
現時換證組別為1964或1965年
出生的居民
(即今年55歲或56歲人士)
居住沙田的朋友可到沙田智能
身份證換領中心換證！
申請期限：27/7-23/9

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)

甜睡與您

了解長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法和如何建立健康的睡眠習慣。

主講：社工黃達維先生

日期：9/7(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



舞動長者

適量輕鬆舞動，強化長者心肺功能及肌肉健康。

主講：雅培公司

日期：23/7(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂 費用：免費

名額：20名(講座後有奶粉售賣服務)



血糖測試(7月)

護士鍾Sir為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名。

**(已登記e體體健的會員
可上載記錄於雲端，方便管理)**

日期：24/7(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

費用：\$10 名額：30名



健康運動一起做

除了毛巾操外，現在逢星期二、四、五也開設簡單運動環節，希望可以與大家一起做運動，強身健體。

活動日期：逢星期二、四、五

時間：上午9:15-10:00

費用：免費



港鐵講座

港鐵系統設施及各安全守則。

主講：港鐵公司

日期：16/7(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



骨質疏鬆症講座

透過講座讓長者了解骨質疏鬆症的成因、病徵及減慢骨質疏鬆的方法，並認識骨質疏鬆症的後果診斷、治療及預防方法。

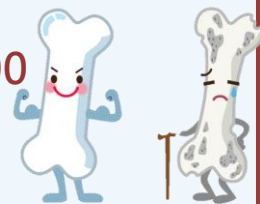
主講：衛生署

日期：30/7(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



護士諮詢站

由中心護士

鐘Sir為大家解答有關健康問題，並為大家測量血壓及藥物查詢。

日期：24/7(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂



歡迎歡迎



大家好，我是新來的福利
工作人員周姑娘。很榮幸能夠
加入保良局這個大家庭，亦
很高興在田家炳長幼天地與
各位老友記相遇，請大家多
多支持中心的活動。往後的
日子也請大家
多多指教呢！



各位老友記，大家好。
很高興來到田家炳長幼天地
實習，在未來的兩個月內，
希望能夠認識到各位，
有更多與大家相聚的時間，
大家有時間記得捉住我
傾計啊！



大家好，我是實習社工曼頭姑娘，
未來五個月都會在田家炳長幼
天地實習。很高興有機會同
大家相處，請各位多多指教。



大家好，我是實習社工曾姑娘。
很感恩能到此機構實習，更
感恩在茫茫大海中能認識到你
們。接著五個月你們會常常
看到我，希望大家可以常找我
談天說地。



康樂活動

仁愛堂牙科外展服務

服務包括：

提供初步口腔護理知識,假牙護理,
基礎口腔檢查及一般治療,
包括:簡單洗牙,防蛀治療
(按長者意願及健康狀況考量)

日期：8/7/2019(一)

時間：上午10:00 -下午3:00

地點：中心大堂

費用：免費

*(服務當日年滿60歲或以上人士)



齊唱卡拉OK(7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：5/7·19/7 (五)

時間：上午9:00-1:00

日期：12/7·26/7 (五)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：社區會堂會議室

費用：免費

名額：15名



「機」智在手

透過遊戲讓參加者明白社交平台促進人際關係的好處，並籍著義工互動教學令參加者掌握拼貼圖片及面書(Facebook)基本功能: 添加好友、發佈帖子、圖片編輯，令參加者使用手機時更得心應手，促進家人和朋友溝通，與及彼此的關係。

日期：9/7(二)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：20名

費用：\$5

導師：實習社工 許姑娘，甘姑娘

*參加者需在報名前與負責導師面談



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：28/8 (三)

賣旗時間：上午8:00-中午12:00

賣旗地點：秦石邨 名額：20名

集合時間：上午8:00

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。



足底按摩保健樂 (8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：15/7(一)

報名時間：上午9:00

費用：\$95/1節



會員簽到

會員只要每天帶會員證來中心打卡
簽到，便會獲得蓋印一個，儲齊30
個印，便可獲得精美禮物乙份。

日期：2/7-1/8



中心班組

U3A太極班

教授太極運動，練習手眼協調、平衡力、集中力及鍛煉耐性。

日期：27/7-5/10 (逢星期六)
(10堂)

時間：上午10:00-11:15

地點：中心大堂

費用：會員\$50
非會員 \$70

名額：12名

導師：徐偉文先生



趣味基礎素描7-9月

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：12/7，26/7，9/8，23/8，
6/9，27/9 (五) (6堂)

時間：上午09:00-11:00

地點：秦石社區會堂會議室

費用：\$60

名額：18名

導師：林Sir

包基本美術用具



悠閒活動

週六好戲派

每個星期六也有電影欣賞，歡迎大家來中心共享電影之樂！

日期：6/7、13/7、
20/7、27/7 (逢星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂 費用：免費

7月電影播放清單

6/7-<盜劍> 13/7-<電單車>
20/7<舞衣> 27/7 <青春鼓王>

一路上有您

透過遊戲及分享，重溫昔日溫馨動人的故事，分享彼此對婚姻的態度，穩固夫妻之間的關係。

日期：26/7(五)

時間：上午10:00-12:00

地點：中心大堂 費用：\$5

導師：實習社工 羅穎渝

名額：4對夫婦

(夫婦必須能夠同時出席活動，參加者可獲得紀念品一份。)

歡樂桌上遊戲

能透過桌上遊戲與大家共度美好的下午。

日期：19/7(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費



生命故事·細味往日情

大家在沙田區居住了多久呢？是次小組會透過昔日相片分享與大家一同重拾在沙田的回憶，並製作相冊，於8月份的例會中向大家分享呢！

日期：9/7-6/8(二) (6節)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：8名 費用：\$5

導師：實習同學 羅穎渝

(參加者需與活動前面見一次) P.7





Halo ,大家好！我係陸主任
女女小虎妹~5月29號
出世，剛剛滿月了！好多人話我大眼，粗眉濃髮似爸爸，輪廓似媽媽，
大家覺得呢？
祝各位老友記身體健康！
希望可以快快同大家見面！

換領會員證

請符合以下條件會員可到中心換取新會員證

- 1.持有舊會員證的會員
- 2.新入會而沒有會員證的會員
- 3.會員證號碼需要更改的會員(如:家庭會籍轉為個人會籍)



(舊會員證)



(舊會員證)



(新會員證)

下次例會
8月6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。 P.8