



暑假來了，老友記和孫兒們來中心一起玩吧~
為迎接中心即將邁向十週年，
將於7月24日(二)
在中心大堂舉行「長幼遊戲日」！
誠邀大家來中心重拾童年快樂。
這次訪問了許生，
說說他的童年有什麼小玩意。

小時候大多是自己製作
的小玩意，例如：
跳飛機，抓畫子，
康樂棋。以前沒有現在
那麼多新奇玩意，只能
發揮自己的創意小宇宙！

中心會員：許慶文



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 (8月)

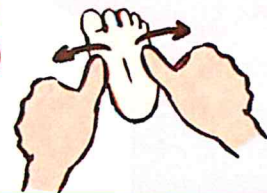
由按摩師傅提供每節45分鐘的腳底按摩服務。

活動日期：逢星期五

報名日期：16/7(一)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



退化性膝關節炎

了解膝部退化性關節炎的成因、處理方法及關節保護守則，解決因關節而引起的日常生活困難的方法。

主辦：衛生署

日期：10/7 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



食物專題系列-

食物添加劑營養標籤

了解營養標籤的資料，由選擇食物開始，實踐健康飲食的模式並透過講解及討論營養標籤的資料，讓學員懂得為長者選擇較健康和合適的食物。

主辦：食環處

日期：17/7 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



遠離三高-糖尿病好健康

認識三高與糖尿病的關係，如何從飲食及生活方式去改善三高。

主辦：雅培公司

日期：24/7 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

(講座有產品售賣服務)



香港市民運用時間的模式

讓長者得到最新資訊，從統計調查研究不同人士平均每日用於不同活動的時間，以及他們日常參與不同範疇活動的模式。

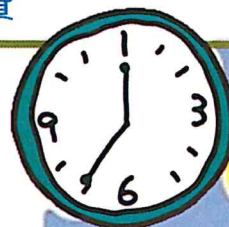
主辦：統計處

日期：31/7 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



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：6/7、20/7 (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)7-9月

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，繪出自己的素描畫作。

日期：11/7、18/7、8/8、22/8、12/9、19/9 (三) (6堂)

時間：下午2:00-4:00

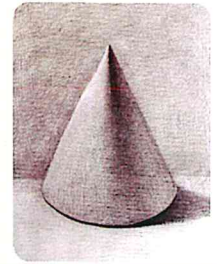
地點：中心樂聚坊

名額：10名

導師：林Sir

費用：\$60

包基本美術用具



趣味基礎素描班(7-9月)

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：6/7、20/7、17/8、31/8、14/9、28/9 (五) (6堂)

時間：上午09:00-11:00

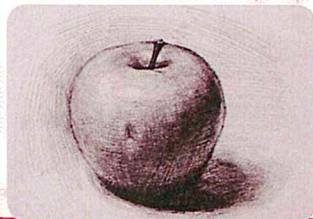
地點：社區會堂會議室

費用：\$60

名額：18名

導師：林Sir

包基本美術用具



趣味中文小組(7-9月)

透過簡單有趣的方法去學習中文，運用所學的中文知識用在日常生活當中。

日期：19/7-27/9

(逢星期四)(10堂)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心樂聚坊

費用：\$100

名額：10名



節拍非洲鼓(7-9月)

運用敲擊樂器奏出心中的節拍，抒發心中情感。

日期：18/7-19/9

(逢星期三)(10堂)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：\$100

名額：15名

導師：瑤瑤姑娘



U3A舞出真我(6-8月)

由U3A鳳儀老師教授各種類型的舞蹈。

日期：28/6-16/8(逢星期四)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

與你共聚三點三-三絲炒米粉

這次下午茶我們一起吃
美味可口的三絲炒米粉。

日期：11/7(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)



訓練課程！

長幼齊識碳 - 大使訓練課程

共有6節的訓練課程，其中4節將會
教授「衣、食、住、行」四方面的
低碳環保知識及行動，並提供
可行的生活例子作參考。

日期：13/7、17/7、25/7、
15/8、5/9、26/9

時間：下午2:00-4:00

如有興趣參與計劃課程的
老友記可與嘉嘉姑娘聯絡。

歡迎用手機素描右方的QR Code
讚好長幼齊識「碳」臉書專頁



欲了解更多低碳
資訊，可掃描QR code

齊唱卡啦OK(7月)

機會來了！

讓你可以一展美妙歌喉，
跟老友記們齊唱卡啦OK！

日期：13/7、27/7 (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



十週年慶典-長幼遊戲日

繼續慶祝中心邁向十週年，7月主
題是好玩又有趣的長幼遊戲日！
當日會與大家一起玩桌上遊戲，
小朋友們開始放暑假，老友記帶
孫仔孫女來中心度過有趣的下午。

日期：24/7(二)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心 費用：免費



香港青少年服務處 x 皮革班

這次活動我們與香港青少年服務處合作，教大家製作皮革，
有興趣快快報名！

*每位會員只可選報其中一班，需親臨中心報名，先到先得。

皮革班(一)

日期：10/8(五)

時間：下午2:30-4:00

製作物品：掛頸八達通套

費用：免費

名額：12名



皮革班(二)

日期：17/8(五)

時間：下午2:30-4:00

製作物品：手挽小錢包

費用：免費

名額：12名



特別活動

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！



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: 25/7 (三)

時間: 上午9:00-10:00

地點: 中心大堂

費用: \$10

名額: 40名

歡迎實習同學!

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

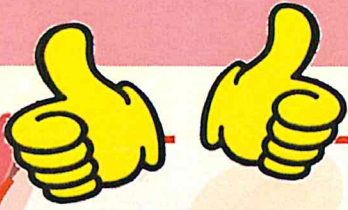
集合地點: 中心大堂

*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。

大家好！我係蔡惠誠，
阿誠，在未來的半年
會在中心實習，
請各位多多指教！

大家好！我是郭楚雲姑娘，大家
可以叫我郭姑娘，是港專的實習
學生。好開心來到中心認識
各位老友記，我將會在中心實習
半年，歡迎大家到找我談天說地。





先知先覺

認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

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，這兩、三年間看到一班又一班的長者恆常地做訓練後，他們明顯有效地改善個人的專注力、記憶或理解速度，成效非常顯著，同時於做運動及認知訓練時可以變得更易、更快、更好。因此我深信能讓更多的MCI長者從第五期「先知先覺®」計劃中得益，可以締造人生新的體驗，並使更多MCI家庭到適切的服務和支援。

義工:邱秀英



中心訊息

惡劣天氣

中心開放安排

雨季風季快到了，打風落雨天大家要小心自身安全，待天氣好轉才決定當天行程。另外，以下是中心於惡劣天氣下的開放安排，請各位會員留意。

警報	中心開放	室內活動	戶外活動
黃 T1	✓	✓	✓
紅 L3	✓	✓	X
黑 8	X	X	X

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

8月7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