

# 朋友

記得那天共你初初見面.....



友情像一棵幼苗，  
要慢慢的栽培，  
才能成為真的友誼，  
「朋友」在每個人心中都不同的定義。  
可以是關心你的人、  
可以是能與你一起分享喜怒哀樂的人、  
亦可以是會和你一同你分擔大小事情的人、  
在你開心時會陪伴著你，在你不開心時安慰你、  
一段友情其實不用比較著誰付出得較多或少。  
當自己感到無助之時，真正朋友是扶你一把的人，  
只要你感受到快樂已經足夠了。

樹容和俏倩不知不覺已相識數十多年，  
她們是因為鄰居關係而認識，兩人十分投契，  
感情要好，有一天她們都需要各自搬家，  
但機緣巧合下，她們最後也重聚於秦石邨，又成為  
鄰居，真是有緣千里能相會，無緣隔離不相識。

人與人之間，隨緣而聚，  
經常在你身邊擦身而過的鄰居，  
你都認嗎？

# 興趣小組

拼音

教授基本拼音及會話

日期：21/7 - 22/9 (四)  
時間：上午11:00-12:00  
地點：樂聚坊  
名額：10名  
費用：\$100(10堂)

普通話齊齊學(7-9月)

重溫及練習  
夏威夷小結他 Ukulele

日期：8/7 - 22/7(五)  
時間：上午11:00-12:30  
地點：秦石社區會堂會議室  
費用：全免(4堂) 名額：20名  
備註：參加者需完成初階課程

Ukulele 練習班



教授簡單日常用語

日期：21/7 - 22/9 (四)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：樂聚坊  
名額：10名  
費用：\$100(10堂)

趣味中文班(7-9月)

春夏秋

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：8/7 - 29/7(五)  
(最後一節為攝影練習)  
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

數碼攝影班(7月)



重溫非洲鼓節拍，  
並以音樂表達情緒。

日期：27/7 - 14/9(三)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：中心大堂  
費用：\$80(8堂)  
名額：20名

節拍非洲鼓(7月至9月)

# 運動小組

進行帶氧運動，訓練手腳協調  
 日期：6-27/7(逢一、三)  
 時間：上午09:30-10:00  
 地點：中心大堂  
 費用：\$10 (7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(7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：8/7-22/7 (五)  
 時間：上午8:00 - 9:00  
 地點：中心大堂  
 名額：9名 收費：\$45(3堂)



備註：參加者需先進行體格測試  
 · 通過測試才可報名。

**健體瘦身操**

## 兒童暑期班

### 玻璃盆景班

一同制作玻璃盆景，在密封的玻璃容器中  
 種植不同小植物  
 日期：23/8(二)  
 時間：下午2:00至4:00  
 費用：\$200  
 推廣價\$100



### UKULELE初體驗

學習夏威夷小結他Ukulele的基本知識，  
 提升先童節拍感。  
 日期：15/7-26/8(五)  
 時間：上午10:00-10:45  
 費用：\$200(6堂) 名額：10名  
 地點：秦石社區會堂/中心

### Cake Pop

日期：12/7(二)  
 時間：下午2:00至4:00  
 費用：\$50

### 檸檬乳酪蛋糕

日期：26/7(二)  
 時間：下午2:00至4:00  
 費用：\$50

### 香蕉蛋糕

日期：9/8(二)  
 時間：下午2:00至4:00  
 費用：\$50

### 金曲點唱站

逢星期二、三(例假日除外)  
 時間：下午2:00-5:00  
 費用：每次\$10

### 健康毛巾操

逢星期四  
 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

**恆常  
活動**

# 長幼同樂日

正值暑假，歡迎各位小朋友及長者一同參與攤位遊戲，增進長幼共融，共度一個愉快的下午。  
 日期：18/7(一)  
 時間：下午2:00-5:00  
 地點：中心大堂 費用：全免

# 頌歡聲演唱會

邀請頌歡聲粵曲團到中心為老友記獻唱及表演，度過精彩的下午。  
 日期：19/7(二)  
 時間：下午1:30-4:30  
 地點：中心大堂 費用：全免

# 與你共聚點三(夏日涼拌)

一同製作及分享美食“手撕雞拌豆皮”  
 日期：15/7(五)  
 時間：下午3:15-4:15  
 費用：\$15 名額：12名

# 鯉魚門樂悠遊

行程：參觀翠濠庭各福祥樓樓層升級再造中心、製作特色福樂手作、鯉魚門遊樂午餐、鯉魚門自由購物和參觀  
 日期：12/7(二)  
 時間：上午9:00-下午3:15  
 集合時間：上午9:00  
 集合地點：中心大堂  
 旅行費用：\$90/位 名額：58名

# 敬老午間茶聚

由國際中醫藥膳自強學會贊助長者午間茶聚。  
 日期：27/8(六)  
 地點：龍庭華東(九龍彌敦道233-239號佐敦舊3樓)  
 時間：中午12:00-下午3:00  
 集合時間：上午10:45 集合地點：中心大堂  
 費用：全免(專車接送) 名額：10名  
 對象：需年滿80歲或以上長者。  
**上述活動請憑會員証於6/7(三)上午11時親身到中心大堂進行抽籤。**

# 講座及健康活動

## 腦部健康

如何促進腦部健康，健腦方法。  
 日期：12/7(二)  
 時間：上午10:00-11:00  
 地點：中心大堂  
 主講：惠氏  
 \*\*講座後設有奶粉售賣服務\*\*  
 惠氏倍力加(900克) \$135

## 長者常見眼疾

長者常見的眼疾如眼乾、流眼水等，出現毛病時的徵兆及護理之道。

日期：19/7(二)  
 時間：上午10:00-11:00  
 地點：中心大堂  
 主講：衛生署

## 緩痛有辦法

由物理治療師講解常見痛症及其護理。

日期：26/7(二)  
 時間：上午10:00-11:00  
 地點：中心大堂  
 主講：保良局第一綜合健康中心

## 測區之心

## 長者外展大使計劃

邀請長者外展大使到中心為會員進行基礎心房顫動測試  
 日期/時間：15/7下午2:00-4:00  
 及20/7上午09:30-11:30  
 地點：中心大堂 費用：全免

## 足底按摩保健樂(8月)

由足底按摩師為參加者進行足底按摩，每節45分鐘。  
 日期：8月(逢星期五)  
 地點：樂樂坊  
 費用：每節\$85  
 日期/時間：15/7(五)上午9:00開始  
 名額：15名  
 接受報名：先至先得。



「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

## 銀齡展亮學院-導師分享(陳瑞瑛)

透過中心推介，參加了銀齡展亮導師培訓班，課堂活動模式很生動，既有導師教授及講解，亦有同學踴躍參與實習分享，每一個人都很投入，事後導師亦點出我們日後做導師應留意的事項及技巧，使命感要我們做個出色的導師。

## 義工活動

### 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：4/7(一)  
時間：下午2:00-5:00  
地點：中心大堂

### 樂在耆連 社區數碼遊戲日 暨義工嘉許

日期：23/7(六) 名額：15名  
時間：上午9:00-下午6:00  
地點：保良局世德小學  
地址：香港新界青衣青綠街23號

## 「綠綠無窮」計劃

### 耆藝舍工作坊

### 玩具DIY

利用不同碎布、冷線、鈕扣等學習創作不同玩具  
(已參加綠綠無窮計劃義工優先，完成工作坊  
會員需要將知識分享給予社區人士)

日期：29/7(五) 時間：下午2:30-4:30  
地點：中心大堂 費用：全免 名額：20名

### 收集站 本月回收項目

### 毛公仔及棉花

日期：29/7(五) 時間：上午10:00-12:00  
地點：中心大堂綠色角落




(除回收站開放時交回收集站外或中心開放時交到中心)

\* 溫馨提示：請預先清理物件\*

## 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
 <b>T1</b>	✓	✓	✓
 <b>⊥3</b>	✓	✓	<b>X</b>
 <b>▲8</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>

### 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：沙田泰石邨石暉樓地下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