

音樂行者

活動回顧

過去一年中心獲《滙豐社區夥伴計劃》資助，推行音樂行者計劃，秉承「長幼共融，展現活力」的精神，為長者及學生提供展能平台，透過音樂和歡樂的氣氛，讓參加者學習將音樂融入生活，表達感受，傳遞愛與快樂訊息，計劃曾舉辦：

Ukulele小結他初班及進階班、
節拍非洲鼓初班及進階班、
及由「Buddies」於沙田區內巡迴演唱，展現活力及自信，將滿足感和正能量與家人、朋友一同分享。

希望大家繼續支持音樂行者活動

開心長幼嘻哈SHOW

由「Buddies」及舞蹈團成員為區內居民進行精彩舞蹈表演

、現場樂隊表演及進行音樂遊戲

地點：秦石邨石晶樓對出大空地

日期：11/8(四)

時間：下午2:00-4:00

費用：全免

贊助機構

HSBC  滙豐



運用橡筋帶、啞鈴等器材增強身體機能，達至健體及瘦身效果。

日期：5/8-19/8 (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

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：12/8 - 2/9(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(8月)

由USA義工楊少薇教授各種創意穿珠，練習手眼協調及集中力。

提升他們的藝術感及其自信。

日期：7/9 - 9/11 (三)

時間：下午2:00 - 3:30

費用：\$120(10堂)

名額：18名

USA創意穿珠班(9-11月)

至Fit一族(8月)

進行帶氧運動，訓練手腳協調

日期：8-31/8(逢一、三)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

費用：\$10 (8堂)

備註：參加者需先進行體格測試，通過測試才可報名。

根據長者身心的特性，精挑適合長者練習的瑜伽動式令之身心調整，重享健康快樂的人生。

日期：16/8 - 4/10 (二)

時間：上午8:00 - 9:00

地點：中心大堂

費用：\$240(8堂)

名額：10名

中心於9/8提供免費試堂

初級瑜珈班(8-10月)

「耆」藝工作坊- 中國繩結

導師教授製作繩結

日期：15/8 - 12/9 (一)

時間：上午9:30-11:30

地點：中心大堂

費用：全免

名額：15名

「耆」藝工作坊- 中國剪紙

導師教授製作剪紙

日期：15、22、29/8及
19、26/9(一)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心大堂

費用：全免

名額：15名

「耆」藝工作坊- 中國麵粉公仔

導師教授製作麵粉公仔

日期：12/8- 9/9(五)

時間：上午11:00 - 下午1:00

地點：秦石社區會堂

費用：全免

名額：15名

「耆」藝工作坊- 中國草織藝術品

導師教授製作草織公仔

日期：26/8-30/9(五)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心大堂

費用：全免

名額：15名

是次老有所為計劃目的是透過中國傳統手工藝訓練長者手眼協調，發揮創作潛能。計劃將培訓長者成為**義務導師**，到區內教授**年青一代**及社區人士製作剪紙、麵粉公仔、繩結及黏土等傳統手藝。從而讓眾坊認識其積極正面形象及活力一面，推動鄰里關愛，共建和諧社區。

贊助機構：



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

扭扭樂
扭波隊組員一同
研習各式各樣
之氣球繫作技巧

日期：1/8(一)
時間：下午2:00-5:00
地點：中心大堂

扭扭樂



活力U3A會議

U3A委員聚會及商討、
籌備中心活動。
日期：18/8(四)
時間：上午10:30-11:30

關懷探訪組

探訪組組員聚會及分享
探訪長者點滴。

日期：18/8(四)
時間：上午9:30-10:30

保良局賣旗日2016 義工招募

本局將於9月舉行賣旗
籌款，現招募義工參與
當日活動。

日期：3/9(六)
時間：上午7:00至12:30
名額：20名

長者常見的心血管疾病

冠心病的成因及預防方法

日期：9/8(二)
時間：上午10:00-11:00
主講：雅培

講座後設有奶粉售賣服務
金裝加營素(900克)----\$150
怡保康(900克)-----\$204.5

護老減壓自有方

舒緩護老者壓力

日期：16/8(二)
時間：上午10:00-11:00
主講：羅姑娘

細菌與飲食健康

認識細菌如何影響健康

日期：23/8(二)
時間：上午10:00-11:00
主講：益力多公司

講座後設有產品售賣服務
· 原味益力多 · 低糖高纖益力
· 蕃爽麗茶

護眼之道

長者常見的眼睛毛病及護眼之道

日期：30/8(二)
時間：上午10:00-11:00
主講：衛生署

流感疫苗(四價)注射

日期及時間：大約11月 地點：中心大堂
費用：65歲或以上人士免費
機構：保良局第一綜合健康中心

參加者可獲增免費血糖檢查
免費疫苗數量有限，額滿即止，報名從速

足底按摩保健樂

內容：由足底按摩師為參加者
進行足底按摩，每節45分鐘。

日期：9月(逢星期五)
地點：本中心
費用：每節\$85
報名：8月15日上午9:00
開始接受報名，
名額有限，先到先得。

Wii嘩鬼叫總動員

午飯後，相約三五知己
齊齊大戰體感遊戲。
日期：10/8(三)
時間：下午2:30-4:00
名額：20名 地點：中心大堂
費用：免費

聲聲演嘍會

每一位都可以是明星，
只要能唱歌就可以開演唱會！
來吧，一起唱出心中的飲歌。
日期：17/8(三)
時間：下午2:30-4:00
名額：15位
地點：中心大堂 費用：免費

老友劇場-胭脂扣

人生如戲，看戲劇更是生活的樂趣。
所以以後每個月也想來一場
好戲與大家一起欣賞。
日期：24/8(三)
時間：下午2:00-4:00
名額：25位 地點：中心大堂
費用：免費

中秋慶團圓

每逢佳節倍思親，中秋是團圓佳節，
吃月餅賞月一同慶祝。
誠邀你們來中心共同慶祝中秋，
團團圓圓。
日期：14/9(三) 地點：中心大堂
時間：晚上6:00-7:30
費用：\$60(茶點招待) 名額：30名

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

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

與你共聚三點三 (開心樂園餐)

開心樂園餐一土匪雞翼拼薯條
日期：16/8(二)
時間：下午3:15-4:15
地點：中心大堂
名額：15位 費用：15元
(參加者需預先報名)

暑假繽紛遊戲

相約三五知己到中心玩遊戲。
日期：23/8(二)
時間：下午2:30-4:00
名額：20名
地點：中心大堂
費用：免費

敬老午閑茶聚(提示)

已報名者請依時出席
日期：27/8(六)
地點：龍庭華宴
(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

7至9月



生嘍會

慶祝7-9月份會員生日，
設有精彩表演、遊戲及禮物。
日期：20/9(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：專車接送\$100
自行前往\$80



「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

社區飯堂



本中心於星期一至星期五提供由「惜食堂」供膳之社區飯堂服務，提供午餐及晚餐。參加者可選擇堂食或借用飯盒外賣服務。

午餐：中午11:45 - 下午12:45

晚餐：下午4:45 - 下午5:30

收費：午餐 / 晚餐 \$10 (餐)

(參加者需於星期四前預購下星期之餐膳)

「綠綠無窮」計劃

耆藝舍工作坊

家居布藝DIY之盒子多用途

利用不同碎布、紙皮等學習創作具個人風格兼實用又美觀收納盒。

(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:19/8(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

毛公仔及已損壞雨傘

日期:19/8(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站外或中心開放時交到中心)

* 溫馨提示: 請預先清理物件*

「長者電話支援服務系統」計劃

目的： 1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象： 中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

與長者一同協定每天的致電時間
例子：「您好！呢個電話係由保良局田家炳長幼天地撥出，每日定時慰問你，如果您現在安好，請按 1 字，如果您需要支援，請即按 9 字，我地會盡快聯絡您，多謝！拜拜！」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動

系統電話號碼：37017800

如有任何查詢，
歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

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