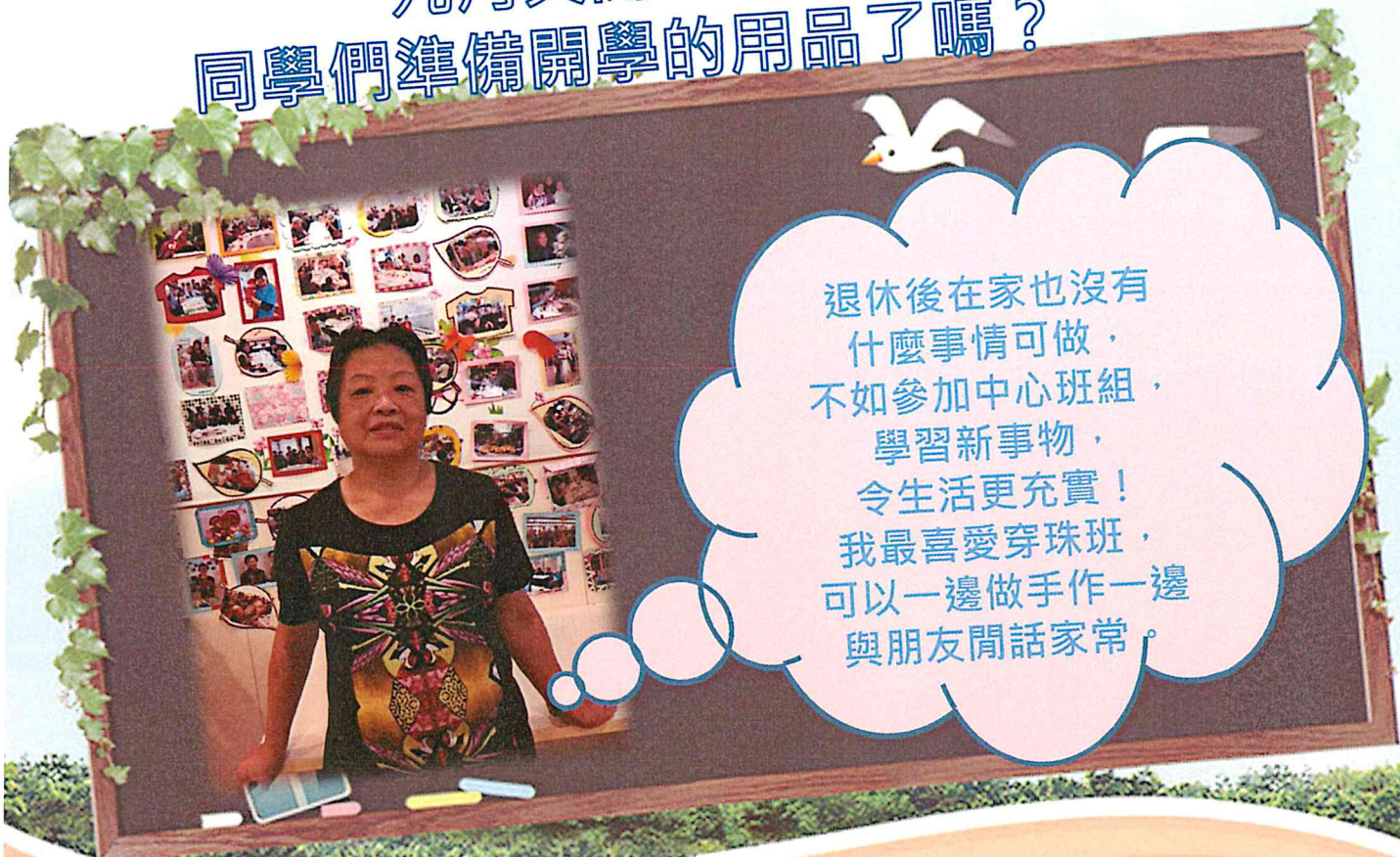




九月又開學了！
同學們準備開學的用品了嗎？



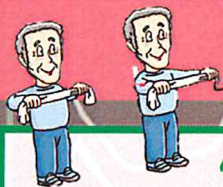
退休後在家也沒有什麼事情可做，不如參加中心班組，學習新事物，令生活更充實！我最喜愛穿珠班，可以一邊做手作一邊與朋友閒話家常。

中心會員：鄭女娥

HAND DRAWN SCHOOL TIMETABLE

<p>MONDAY</p> <p>穿珠班</p>	<p>TUESDAY</p>	<p>WEDNESDAY</p> <p>非洲鼓班</p>
<p>THURSDAY</p> <p>運動班</p>	<p>FRIDAY</p> <p>繪畫班</p>	<p>EXTRAS</p>

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 (10月)

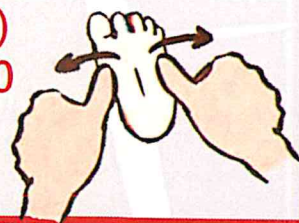
由按摩師傅提供每節45分鐘的腳底按摩服務。

活動日期：逢星期五

報名日期：14/9(五)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



舒緩痛症飲食有辦法

讓者了解常見有關痛症的疾病、因由、處理方法及飲食與痛症關係，介紹舒緩痛症食譜推介。

主辦：雀巢三花公司

日期：11/9 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂 費用：免費

(講座後有奶粉售賣服務)



認知障礙症(二)-溝通技巧

講解與認知障礙症者溝通之道和技巧及緬懷活動知多點。

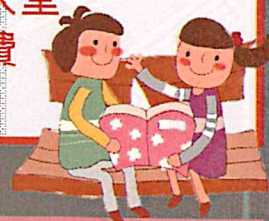
主辦：衛生署

日期：18/9 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



血糖測試(9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：19/9 (三)

時間：上午9:00-10:00

地點：中心大堂

費用：\$10

名額：40名



健康中秋活動

人月兩團圓

中秋節快樂，滙豐銀行的義工與大家一起玩遊戲，製作健康的冰皮月餅，歡度一個愉快的週末!

(是次活動由滙豐銀行贊助)

日期：15/9(六)

時間：上午10:00-12:00

下午 2:30- 4:30

地點：中心大堂

費用：免費

名額：上午15名

下午15名



十週年慶典-美藝作品展覽

於展覽期展出中心會員過往所學的一些作品，如繪畫、中文識字、穿珠手工等，歡迎大家前來參觀欣賞並投票選下你喜歡的作品，投票人士更可獲得小禮物一份，並於展覽日期中的日子邀請學員為大家分享及齊齊參與工作坊，體驗不同活動的樂趣。

展覽期：

日期：17/9-26/9

時間：上午10:00-下午4:00

地點：中心大堂

(如當天有班組/講座/展覽會稍作暫停參觀)

分享及工作坊時間 - 繪畫/中文識字/串珠手工：

日期：21/9(五)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

名額：25名

費用：免費



展覽介紹



中心班組

長者學苑 - 兩川長幼素描班

與保良局兩川小學同學交流分享，及學習有趣的素描畫，運用簡單方法及基本素描技巧繪畫出自己的作品，一起感受繪畫的樂趣。

日期：2/10、9/10、23/10、6/11、27/11、4/12、11/12 (二)

時間：下午3:30-4:45

保良局兩川小學 (自行前往)

名額：12名

費用：\$20

包基本素描用具



U3A舞出真我班

由U3A鳳儀老師教授，讓長者一起隨音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

日期：13/9-1/11(四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：會員 \$40

非會員 \$60

名額：18名



太極班

由徐偉文先生教導大家太極，希望大家透過學習太極身體健康。

日期：22/9-24/11 (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



康樂活動

與你共聚三點三-美味碗仔翅

這次下午茶我們一起吃
美味可口的碗仔翅。

日期：19/9(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(9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：7/9、21/9(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



長幼齊識碳 - 大使訓練課程

教授「住」方面的低碳環保知識
並提供可行的生活例子作參考。
實踐家居節能及家居碳排放量的
計算方法、教授以廚餘進行護膚
小方法及省水沖廁大法等。

日期：5/9(三)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：識碳大使及社區人士

名額：20名

費用：免費



長幼齊識碳 - 大使訓練課程

教授「行」方面的低碳環保知識
認識在「行」方面低碳生活概念、
教授簡易拉根、椅子操及小球按摩
法實踐低碳生活能保護環境的意識。

日期：26/9(三)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：識碳大使及社區人士

名額：20名

費用：免費

訓練課程!



7-9月生日會

誠邀大家來中心共同慶祝7-9月
生日會，當日有小食，遊戲等
精彩表演，與大家歡度生日。

日期：28/9(五)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

費用：\$50

名額：40名



10週年旅行

期待已久的中心旅行，這次我們會前往
北潭湧訪客中心，西貢市集及獅子會
自然教育中心，並享用海鮮午餐，
希望與大家盡興遊玩。

日期：30/10(二)

時間：上午9:00-4:00

集合地點：中心大堂

費用：會員 \$170 非會員 \$180

名額：46名

午膳菜單
金銀蒜蒸茄子
西貢油菜
絲苗白飯
鹹魚肉松扒豆腐
椒鹽鮮墨魚
蝦乾梅菜蒸排骨
清蒸海上鮮
碧綠泡蝦仁
金牌鹽焗雞



老有所為計劃2018-2020

快樂傳耆-快樂七式培訓班

教授長者透過學習快樂七式、講座、互動小組遊戲等，讓長者們回憶生活上的細節、過往的體驗，從中找尋被遺忘的快樂感受，以不同的方法，重新找回快樂的基本，鞏固快樂經驗。

日期：28/8、11/9、18/9、9/10、16/10、23/10、30/10、13/11、20/11、27/11 (二)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

名額：20名

*活動由社會福利署資助

如有興趣，可向嘉嘉姑娘報名！



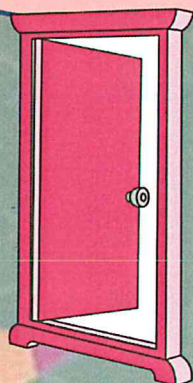
老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

中心消息(有緣再聚)

首先，在此跟大家說聲謝謝。謝謝老友記及同事們你們這兩年的照顧。在田長這個溫室小屋裡，我得到了很多學習的機會，見識了很多得到了很多寶貴經驗。跟大家一起經歷的一點一滴好像昨天才發生的事，這些珍貴的回憶，都叫我十分不捨得跟你們說再見。還是要再一次謝謝大家對嘉嘉姑娘這兩年來的體諒及愛錫，期待能在不同的地方再相見！

不知不覺已經來了中心一個多月了！多謝各位老友記經常到中心找我聊天，為我這個實習增添很多的色彩和歡樂。

再見了！

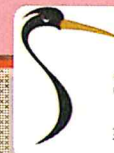




中心活動消息

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」事一攔

我是第三期「先知先覺®」的義工，一直見證著計劃能成功令MCI長者持續有進步及保持開朗的心境，幫助他們正向思考，開啟不斷學習與活動的習慣，最重要的是我看到他們樂意來參與訓練，令他們可以樂在其中、投入參與。故我深信第五期「先知先覺®」的MCI長者可以於計劃中得益，以延緩其退化的狀況，安居在熟悉的社區中。

義工：凌錦容

百寶袋之桌遊社區義工計劃

桌上遊戲能有效訓練參與者的手

眼協調、反應、記憶及創意等能力。

是次活動由香港神託會創耆坊的桌遊義工大使帶領不同桌上遊戲，與各位老友記一同享受桌遊的樂趣，並宣傳精神健康，共建和諧社區。

日期：8/9、13/10、3/11 (六)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

名額：20名

費用：免費



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

10月2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

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：陸穎芝、陳穎詩、鍾小儀、馮偉業、陳嘉研、陳婕瑤、林嘉俊、林曉詠、陳麗有、胡佩蓉、車錦鴻、李就娣、曾坤梅、梁燕萍、李細紅、陳愛真