



開學啦

中心也開學了，

歡迎各位會員報名參加各類型班組，
有語文，音樂，藝術，運動等特色班組，
詳情請向職員查詢。



九月又是開學日！

今次我們邀請到人稱校長的他，
為我們分享年青時的讀書回憶。

林良榮(校長)

校長曾在他的家鄉得到不少的讀書機會，
成績優異的他在畢業後更計劃擔當學校校長，作育英才。
機緣巧合下，他來到了香港，
即使沒有做校長，
但仍然對教育充滿熱誠，
更把他對讀書的態度，
堅守在他的生活裡「凡事也要努力學習」。

校長的話：

鼓勵大家要勤奮向學，
記性不好的便再努力多點，
多與身邊的朋友交流，
或許會得到另一種啟發！

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，能有不錯的效果。

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：15/9(五)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



增強免疫力飲食要訣

了解從飲食增強免疫力的要訣，減低生病的機會。

主辦：三花

日期：12/9 (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：
(三花柏齡高鈣 / 三花柏齡雙效)



香港物價變動情況

讓長者知道更多關於現時香港物價變動情況的資訊。

主講：政府統計處

日期：19/9 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

認識認知障礙症

了解認知障礙症的成因及不同的病徵與處理方法

主辦：衛生署

日期：26/9 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



伸展拉筋鬆一鬆(九月班)

透過學習簡單及正確的伸展拉筋動作，讓身體得到放鬆、舒解壓力、並可改善身體的柔軟度，亦能養成良好的運動習慣。

日期：5/9 - 26/9 (二) (4堂)

時間：下午3:00-4:00

地點：秦石邨社區會堂

導師：林SIR

費用：\$60

名額：15名

需自備長毛巾及瑜珈墊

由林SIR
親自教授



興趣小組



手機操作班(9月)

隨著科技日新月異，智能手機愈來愈普及，是次開辦手機班，希望與老友記們一同學習使用的程式，如Whatsapp，facebook及微信等等！

日期：25/9-23/10(逢星期一)(4堂)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：\$40

名額：10名

導師：林姑娘



唉豬IG班

唉豬IG(Instagram) 是近年多人用的手機應用程式，可以將相片上載至互聯網，互相交流欣賞。

日期：14/9-26/10(逢星期四)(6堂)

時間：上午9:00-10:00

費用：\$60

地點：中心樂聚坊

名額：10位



趣味基礎素描班(四)

由繪畫導師教學，透過繪畫陶冶你的性情，使心情輕鬆，齊來一起學習繪出美麗的圖畫

日期: 6/10、20/10、10/11、24/11、8/12、22/12 (星期五)
(6堂)

時間：上午09:00-11:00

地點：社區會堂會議室

名額：15名

導師：林Sir

費用：\$60

包基本美術用具



環保手作賀團圓

透過運用環保材料製作中秋燈籠與大家一起歡度中秋節。

日期：20/9(三)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：\$20

名額：10位



人月兩團圓(紫薯冰皮月餅)

一年一度中秋節又到，我們會製作紫薯冰皮月餅來歡度一個開心的週末！

日期：22/9(五)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：\$40

名額：10名

(請自備食物盒)



長者學苑計劃

環保手作小組

與小學生一同學習製作各樣環保小手工如網狀書籤、環保袋、環保盆栽設計、環保小燈籠，並可把環保心得向小學生分享、交流。

日期：26/9-17/10、7/11-28/11
(逢星期二)(8堂)

時間：下午3:25-4:45

地點：兩川小學
(馬鞍山鞍駿街28號)
(參加者需自行前往)

費用：\$20

名額：20名

老有所為- 耆藝共融愛創作

合作畫工作坊

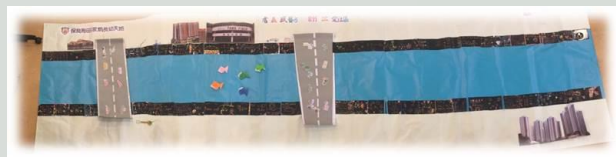
製作繩結、摺紙、剪紙等，剪貼在沙田城門河的圖畫上，製成沙田區面貌的合作畫。歡迎老友記把自己製作的各樣手工齊集在畫上。

日期：22/9、29/9 (五)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心大堂

費用：免費



康樂活動

老友劇場-查案腦友記

人生如戲，
看戲劇更是當中的樂趣，
相約大家來欣賞一場好戲。

日期：27/9(三)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費 名額：20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：1/9、15/9、22/9 (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



與你共聚三點三-三色素米

這次的下午茶來個
三色素米，好味道又健康。



日期：13/9(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)

木乃伊探秘

帶你進入神秘的木乃伊國度，
探索古老國家奧秘，
揭開神秘面紗。

日期：12/9(二)

活動時間：上午10:00-11:00

活動地點：科學館

集合時間：上午9:30

集合地點：紅磡地鐵站

費用：\$20

名額：15位



中秋晚會

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。
當晚有小食，有遊戲玩，唱歌和跳舞表演，
猜燈謎，與大家歡度中秋佳節。

日期：28/9(四)

時間：晚上6:00-8:00

地點：中心大堂

費用：\$20

名額：40名



世界那麼大-愛戀韓國篇

韓國一切新鮮事，包你估唔到。
由陳穎詩姑娘與你分享韓風大小事。

天國的階梯？
來自星星的你？
太陽的後裔？

小鮮肉？
Oppa？

日期：12/9 (二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：免費

整容？
瘦身？



想見你一麵

飽覽荃灣至青衣的景色外，
還可以在杯麵工作坊內自製一個屬於自己的杯麵，
午膳後到全港最大的名店倉行街。

日期：16/10 (一)

時間：上午9:00-4:00

集合地點：中心大堂

集合時間：上午9:00

名額：58位

費用：\$155

(費用已包括入場費及自製杯麵)



人體脂肪分析測量日

為大家量度身高體重及測量脂肪指數，
分析脂肪指數對身體的影響，關注身體健康。



日期：15/9 (五)
時間：早上9:30-11:00
地點：中心大堂
名額：20名
費用：免費



註：人體脂肪分析機功能限制，測試只適合18-80歲人士
如有內植醫療電子儀器如心臟起搏器等不能進行測試，
詳情可向職員查詢

護老情有愛♥護老者互助支援茶聚

讓同坐一條船的護老者趁機茶聚，忙裡偷閒享受歡樂時光，同時
促進護老者之間的溝通、交流及分享護老經驗。



日期：19/9(二) 時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心大堂

對象：護老者 名額：12名

備註：是次免費享用減壓花茶



下次例會

10月3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