

「綠綠無窮」計劃- 巡迴「布偶劇場」

本局獲「環保及自然教育基金」資助，舉行「綠綠無窮」計劃之「布偶劇場」，藉布偶劇表演推廣環保訊息，由長者「綠色大使」擔當宣傳大使，學習利用回收布料製作布偶公仔和表演技巧，再配合不同的道具，到社區及學校巡迴演出「布偶劇」，以輕鬆手法向年青一代及社區人士推廣簡易實踐的環保訊息，達至薪火相傳及經驗互相承傳的效果。

透過中心的「綠綠無窮」義工訓練，我參加了布偶製作及布偶表演訓練，很有趣，娛人娛己，大家合作很愉快，這個活動很生動有趣，值得學習。

「長者綠色大使」
陳瑞瑛



森林動物



爺爺



豬仔



「布偶劇場」很快就同大家見面，希望大家繼續支持「綠綠無窮」計劃不同活動。如對活動有任何查詢，可與鄧姑娘聯絡。

由U3A委員梁鳳儀教授
集體舞基礎步法及技巧等。

日期：8/9-27/10(四)
時間：下午2:00-4:00
地點：中心大堂
費用：\$ 40(8堂)
名額：15名

舞出真我(8月)

以法式馬卡龍造型製作小型
針織手藝，除了當小零錢盒還可以
掛在包包上當裝飾

日期：4/10-18/10(二)
時間：下午2:00-4:00
地點：兩川小學
費用：\$ 50(3堂)
名額：10名
(費用已包括材料費)



馬卡龍造型小布包

由U3A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

U3A創意穿珠班(9-11月)

教授軟件下載及安裝
基本Android系統介紹

日期：9/9-30/9(五)
時間：下午9:30-10:30
地點：中心大堂
費用：\$ 30(3堂)
名額：10名

活用手機班(9月)



“溫馨提示”

已報名參加者記得依時出席

「耆」藝工作坊-中國繩結

日期：5/9、12/9 (一)
時間：上午9:30-11:30
地點：中心大堂

「耆」藝工作坊-中國剪紙

日期：19、26/9(一)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：中心大堂

「耆」藝工作坊-中國麵粉公仔

日期：2/9- 9/9(五)
時間：上午11:00 - 下午1:00
地點：秦石社區會堂

「耆」藝工作坊-中國草織藝術品

日期：2/9-30/9(五)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：中心大堂

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

健康毛巾操

毛巾操重點在活絡筋骨，動作較簡單
和保健強身，適合長者學習
日期：2/9-30/9(五)
時間：上午9:30-10:00
地點：中心大堂



扭波隊組員一同
研習各式各樣
之氣球紮作技巧
日期：5/9(一)
時間：下午2:00-5:00
地點：中心大堂

扭扭樂



保護關節飲食法

如何從日常飲食中，吸取可保護關節的營養。

日期：13/9(二)
時間：上午10:00-11:00
主講：雀巢三花

**講座後設有奶粉售賣服務
三花柏齡高鈣奶粉：\$75
三花雙効降醇素：\$120

認識中風

中風的成因、徵狀、預防及處理方法

日期：27/9(二)
時間：上午10:00-11:00
主講：衛生署

為你加油

加油香港企業是一間社會企業，關注基層的「柴米油鹽」生活，必需品。由「加油香港企業」的創辦人周佩波先生分享其奮鬥經歷。

日期：20/9(二)
時間：上午10:00-11:00
主講：加油香港

講座後設有產品售賣服務

- 1) 洗潔精+百潔布套裝---- \$11
(天然洗潔精 200mL + 5 片百潔布單片)
- 2) 加油+得米套裝----- \$16
(加油芥花籽油200ml + 得米-越南香米1kg)
- 3) 得米送暖禮包----- \$22
(加油大豆花生食油/加油芥花籽油600ml+ 得米-越南香米1kg)

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：10月(逢星期五)
地點：本中心
費用：每節\$85
報名：9月15日上午9:00
開始接受報名，名額有限，先到先得。

老友劇場-蜀山

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：7/9(三)
時間：下午2:00-4:00
名額：20位 地點：中心大堂
費用：免費

與你共聚三點三 (南瓜芋頭西米露)

日期：14/9(三)
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)

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

嗲聲演嘍會

每一位都可以是明星，
只要能唱歌就可以開演唱會！
來吧，一起唱出心中的歡歌。

日期：28/9(三)
時間：下午2:30-4:00
名額：15位
地點：中心大堂 費用：免費

秋季養生素食之旅

秋季適宜養生，參觀龍山寺後，去雲泉仙館午膳食素，
再去參觀鐵路博物館，寶生蜜蜂世界，
十月來一個健康飲食旅行團。

日期：17/10(一)
時間：上午9:00-3:30
收費：\$125
名額：46名 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



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



健樂乒乓球

逢星期六
時間：上午9:00-12:15
費用：每月\$10





「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資助

銀齡學院

二手復康用品售賣服務

本中心現與「康復一站通合作」，備有各類二手器材售賣，價廉物美，如欲選購，請向中心職員查詢。

輪椅
\$500



助行架
\$100



四爪叉
\$50



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

環保手作之瓶子多用途

利用不同碎布、玻璃樽等學習創作具個人風格兼實用又美觀瓶子。

(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:12/9(一) 時間:下午2:30-4:30

地點:中心大堂 費用:全免 名額: 20名

*(參加者需要帶備一個瓶子)

收集站 本月回收項目

玻璃樽、月餅盒及鋁罐

日期:12/9(一) 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*

綠綠無窮

「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、鄧淑文、文佩珍、蔡妙群、陳婕瑤、陳麗有、胡佩蓉