

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
例會消息			1/5 廿三 勞動節快樂 	2/5 廿四 	3/5 廿五 10:00 智趣手工樂小組 1/4[二樓] 1:30 心花怒放減壓小組 4/5[三樓] 3:15 豐盛人生正向發展小組 4/5[三樓]	4/5 廿六
6月3日(一)上午 10:00 中心於街市體育館進行 6 月份例會，有興趣的會員記得參與。 例會發放活動資訊及會後部份活動現場報名。						
5/5 廿七	6/5 廿八 以下活動於例會後現場報名	7/5 廿九 8:00 接受電話報名 · 10:00 後接受親身報名 ※同日每人限報 3 個活動※	8/5 四月 10:00 後接受親身報名 ※同日每人限報 2 個活動※	9/5 初一 2:45 強健身心太極班 1/4[三樓] 	10/5 初二 10:00 智趣手工樂小組 2/4[二樓] 1:30 心花怒放減壓小組 5/5[三樓] 2:00 HI TOUCH 數碼趣遊 A 1/4[二樓] 3:15 HI TOUCH 數碼趣遊 B 1/4[二樓] 3:15 豐盛人生正向發展小組 5/5[三樓]	11/5 初三 
1-4 號活動	1-12 號活動	13-21 號活動	13-21 號活動			
10:00 5 月份例會[街市] 2:30 音樂毛巾操 4/4[三樓]	10:30 樂齡友里義工證書課程 5/6 [三樓]	10:00 樂齡之友義工組(一)2/3 [三樓] 11:00 流感大流行講座[二樓] 2:00 認識流行性感感冒講座[二樓] 3:00 佛教慈慧服務中心探訪[三樓]				
12/5 初四	13/5 初五 10:00 護老運動樂(二)[三樓] 2:00 禪繞平安包[三樓]	14/5 初七 10:30 樂齡友里義工證書課程 6/6 [三樓] 2:00 伴遊太平清醮義工服務[戶外] 3:30 機構借用場地[三樓]	15/5 初八 	16/5 初九 11:00 木棋鬆一鬆(一)A [三樓] 2:45 強健身心太極班 2/4[三樓]	17/5 初十 2:00 HI TOUCH 數碼趣遊 A 2/4[二樓] 3:15 HI TOUCH 數碼趣遊 B 2/4[二樓]	18/5 十一 1:30 表達繫·紙藝花 [三樓] 2:30 舒壓繫·刮刮畫 [三樓]
19/5 十二	20/5 十三 10:30 樂齡友里義工服務[三樓]	21/5 十四 10:30 機構借用場地[三樓] 10:45 碟古巴特拼貼小組 1/4[二樓]	22/5 十五 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00 智趣手工樂小組 3/4[二樓] 11:00 樂齡友里義工服務[三樓]	23/5 十六 10:30 酒精墨水舒閒樂(一)A[三樓] 2:30 GOOGLE 地圖教學班[二樓] 2:45 強健身心太極班 3/4[三樓]	24/5 十七 10:00 認知友善好友分享會[三樓] 2:00 HI TOUCH 數碼趣遊 A 3/4[二樓] 3:15 HI TOUCH 數碼趣遊 B 3/4[二樓]	25/5 十八 
26/5 十九	27/5 二十 11:00 樂齡女童軍[三樓] 2:00 酒精墨水舒閒樂(一)B[三樓]	28/5 廿一 10:00 硬地滾球(一)[三樓] 10:45 碟古巴特拼貼小組 2/4[二樓] 2:30 正向心理工作坊[三樓]	29/5 廿二 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00 智趣手工樂小組 4/4[二樓] 11:00 木棋鬆一鬆(一)B [三樓] 2:30 「人本自立」照顧理念講座[三樓]	30/5 廿三 2:30 新聞娛樂站(一)[二樓] 2:45 強健身心太極班 4/4[三樓]	31/5 廿四 10:00 智趣運動日(二)1/2[三樓] 2:00 HI TOUCH 數碼趣遊 A 4/4[二樓] 3:15 HI TOUCH 數碼趣遊 B 4/4[二樓] 6 月月訊·請於中午留意中心張貼資訊	

【祝賀 5 月份壽星會員活動】由 5 月 2 日至 5 月 31 日於辦公時間內到中心出示有效會員證領取生日禮物一份，逾期無效。

★流感大流行講座

日期：5 月 8 日(三) 1
 時間：上午 11:00-12:00
 名額：30 人 地點：二樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由衛生署姑娘到中心向會員講解流感、禽流感與流感大流行的分別、防備流感大流行及禽流感的方法個人及環境衛生的習慣，例如洗手、佩戴口罩。
 負責職員：梁姑娘

★認識流行性感冒講座

日期：5 月 8 日(三) 2
 時間：下午 2:00-3:00
 名額：30 人 地點：二樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由衛生署姑娘講解流行性感冒的傳播途徑徵狀及預防手法，一般治療流行性感冒藥物的效果及副作用。
 負責職員：黎姑娘

★正向心理工作坊

日期：5 月 28 日(二) 3
 時間：下午 2:30-3:30
 名額：30 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由新生精神康復會陳姑娘為大家講解甚麼是正向心理學，認識如何建立正面情緒和品格，裝備自己應付生活的挑戰。
 負責職員：廖先生

★「人本自立」照顧理念講座

日期：5 月 29 日(三) 4
 時間：下午 2:30-3:30
 名額：40 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由中心社工黎先生介紹「人本自立」的照顧理念，改善生活質素。
 負責職員：黎先生

1 號至 12 號活動於 5 月 7 日(二)上午 8:00 接受電話報名，上午 10:00 後接受親身報名。※同日每人限報 3 個活動※

★佛教慈悲服務中心探訪活動

日期：5 月 8 日(三) 5
 時間：下午 3:00-4:30
 名額：40 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由佛教慈悲服務中心義工探訪中心會員，義工們表演彈琵琶、講故事、唱歌，送上小心意。
 負責職員：梁姑娘

★HI TOUCH 數碼趣遊

日期：5 月 10、17、24、31 日(五)*四堂 6
 時間：A 班下午 2:00-3:00 口 B 班指定對象口
 名額：8 人 地點：二樓
 對象：會員(未曾參加) 收費：免費
 內容：由路德會陳 SIR 到中心教授有關科技產品，讓會員體驗及認識多元化樂齡科技產品。
 *過往已參加的會員可作後備報名。
 負責職員：梁姑娘

★護老運動樂(二)

日期：5 月 13 日(一) 7
 時間：上午 10:00-11:00
 名額：10 人 地點：三樓
 對象：護老者及其長者 收費：免費
 內容：林姑娘與護老者一齊做伸展運動。
 負責職員：林姑娘

★禪繞平安包

日期：5 月 13 日(一) 8
 時間：下午 2:00-3:30
 名額：12 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：以禪繞畫圖案製作獨一無二的平安包。
 負責職員：盧姑娘

★表達繫·紙藝花

日期：5 月 18 日(六) 9
 時間：下午 1:30-2:30
 名額：25 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由精靈寶庫職員與大家一起放下雜念，專注指尖的觸感，演繹心意。
 負責職員：恩姑娘

★舒壓繫·刮刮畫

日期：5 月 18 日(六) 10
 時間：下午 2:30-3:30
 名額：25 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由精靈寶庫職員與大家在黑色紙刮出色彩，探索寧靜空間。
 負責職員：恩姑娘

★碟古巴特拼貼小組

日期：5 月 21、28 日、6 月 4、11 日(二)*四堂 11
 時間：上午 10:45-11:45
 名額：8 人 地點：二樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由劉姑娘教授手工拼貼。
 負責職員：林姑娘

★酒精墨水舒閒樂(一)

日期：A 班 5 月 23 日(四) B 班 5 月 27 日(五) 12
 時間：A 班上午 10:30-11:30 口 B 班下午 2:00-3:00 口
 名額：8 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：以酒精墨水的流動，輕鬆製作心意卡。
 負責職員：盧姑娘

13 號至 21 號活動於 5 月 8 日(三)上午 8:00 接受電話報名，上午 10:00 後接受親身報名。※同日每人限報 2 個活動※

★中心通訊義工(5 月)

日期：5 月待定 13
 時間：上午時段
 名額：14 人 地點：大堂
 對象：會員 收費：免費
 內容：招募 4 名包裝通訊及 10 名派發通訊義工們。
 負責職員：梁姑娘

★智趣手工樂小組

日期：5 月 3、10、22 日及 29 日(五/三)*四堂 14
 時間：上午 10:00-10:45
 名額：8 人 地點：二樓 收費：免費
 對象：患有認知障礙症長者(需經社工評估)
 內容：透過製作手工增加組員之間互動和感官刺激。
 負責同事：婷姑娘

★伴遊太平清醮義工服務

日期：5 月 14 日(二) 15
 時間：下午 2:00-3:30
 名額：10 人 對象：義工 收費：免費
 地點：溫浩根護理安老院門外集合
 內容：到護理安老院推輪椅住客在區內遊覽，感受長洲獨有的太平清醮節日氣氛。
 負責職員：廖先生

★GOOGLE 地圖教學班

日期：5 月 23 日(四) 16
 時間：下午 2:30-3:30
 名額：10 人 地點：二樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：職員與會員重溫基本使用 GOOGLE(谷歌)地圖 APP 技巧及教授其他使用功能。
 負責職員：梁姑娘

★認知友善好友分享會

日期：5 月 24 日(五) 17
 時間：上午 10:00-11:30
 名額：30 人 地點：三樓
 對象：會員或其家屬 費用：免費
 內容：透過講解及互動遊戲，增加參加者對認知障礙症的關注，協助參加者登記成為認知友善大使。
 負責同事：婷姑娘

★硬地滾球(一)

日期：5 月 28 日(二) 18
 時間：上午 10:00-11:00
 名額：8 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：講解硬地滾球的工具、玩法和比賽規則，歡迎一組參加，活動適合初學者參與。
 負責職員：黎姑娘/婷姑娘

★木棋鬆一鬆(一)

日期：A 班 5 月 16 日(四) 19
 B 班 5 月 29 日(三)
 時間：上午 11:00-12:00
 名額：6 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：每次參與木棋的會員都覺得非常開心，想鬆一鬆的你未能錯過。
 負責職員：盧姑娘

★新聞娛樂台

日期：5 月 30 日(四) 20
 時間：下午 2:30-3:30
 名額：25 人 地點：二樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由職員與會員分享最新新聞、熱門話題及娛樂消息，與生活時事拉近距離。
 負責職員：梁姑娘

★智「趣」運動日(二)

日期：5 月 31 日(五) 及 6 月 26 日(三) 21
 時間：上午 10:00-10:45
 名額：6 人 地點：三樓 收費：免費
 對象：患有認知障礙症長者(需經社工評估)
 內容：透過中心樂齡科技與患有認知障礙症長者一同做運動，鍛鍊腦筋。
 負責職員：婷姑娘

注意事項：★活動適用於《會員學分獎賞計劃》，除特別註明外，所有活動，以先報先得的形式報名，如有任何查詢可親臨中心或致電 29818555 與當值職員聯絡。