



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>例會消息</b> 8月5日(一)上午 10:00 於街市體育館進行 8 月份例會。 例會發放活動資訊及會後部份活動現場報名，有興趣的會員記得參與。				1/8 廿七 10:45 防跌運動班(二) 3/8[二樓] 11:45 物理治療服務(二)3/8[二樓] 3:00 暑「耆」義童樂探訪活動[三樓]	2/8 廿八 10:30 同玩桌遊義工訓練(一) 3/3 [三樓] 1:00 手繪襟章 DIY[三樓] 2:30 手作義工服務[護理院] 2:30 體感繫·伸展鬆弛法[三樓]	3/8 廿九
<b>4/8 七月</b>	5/8 初二 只限於例會現場報名	6/8 初三	7/8 初四	8/8 初五	9/8 初六	10/8 初七
	<b>1-3 號活動</b>	<b>*同日每人限報 2 個活動*</b> <b>1-11 號活動</b>	<b>*同日每人限報 2 個活動*</b> <b>12-19 號活動</b>	<b>*開放所有報名活動餘下名額*</b>		
	10:00 8 月例會[海傍體育館]	10:45 夏日樂繽紛 FUN1/4[三樓]	8:30 六通拳自務組(二)[三樓] 10:00 智「趣」運動日(三) [三樓]	10:30 音樂毛巾操(二)1/4 [三樓] 10:45 防跌運動班(二) 4/8[二樓] 11:45 物理治療服務(二)4/8[二樓]	10:30 同玩桌遊[三樓] 10:30 中心通訊義工(8 月)[大堂] 2:00 八段錦運動 1/4[三樓]	
<b>11/8 初八</b>	12/8 初九 10:00 硬地滾球(二) [三樓] 2:00 情緒小伙伴[二樓]	13/8 初十 10:45 夏日樂繽紛 FUN2/4[三樓] 2:30 齊學 UNO 卡牌遊戲 1/4 [二樓]	14/8 十一 8:30 六通拳自務組(二) [三樓] 10:00 樂齡之友義工組 [三樓] 2:00 精明使用長者醫療券講座[三樓] 2:30 保健致寶(一)3/3[二樓] 3:00 義工自務組(一)[三樓]	15/8 十二 10:30 音樂毛巾操(二)2/4[三樓] 10:45 防跌運動班(二) 5/8[二樓] 11:45 物理治療服務(二)5/8[二樓] 2:30 聰明格初階 A[三樓] 3:30 聰明格初階 B[三樓]	16/8 十三 10:00 耆英打機好有型(三) [三樓] 2:00 八段錦運動 2/4[三樓]	17/8 十四
<b>18/8 十五</b>	19/8 十六 11:00 聰明格初階 C[三樓]	20/8 十七 10:45 夏日樂繽紛 FUN3/4[二樓] 11:00 樂齡女童軍[三樓] 2:30 齊學 UNO 卡牌遊戲 2/4 [二樓]	21/8 十八 8:30 六通拳自務組(二) [三樓] 2:00 認識大腸癌講座[三樓] 3:15 關愛護老茶聚(一) [二樓]	22/8 十九 10:30 音樂毛巾操(二)3/4[三樓] 10:45 防跌運動班(二) 6/8[二樓] 11:45 物理治療服務(二)6/8[二樓]	23/8 二十 10:30 同玩桌遊義工訓練(二)1/3 [三樓] 2:00 八段錦運動 3/4[三樓]	24/8 廿一
<b>25/8 廿二</b>	26/8 廿三 2:30 暢遊世界(二)[二樓]	27/8 廿四 10:45 夏日樂繽紛 FUN4/4[三樓] 2:30 齊學 UNO 卡牌遊戲 3/4 [二樓]	28/8 廿五 8:30 六通拳自務組(二) [三樓] 10:00 愛自己·心花放(二)A [二樓] 11:00 愛自己·心花放(二)B[二樓]	29/8 廿六 10:30 音樂毛巾操(二)4/4[三樓] 10:45 防跌運動班(二) 7/8[二樓] 11:45 物理治療服務(二)7/8[二樓] 2:30 「樂齡科技」與你講座[三樓]	30/8 廿七 10:30 同玩桌遊義工訓練(二)2/3 [三樓] 2:00 八段錦運動 4/4[三樓] 9 月月訊·請於中午留意中心張貼月訊	31/8 廿八

【祝賀 8 月份壽星會員活動】由 8 月 1 日至 8 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。



### 1 號至 3 號活動於 8 月 5 日(一)例會後現場報名。

**★精明使用長者醫療券講座**

日期：8 月 14 日(三)  
 時間：下午 2:00-3:00  
 名額：40 人 地點：三樓  
 對象：會員 收費：免費

內容：由衛生署姑娘講解長者醫療券計劃內容概要、使用長者醫療券方法與個案分享、注意事項。  
 負責職員：梁姑娘

1

**★認識大腸癌講座(護 8 月)**

日期：8 月 21 日(三)  
 時間：下午 2:00-3:00  
 名額：40 人 地點：三樓  
 對象：護老者及其長者 收費：免費

內容：由衛生署姑娘講解大腸癌的徵狀及治療方法，如及早發現和治療的重要性，預防及控制大腸癌之道。  
 負責職員：黎姑娘

2

**★「樂齡科技」與你講座**

日期：8 月 29 日(四)  
 時間：下午 2:30-3:30  
 名額：40 人 地點：三樓  
 對象：護老者及長者 收費：免費

內容：由中心社工黎先生向大家介紹「樂齡科技」及其如何改善長者生活。  
 負責職員：黎先生

3

### 1 號至 11 號活動於 8 月 6 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 2 個活動※

**★夏日樂繽紛 FUN**

日期：8 月 6、9、16 及 23 日(二)\*四堂  
 時間：上午 10:45-11:45  
 名額：8 人 地點：三樓  
 對象：會員 收費：免費

內容：由社署劉姑娘透過學習捲紙手工、短講及分享，讓參加者掌握捲紙造型及技巧，製作不同立體作品，從而提昇專注力及增強自信心。  
 負責職員：恩姑娘

4

**★智「趣」運動日(三)**

日期：8 月 7 日(三) 及 9 月 4 日(三)  
 時間：上午 10:00-11:45  
 名額：6 人 地點：三樓 收費：免費  
 對象：患有認知障礙症或有認知缺損的長者(需經社工評估)

內容：透過中心樂齡科技與有認知缺損長者一同做運動，鍛鍊腦筋。  
 負責職員：婷姑娘

5

**★音樂毛巾操(二)**

日期：8 月 8、15、22 及 29 日(四)\*四堂  
 時間：上午 10:30-11:30  
 名額：8 人 地點：三樓  
 對象：會員 收費：免費

內容：由社署袁先生和大家一起練習音樂毛巾操，透過做運動減壓，放鬆心情。  
 負責職員：黎姑娘

6

**★中心通訊義工(8 月)**

日期：8 月 9 日(五)  
 時間：上午 10:30-11:30  
 名額：4 人 地點：大堂  
 對象：會員

內容：招募義工協助包裝寄出中心通訊，歡迎有興趣派發中心通訊義工們，可聯絡梁姑娘。  
 負責職員：梁姑娘

7

**★八段錦運動**

日期：8 月 9、16、23、30 日(五)\*四堂  
 時間：下午 2:00-3:15  
 名額：8 人 地點：三樓  
 對象：會員 收費：免費

內容：由社會福利署綜合家庭服務中心導師張師父到中心教授會員八段錦運動。  
 負責職員：梁姑娘

8

**★硬地滾球(二)**

日期：8 月 12 日(一)  
 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：婷姑娘/黎姑娘

9

**★情緒小伙伴**

日期：8 月 12 日(一)  
 時間：下午 2:00-4:00  
 名額：20 人 地點：二樓  
 對象：會員 收費：免費

內容：透過動畫，讓大家認識不同情緒在自己身上發揮甚麼作用。(活動時間稍長，敬請留意)  
 負責職員：盧姑娘

10

**★齊學 UNO 卡牌遊戲**

日期：8 月 13、20、27 日及 9 月 3 日(二)\*四堂  
 時間：下午 2:30-3:30  
 名額：6 人 地點：二樓  
 對象：會員 收費：免費

內容：一起學習如何玩 UNO 卡牌遊戲。  
 負責職員：黎先生

11

### 12 號至 19 號活動於 8 月 7 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※

**★同玩桌遊(一)**

日期：8 月 9 日(五)  
 時間：上午 10:30-11:45  
 名額：6 人 地點：三樓  
 對象：會員 收費：免費

內容：桌上遊戲除了可以帶來快樂，也可以從中認識自己欣賞他人。義工會帶領與大家一同玩桌上遊戲以及分享的環節。  
 負責職員：廖先生

12

**★聰明格初階**

日期及時間：  
 A 班：8 月 15 日(四)下午 2:30-3:30  
 B 班：8 月 15 日(四)下午 3:30-4:30  
 C 班：8 月 19 日(一)上午 11:00-12:00

名額：每班 6 人 地點：三樓  
 對象：會員 收費：免費

內容：以不同的練習訓練腦筋，由初階開始。  
 負責職員：盧姑娘

13

**★耆英打機好有型(三)**

日期：8 月 16 日(五)  
 時間：上午 10:00-11:00  
 名額：6 人 地點：三樓  
 對象：會員 收費：免費

內容：與各位一同暢玩電子遊戲。  
 負責職員：恩姑娘

14

**★關愛護老茶聚(一)**

日期：8 月 21 日(三)  
 時間：下午 3:15-4:15  
 名額：8 人 地點：二樓  
 對象：護老者及長者 收費：免費

內容：一起喝茶聊天玩小遊戲，減輕照顧壓力。  
 負責職員：黎先生

15

**★同玩桌遊義工訓練(二)**

日期：8 月 23、30 日、9 月 6 日(五)訓練  
 9 月 10 日(二) 義工服務  
 時間：上午 10:30-12:00  
 名額：4 人(2 人一組) 地點：三樓  
 對象：義工 收費：免費

內容：認識桌上遊戲的種類及講解技巧，並透過玩後解說引導參加者認識自我和欣賞他人。  
 \*完成訓練後義工需參與 9 月 10 日的義工服務。  
 負責職員：廖先生

16

**★暢遊世界(二)**

日期：8 月 26 日(一)  
 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：職員透過短片、照片介紹中國-青海(下集)當地旅遊景點、歷史及飲食文化。  
 負責職員：梁姑娘

17

**★愛自己·心花放(二)**

日期：8 月 28 日(三)  
 時間：A 班上午 10:00-11:00  
 B 班上午 11:00-12:00  
 名額：每班 10 人 地點：三樓  
 對象：會員 收費：免費

內容：製作手工花傳達愛自己信息，增加關注自己心理健康和幸福感。  
 負責職員：林姑娘

18

**★輕歌耆彩團**

日期：8 月下旬開始練習  
 時間：待定  
 名額：不限 地點：中心  
 對象：會員 收費：免費

內容：為長者月南蛇塘活動作表演及參與表演排練。  
 負責職員：中心職員

19

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。