



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1/9 初十	2/9 十一	3/9 十二	4/9 十三	5/9 十四	6/9 十五
	上午 8:00 接受電話報名 · 上午 10:00 後接受親身報名				10:30 尋找放鬆的味道[二樓]	
	只限例會現場報名 1-3 號活動	同日每人限報 2 個活動 1-11 號活動	同日每人限報 2 個活動 12-19 號活動	開放所有活動報名餘下名額		
	10:00 9 月份例會[街市體育館]			10:45 椅子伸展操 3/4[三樓]		
7/9 白露	8/9 十七 10:00 「這是我」小組(二) 1/4[二樓] 10:00 智能手機 Q&A(三)[大堂] 2:30 智能手機 Q&A(三)[大堂]	9/9 十八 2:45 長者時光繪畫小組 1/4[二樓]	10/9 十九 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00 樂齡之友義工組[三樓] 2:00 改善記憶講座[三樓] 3:00 義務助同樂[三樓]	11/9 二十 2:00 耆樂無窮(三)A 補堂[三樓] 3:00 耆樂無窮(三)B 補堂[三樓]	12/9 廿一 10:45 椅子伸展操 4/4[三樓]	13/9 廿二
14/9 廿三	15/9 廿四 10:00 「這是我」小組(二) 2/4[二樓] 10:30 棋中有你(二) [三樓] 2:45 平安三寶講座[三樓]	16/9 廿五 10:00 護老畫園[二樓] 2:45 長者時光繪畫小組 2/4[二樓]	17/9 廿六 8:30 六通拳自務組[三樓] 2:00 認識認知障礙症講座(護 9 月) [三樓]	18/9 廿七 10:30 靜心禪繞畫 A[三樓] 2:30 靜心禪繞畫 B[三樓]	19/9 廿八 11:00 六通拳體驗日(二) [三樓] 2:30 護老減壓鬆一鬆(二)[三樓]	20/9 廿九
21/9 三十	22/9 八月 10:00 頌鉢時光 1/2 [二樓]	23/9 秋分 10:00「這是我」小組(二) 3/4[二樓] 2:45 長者時光繪畫小組 3/4[二樓]	24/9 初三 8:30 六通拳自務組[三樓] 11:00 舒壓布袋球[三樓]	25/9 初四 10:00 協助容易走失的人士講座 [三樓] 2:30 「正念」你好[三樓]	26/9 初五 10:30 認識情緒急救包講座[三樓] 2:30 護老遊樂場[三樓]	27/9 初六
28/9 初七	29/9 初八 10:00 頌鉢時光 2/2 [二樓] 2:00 中秋聯歡會[三樓] 3:00 義務助同樂院舍探訪 [溫浩根護理院]	30/9 初九 10:00 護老共聚慶中秋[三樓] 10:00「這是我」小組(二) 4/4[二樓] 2:00 樂齡中秋小聚[三樓] 2:45 長者時光繪畫小組 4/4[二樓] 10 月月訊 · 請於中午留意中心張貼資訊	例會消息 9 月 1 日(一)上午 10:00 於海傍體育館進行 9 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。			

[祝賀 9 月份壽星會員活動] 由 9 月 1 日至 9 月 30 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 11 號活動於 9 月 2 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※

★改善記憶講座

日期：9 月 10 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：由衛生署姑娘向會員講解遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法、一些增強記憶的技巧、活動及輔助器具。
負責職員：梁姑娘

1

★認識認知障礙症講座(護 9 月)

日期：9 月 17 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：由衛生署姑娘向會員講解認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。
負責職員：黎姑娘

2

★協助容易走失的人士講座

日期：9 月 25 日(四)
時間：上午 10:00-11:00
名額：40 人 地點：三樓
對象：會員或護老者 收費：免費
內容：辨識有高危走失的人士及如何協助容易走失的親友或鄰居。
負責職員：婷姑娘

3

★尋找放鬆的味道

日期：9 月 5 日(五)
時間：上午 10:30-11:30
名額：8 人 地點：二樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：與護老者一起透過刺激嗅覺，感受不同味道帶給身體感覺，嘗試放鬆緊張心情。
負責職員：婷姑娘

4

★智能手機 Q&A(三)

日期：9 月 8 日(一)
時間：上午 10:00-10:30 □ 上午 10:30-11:00 □
下午 2:30-3:00 □ 下午 3:00-3:30 □
名額：4 人 地點：大堂
對象：會員 收費：免費
內容：由職員一對一解答會員日常使用智能手機問題。
負責職員：梁姑娘

5

「這是我」小組(二)

日期：9 月 8、15、23、30 日(星期一及二，共 4 堂)
時間：上午 10:00-11:00
名額：8 人 地點：二樓
收費：免費
對象：患有認知障礙症或有認知缺損的長者及其照顧者(需經社工評估)
內容：與參加者製作一本有關自己的故事書。
負責職員：婷姑娘

6

★長者時光繪畫小組

日期：9 月 9、16、23 及 30 日
(星期二，共 4 堂)
時間：下午 2:45-3:45
名額：8 人 地點：二樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：由社署姑娘帶領。
負責職員：林姑娘

7

★棋中有你(二)

日期：9 月 15 日(一)
時間：上午 10:30-11:30
名額：4 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：一同學習簡易有趣的桌上遊戲，讓會員藉此機會建立朋友關係，擴闊社交圈子。
負責職員：黎姑娘

8

★護老畫圖

日期：9 月 16 日(二)
時間：上午 10:00-11:00
名額：8 人 地點：二樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：活動透過簡單色彩填色下，放鬆心情，減輕壓力。
負責職員：梁姑娘

9

★靜心禪繞畫

日期：9 月 18 日(四)
時間：A 班上午 10:30-11:30 □
B 班下午 2:30-3:30 □
名額：每班 8 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：以不同圖案繪畫一條條與別不同的魚。
負責職員：盧姑娘

10

六通拳體驗(二)

日期：9 月 19 日(五)
時間：下午 11:00-12:00
名額：12 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：由中心六通拳自務組成員教授，有興趣會員一起體驗六通拳運動的樂趣。
負責職員：梁姑娘

11

12 號至 19 號活動於 9 月 3 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※

★護老減壓鬆一鬆(二)

日期：9 月 19 日(五)
時間：下午 2:30-3:30
名額：8 人 地點：三樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：各位參加者一齊玩團體遊戲，感受輕鬆時光。
負責職員：廖先生

12

★頌鉢時光

日期：9 月 22 日及 29 日(一)
時間：上午 9:30-9:50 □ 上午 10:00-10:20 □
上午 10:30-10:50 □
名額：每時段 1 人 (共 3 人) 地點：二樓
對象：曾參加頌鉢體驗會員 收費：免費
內容：與參加者一對一形式體驗頌鉢聲療 20 分鐘，必須出席 2 堂。(曾參加一對一的會員後備)
負責職員：盧姑娘 (職員會再聯絡報名者確認)

13

★舒壓布袋球(一)

日期：9 月 24 日(三)
時間：上午 11:00-12:00
名額：8 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：輕鬆舒壓布袋球又再與大家見面啦！
負責職員：盧姑娘

14

★「正念」你好

日期：9 月 25 日(四)
時間：下午 2:30-3:30
名額：12 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：認識「正念」，與他打個招呼！
負責職員：盧姑娘

15

★認識情緒急救包講座

日期：9 月 26 日(五)
時間：上午 10:30-11:30
名額：40 人 地點：三樓
對象：有需要護老者 收費：免費
內容：護老者面對焦慮、沮喪或憤怒等情緒時，快速找到緩解方法。
負責職員：林姑娘

16

★護老遊樂場

日期：9 月 26 日(五)
時間：下午 2:30-3:30
名額：8 人 地點：三樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：職員與會員一起玩小遊戲，齊來放鬆心情。
負責職員：黎姑娘

17

★中秋聯歡會

日期：9 月 29 日(一)
時間：下午 2:00-3:30
名額：16 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：與各位做手工、玩遊戲，迎接中秋佳節。
負責職員：恩姑娘

18

★護老共聚慶中秋

日期：9 月 30 日(二)
時間：上午 10:00-11:00
名額：8 人 地點：三樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：一齊玩玩遊戲，慶祝中秋佳節。
負責職員：廖先生

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。