



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p><b>例會消息</b></p> <p>10月6日(一)上午 10:00 於海傍體育館進行 10 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。</p>			<p>1/10 初十</p> <p><b>國慶日</b></p>	<p>2/10 十一</p> <p>10:00 樂齡之友義工組[三樓]</p> <p>10:00 協助容易走失的人士講座 [二樓] (補堂)</p> <p>2:30 正念你好[三樓] (補堂)</p>	<p>3/10 十二</p> <p>10:00 智趣中秋樂[二樓]</p>	<p>4/10 十三</p>
<p>5/10 十四</p>	<p>6/10 中秋節</p> <p>10:00 10 月份例會[街市體育館]</p> <p>只限例會現場報名</p> <p><b>1-4 號活動</b></p>	<p>7/10 中秋節翌日</p> 	<p>8/10 寒霜</p> <p>同日每人限報 2 個活動</p> <p><b>1-8 號活動</b></p> <p>11:00 舒壓布袋球[三樓](補堂)</p> <p>2:30 義務助同樂[二樓]</p>	<p>9/10 十八</p> <p>同日每人限報 2 個活動</p> <p><b>9-17 號活動</b></p> <p>10:00 活得自在小組 1/4[二樓]</p> <p>11:00 會員迎新會[二樓]</p> <p>2:45 擁抱好心情 1/4[三樓]</p>	<p>10/10 十九</p> <p>開放所有活動報名餘下名額</p> <p>10:45 長者桌遊小組 1/4 [二樓]</p> <p>2:30 「樂齡科技 x 銀髮生活到戶分享會」[三樓]</p> <p>2:30 頌鉢時光 1/2[二樓]</p>	<p>11/10 二十</p>
<p>12/10 廿一</p>	<p>13/10 廿二</p> <p>9:30 機構借用場地[三樓]</p> <p>11:00 樂齡女童軍[二樓]</p> <p>2:30 機構借用場地[三樓]</p>	<p>14/10 廿三</p> <p>9:30 職員會[大堂]</p> <p>2:30 平衡肌力好輕鬆 1/3[三樓]</p> <p>2:45 長者時光繪畫小組補堂 [二樓]</p>	<p>15/10 廿四</p> <p>10:00 木棋[三樓]</p> <p>10:45 注射流感針[二樓]</p> <p>2:00 如何處理焦慮講座[三樓]</p>	<p>16/10 廿五</p> <p>10:00 活得自在小組 2/4[二樓]</p> <p>10:30 癒心漫遊-身心康泰拳 [街市體育館]</p> <p>2:45 擁抱好心情 2/4[三樓]</p>	<p>17/10 廿六</p> <p>10:45 長者桌遊小組 2/4 [二樓]</p> <p>2:30 頌鉢時光 2/2[二樓]</p>	<p>18/10 廿七</p>
<p>19/10 廿八</p>	<p>20/10 廿九</p> <p>10:30 反反新意思[二樓]</p> <p>10:00 智趣運動日(三) [三樓]</p> <p>2:30 樂齡產品介紹[三樓]</p> <p>2:30 平衡肌力好輕鬆 2/3 [二樓]</p>	<p>21/10 九月</p> <p>10:45 長者桌遊小組 3/4[二樓]</p> <p>2:30 《垃圾》微電影放映會 [三樓]</p>	<p>22/10 初二</p> <p>11:00 長者日手工製作義工服務 A [三樓]</p> <p>2:00 滋養幸福快樂人生講座 [三樓]</p> <p>3:00 長者日手工製作義工服務 B [三樓]</p>	<p>23/10 霜降</p> <p>10:00 活得自在小組 3/4[二樓]</p> <p>2:45 擁抱好心情 3/4[三樓]</p>	<p>24/10 初四</p> <p>9:00 機構借用場地 [三樓]</p>	<p>25/10 初五</p>
<p>26/10 初六</p>	<p>27/10 初七</p> <p>9:00 機構借用場地[三樓]</p> <p>2:30 平衡肌力好輕鬆 3/3[二樓]</p>	<p>28/10 初八</p> <p>9:00 機構借用場地[三樓]</p> <p>10:00 社區牙齒護理工作坊 [二樓]</p>	<p>29/10 重陽節</p> 	<p>30/10 初十</p> <p>10:00 活得自在小組 4/4[二樓]</p> <p>2:45 擁抱好心情 4/4[三樓]</p>	<p>31/10 十一</p> <p>10:45 長者桌遊小組 4/4[二樓]</p> <p>1:30 酒精墨水舒間樂 A[三樓]</p> <p>2:45 酒精墨水舒間樂 B[三樓]</p>	

[祝賀 10 月份壽星會員活動] 由 10 月 2 日至 10 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。

★「樂齡科技 x 銀髮生活到戶分享會」

日期：10月10日(五)  
時間：下午 2:30-3:30  
名額：40 人 地點：三樓  
對象：會員及有需要護老者 收費：免費  
內容：賽馬會「a 家」團隊介紹合適的樂齡科技產品及示範操作，提升對科技應用的了解及認識。  
負責職員：林姑娘

1

★如何處理焦慮講座

日期：10月15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：由衛生署姑娘講解過分焦慮的表現和不良後果、學習怎樣處理自己的焦慮、如何協助過分焦慮的長者。  
負責職員：梁姑娘

2

★滋養幸福快樂人生講座

日期：10月22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：由社署姑娘講解何謂幸福快樂真義及其益處，破除對先天或環境限制難覓幸福人生的迷思，讓長者明白幸福快樂人生可以輕易培養及認識培養幸福快樂人生的途徑。  
負責職員：黎姑娘、

3

★社區牙齒護理工作坊

日期：10月28日(二)  
時間：上午 10:00-11:00  
名額：30 人 地點：二樓  
對象：會員 收費：免費  
內容：由衛生署當值牙醫講解口腔護理建議、常見口腔問題講解，以及介紹衛生署最新的牙科計劃。  
負責職員：恩姑娘

4

★擁抱好心情

日期：10月9、16、23及30日(四)  
時間：下午 2:45-3:45  
名額：8 人 地點：二樓  
對象：會員 收費：免費  
內容：由社署謝姑娘透過小組，以短講、遊戲、短片播放、討論等形式，輕鬆容易地讓參加者認識情緒管理方法，讓參加者每天擁抱好心情。  
負責職員：盧姑娘

5

★活得自在小組

日期：10月9、16、23、30日(四)  
時間：上午 10:00-11:00  
名額：8 人 地點：二樓  
對象：護老者及有需要護者 收費：免費  
內容：分享不同的減壓方法。  
負責職員：林姑娘

6

★長者桌遊小組

日期：10月10(五)、17(五)、21(二)、31日(五)  
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：由社署袁先生與大家一同遊玩桌上遊戲。  
負責職員：廖先生

7

★頌鉢時光(二)

日期：10月10日及17日(五)  
時間：下午 2:30-2:50 □  
下午 3:00-3:20 □  
下午 3:30-3:50 □  
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)

8

9 號至 17 號活動於 10 月 9 日(四)早上 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※

★平衡肌力好輕鬆

日期：10月14(二)、20日(一)、27日(一)  
時間：下午 2:30-3:30  
名額：6 人 地點：二樓及三樓  
對象：會員及護老者 收費：免費  
內容：動動身子，學習平衡運動練習，增加肌肉訓練，預防跌倒風險。  
負責職員：施姑娘

9

★木棋鬆一鬆

日期：10月15日(三)  
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：木棋好玩又減壓，輕鬆易學。  
負責職員：盧姑娘

10

★癒心漫遊-身心康泰拳

日期：10月16日(四)  
時間：上午 10:30-12:00  
名額：30 人 地點：街市體育館  
對象：護老者 收費：免費  
內容：由新生會職員帶領，在運動中加入輕鬆有趣的打拳元素，以達致放鬆減壓的效果。  
負責職員：廖先生

11

★智趣運動日(三)

日期：10月20日(一)  
時間：上午 10:00-11:00  
名額：8 人 地點：三樓 收費：免費  
對象：患有輕度認知缺損或認知障礙症長者 (需經社工評估)  
內容：透過中心樂齡科技與參加者一同做運動，鍛鍊腦筋。  
負責職員：婷姑娘

12

★反反新意思

日期：10月20日(一)  
時間：上午 10:30-11:30  
名額：6 人 地點：二樓  
對象：會員 收費：免費  
內容：由職員與會員一起學習新遊戲。  
負責職員：黎姑娘

13

★樂齡產品介紹

日期：10月20日(一)  
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：由職員介紹樂齡產品，讓會員認識更多不同樂齡產品，與時並進。  
負責職員：梁姑娘

14

★《垃圾》微電影放映會

日期：10月21日(二)  
時間：下午 2:30-3:30  
名額：40 人 地點：三樓  
對象：會員及有需要護老者 收費：免費  
內容：關注虐老短片「垃圾」放映，「耆盼·樂活」團隊為有效提高大眾對長者被虐問題的關注，讓參加者分享自己的觀後感，加強對虐老問題的認識。  
負責職員：林姑娘

15

★長者日手工製作義工服務

日期：10月22日(三)  
時間：A 班上午 11:00-12:00 □  
B 班下午 3:00-4:00 □  
名額：每班 12 人 地點：三樓  
對象：義工 收費：免費  
內容：為長者日探訪的高齡及百歲人瑞製作探訪禮物  
負責職員：廖先生

16

★酒精墨水舒閒樂

日期：10月31日(五)  
時間：A 班下午 1:30-2:30 □  
B 班下午 2:45-3:45 □  
名額：每班 8 人 地點：三樓  
對象：會員 收費：免費  
內容：嘗試用酒精墨水做一些與以往不同的作品。  
負責職員：盧姑娘

17

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。