

星期日

例會消息

2/11 十三

9/11 二十

明愛慈善賣物會

[北帝廟球場]

16/11 廿七

10:00



3/11 十四

10/11 廿一

17/11 廿八

星期一

只限例會現場報名

1-3 號活動

10:00 11 月份例會[街市體育館]

10:00 平衡小運動 2/4[二樓]

10:00 平衡小運動 3/4[二樓]

2:00 舒壓布袋球(二)[三樓]

2:30《垃圾》微電影放映會[三樓]

# 温浩根長者鄰舍中心

4/11 十五

星期二

同日每日限報2個活動

1-11 號活動

[三樓]

[三樓]

[三樓]

2:30 樂齡之友義工組[二樓]

2:45 「捲紙花香」小組 2/4

\*補堂 2:45 「捲紙花香」小組 1/4

11/11 廿二

18/11 廿九.

10:30 長者面部操[二樓]

2:45「捲紙花香」小組 3/4

二零二五年十一月份活動概覽

5/11 十六

12/11 廿三

19/11 三十

星期三

中心地址:長洲北社新村 138 號 電話:2981 8555 第一百 星期四 星期五 星期六  $1/11 + \Box$ 10:30 長洲區長 11 月 3 日(一)上午 10:00 於海傍體育館進行 11 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。 者月家居親善探 訪 2025[島內] 6/11 十七 7/11 十八 8/11 十九 10:00 耆樂無窮(四)A[三樓] 上午 8:00 接受電話報名,上午 10:00 接受親身報名 11:00 耆樂無窮(四)B[三樓] 同日每日限報 2 個活動 開放所有活動報名餘下名額 12-22 號活動 10:45 長者桌遊小組[二樓]\*補堂 | 10:00 平衡小運動 1/4[二樓] 10:00 活得自在小組 4/4[二樓] 13/11 廿四 14/11 廿五 15/11 廿六 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:30 彩色人生(三)A[三樓] 2:30 頌缽體驗[二樓] 2:00「五十五周 11:00 木棋[三樓]\*補堂 2:30 彩色人生(三)B[三樓] 2:30 海玻璃拼貼畫工作坊 年閉幕禮 暨 長 3:00 義務助同樂[二樓] 2:00 認識流行性感冒講座[三樓] [三樓] 洲區長者月聯歡 雅演 」 [南蛇塘體育館] 20/11 十月 21/11 初二 22/11 小暑 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00「這是我」小組(二) 3/4[二樓] 8:00 義務助同樂之導賞團 10:00 軟滑餐試食工作坊(二) [二樓] 10:00 忘憂作畫小組 1/4[三樓] [島外] 2:00 流感大流行講座[三樓] 2:30 懷舊美食工作坊[二樓] 2:00 智康健腦退化檢測 [二、三樓]

## 長者月贈敬老禮物,抽籤詳請請留意 11 月 12 日(三)中心發出海報。

23/11 初四	24/11 初五	25/11 初六	26/11 初七	27/11 初八	28/11 初九	29/11 初十
	10:00 平衡小運動 4/4[二樓]	10:00 保持大腦年輕講座[三樓]	8:30 六通拳自務組[三樓]	10:00「這是我」小組(二) 4/4[二樓]	2:30 淺談退休 [二樓]	
		2:45「捲紙花香」小組 4/4	2:30 手指織杯墊[二樓]	10:00 忘憂作畫小組 2/4[三樓]	2:30 硬地滾球[三樓]	
		[三樓]		2:00 中醫穴位按摩工作坊[三樓]		

## 長者月贈敬老禮物,抽籤詳請請留意 11 月 12 日(三)中心發出海報。

[祝賀 11 月份壽星會員活動] 由 11 月 1 日至 11 月 29 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 11 月 4 日(二)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※



#### ★認識流行性感冒講座

日期:11月12日(三) 時間:下午2:00-3:00

名額:40人 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 預防方法、一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。

自青職員·梁姑娘

## ★流感大流行講座(護 11 月)

日期:11月19日(三) 時間: 下午 2:00-3:00

名額:40人 對象:護老者及其長者 收費:免費

內容:由社署姑娘講解流感、禽流感與流感大流行的分別,了 解防備流感大流行及禽流感的方法,注意個人及環境衞

牛的習慣,例如洗手、佩戴口罩。

負責職員:黎姑娘

## ★保持大腦年輕講座

日期:11月25日(二) 時間:上午10:00-11:00

名額:40人 地點:三樓 對象:會員 收費:免費

內容:婷姑娘為大家講解如何從日常生活中健康良好習

慣,保持大腦健康。

負責職員:婷姑娘

## ★「捲紙花香」小組

日期:11月4、11、18、25日(二)

時間:下午2:45-3:45

名額:8人 對象:會員 收費:免費

內容:透過小組,利用不同顏色的紙條捲成不同類型花樣 、樹葉,可製作出如真花般好看,立體感超強,色

彩豐富的書籤。 負責職員:施姑娘

日期:11月13日(四)

#### ★平衡小運動

日期:11月5(三)、10、17、24日(一)

名額:6人 地點:二樓及三樓

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

對象:護老者

## ★耆樂無窮(四)

日期:11月7日(五)

時間: A 班上午 10:00-11:00□ B 班上午 11:00-12:00□

名額:每班6人 地點:三樓 對象:會員 收費:免費

內容: 與各位一同暢玩電視遊戲。

負責職員: 恩姑娘

#### 明愛慈善賣物會義工服務

日期:11月9日(日)

時間: A 班上午 10:00-12:00□ В 班中午 12:00-2:00 □ С 班下午 2:00-4:00 □

名額:每班2人 地點: 北帝廟球場

對象:義丁 收費:免費

內容:協助攤位進行及運作。

負責職員:恩姑娘

時間: A 班上午 10:30-12:00□ B 班下午 2:30-4:00□

★彩色人生(三)

名額:每班6人 地點:三樓 收費:免費

內容:秋天來了,我們一起以乾粉彩記錄秋色。

負責職員: 盧姑娘

★海玻璃拼貼畫工作坊 日期:11月14日(五)

時間:下午2:30-4:00

名額:6人 地點:三樓 對象:護老者 收費:免費

內容:有沒有想過東灣沙灘的海玻璃可以就地取材,成 為一幅拼貼畫? 島上的資源豐富可以善用它們成 為藝術品。

負責職員:施姑娘

# ★頌缽體驗(二)

日期:11月14日(五) 時間: 下午 2:30-3:30

名額:8人 地點:二樓 對象:會員 收費:免費

內容:與會員介紹頌缽及其好處。

負責職員: 盧姑娘

## ★舒壓布袋球(二)

日期:11月17日(一) 時間:下午2:00-3:00

名額:8人 地點:三樓 對象:會員 收費:免費

內容:長者版的布袋球體驗舒壓又開心。

負責職員: 盧姑娘

## 12 號至 22 號活動於 11 月 5 日(三)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※

#### ★長者面部操

日期:11月18日(二)

時間:上午10:30-11:30 名額:12人

收費:免費 內容:活動讓會員學習面部肌肉動作,提升面部肌肉活

力、改善鬆弛和促進血液循環。

負責職員:梁姑娘

## ★軟滑餐試食工作坊(二)

日期:11月19日(三) 時間: 上午 10:00-11:00

地點: 一樓 名額:8人 對象:有吞嚥困難的會員及護老者及

從未參加相關工作坊 收費:免費

內容:認識軟滑餐及試食。

負責職員:林姑娘

#### ★忘憂作畫小組

日期:11月20、27日:12月4、11日(四)\*4堂

時間: 上午 10:00-11:00

名額:8人 對象:有需要護老者及護老者 收費:免費

內容:透過藝術創作,與同路人互相分享照顧的情緒

負責職員:林姑娘

## 智康健腦退化檢測

日期:11月21日(五) 時間:下午2:00-4:30

(每位參加者需時約20分鐘)

名額:20人

對象:關注自己記憶退化的長者 收費:免費

內容:東華三院同事到中心為有需要的長者進行賽馬會

「智康健」檢測,以及早識別腦退化的情況。

負責職員:婷姑娘

#### ★手指織杯墊

日期:11月26日(三) 時間:下午2:30-4:00

名額:6人 地點:二樓

收費:免費 對象:護老者 內容:利用手指可以纖杯墊,有沒有試過?沒有試過

就要嘗試一下,又可以訓練手指靈活度。

負責職員:施姑娘

# ★中醫穴位按摩工作坊

日期:11月27日(四) 時間:下午2:00-3:30

名額:25人 地點:三樓 收費:免費

內容:【精靈寶庫】邀請註冊中醫與大家分享家居 穴位按摩的方法。

負責職員: 盧姑娘

# ★硬地滾球(三)

日期:11月28日(五) 時間:下午2:30-3:30

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 迎一組参加,活動適合初學者參與。

自青職員·黎姑娘

#### ★淺談退休

22

日期:11月28日(五) 時間: 下午 2:30-3:30

名額:8人 地點:二樓 對象:55-70 歲會員優先 收費:免費

內容:一起分享退休這課題及一些減壓活動。

負責職員: 盧姑娘

#### ★心靈小歇

日期:12月3日(三) 時間:下午1:30-3:30

名額:15人 地點:二樓 對象:護老者及其長者 收費:免費

內容:由社署梁姑娘運用「五感減壓法」——從味覺、嗅覺、聽覺

、視覺、觸覺放鬆身心。 負責職員:施姑娘

# 秋冬家居探訪

日期:12月4日(四) 時間: 上午 11:00-12:00

名額:8人 地點:二樓 對象:義工 收費:免費

内容:與坪洲傷健協會義工合作,一起探訪長洲社區生活的長者。

負責職員· 廖先生

#### ★銀髮智慧運動會 日期:12月5日(五)

時間:下午1:30-3:30

名額:15人 對象:會員 收費:免費

內容:由社署梁姑娘與會員進行「氣球排球」及「筷子尋寶」。

一起活動手腦、結交新朋友。 負責職員:恩姑娘



19