

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 地點：三樓
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、徵狀及預防方法、一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。
負責職員：梁姑娘

1

★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 地點：三樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：由社署姑娘講解流感、禽流感與流感大流行的分別，了解預防流感大流行及禽流感的方法，注意個人及環境衛生的習慣，例如洗手、佩戴口罩。
負責職員：黎姑娘

2

★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

3

★「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 地點：二樓
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

4

★平衡小運動

日期：11 月 5 (三)、10、17、24 日(一)
時間：上午 10:00-11:00
名額：6 人 地點：二樓及三樓
對象：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

5

★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

6

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
B 班中午 12:00-2:00
C 班下午 2:00-4:00
名額：每班 2 人 地點：北帝廟球場
對象：義工 收費：免費
內容：協助攤位進行及運作。
負責職員：恩姑娘

7

★彩色人生(三)

日期：11 月 13 日(四)
時間：A 班上午 10:30-12:00
B 班下午 2:30-4:00
名額：每班 6 人 地點：三樓
對象：會員 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

8

★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

9

★頌鉢體驗(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：與會員介紹頌鉢及其好處。
負責職員：盧姑娘

10

★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

11

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 地點：二樓
對象：會員 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

12

★軟滑餐試食工作坊(二)

日期：11 月 19 日(三)
時間：上午 10:00-11:00
名額：8 人 地點：二樓
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

13

★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 地點：三樓
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

14

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 地點：二樓/三樓
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

15

★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
對象：護老者 收費：免費
內容：利用手指可以織杯墊，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

16

★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
對象：會員 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

17

★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，歡迎一組參加，活動適合初學者參與。
負責職員：黎姑娘

18

★淺談退休

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

19

★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

20

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
內容：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

21

★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 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：由社署梁姑娘與會員進行「氣排球」及「筷子尋寶」。一起活動手腦，結交新朋友。
負責職員：恩姑娘

22



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。