



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<div>例會消息</div> <div>1 月 5 日(一)上午 10:00 於海傍體育館進行 1 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。</div>				<div>1/1 十三</div> <div> 元旦</div>	2/1 十四	3/1 十五
4/1 十六	5/1 小寒	6/1 十八	7/1 十九	8/1 二十		10/1 廿二
	只限例會現場報名 1-2 號活動	上午 8:00 接受電話報名，上午 10:00 接受親身報名				
	10:00 1 月份例會[海傍體育館]	同日每人限報 2 個活動 1-9 號活動	同日每人限報 2 個活動 10-16 號活動	開放所有活動報名餘下名額		
11/1 廿三	12/1 廿四 10:00 上下肢運動 1/3[三樓]	13/1 廿五 8:00 護老者放鬆之旅[島外] 10:00 智能手機(四)A [大堂] 2:30 智能手機(四)B [大堂]	14/1 廿六 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00 「這是我」小組(三) 4/4[二樓] 11:00 竹編畫創作坊[三樓] 2:00 識飲識食識購物講座[三樓]	15/1 廿七 10:00 風中漫步小組 1/4 [三樓] 10:30 樂齡之友義工組[二樓] 2:30 頌鉢時光(四)1/2 [二樓]	16/1 廿八 1:00 長者學苑-痛症認知入門 1/10 [三樓]	17/1 廿九 2:15 開心同行 [二樓]
18/1 三十	19/1 臘月 10:00 上下肢運動 2/3[三樓] 2:00 舒壓布袋球 A(三) [三樓]	20/1 大寒 9:30 中心職員會[大堂]	21/1 初三 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00 智趣運動日(四) [二樓] 10:00 長浸長者團契護老分享(二)[長浸] 11:00 舒壓布袋球 B(三) [三樓] 2:00 肥胖的疑惑講座(護 1 月)[三樓]	22/1 初四 10:00 風中漫步小組 2/4 [三樓] 2:30 頌鉢時光(四))2/2 [二樓]	23/1 初五 1:00 長者學苑-痛症認知入門 2/10 [三樓]	24/1 初六
25/1 初七	26/1 初八 10:00 上下肢運動 3/3[三樓] 1:30 酒精墨水舒閒樂(四)[三樓] 2:45 酒精墨水舒閒樂(四)[三樓]	27/1 初九 2:00 退休小手作[三樓] 2:30 健腦飲食工作坊-腰果合桃露製作示範[二樓]	28/1 初十 8:00 義務助同樂之香港仔水塘郊遊樂 [島外] 8:30 六通拳自務組[三樓]	29/1 十一 10:00 風中漫步小組 3/4 [三樓] 2:00 智康健腦退化檢測(二) [二、三樓]	30/1 十二 1:00 長者學苑-痛症認知入門 3/10 [三樓] 2:45 伴伴手作義工服務[安老院] *2 月月訊，請於中午留意中心張貼資訊	31/1 十三 好煮意[短片] 

[祝賀 1 月份壽星會員活動] 由 1 月 2 日至 1 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 9 號活動於 1 月 6 日(二)上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 後接受親身報名。※同日每人限報 2 個活動※



★識飲識食識購物講座

日期：1 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：由衛生署姑娘到中心講解如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物、購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則。
負責職員：梁姑娘



★肥胖的疑惑講座(護 1 月)

日期：1 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：由衛生署姑娘到中心講解肥胖的定義、及怎樣才知道自己是否肥胖
肥胖與健康的關係、了解減肥的要點及坊間對減肥的謬誤。
負責職員：黎姑娘



★上下肢運動

日期：1 月 12、19、26 日(一)
時間：上午 10:00-11:00
名額：8 人 地點：三樓
對象：護老者 收費：免費
內容：動動身子，做下運動練習，增加肌肉訓練，預防跌倒風險。
負責職員：施姑娘



★智能手機 Q&A(四)

日期：1 月 13 日(二)
時間：上午 10:00-10:30 □ 上午 10:30-11:30 □
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：活動與會員一對一解答會員於日常生活上智能手機遇到的問題。
負責職員：梁姑娘



★竹編畫創作坊

日期：1 月 14 日(三)
時間：上午 11:00-12:00
名額：10 人 地點：三樓
對象：會員及有需要護老者 收費：免費
內容：在竹編畫上加點創意，一同編織竹編畫。感受輕鬆慢活的時光。
負責職員：廖先生



★風中漫步小組

日期：1 月 15、22、29 日、2 月 5 日
(逢星期四，共 4 堂)
時間：上午 10:00-11:00
名額：8 人 地點：三樓 收費：免費
對象：需要照顧中風患者的護老者
內容：生活習慣調整、預防再次中風、中風急救反應、照護技巧...
負責職員：林姑娘



★頌鉢時光(四)

日期：1 月 15 日及 1 月 22 日(四)
時間：A 時段下午 2:30-2:50 □
B 時段下午 3:00-3:20 □
C 時段下午 3:30-3:50 □
名額：每時段 1 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)



★開心同行

日期：1 月 17 日(六)
時間：下午 2:15-3:15
名額：8 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：活動透過回顧、個人分享、定立新願望。與會員一起開心同行
迎接 2026 年！
負責職員：梁姑娘



★舒壓布袋球(三)

日期及時間：
A 班 1 月 19 日(一) 下午 2:00-3:00 □
B 班 1 月 21 日(三) 上午 11:00-12:00 □
名額：每班 8 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：布袋球活動每次也笑聲不斷，超減壓活動！
負責職員：盧姑娘



10 號 至 16 號活動於 1 月 7 日(三)上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 後接受親身報名。 ※同日每人限報 2 個活動※

★智趣運動日(四)

日期：1 月 21 日(三)
時間：上午 10:00-11:00
名額：8 人 地點：二樓 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患有認知障礙症長者一同
做運動，鍛鍊腦筋。
負責職員：婷姑娘



★酒精墨水舒閒樂(四)

日期：1 月 26 日(一)
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：以酒精墨水做新年題材的作品。
負責職員：盧姑娘



★退休小手作

日期：1 月 27 日(二)
時間：下午 2:00-3:30
名額：8 人 地點：三樓
對象：55-70 歲會員優先 收費：免費
內容：退休都可以找找寄託，踏出第一步到中心參與活動
認識多點朋友。
負責職員：黎姑娘



★健腦飲食工作坊-腰果合桃露製作示範

日期：1 月 27 日(二)
時間：下午 2:30-4:00
名額：12 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：分享健腦飲用知識，現場示範製作健腦的中式
糖水腰果合桃露，與會員品嚐。
(請參加者自備食物盒)
負責職員：婷姑娘



★智康健腦退化檢測(二)

日期：1 月 29 日(四)
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，有需要會協助轉介醫生。
負責職員：婷姑娘



★伴伴手作義工服務

日期：1 月 30 日(五)
時間：下午 2:45-4:00
名額：8 人 地點：鍾錫熙長洲安老院
對象：有試過酒精墨水會員 收費：免費
內容：到安老院與長者以 1 對 1 形式以酒精墨水作畫。
負責職員：盧姑娘



★「護齒有辦法」攤位遊戲日義工服務

日期：2 月 5 日(四)
時間：下午 2:00-4:00
名額：8 人 地點：長貴邨屋邨辦事處
對象：義工 收費：免費
內容：協助進行攤位遊戲及維持秩序。
負責職員：廖先生



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。