



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※

第二頁



★識飲識食識購物講座	
日期：1 月 14 日(三)	地點：三樓
時間：下午 2:00-3:00	
名額：40 人	收費：免費
對象：會員	
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飲食、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	

1

★肥胖的疑惑講座(護 1 月)	
日期：1 月 21 日(三)	地點：三樓
時間：下午 2:00-3:00	
名額：40 人	收費：免費
對象：護老者及其長者	
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	

2

★上下肢運動	
日期：1 月 12、19、26 日(一)	地點：三樓
時間：上午 10:00-11:00	
名額：8 人	收費：免費
對象：護老者	
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	

3

★智能手機 Q&A(四)	
日期：1 月 13 日(二)	
時間：上午 10:00-10:30 <input checked="" type="checkbox"/>	上午 10:30-11:30 <input type="checkbox"/>
下午 2:30-3:00 <input type="checkbox"/>	下午 3:00-3:30 <input type="checkbox"/>
名額：4 人	地點：大堂
對象：會員	收費：免費
內容：活動與會員一對一方式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	

4

★竹編畫創作坊	
日期：1 月 14 日(三)	地點：三樓
時間：上午 11:00-12:00	
名額：10 人	收費：免費
對象：會員及有需要護老者	
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	

5

★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	

6

★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 <input type="checkbox"/>	
B 時段下午 3:00-3:20 <input type="checkbox"/>	
C 時段下午 3:30-3:50 <input type="checkbox"/>	
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醫療 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)	

7

★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	

8

★舒壓布袋球(三)	
日期及時間：	
A 班 1 月 19 日(一) 下午 2:00-3:00 <input type="checkbox"/>	
B 班 1 月 21 日(三) 上午 11:00-12:00 <input type="checkbox"/>	
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	

9

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	

10

★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	

11

★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	

12

★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	

13

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	

14

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	

15

「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	

16

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。