



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>例會消息</p> <p>5月4日(一)上午 10:00 於海傍體育館進行 5 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>1/5 十五</p>  <p>勞動節</p>	<p>2/5 十六</p>
<p>3/5 十七</p> 	<p>4/5 十八</p> <p>只限例會現場報名</p> <p>1-4 號活動</p> <p>10:00 5 月份例會[海傍體育館] 例會後老友記資訊分享</p>	<p>5/5 立夏</p> <p>上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 接受親身報名</p> <p>同日每人限報 2 個活動</p> <p>1-13 號活動</p> <p>10:00 「樂齡友里」義工培訓課程 2/6[三樓] 1:30 長者學苑 痛症入門(二) [二樓]</p>	<p>6/5 二十</p> <p>開放所有活動報名餘名額</p> <p>10:00 手作仔小組 3/4[二樓]</p>	<p>7/5 廿一</p> 	<p>8/5 廿二</p> <p>10:00「顧」住鬆一鬆小組 2/5 [三樓]</p>	<p>9/5 廿三</p> <p>10:30 長幼共融遊玩樂 [三樓]</p>
<p>10/5 廿四</p>	<p>11/5 廿五</p> <p>10:00 幸福小雛菊[二樓] 10:30 中心通訊義工(5月)[大堂]</p>	<p>12/5 廿六</p> <p>10:00 「樂齡友里」義工培訓課程 3/6[三樓] 2:30 運動樂(一)[三樓]</p>	<p>13/5 廿七</p> <p>8:30 六通拳自務組(一)[三樓] 10:00 手作仔小組 4/4[二樓] 10:30 樂齡之友義工組 2/4[三樓] 2:00 結核病講座[三樓] 3:00 正向心理學講座 [三樓]</p>	<p>14/5 廿八</p> <p>2:30 護老非遺手作減壓活動[三樓]</p>	<p>15/5 廿九</p> <p>10:00「顧」住鬆一鬆小組 3/5 [三樓] 1:30 長者學苑-痛症入門(二) [二樓]</p>	<p>16/5 三十</p>
<p>17/5 四月</p>	<p>18/5 初二</p> <p>10:00 智能手機 Q&A(二)[大堂] 11:00 會員迎新會[三樓] 2:30 智能手機 Q&A(二)[大堂]</p>	<p>19/5 初三</p> <p>10:00 「樂齡友里」義工培訓課程 4/6[三樓] 1:30 長者學苑痛症入門(二) [二樓]</p>	<p>20/5 初四</p> <p>8:30 六通拳自務組(一)[三樓] 2:00 認識肝炎講座(護 5 月) [三樓]</p>	<p>21/5 小滿</p> <p>10:00 牙齒保健與社區資源講座 [三樓] 2:00 智康健腦退化檢測[二、三樓]</p>	<p>22/5 初六</p> <p>10:00「顧」住鬆一鬆小組 4/5 [三樓] 2:30 硬地滾球(一)[三樓]</p> 	<p>23/5 初七</p>
<p>24/5 初八</p> 	<p>25/5 初九</p> <p>佛誕翌日</p>	<p>26/5 初十</p> <p>10:00 「樂齡友里」義工培訓課程 5/6[三樓] 1:30 長者學苑痛症入門(二) [二樓]</p>	<p>27/5 十一</p> <p>8:30 六通拳自務組(一)[三樓] 11:00 舒壓布袋球 A[三樓] 2:30 頌鉢體驗(一) [二樓]</p> 	<p>28/5 十二</p> 	<p>29/5 十三</p> <p>10:00「顧」住鬆一鬆小組 5/5 [三樓] 2:30 舒壓布袋球 B【三樓】 *6 月月訊，請於中午留意相關活動資訊</p>	<p>30/5 十四</p>
<p>31/5 十五</p>	<p>[祝賀 5 月份壽星會員活動] 由 5 月 2 日至 5 月 30 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。</p>					

◆結核病講座

日期：5 月 13 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：由衛生署姑娘講解肺結核病的成因、傳播途徑、
病徵、斷診方法、治療及預防方法。
負責職員：梁姑娘



◆正向心理學講座

日期：5 月 13 日(三)
時間：下午 3:00-4:00

名額：40 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費

內容：由新生精神康復會職員，講解甚麼是正向心理學，
並認識如何建立正面情緒和品格。
負責職員：廖先生



◆牙齒保健與社區資源講座

日期：5 月 21 日(四)
時間：上午 10:00-11:00

名額：40 人 地點：三樓
對象：中心會員及護老者 收費：免費

內容：牙齒保健與身體健康的關係息息相關，
介紹社區牙科支援計劃。
負責職員：林姑娘



◆認識肝炎講座(護 5 月)

日期：5 月 20 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：由衛生署姑娘講解肝炎常見的類型及其傳播途徑
甲型及乙型肝炎的徵狀、防治及處理方法、乙型
肝炎帶病毒者應注意的事項。
負責職員：黎姑娘



◆長幼共融遊玩樂

日期：5 月 9 日(六)
時間：上午 10:30-12:00

名額：10 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費

內容：活動由國民小學學生們到訪中心與會員互動玩遊戲、製作手工
共聚歡樂週末。
負責職員：梁姑娘



◆幸福小雛菊

日期：5 月 11 日(一)
時間：上午 10:00-11:30

名額：6 人 地點：三樓
對象：護老者 收費：免費

內容：製作賞心悅目的手工花，保持愉快的心情。
負責職員：林姑娘



◆中心通訊義工(5 月)

日期：5 月 11 日(一)
時間：上午 10:30-11:30

名額：4 人 地點：大堂
對象：會員 收費：免費

內容：招募中心義工協助包裝郵寄或派發中心通訊。
負責職員：梁姑娘



◆運動樂(一)

日期：5 月 12 日(二)
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：與大家進行簡易坐椅伸展運動，有興趣既你記得報名啦！
負責職員：恩姑娘



◆護老非遺手作減壓活動

日期：5 月 14 日(四)
時間：下午 2:30-4:00

名額：10 人 地點：三樓
對象：護老者 收費：免費

內容：一起試做中國非遺小手作，放鬆心情過一個下午時光。
負責職員：施姑娘



◆智能手機 Q&A(二)

日期：5 月 18 日(一)
時間：上午 10:00-10:30 □ 10:30-11:00 □
下午 2:30-3:00 □ 3:00-3:30 □

名額：4 人 地點：大堂
對象：會員 收費：免費

內容：活動以一對一方式解答會員日常生活使用智能手機問題。
負責職員：梁姑娘



◆硬地滾球(一)

日期：5 月 22 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



◆舒壓布袋球(一)

日期：A 班 5 月 27 日(三)上午 11:00-12:00□
時間：B 班 5 月 29 日(五)下午 2:30-3:30□

名額：每班 8 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費

內容：布袋球講求團隊精神的舒壓遊戲。
負責職員：盧姑娘



◆頌鉢體驗(一)

日期：5 月 27 日(三)
時間：下午 2:30-3:30

名額：10 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費

內容：與大家分享頌鉢對我們身心的幫助。
負責職員：盧姑娘

