



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
例會消息 8 月 3 日(一)上午 10:00 於海傍體育館進行 8 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。						1/8 十九
2/8 二十	3/8 廿一	4/8 廿二	5/8 廿三	6/8 廿四	7/8 立秋 10:30 中心通訊義工組(8 月)[大堂] 2:00 木棋鬆一鬆(二)[三樓]	8/8 廿六
	上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 接受親身報名					
	只限例會現場報名 1-5 號活動 10:00 8 月份例會[海傍體育館] 10:30 例會後運動[海傍體育館]	同日每人限報 2 個活動 1-10 號活動	同日每人限報 2 個活動 11-18 號活動	開放所有活動報名餘下名額 10:45 墨韻靜心書法班 1/4 [三樓]		
9/8 廿七	10/8 廿八 10:00 動手作說故事小組 3/4 [二樓] 10:00 全身痛症講座[三樓] 1:30 伴伴手作義工[三樓] 2:30 帶個孫來做手作[三樓]	11/8 廿九 10:00 智能手機 Q&A(三)A[大堂] 10:30 健腦廚房 A-香橙焗三文魚 [二樓] 2:30 智能手機 Q&A(三)B[大堂] 2:30 健腦廚房 B-香橙焗三文魚[二樓]	12/8 三十 8:30 六通拳自務組[三樓] 9:30 義務助同樂[二樓] 10:30 樂齡之友義工組[三樓] 2:00 長者口腔健康講座[三樓]	13/8 七月 10:00 動手作說故事小組 4/4[二樓] 10:45 墨韻靜心書法班 2/4 [三樓] 2:00 義務助同樂義工服務[三樓]	14/8 初二 10:00 耆樂無窮(三)A[三樓] 11:00 耆樂無窮(三)B[三樓] 2:30 硬地滾球(二)[三樓]	15/8 初三 
16/8 初四	17/8 初五 	18/8 初六 10:00 老玩童大使培訓小組 1/4[二樓] 2:30 暢遊世界(二)[二樓]	19/8 初七 8:30 六通拳自務組[三樓] 2:00 認識消化不良講座(護 8 月) [三樓]	20/8 初八 10:45 墨韻靜心書法班 3/4 [三樓] 11:00 與焦慮慢慢和解 A[二樓] 2:00 照顧者面向:樂齡科技之「居家安老」講座[二樓]及[三樓]	21/8 初九 10:00 智趣運動日(一)[二樓] 2:30 與焦慮慢慢和解 B[二樓]	22/8 初十
23/8 處暑	24/8 十二 10:30 彩色人生(二)A[三樓] 2:00 彩色人生(二)B[三樓]	25/8 十三 10:30 護老者間歇運動[三樓]	26/8 十四 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00 老玩童大使培訓小組 [二樓] 10:30 樂聚西灣[西灣福利中心]	27/8 十五 10:45 墨韻靜心書法班 4/4[三樓] 2:00 智康健腦退化檢測[二、三樓]	28/8 十六 2:00 機構借用場地[三樓]	29/8 十七
30/8 十八	31/8 十九 *9 月訊，請於中午留意相關活動資訊	[祝賀 8 月份壽星會員活動] 由 8 月 1 日至 8 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。				

◆全身痛症講座

日期：8 月 10 日(一)
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：由香港聖公會福利協會-賽馬會「無痛 E 世代」膝痛管理成效擴展計劃團隊的物理治療師到中心向會員講解全身痛症成因、影響及預防。
負責職員：恩姑娘

1

★長者口腔健康講座

日期：8 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：由衛生署姑娘講解糾正長者對口腔健康的錯誤觀念，讓長者知道蛀牙及牙周病的原因。正確清潔牙齒及假牙托的方法，讓長者明白定期檢查牙齒的重要性。
負責職員：梁姑娘

2

◆認識消化不良講座(護 8 月)

日期：8 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：由衛生署姑娘講解身體老化對消化系統的影響，長者常見腸胃不適的原因及處理方法，一些危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺。
負責職員：黎姑娘

3

◆照顧者面向：樂齡科技之「居家安老」講座

日期：8 月 20 日(四)
時間：下午 2:00-3:00
名額：50 人 地點：二樓及三樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：由賽馬會「a 家」到中心講解樂齡科技應用於居家安老。
負責職員：林姑娘

4

◆膝痛講座

日期：9 月 3 日(三)
時間：上午 11:00-12:00
名額：40 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：由香港聖公會福利協會-賽馬會「無痛 E 世代」膝痛管理成效擴展計劃團隊的物理治療師到中心向會員講解膝痛痛症成因、影響及預防。
負責職員：恩姑娘

5

◆墨韻靜心書法班

日期：8 月 6、13、20 及 27 日(四)*4 堂
時間：上午 10:45-11:45
名額：8 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：由社署楊先生帶領參加者透過書法專注當下，舒緩壓力，及提高對書法的基本認識及興趣。
負責職員：恩姑娘

6

中心通訊義工組(8 月)

日期：8 月 7 日(五)
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 4 名義工協助包裝寄出中心通訊。
負責職員：梁姑娘

7

◆木棋鬆一鬆(二)

日期：8 月 7 日(五)
時間：下午 2:00-3:00
名額：6 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：一起擲木棋解壓吧！
負責職員：盧姑娘

8

◆智能手機 Q&A(三)

日期：8 月 11 日(二)
時間：A 班上午 10:00-10:30 □ 上午 10:30-11:00 □
B 班下午 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：由職員 1 對 1 形式解答會員日常使用手機問題。
負責職員：梁姑娘

9

◆健腦廚房-香橙燴三文魚

日期：8 月 11 日(二)
時間：A 班上午 10:30-11:30 □
B 班下午 2:30-3:30 □
名額：每班 10 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：與參加者詳談健腦飲用知識，現場示範製作香橙燴三文魚，與參加者品嚐。(請自備食物盒)
負責職員：婷姑娘

10

◆耆樂無窮(三)

日期：8 月 14 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：與參加者一同暢玩電視遊戲。
負責職員：恩姑娘

11

◆硬地滾球(二)

日期：8 月 14 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

12

◆暢遊世界(二)

日期：8 月 18 日(二)
時間：下午 2:30-3:30
名額：25 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：由職員透過相片、短片介紹韓國-釜山景點、當地歷史及飲食文化。
負責職員：梁姑娘

13

◆與焦慮慢慢和解

日期：A 班 8 月 20 日(四) 上午 11:00-12:00 □
B 班 8 月 21 日(五) 下午 2:30-3:30 □
收費：免費
名額：每班 8 人 地點：二樓
對象：護老者(沒有對乳酪敏感者)
內容：分享如何讓焦慮退散，一起製作減輕焦慮的健康甜點。(請自備茶匙)
負責職員：盧姑娘

14

◆智趣運動日(一)

日期：8 月 21 日(五)
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及照顧者(需經社工評估)
內容：與參加者一同做運動，鍛鍊腦筋。
負責職員：婷姑娘

15

◆彩色人生(二)

日期：8 月 24 日(一)
時間：A 班 上午 10:30-11:30 □
B 班 下午 2:00-3:00 □
名額：每班 6 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：與大家用乾粉彩畫與彩虹相關的創作。
負責職員：盧姑娘

16

◆護老者間歇運動

日期：8 月 25 日(二)
時間：上午 10:30-11:30
名額：10 人 地點：三樓
對象：護老者 收費：免費
內容：同大家一齊做中強度的帶氧運動，在三伏天一起消脂流汗。
負責職員：施姑娘

17

◆智康健腦退化檢測(二)

日期：8 月 27 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：東華三院同事及義工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，有需要會轉介醫生跟進。
負責職員：婷姑娘

18