

[illegible]



◆滋養幸福快樂人生講座

日期：10 月 14 日(三)
時間：下午 2:00-3:00
名額：40 人 地點：三樓
對象：會員 費用：免費
內容：由衛生署姑娘講解思考何謂幸福快樂真義及其益處、明白幸福快樂人生可以輕易培養、認識培養幸福快樂人生的途徑。
負責職員：梁姑娘

活動 1

◆長者夫妻相處講座(護 10 月)

日期：10 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 費用：免費
內容：由衛生署姑娘講解長者夫妻關係中常見的相處問題及其成因、與伴侶相處的技巧、從而改善夫妻的關係。
負責職員：黎姑娘

活動 2

2026 疫苗接種日

日期：10 月 27 日(二)
時間：上午 11:00-12:00
名額：40 人 地點：二樓
對象：會員 費用：免費
內容：由莊柏醫療中心為會員注射三價流感疫苗。
(德國 GSK 藥廠生產的 Fluarix)
負責職員：梁姑娘

活動 3

◆護老者腕關節運動小組

日期：10 月 9、16、23、30 日(五) *4 次
時間：上午 10:30-11:45
名額：6 人 地點：三樓
對象：護老者 費用：免費
內容：參加者必須可以蹲及坐在地上瑜珈墊上運動及自行起身，是次運動小組是循序漸進加強腕關節的活動能力減少跌倒風險，所有參加者務必盡量出席所有節數。
負責職員：施姑娘

活動 4

長者禮物義工組 - 義工招募

日期：10 月 6、8、13、15、20、22、27、29 日
(逢二、四)*8 次
時間：上午 10:00-11:30
地點：二樓或三樓 費用：免費
對象：會員 名額：12 人
內容：為長者月製作禮物送給長洲的人瑞長者。
負責職員：施姑娘

活動 5

◆靜心禪繞畫(三)

日期：10 月 12 日(一)
時間：A 班上午 10:30-12:00
B 班下午 2:00-3:30
名額：每班 8 人 地點：三樓
對象：會員 費用：免費
內容：大家一起在銀杏葉上畫禪繞畫。
負責職員：盧姑娘

活動 6

門球同樂日

日期：10 月 14 日(三)
時間：上午 9:00-10:00
地點：長洲體育館(南蛇塘)
對象：會員 名額：5 人 費用：免費
內容：門球是講求技術及策略的一項運動，可能比你想像中好玩，你都報名試吓啦！
負責職員：盧姑娘

活動 7

活動 8 號至 15 號於 10 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※

◆舒心伸展運動

日期：10 月 14 日(三)
時間：上午 10:00-11:00
名額：10 人 地點：三樓
對象：護老者 費用：免費
內容：參加者配合呼吸進行伸展動作舒展身心。
負責職員：林姑娘

活動 8

◆高雅百合花

日期：10 月 15 日(四)
時間：上午 10:00-11:30
名額：8 人 地點：二樓
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

活動 9

◆智能手機 Q&A(四)

日期：10 月 16 日(五)
時間：上午 10:30-11:00 上午 11:00-11:30
下午 2:30-3:00 下午 3:00-3:30
名額：4 人 地點：大堂
對象：會員 費用：免費
內容：由職員 1 對 1 形式解答會員日常使用智能手機問題。
負責職員：梁姑娘

活動 10

◆花花世界

日期：10 月 16 日(五)
時間：下午 2:30-4:00
名額：8 人 地點：三樓
對象：會員 費用：免費
內容：學習利用周邊物品來繪畫花朵。
負責職員：黎姑娘

活動 11

◆健腦廚房-新鮮紅菜頭汁

日期：10 月 22 日(四)
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：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：與參加者詳談健腦飲用知識，現場示範製作新鮮紅菜頭汁，與參加者一起品嚐。
負責職員：婷姑娘

活動 12

◆耆樂無窮(四)

日期：10 月 23 日(五)
時間：A 班下午 2:00-3:00
B 班下午 3:00-4:00
名額：每班 6 人 地點：三樓
對象：會員 費用：免費
內容：與各位一同暢玩電視遊戲。
負責職員：恩姑娘

活動 13

◆智趣運動日(二)

日期：10 月 26 日(一)
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

活動 14

◆木棋鬆一鬆(四)

日期：10 月 30 日(五)
時間：下午 2:30-3:30
地點：三樓 費用：免費
對象：會員 名額：6 人
內容：木棋可訓練手眼協調與運算，又趣又好玩！
負責職員：盧姑娘

活動 15

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。