星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1/11 廿三	2/11 廿四	3/11 廿五	4/11 廿六	5/11 廿七	6/11 廿八 10:00 機構借用場地[二樓] 	7/11 立冬 10:45 長者月家居親善探訪 2026[長者家]
		上午 8:00 接受電話訪問 或 上午 10:00 接受親身報名				
	只限例會報名 **1-2 號活動**	同日每人限報 2 個活動 **1-7 號活動**	同日每人限報 2 個活動 **8-15 號活動**	開放所有活動報名餘下名額		
	10:00 11 月份例會[海傍體育館]	10:00 智趣懷舊樂小組(二)1/4 [二樓]	10:00 膝痛小組 5/12[三樓] 11:15 膝痛小組 5/12[三樓] 2:15「老有所為活動計劃」小型聚會 [三樓]	2:45 笑看、斷捨離 1/4[三樓]		
8/11 三十	9/11 十月 2:30 舒壓布袋球(四)A[三樓] 	10/11 初二 10:00 心自在小組 1/4[三樓] 10:00 智趣懷舊樂小組(二)1/4 [二樓]	11/11 初三 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00 膝痛小組 6/12[三樓] 10:15 樂齡之友義工組[二樓] 11:15 膝痛小組 6/12[三樓] 2:00 認識流行性感冒講座[三樓]	12/11 初四 2:45 笑看、斷捨離 2/4[三樓]	13/11 初五 10:30 護老者間歇運動[三樓]	14/11 初六
	請會員號碼 11 – 2798 攜帶會員證 到中心領取「銀齡消費券」 時間：上午 9:30-下午 4:30			請會員號碼 2800 – 3697 攜帶會員證 到中心領取「銀齡消費券」 時間：上午 9:30-下午 4:30		
15/11 長者日 10:00 明愛慈善賣物會	16/11 初八 10:30 冰壺球放鬆樂[三樓] 2:30 舒壓布袋球(四)B[三樓]	17/11 初九 10:00 心自在小組 2/4[三樓] 10:00 智趣懷舊樂小組(二)1/4 [二樓] 3:00 義務助同樂[三樓]	18/11 初十 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00 膝痛小組 7/12[三樓] 11:15 膝痛小組 7/12[三樓] 2:00 糖尿病患者的健康飲食講座 [三樓]	19/11 十一 10:00 機構借用場地[二樓] 2:45 笑看、斷捨離 3/4[三樓]	20/11 十二 10:30 時事資訊站(二)[二樓]	21/11 十三 2:30 「長洲銀齡自主 社區共享計劃」啟動禮暨長者月聯歡匯演[南蛇塘]
22/11 小雪	23/11 十五 10:00 心情好·日子好工作坊 [三樓]	24/11 十六 10:00 心自在小組 3/4[三樓] 10:00 智趣懷舊樂小組(二)1/4 [二樓] 2:00 硬地滾球(三) [三樓]	25/11 十七 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00 膝痛小組 8/12[三樓] 11:15 膝痛小組 8/12[三樓]	26/11 十八 10:30 手機資訊(三)[二樓] 11:00 護老樂遊遊(長洲碼頭) 2:45 笑看、斷捨離 4/4[三樓]	27/11 十九 1:30 初級數獨 A[三樓] 2:45 初級數獨 B[三樓]	28/11 二十 
29/11 廿一	30/11 廿二 10:30 彩色人生(二)A[三樓] 2:00 彩色人生(二)B[三樓] *12 月月訊，請於中午留意相關活動資訊	**例會消息** **11 月 2 日(一)上午 10:00 於海傍體育館進行 11 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。**				

[祝賀 11 月份壽星會員活動] 由 11 月 2 日至 11 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。

活動 1 號至 7 號於 11 月 3 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※



✦認識流行性感冒講座

日期：11 月 11 日(三)
時間：下午 2:00-3:00
地點：三樓　　費用：免費
對象：會員　　名額：40 人
內容：由衛生署姑娘講解流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法、一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。
負責職員：梁姑娘

活動 1

✦糖尿病患者的健康飲食講座(護 11 月)

日期：11 月 18 日(三)
時間：下午 2:00-3:00
地點：三樓　　費用：免費
對象：護老者及其長者　　名額：40 人
內容：由衛生署姑娘講解糖尿病患者的基本飲食原則，糖尿病患者的營養需要及醣質食物交換法，如何設計一份糖尿病患者的餐單。
負責職員：黎姑娘

活動 2

✦智趣懷舊樂小組(二)

日期：11 月 3、10、17、24 日(二) *4 堂
時間：上午 10:00-11:00
名額：8 個家庭　　地點：二樓
收費：免費
對象：患有認知障礙症或有認知缺損的長者及照顧者。(長者需經社工評估)
內容：與腦退化朋友一起懷緬今昔遊戲。
負責職員：婷姑娘

活動 3

✦舒壓布袋球(四)

日期：A 班 11 月 9 日(一) ☐
　　B 班 11 月 16 日(一) ☐
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：三樓　　費用：免費
對象：會員　　名額：每班 8 人
內容：舒壓布袋球是對身心都有效益的新興運動！
負責職員：盧姑娘

活動 4

✦心自在小組

日期：11 月 10、17、24 日，12 月 1 日(二)*4 堂
時間：上午 10:00-11:00
地點：三樓　　費用：免費
對象：護老者　　名額：8 人
內容：護老者一齊進行簡單的伸展，靜坐，找回內心平靜。
負責職員：林姑娘

活動 5

✦護老者間歇運動

日期：11 月 13 日(五)
時間：上午 10:30-11:30
地點：三樓　　費用：免費
對象：護老者　　名額： 8 人
內容：一齊做間歇運動，比散步更能強身健體。
負責職員：施姑娘

活動 6

明愛慈善賣物會義工

日期：11 月 15 日(日)
時間：上午 10:00-12:00 ☐
　　下午 12:00-2:00 ☐
　　下午 2:00-4:00 ☐
地點：長洲北帝廟球場　　費用：免費
對象：義工　　名額：每節 2 人
內容：於當天協助攤位活動進行。
負責職員：恩姑娘

活動 7

活動 8 號至 15 號於 11 月 4 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※

✦冰壺球放鬆樂

日期：11 月 16 日(一)
時間：上午 10:30-11:30
地點：三樓　　費用：免費
對象：有需要護老者　　名額：8 人
內容：一齊試玩新興運動桌上及地上冰壺球，透過運動放鬆心情。
負責職員：施姑娘

活動 8

✦時事資訊站(二)

日期：11 月 20 日(五)
時間：上午 10:30-11:30
地點：二樓　　費用：免費
對象：會員　　名額：25 人
內容：活動分享近期最新新聞、熱門話題及本地娛樂資訊，讓會員緊貼時代，與時並進。
負責職員：梁姑娘

活動 9

✦心情好·日子好工作坊

日期：11 月 23 日(一)
時間：上午 10:00-11:00
地點：三樓　　費用：免費
對象：護老者及其長者　　名額： 20 人
內容：陪你用輕鬆的節奏，把煩惱清空、過上清爽的日子。
負責職員：林姑娘

活動 10

✦硬地滾球(三)

日期：11 月 24 日(二)
時間：下午 2:00-3:00
地點：三樓　　費用：免費
對象：會員　　名額：8 人
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

活動 11

✦手機資訊(三)

日期：11 月 26 日(四)
時間：上午 10:30-11:30
地點：二樓　　費用：免費
對象：會員　　名額：25 人
內容：活動由職員向會員分享有關手機最新資訊。
負責職員：梁姑娘

活動 12

✦初級數獨

日期：11 月 27 日(五)
時間：A 班下午 1:30-2:30☐
　　B 班下午 2:45-3:45☐
地點：二樓　　費用：免費
對象：會員　　名額：每班 6 人
內容：經過數獨 BB 班，我們踏入初級數獨，想閒時做下數獨練層訓練腦筋，請來報名一起腦開動！
負責職員：盧姑娘

活動 13

✦彩色人生(二)

日期：11 月 30 日(一)
時間：A 班上午 10:30 -12:00 ☐
　　B 班下午 2:00-3:30☐
地點：三樓　　費用：免費
對象：會員　　名額：每班 6 人
內容：四葉草帶來幸運，大家一起製作一張四葉草作品，將幸運帶回家或送給親友。
負責職員：盧姑娘

活動 14

✦大戰老友記

日期：12 月 3、10、17、24 日(四) *4 堂
時間：上午 10:45-11:45
地點：三樓　　費用：免費
對象：會員　　名額：8 人
內容：由社署區姑娘透過帶大家一齊玩桌上遊戲，擴大社交圈及在參與遊戲時訓練反應和協調。
負責職員：梁姑娘

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。