

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p><b>1/8 廿三</b></p> <p>2/8 廿四 10:30 學苑-心腦血管病認知(二) 8/10【二、三樓】 2:30 八鍛錦運動 3/4【三樓】</p> <p>※以下活動於 3/8(二)當天開始接受報名※ 1. 智能手機 Q&amp;A(四) 5. 暢遊世界(二) 2. 認識大腸癌講座 6. 《適合腦退化人士的運動、扶抱技巧和痛症處理》講座 3. 樂遊科技(二) 7. 棋中有你(三) 4. 珠行萬里 8. 軟陶花花相架</p> 	<p>3/8 廿五 9:35 椅子瑜珈班(一)4/8【二樓】 10:40 橡筋及毛巾操(一)4/8【二樓】 ※早上 8:00 接受電話報名※ ※中午 12:00 後接受親身報名※ ※同日每人限報 2 個活動※</p>	<p>4/8 廿六 ※早上 8:00 接受電話報名※ ※中午 12:00 後接受親身報名※ ※同日報名活動數量不限※</p> <p>※以下活動於 4/8(三)當天開始接受報名 9. 中心通訊義工組(8月) 10. 護老運動樂(三) 11. 木棋(三) 12. 婦女健康行多步講座(護 8月) 13. 義工訓練(一) 14. 好歌唱給你義工服務</p>	<p>5/8 廿七 10:00 中心通訊義工組(8月)【大堂】 ※早上 8:00 接受電話報名※ ※中午 12:00 後接受親身報名※ ※開放所有活動報名餘下名額※</p> <p>15. 畫出大自然 16. 護老手工樂(一) 17. 耆英打機好有型(四) 18. 靜靜地減壓 19. 愉悅中秋照長居</p>	<p>6/8 廿八 9:35 物理治療緩痛班(一)4/8【二樓】 2:30 學苑-心腦血管病認知(二)補堂【二、三樓】</p> 	<p>7/8 立秋 9:15 週六影院【大堂】 大鬧廣昌隆-1/12</p> 	
<p><b>8/8 七月</b></p> <p>9/8 初二 ※領取點心紙※ 10:30 學苑-心腦血管病認知(二) 9/10【二、三樓】 2:30 八鍛錦運動 4/4【三樓】</p>	<p>10/8 初三 9:35 椅子瑜珈班(一)5/8【二樓】 10:40 橡筋及毛巾操(一)5/8【二樓】 2:30 智能手機 Q&amp;A(四)A【大堂】</p>	<p>11/8 初四 10:00 護老運動樂(三)A【三樓】 11:00 護老運動樂(三)B【三樓】 2:00 認識大腸癌講座【二、三樓】</p>	<p>12/8 初五 ※點心紙截止日※ 10:00 樂遊科技(二)A【三樓】 11:00 樂遊科技(二)B【三樓】 2:30 智能手機 Q&amp;A(四)B【大堂】</p>	<p>13/8 初六  有需要護老者資訊(短片) 9:35 物理治療緩痛班(一)5/8【二樓】 機構借用場地【二、三樓】</p>	<p>14/8 初七 機構借場地【二、三樓】 9:15 週六影院【大堂】 大鬧廣昌隆-2/12</p>	
<p><b>15/8 初八</b></p> <p>16/8 初九 10:30 學苑-心腦血管病認知(二)10/10【二、三樓】 7-9 月壽星會員今天起至 8 月 28 日可以到中心參加壽星抽獎。</p> 	<p>17/8 初十 9:35 椅子瑜珈班(一)6/8【二樓】 10:40 橡筋及毛巾操(一)6/8【二樓】 2:15 木棋(三)A【三樓】</p>	<p>18/8 十一 2:00 婦女健康行多步(護)【二、三樓】 10:00 珠行萬里【三樓】</p>	<p>19/8 十二 10:00 義工訓練(一)【三樓】 10:00 暢遊世界(二)A【二樓】 2:30 暢遊世界(二)B【二樓】</p>	<p>20/8 十三 9:35 物理治療緩痛班(一)6/8【二樓】</p>	<p>21/8 十四 10:00 《適合腦退化人士的運動、扶抱技巧和痛症處理》講座【二、三樓】 9:15 週六影院【大堂】 大鬧廣昌隆-3/12</p>	
<p><b>22/8 十五</b></p> <p>23/8 處暑 10:00 棋中有你(三)【三樓】 11:00 好歌唱給你義工服務(A)【三樓】</p>	<p>24/8 十七 9:35 椅子瑜珈班(一)7/8【二樓】 10:40 橡筋及毛巾操(一)7/8【二樓】 2:45 畫出大自然 1/4【三樓】</p>	<p>25/8 十八 10:00 軟陶花花相架【三樓】 2:30 護老手工樂(一)【二樓】</p>	<p>26/8 十九 10:00 耆英打機好有型(四)【三樓】</p>	<p>27/8 二十 9:35 物理治療緩痛班(一)7/8【二樓】 2:30 樂齡女童軍【二、三樓】</p>	<p>28/8 廿一 ※點心紙提貨日※ 機構借場地【二、三樓】 9:15 週六影院【大堂】 大鬧廣昌隆-4/12 今天是 7-9 月壽星會員到中心參加壽星抽獎最後一天。</p>	
<p><b>29/8 廿二</b></p> <p>30/8 廿三 10:00 木棋(三)B【三樓】</p>	<p>31/8 廿四 9:35 椅子瑜珈班(一)8/8【二樓】 10:40 橡筋及毛巾操(一)8/8【二樓】 2:45 畫出大自然 2/4【三樓】</p>	<p>1/9 廿五</p> 	<p>2/9 廿六 10:00 靜靜地減壓【三樓】</p>	<p>3/9 廿七 9:35 物理治療緩痛班(一)8/8【二樓】  9 月月訊(短片) ※9 月份活動宣傳·請留意中心張貼海報及企牌※</p>	<p>4/9 廿八 9:15 週六影院【大堂】 大鬧廣昌隆-5/12</p>	

凡 7-9 月份生日的會員，可於 2021 年 8 月 16-28 日持中心會員證到中心參與壽星抽獎一次，可由親友代表參與，逾期無效。

註: \*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。

報名日期	號碼	班組及活動	日期	時間	地點	費用	內容	對象	名額	負責人
2021/8/3(二)	*1	智能手機 Q&A(四)	A: 8月10日(二) B: 8月12日(四)	下午 2:30-4:00	大堂	免費	由機構科技支助理透過 1 對 1 形式解答會員日常使用智能手機的問題, 例如: 手機操作、常用應用程式、網絡安全等等.....每人 30 分鐘。 ※7 月份的參加者今期需留後備報名。	會員	每班 3 人	梁姑娘
	*2	認識大腸癌講座	8月11日(三)	下午 2:00-3:00	二、 三樓	免費	由衛生署外展隊姑娘到中心向會員講解: 大腸癌的徵狀及治療方法、及早發現和治療的重要性、預防及控制大腸癌之道。	會員	25 人	梁姑娘
	*3	樂遊科技(二)	8月12日(四)	A: 上午 10:00 – 11:00 B: 上午 11:00 – 12:00	三樓	免費	中心添置了樂齡科技的產品 – 互動投影機, 透過樂齡科技產品訓練認知障礙症的長者, 現階段讓所有會員參加試玩!	會員	每班 6 人	黎先生
	*4	珠行萬里	8月18日(三)	上午 10:00 – 11:00	三樓	免費	由黎先生帶領大家一起透過集體遊戲訓練團隊合作和溝通, 加深會員之間的互相認識。	會員	10 人	黎先生
	*5	暢遊世界(二)	8月19日(四)	A: 上午 10:00-11:00 B: 下午 2:30-3:30	二樓	免費	由職員透過網上短片、相片介紹日本-石垣島不同景點、歷史及當地飲食文化。	會員	每班 10 人	梁姑娘
	*6	《適合腦退化人士的運動、扶抱技巧和痛症處理》講座	8月21日(六)	上午 10:00 – 12:00	二、 三樓	免費	由耆智園一級物理治療師陳先生透過網上 Zoom 講座形式為大家講解如何幫助腦退化人士做運動、扶抱技巧和痛症處理等等, 學習不同的照顧技巧。	會員	25 人	黎先生
	*7	棋中有你(三)	8月23日(一)	上午 10:00-11:00	三樓	免費	廖先生將與大家透過有趣易學的桌上小遊戲, 藉此機會建立朋友關係、拓闊社交圈子。	會員	6 人	廖先生
	*8	軟陶花花相架	8月25日(三)	上午 10:00- 11:30	三樓	\$30	軟陶花花相架既美觀又實用, 等緊你來帶它回家。活動費用全數購買手工材料。	會員	6 人	盧姑娘
2021/8/4(三)	9	中心通訊義工組(8月)	8月5日(四)	上午 10:00-11:00	大堂	免費	招募中心長者義工協助包裝、剪貼中心通訊。	義工	6 人	梁姑娘
	*10	護老運動樂(三)	8月11日(三)	A: 上午 10:00-10:55 B: 上午 11:00-11:55	三樓	免費	護老者及其照顧長者齊齊做下肢運動及甩手操。	護老者 及其長者	每班 10 人	林姑娘
	*11	木棋(三)	A: 8月12日(四) B: 8月30日(一)	下午 2:15 – 3:15 上午 10:00-11:00	三樓	\$5	芬蘭木棋是一個需要智力及手眼協調的運動, 會分兩組進行友誼賽, 大家在其中都玩得很開心歡迎所有會員參加。	會員	每班 6 人	盧姑娘
	*12	婦女健康行多步講座 (護 8 月)	8月18日(三)	下午 2:00-3:00	二、 三樓	免費	由衛生署姑娘向會員講解, 婦女常見的生理問題, 以乳癌及子宮頸癌作例子, 加深她們對乳癌及子宮頸癌的認識, 從而帶出普查的概念及重要性。	護老者 及其長者	25 人	恩姑娘
	13	義工訓練(一)	8月19日(四)	上午 10:00-11:00	三樓	免費	義工訓練內容包括透過團體遊戲加強義工的團隊合作意識, 並講解成為義工應有素質及注意事項。	義工	8 人	廖先生
	14	好歌唱給你義工服務	A: 8月23日(一) B: 9月15日(三) C: 10月20日(三)	上午 11:00-11:30 上午 10:00-10:30 上午 10:00-10:30	三樓	免費	義工到中心錄製唱歌並於「中心點播站」節目內播放, 為居家避疫的中心會員提供娛樂。義工可選經典金曲一首, 歌長四分鐘內。從未參加的義工優先。	義工	每班 2 人	林姑娘
	*15	畫出大自然	8月24、31日、 9月7、14日(二)	下午 2:45 – 3:45	三樓	免費	由社署楊姑娘透過小組活動例如: 小手工、勞作等等讓護老者放鬆心情, 輕鬆減壓。	護老者 及其長者	4 人	黎先生
	*16	護老手工樂(一)	8月25日(三)	下午 2:30-3:30	二樓	\$5	活動與大家一齊 DIY 口罩收納夾, 歡迎有興趣護老者及其長者參加。	護老者 及其長者	10 人	梁姑娘
	*17	耆英打機好有型(四)	8月26日(四)	上午 10:00-11:00	三樓	\$5	有興趣玩電視遊戲既會員, 記得報名參加。	會員	8 人	恩姑娘
	*18	靜靜地減壓	9月2日(四)	上午 10:00-11:00	三樓	免費	透過聲音、香薰及影音為你靜靜地忘憂, 輕鬆地減壓。	護老者 及其長者	10 人	盧姑娘
	19	愉悅中秋照長居	A: 9月9日(四) B: 9月10日(五) C: 9月11日(六)	上午 10:00-11:30 下午 2:15 – 3:45 上午 10:00-11:30	三樓	免費	適時行顯關愛系列活動, 招募每班 10 名義工一起製作中秋燈籠送往長洲區長者院舍, 將愉悅感覺帶給院舍內之長者。	義工	每班 10 人	盧姑娘