

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3/10 廿七	4/10 廿八 ※領取點心紙※ 2:30 識字班(二)4/4【二樓】 	5/10 廿九 9:35 椅子瑜珈班(二)5/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(二)5/8【二樓】	6/10 九月	7/10 初二 9:30 機構借用場地【三樓】 2:00 耆樂健康操 A【三樓】 3:00 耆樂健康操 B【三樓】 ※開放所有活動報名餘下名額※	8/10 寒露 ※點心紙截止日※ 9:35 物理治療緩痛班(二)4/8【二樓】 10:00「智」趣友伴小組 2/4【三樓】 3:00 機構借用場地【三樓】 	9/10 初四 1:30 學苑-基本英語運用(-) 2/10【三樓】 
※早上 8:00 接受電話報名·上午 10:00 後接受親身報名※						
※同日每人限報 2 個活動※ 1. 智能手機 Q&A(六) 2. 八段錦運動班(二) 3. 遊戲小學徒 4. 棋中有你(五) 5. 護老運動樂(四) 6. 腦當益壯(四)		※以下活動於 6/10(三)接受報名·同日報名活動數量不限※ 7. 護老大使聚會(三) 8. 木棋(四) 9. 如何處理焦慮講座 10. 認識認知障礙症及常見行為情緒問題講座 11. 中醫與認知障礙症 12. 肥胖的疑惑(護 10 月) 13. 耆英打機好有型(五) 14. 動手動腦(三) 15. 義工訓練(三) 16. 「人本自立」照顧模式講座				
10/10 初五 	11/10 初六 9:45 護老大使聚會(三)【三樓】 2:15 木棋(四)【三樓】 2:30 智能手機 Q&A(六)A【大堂】 6:00 機構借用場地【二、三樓】	12/10 初七 9:30 機構借用場地【大堂/三樓】 9:35 椅子瑜珈班(二)6/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(二)6/8【二樓】 2:00 機構借用場地【二樓】 2:30 八段錦運動班(二)1/4【三樓】	13/10 初八 8:15 齊賀中心周年遊 A【長洲碼頭】 9:30 機構借用場地【三樓】 10:00 遊戲小學徒【二樓】 2:00 如何處理焦慮講座【三樓】	14/10 初九 重陽節 	15/10 初十 9:35 物理治療緩痛班(二)5/8【二樓】 10:00「智」趣友伴小組 3/4【三樓】 1:00 機構借用場地【三樓】	16/10 十一 10:00 認識認知障礙症及常見行為情緒問題講座【三樓】 11:00 中醫與認知障礙症【三樓】 1:30 學苑-基本英語運用(-) 3/10【三樓】
17/10 十二	18/10 十三 10:00 棋中有你 A(五)【三樓】 11:00 棋中有你 B(五)【三樓】 2:30 機構借用場地【三樓】	19/10 十四 8:15 齊賀中心周年遊 B【長洲碼頭】 9:30 機構借用場地【三樓】 9:35 椅子瑜珈班(二)7/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(二)7/8【二樓】 2:30 八段錦運動班(二)2/4【三樓】	20/10 十五 10:00 好歌唱給你義工服務(C)【三樓】 2:00 肥胖的疑惑(護 10 月)【三樓】 3:00 機構借用場地【二樓】	21/10 十六 10:00 耆英打機好有型(五)【三樓】 10:00「智」趣友伴小組 4/4【二樓】 2:30 護老運動樂(四)【三樓】	22/10 十七 8:15 齊賀中心周年遊 C【長洲碼頭】 9:35 物理治療緩痛班(二)6/8【二樓】 2:30 動手動腦(三) A【三樓】 3:30 動手動腦(三) B【三樓】  好煮意「短片」	23/10 霜降 ※點心紙提貨日※ 1:30 學苑-基本英語運用(-) 4/10【三樓】 
24/10 十九 	25/10 二十 9:30 機構借用場地【三樓】 2:30 智能手機 Q&A(六)B【大堂】	26/10 廿一 9:35 椅子瑜珈班(二)8/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(二)8/8【二樓】 2:30 八段錦運動班(二)3/4【三樓】 4:00 機構借用場地【三樓】	27/10 廿二 10:00 義工訓練(三)【三樓】 2:30 「人本自立」照顧模式講座【二、三樓】	28/10 廿三 10:00 腦當益壯(四) A【三樓】 11:00 腦當益壯(四)B【三樓】	29/10 廿四 9:35 物理治療緩痛班(二)7/8【二樓】 2:00 樂齡女童軍【三樓】 3:00 樂齡女童軍【三樓】  11 月月訊「短片」 ※11 月份活動宣傳·請留意中心張貼海報及企牌※	30/10 廿五 1:30 學苑-基本英語運用(-) 5/10【三樓】 1:00 愛心券義賣籌款日 

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						
2021/10/5(二)	*1	智能手機 Q&A(六)	A: 10月11日(一) B: 10月25日(一)	下午 2:30-4:00 下午 3:00-3:30 下午 3:30-4:00	大堂	免費	由機構科技支援助理透過 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。 ※9 月份的參加者今期需留後備報名。	會員	每班 3 人	梁姑娘						
	*2	八段錦運動班(二)	10月12、19、26日 11月2日(二)	下午 2:30-3:30							三樓	免費	由社會福利署綜合家庭服務中心導師到中心教授會員學習八段錦運動。 (本年度未曾參與的會員優先。)	會員	8 人	林姑娘
	*3	遊戲小學徒	10月13日(三)	上午 10:00-11:00							二樓	免費	一齊來學習兩個桌上遊戲主持技巧，於本月【棋中有你】活動中協助小導師角色與會員一起玩桌上遊戲。參加者必須同時出席 10月18日上午【棋中有你】活動。	會員	4 人	盧姑娘
	*4	棋中有你(五)	10月18日(一)	A:10:00 - 10:45 B:11:00 - 11:45	三樓	免費	等著你一起開心玩一些桌上小遊戲，開開心心動腦筋。	會員	每班 6 人	盧姑娘						
	*5	護老運動樂(四)	10月21日(四)	下午 2:30-3:30							三樓	免費	與護老者及其照顧長者一齊做簡單伸展運動，幫助伸展筋肌和舒緩壓力。	護老者 及其長者	8 人	梁姑娘
	*6	腦當益壯(四)	10月28日(四)	A:10:00-11:00 B:11:00-12:00	三樓	免費	與大家一同遊玩魔力橋，訓練腦筋。	會員	每班 9 人	恩姑娘						
2021/10/6(三)	*7	護老大使聚會(三)	10月11日(一)	上午 9:45-10:45							三樓	免費	林姑娘向護老者介紹社區資源，影片分享，歡迎各護老者出席！	護老者 及其長者	15 人	林姑娘
	*8	木棋(四)	10月11日(一)	下午 2:15-3:15	三樓	\$5	木棋來自芬蘭的新興運動，十分適合長者參與，除了訓練手眼協調外，亦需要動腦筋取勝！	會員	6 人	盧姑娘						
	*9	如何處理焦慮講座	10月13日(三)	下午 2:00-3:00	三樓	免費	由衛生署長者健康外展姑娘到中心向會員講解：過分焦慮的表現和不良後果、學習怎樣處理自己的焦慮、如何協助過分焦慮的長者。	會員	20 人	梁姑娘						
	*10	認識認知障礙症及常見行為情緒問題講座	10月16日(六)	上午 10:00-11:00	三樓	免費	由港島東醫院聯網老人科顧問何淑娟女士主講。(講座將以網上轉播的形式進行，歡迎會員與「中醫與認知障礙症講座」同時報名。)	會員	20 人	婷姑娘						
	*11	中醫與認知障礙症	10月16日(六)	上午 11:00-12:00	三樓	免費	由港島東醫院聯網香港防癆心臟及胸病協會張靜如醫師主講。(講座將以網上轉播形式進行，歡迎會員與「認識認知障礙症及常見行為情緒問題講座」同時報名。)	會員	20 人	婷姑娘						
	*12	肥胖的疑惑講座 (護 10 月)	10月20日(三)	下午 2:00-3:00	三樓	免費	由衛生署姑娘到中心講解肥胖的定義，肥胖與健康的關係、減肥的要點及坊間減肥的謬誤。	護老者 及其長者	20 人	恩姑娘						
	*13	耆英打機好有型(五)	10月21日(四)	上午 10:00-11:00	三樓	\$5	如果大家對新事物或電視遊戲有興趣，歡迎各位參加。	會員	8 人	恩姑娘						
	*14	動手動腦(三)	10月22日(五)	A:下午 2:30 - 3:30 B:下午 3:30 - 4:30	三樓	免費	中心添置了樂齡科技的產品 - 互動訓練設備，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！	護老者及其 長者	每班 6 人	黎先生						
	15	義工訓練(三)	10月27日(三)	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。 注意：本年度未曾參與的義工優先。	義工	8 人	廖先生
	*16	「人本自立」照顧模式 講座	10月27日(三)	下午 2:30 - 3:30	二、 三樓	免費	由中心社工黎先生介紹以人為本的照顧模式，如何在照顧的過程中讓長者感受到更多自主和選擇權，認識更多照顧長者的理念和方法，改善生活質素。	護老者及其 長者	35 人	黎先生						

※機構將於 11 月舉行本年度長者月活動，歡迎會員於 10 月份留意中心的宣傳企牌，了解有關活動報名詳情※