

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>5/12 初二</p> 	<p>6/12 初三 2:30 機構借用場地【三樓】</p> 	<p>7/12 大雪</p> <p>※早上 8:00 接受電話報名 · 上午 10:00 後接受親身報名※</p> <p>抽籤 1 楊玉光先生慈善基金義工探訪活動 抽籤 2 新生會聖誕探訪活動</p> <p>※同日每人限報 2 個活動※</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 和諧粉彩鬆一鬆 2. 齊玩敏捷梯 3. 暢遊世界(三) 4. 樂遊科技(三) <p>9:35 椅子瑜珈班(三)6/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(三)6/8【二樓】 2:30 睡得好嗎? 4/4【三樓】</p>	<p>8/12 初五</p> <p>※同日報名活動數量不限※</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 耆英打機好有型(七) 6. 木棋(五) 7. 認識消化不良講座 8. 癌症小百科講座 9. 唐詩手工簡單學 10. 「適時行·顯關愛」聖誕篇 11. 護老運動樂(五) 12. 象棋初階班 13. 中大學生電話訪談 14. 椅子瑜珈班(四) 15. 橡筋及毛巾操(四) 16. 物理治療緩痛班(四) 	<p>9/12 初六</p> <p>※開放所有活動報名餘下名額※</p> <p>17. 安心出行電話班 (此活動只接受親身報名)</p> <p>10:00 耆英打機好有型(七)【三樓】 11:00 和諧粉彩鬆一鬆 1/4【二樓】</p>	<p>10/12 初七</p> <p>9:35 物理治療緩痛班(三)5/8【二樓】 11:00 木棋(五)A【三樓】 2:30 光影金曲話當年 3/4【三樓】</p> 	<p>11/12 初八</p> <p>1:00 學苑-基本英語運用(一) 9/9【三樓】</p> <p>※點心紙提貨日※</p> 
<p>【祝賀 10 月-12 月份壽星會員活動】由 12 月 1 日至 15 日請攜帶有效會員證親臨或由親友代表到中心參加祝賀活動。</p>						
<p>12/12 初九</p> 	<p>13/12 初十</p> <p>11:00 楊玉光先生慈善基金義工探訪活動【二、三樓】 2:30 義工訓練(四)【三樓】</p>	<p>14/12 十一</p> <p>9:35 椅子瑜珈班(三) 7/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(三)7/8【二樓】 2:30 安心出行電話班 A【三樓】 3:40 安心出行電話班 B【三樓】</p>	<p>15/12 十二</p> <p>10:00 新生會聖誕探訪【三樓】 2:00 認識消化不良講座【三樓】 5:00 機構借用場地【三樓】</p>	<p>16/12 十三</p> <p>11:00 和諧粉彩鬆一鬆 2/4【二樓】 2:30 光影金曲話當年 4/4【三樓】 10:00 齊玩敏捷梯【三樓】</p>	<p>17/12 十四</p> <p>9:35 物理治療緩痛班(三)6/8【二樓】 10:00 樂遊科技(三)A【三樓】 11:00 樂遊科技(三)B【三樓】 2:30 暢遊世界(三)【二樓】</p> 	<p>18/12 十五</p>
<p>19/12 十六</p>	<p>20/12 十七</p> <p>10:00 唐詩手工簡單學【二樓】 1:30 學苑-基本英語運用(一)10/10【三樓】</p>	<p>21/12 冬至</p> <p>冬至</p>  <p>團圓吃湯圓</p>	<p>22/12 十九</p> <p>10:00 適時行·顯關愛-聖誕篇【三樓】 2:00 癌症小百科講座【三樓】</p>	<p>23/12 二十</p> <p>10:00 護老運動樂(五)A【三樓】 11:00 護老運動樂(五)B【三樓】 11:00 和諧粉彩鬆一鬆 3/4【二樓】 2:30 木棋(五)B【三樓】</p>	<p>24/12 廿一</p> <p>2:00 樂齡女童軍【三樓】</p>	<p>25/12 廿二 聖誕節</p> 
<p>26/12 廿三 拆禮物日</p> 	<p>27/12 廿四 聖誕節補假</p> 	<p>28/12 廿五</p> <p>4:00 機構借用場地【三樓】</p>	<p>29/12 廿六</p> <p>10:00 象棋初階班 1/4【三樓】 3:00 關愛護老小組 1/4【三樓】</p>	<p>30/12 廿七</p> <p>11:00 和諧粉彩鬆一鬆 4/4【二樓】</p> 	<p>31/12 廿八</p> <p> 1 月月訊短片 ※1 月份活動宣傳·請留意中心張貼海報及企牌※</p>	<p>1/1 廿九 元旦</p> 

報名日期	號碼	班組及活動	日期	時間	地點	費用	對象	名額	內容	負責人	
2021/12/7(二)	抽籤 1	楊玉光先生慈善基金 義工探訪活動	12月13日(一)	上午 11:00-11:30	二、 三樓	免費	會員	30人	活動由楊玉光先生慈善基金義工到中心探訪中心會員, 與大家傾計和送上小禮物乙份。	婷姑娘	
	抽籤 2	新生會聖誕探訪活動	12月15日(三)	上午 10:00-11:30	三樓	免費	會員	15人	活動由新生精神康復會安泰軒義工們到中心探訪中心會員, 探訪活動有小遊戲、製作聖誕卡、做輕鬆運動、派發聖誕心意小禮物乙份、齊齊來迎接聖誕節。	梁姑娘	
	抽籤 1-2 項目由於活動內容相近, 抽籤活動只能選擇一項參加。*如報名超出名額, 抽籤在 12月10日(五)下午 2:30 中心大堂進行。中籤者可留意中心佈告板或致電中心查詢。										
	*1	和諧粉彩鬆一鬆	12月9、16、23、30日 (四, 共四堂)	上午 11:00-12:00	二樓	免費	會員	6人	由社署劉姑娘和大家繪畫和諧紛彩, 透過和諧紛彩讓大家感受和諧、寧靜和愉悅的感覺。	廖先生	
	*2	齊玩敏捷梯	12月16日(四)	上午 10:00-11:00	三樓	免費	會員	8人	運用蓋在地上的敏捷梯, 與大家一起作簡單體驗。參加者需穿著便服及波鞋出席。	盧姑娘	
	*3	暢遊世界(三)	12月17日(五)	下午 2:30-3:30	二樓	免費	會員	15人	活動透過短片、相片介紹不同國家景點、歷史、飲食文化。今期帶大家去遊覽-「芬蘭」。	梁姑娘	
	*4	樂遊科技(三)	12月17日(五)	A:上午 10:00-11:00	三樓	免費	會員	每班 6人	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!	黎先生	
				B:上午 11:00-12:00							
2021/12/8(三)	*5	耆英打機好有型(七)	12月9日(四)	上午 10:00-11:00	三樓	\$5	會員	8人	有興趣玩電視遊戲既老友記, 記得要報名參加。	恩姑娘	
	*6	木棋(五)	A.12月10日(五)	上午 11:00-12:00	三樓	\$5	會員	每班 6人	芬蘭木棋齊齊玩齊齊試, 歡迎大家一齊來鬥智鬥力開心一小時。	盧姑娘	
			B.12月23日(四)	下午 2:30-3:30							
	*7	認識消化不良講座	12月15日(三)	下午 2:00-3:00	三樓	免費	會員	20人	由衛生署長者健康外展姑娘到中心向會員講解: 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。	梁姑娘	
	*8	癌症小百科講座	12月22日(三)	下午 2:00-3:00	三樓	免費	護老者 及其長者	20人	由衛生署姑娘到中心向會員講解常見的癌症徵狀, 早診斷和治療的重要性及防癌之道與健康生活的關係。	恩姑娘	
	*9	唐詩手工簡單學	12月20日(一)	上午 10:00-11:00	二樓	\$12	護老者 及其長者	8人	分享唐詩【桃花】及【春曉】後一起製作兩首唐詩主題簡單手工。	盧姑娘	
	10	「適時行。顯關愛」 聖誕篇	12月22日(三)	上午 10:00-11:00	三樓	免費	義工	10人	中心今年參與了「老有所為活動計劃」, 以「適時行。顯關愛」作主題進行一系列義工服務。聖誕篇內容是製作聖誕裝飾轉贈予院友。為院友增添節日氣氛。	廖先生	
	*11	護老運動樂(五)	12月23日(四)	A:上午 10:00-11:00	三樓	免費	護老者 及其長者	每班 10人	護老者及其照顧長者齊齊做活力健康操, 為護老者減減壓。	廖先生	
				B:上午 11:00-12:00							
	*12	象棋初階班	12月29日、1月5日、 12日、19日(三)	上午 10:00-11:00	三樓	\$5	會員	8人	黎先生講解象棋的基本規則, 歡迎從未學習過象棋的會員參加, 另外亦歡迎對象棋十分熟悉的會員參加, 互相交流切磋。	黎先生	
	13	中大學生電話訪談-冬	1月8日至2月15日 逢星期六(共六次)	上午或下午 (可參加時選擇)	家中	免費	會員	20人	由中文大學學生於星期六與參加者以電話定期關心長者、分享健康資訊及進行健康問卷。完成 6 次電話訪談, 可獲中大安排的禮品一份。	盧姑娘	
	*14	椅子瑜珈班(四)	1月11日-3月8日 (星期二、共 8 堂)	上午 9:35-10:35	二樓	\$240	會員	10人	由專業物理治療師帶領椅子瑜珈, 參加者能夠伸展肌肉又可以緩解肌力退化。	林姑娘	
*15	橡筋及毛巾操(四)	1月11日-3月8日 (星期二、共 8 堂)	上午 10:45-11:45	二樓	\$240	會員	10人	由專業物理治療師帶領橡筋及毛巾操, 讓參加者保持身體的活動能力, 肌力及平衡力。 ***參加者需要自備橡筋及毛巾***	林姑娘		
*16	物理治療緩痛班(四)	1月21日-3月18日 (星期五、共 8 堂)	上午 9:35-12:30	二樓	\$1200	會員	4人	由專業物理治療師一對一為參加者進行物理治療約 35 分鐘, 使用物理治療儀器或手療, 參加者需要提供政府醫生或私家診所的轉介信, 如從未參加物理治療評估的參加者第一堂會進行評估。	林姑娘		
2021/12/9(四) 親臨中心報名	*17	安心出行電話班	12月14日(二)	A:下午 2:30-3:30	三樓	免費	合資格 會員	每班 25人	現時出入政府指定場所(例如街市等), 需要使用安心出行應用程式, 可能令部分長者感到不便。中心現向未曾使用智能電話及有經濟困難的會員提供支援。教授如何使用安心出行應用程式進出指定場所, 並於完成課堂時, 向參加者轉贈由善長送出的智能電話。 ※報名資格: 1.有效會員 2.領取高額長者生活津貼/綜援(需出示證明文件) 3.未曾使用智能電話	梁姑娘	
				B:下午 3:40-4:40							