

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2/5 廿一	3/5 廿二  祝賀 4 月至 6 月份壽星會員 (短片)	4/5 廿三 10:00 齊來做運動(二) A【三樓】 11:00 齊來做運動(二) B【三樓】 ※只接受 2981 8555 電話報名※ ※每人限報 2 個同日活動※ 1. 腦當益壯(一) 2. 智能手機 Q&A(一) 3. 誰是點心王(一) 4. 認識冠心病講座 5. 當年娛樂 6. 五行健康操 7. 身心康泰減壓組	5/5 立夏 ※只接受 2981 8555 電話報名※ 8. 許願樹義工服務 9. 好歌唱給你義工服務 10. 識字班(一) 11. 「活出青春」抗衰老小組 12. 說書人義工服務 13. 耆英打機好有型(二) 14. 護老者趣聞(一) 15. 低脂肪飲食及烹調方法講座 16. 護老者預防走失講座 17. 護老者減壓活動 18. 中心通訊義工招募(5 月)	6/5 廿五 ※只接受 2981 8555 電話報名※ ※開放所有活動報名餘下的名額※ 	7/5 廿六 2:30 機構借用場地【三樓】 	8/5 廿七 ※領取點心紙※ 10:00 機構借用場地【二、三樓】 10:30 許願樹義工服務【地下】
9/5 廿八	10/5 廿九 10:00 腦當益壯(一)A【三樓】 11:00 好歌唱給你義工服務【三樓】 2:30 識字班(一)1/4【二樓】	11/5 三十 10:00 齊來做運動(二) A【三樓】 11:00 齊來做運動(二) B【三樓】 2:15「活出青春」抗衰老小組 A 1/4【三樓】 2:45 智能手機 Q&A【大堂】 3:15「活出青春」抗衰老小組 B 1/4【三樓】	12/5 四月 10:00 誰是點心王(一)【三樓】 11:00 誰是點心王(新會員限定)【三樓】 2:00 認識冠心病講座【二、三樓】 3:00 說書人義工服務【三樓】	13/5 初二 ※點心紙截止日※ 9:30 耆英打機好有型(二)【三樓】 10:30 當年娛樂 1/3【三樓】 2:15 身心康泰減壓組【三樓】	14/5 初三 10:00 五行健康操 A【三樓】 11:00 五行健康操 B【三樓】 	15/5 初四 10:00 機構借用場地【二、三樓】
16/5 初五	17/5 初六 9:30 機構借用場地【三樓】 2:15「活出青春」抗衰老小組 A 2/4【三樓】 2:30 識字班(一)2/4【二樓】 3:15「活出青春」抗衰老小組 B 2/4【三樓】	18/5 初七 10:00 護老者趣聞(一)【三樓】 2:00 低脂肪飲食及烹調方法講座【二、三樓】	19/5 初八 佛誕節 	20/5 初九 10:30 當年娛樂 2/3【三樓】 2:15 身心康泰減壓組【三樓】	21/5 小滿 2:30 護老者預防走失講座【三樓】	22/5 十一 
23/5 十二	24/5 十三 10:00 腦當益壯(一)B【三樓】 2:30 識字班(一)3/4【二樓】 	25/5 十四 2:15「活出青春」抗衰老小組 A 3/4【三樓】 3:15「活出青春」抗衰老小組 B 3/4【三樓】	26/5 十五 10:00 護老減壓活動 A【二樓】 2:00 護老減壓活動 B【二樓】	27/5 十六 9:30 機構借用場地【三樓】 10:30 當年娛樂 3/3【二樓】 2:15 身心康泰減壓組【三樓】	28/5 十七 2:00 樂齡女童軍【三樓】  6月月訊(短片) ※6月份活動宣傳,請留意中心張貼海報及企牌。※	29/5 十八 ※點心紙提貨日【二樓】※ 
	上午: 10-419 下午: 422-820	上午: 832-1039 下午: 1046-1204	上午: 1209-1372 下午: 1373-1451	上午: 1452-1556 下午: 1557-1650	上午: 1651-1707 下午: 1708-1807	
30/5 十九	31/5 二十 10:30 學苑-心腦血管病認知(二) 1/10【二、三樓】 2:30 識字班(一)4/4【二樓】 	1/6 廿一 2:15「活出青春」抗衰老小組 A 4/4【三樓】 3:15「活出青春」抗衰老小組 B 4/4【三樓】	2/6 廿二 	3/6 廿三 2:15 身心康泰減壓組【三樓】	4/6 廿四 	5/6 芒種 
	上午: 1809-1912 下午: 1913-2025	上午: 2026-2103 下午: 2104-2178	上午: 2179-2244 下午: 2245-2296	上午: 2297-2349 下午: 2350-2402	上午: 2403-2453 下午: 2454-2496	



父母親節小心意：中心為各位會員備有小心意乙份，大家請按會員號碼編排之指定日期到中心領取，逾期無效。詳情參考活動海報。

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
※首日活動報名, 不論正選或後備每人只可報名 2 個活動; 如首日活動仍有剩餘名額將於 5 月 6 日(四)開放給會員報名(當天則不限報名活動的數量)。										
2021/05/04(二)	*1	腦當益壯(一)	A:5月10日(一) B:5月24日(一)	上午 10:00-11:00	三樓	免費	今期會同大家一齊玩小遊戲, 鍛鍊腦筋。	會員	每組 8 人	恩姑娘
	*2	智能手機 Q&A(一)	5月11日(二)	下午 2:45-3:45	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。每人 15 分鐘。	會員	4 人	梁姑娘
	*3	誰是點心王(一)	5月12日(三)	上午 10:00-11:00 上午 11:00 (新會員限定)	三樓	免費	林姑娘與參加者玩點心拼盤棋, 讓參加者動腦筋, 考反應。	會員 2020年4月至 今入會的會員	8 人 8 人	林姑娘
	*4	認識冠心病講座	5月12日(三)	下午 2:00-3:00	二、三樓	免費	由衛生署長者健康外展分隊姑娘到中心向會員講解:冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法給予高危者輔導及建議以預防冠心病。	會員	20 人	梁姑娘
	*5	當年娛樂	5月13、20 及 27 日(四)	上午 10:30-11:30	三樓	免費	與會員一起懷緬當年娛樂活動, 傾傾講講話當年, 歡迎未參加過之會員參加。	會員	8 人	盧姑娘
	*6	五行健康操	5月14日(五)	A:上午 10:00-11:00 B:上午 11:00-12:00	三樓	免費	由中心社工黎先生帶領大家做運動, 促進身心健康。	會員	每班 6 人	黎先生
	*7	身心康泰減壓組	5月13、20、27 日及 6月3日(四)	下午 2:15-3:15	三樓	免費	由社署楊姑娘和各位會員一同輕輕鬆鬆做手工、輕輕鬆鬆做運動。一同放鬆齊減壓。	會員	8 人	廖先生
2021/05/05(三)	8	許願樹義工服務	5月8日(六)	上午 10:30-11:30	地下	免費	一起為生日壽星製作許願板。	中心義工	6 人	盧姑娘
	9	好歌唱給你義工服務	A:5月10日(一) B:6月21日(一) C:7月21日(三)	上午 11:00-12:00	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。共招募六個組別(可單人獨唱或 2 人一組), 粵語歌曲一首, 每首歌約四分鐘。	義工	每班 2 組	廖先生
	*10	識字班(一)	5月10、17、 24、31日(一)	下午 2:30-4:00	二樓	\$20	由岑慶鏗義務導師透過短文教授會員中文生字寫法、發音, 共四堂。	會員	10 人	梁姑娘
	*11	「活出青春」 抗衰老小組	5月11、17(一)、25日 及 6月1日(二)	A:下午 2:15-3:00 B:下午 3:15-4:00	三樓	免費	分享及體驗從生理及心理方面延緩衰老的方法, 及分享建立延緩衰老的生活模式的方法。	護老者及其長者	每班 8 人	林姑娘
	12	說書人義工服務	5月12日(三)	下午 3:00-4:00	三樓	免費	義工為職員預先準備的動畫故事錄製旁述。完成後的動畫故事會供院友及中心會員欣賞。在居家避疫的期間提供娛樂。	義工	2 人	廖先生
	*13	耆英打機好有型(二)	5月13日(四)	上午 9:30-10:30	三樓	\$5	有興趣體驗電視遊戲機既老友記, 記得報名參加。	會員	8 人	恩姑娘
	*14	護老者趣聞(一)	5月18日(二)	上午 10:00-11:00	三樓	免費	林姑娘與護老者分享世界熱門有趣的新聞和影片。	護老者及其長者	10 人	林姑娘
	*15	低脂肪飲食及烹調方法 講座	5月18日(二)	下午 2:00-3:00	二、三樓	免費	由衛生署姑娘講解從不同的食物類別中選擇低脂肪食物, 低脂肪的烹調方法及出外飲食時如何作出合適的選擇。	護老者及其長者	20 人	恩姑娘
	*16	護老者預防走失講座	5月21日(五)	下午 2:30-3:30	二、三樓	免費	由中心社工黎先生講解長者迷路或走失的情況, 了解背後原因、應付方法和預防方法等	護老者及其長者	20 人	黎先生
	*17	護老者減壓活動	5月26日(三)	A:上午 10:00-11:00 B:下午 2:00-3:00	二樓	免費	活動內容與參加者一齊填下顏色去減減壓, 令心情放鬆。	護老者及其長者	每班 6 人	梁姑娘
18	中心通訊義工招募 (5月)	待定	待定	二樓	免費	招募中心義工到中心協作剪貼和包裝中心通訊。	中心義工	3 人	梁姑娘	
2021/05/10(一)		祝賀 4 月至 6 月份 壽星會員	5月10日(一)至 5月22日(六)	中心辦公時間	大堂	免費	本年度中心為壽星會員祝壽, 每季舉辦抽獎活動! 壽星會員請攜帶有效會員證, 在指定日期內親身或由親友代表到中心參加抽獎, 逾期無效。每位壽星會員只限抽獎一次。	*只限 4月至6月份 壽星會員參加		梁姑娘

中心由 5 月起與建祝義工隊合作, 嘗試協辦「點心紙」計劃, 目的為幫助受疫情影響出現經濟困難之會員, 以相宜價格訂購糧油食品(「點心紙」內), 如欲了解更多計劃詳情, 可親臨本中心或致電 2981 8555 向中心職員查詢。

中心 6 月至 8 月份與香港中文大學跨專業社區健康外展隊合辦「中大學生與長者電話訪談計劃 2021」, 中大學生以一對一形式以 5 次電話訪談協助長者了解自己最關心的健康資訊。活動詳情, 可親臨本中心或致電 2981 8555 向中心職員查詢及報名, 截止日期為 5 月 28 日。