


星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>5/9 廿九</b> 	<b>6/9 三十</b> 報名： 椅子瑜珈班(二) 橡筋及毛巾操(二) 物理治療緩痛班(二)	<b>7/9 白露</b> 9:35 椅子瑜珈班(二)1/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(二)1/8【二樓】 2:45 畫出大自然 3/4【三樓】	<b>8/9 初二</b>	<b>9/9 初三</b> 10:00 愉悅中秋照長居 A【三樓】  ※開放所有活動報名餘下名額※	<b>10/9 初四</b> 9:35 物理治療緩痛班(二)1/8【二樓】 12:00 締造「智」友善的家居環境講座【三樓】 2:15 愉悅中秋照長居 B【三樓】	<b>11/9 初五</b> 機構借用場地全日【二、三樓】 9:15 週六影院【大堂】 大鬧廣昌隆-6/12
	※以下活動於 7/9(二)當天開始接受報名，同日每人限報 2 個活動※ 1. 締造「智」友善的家居環境講座 2. 改善記憶-日常生活應用講座 3. 耆樂健康操 4. 智能手機 Q&A(五) 5. 棋中有你(四)		※早上 8:00 接受電話報名，中午 12:00 後接受親身報名※ ※以下活動於 8/9(三)當天接受報名，同日報名活動數量不限※ 10. 識字班(二) 11. 硬地滾球(三) 12. 義工訓練(二) 13. 智能八達通 APP 14. 口腔衛生、營養及餐膳設計講座		15. 中秋聯歡會 16. 認知障礙症溝通技巧講座(護) 17. 「智」趣友伴小組 18. 選擇合適的輔助用具照顧認知障礙症患者講座	
<b>12/9 初六</b>	<b>13/9 初七</b> 2:30 識字班(二)1/4【二樓】 10:00 智能八達通 APP【三樓】	<b>14/9 初八</b> 9:35 椅子瑜珈班(二)2/8【二樓】 10:00 硬地滾球(三)A【三樓】 10:45 橡筋及毛巾操(二)2/8【二樓】 2:45 畫出大自然 4/4【三樓】	<b>15/9 初九</b> 10:00 好歌唱給你義工服務(B)【三樓】 11:00 義工訓練(二)【三樓】 2:00 改善記憶-日常生活應用篇講座【三樓】	<b>16/9 初十</b> 10:00 機構借用場地(會訊)【二樓】 2:00 耆樂健康操 A【三樓】 2:30 智能手機 Q&A(五)A【大堂】 2:30 機構借用場地(內部課程)【二樓】 3:00 耆樂健康操 B【三樓】	<b>17/9 十一</b>  「智」醒老友記短片 9:35 物理治療緩痛班(二)2/8【二樓】 2:30 硬地滾球(三)B【三樓】 3:30 棋中有你(四)【三樓】	<b>18/9 十二</b> 9:15 週六影院【大堂】 大鬧廣昌隆-7/12 10:00 口腔衛生、營養及餐膳設計講座【二、三樓】
	登記抽籤：「齊賀中心周年遊」旅行活動由 9 月 13 日(一)上午 10:00 至 9 月 17 日下午 5:00 接受登記					
<b>19/9 十三</b>	<b>20/9 十四</b> 11:00 「齊賀中心周年遊」抽籤 2:00 中秋聯歡會 A【三樓】 2:30 識字班(二)2/4【二樓】 2:30 智能手機 Q&A(五)B【大堂】 3:00 中秋聯歡會 B【三樓】	<b>21/9 十五</b> 9:35 椅子瑜珈班(二)3/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(二)3/8【二樓】 12:00 「齊賀中心周年遊」名單公佈【三樓】 2:00 認知障礙症溝通技巧講座(護)【三樓】	<b>22/9 十六 中秋翌日</b> 	<b>23/9 秋分</b> 2:00 耆樂健康操 A【三樓】 2:30 機構借用場地(內部課程)【二樓】 3:00 耆樂健康操 B【三樓】	<b>24/9 十八</b> 9:35 物理治療緩痛班(二)3/8【二樓】 10:00 「智」趣友伴小組 1/4【三樓】 2:00 樂齡女童軍【三樓】 3:00 樂齡女童軍【三樓】	<b>25/9 十九</b> 9:15 週六影院【大堂】 大鬧廣昌隆-8/12 9:45 控糖在線奔 FUN 樂線上工作坊【二樓】 1:30 學苑-基本英語運用(一)1/10【三樓】
	<b>26/9 二十</b>	<b>27/9 廿一</b> 9:30 機構借用場地【三樓】 2:30 識字班(二)3/4【二樓】 4:00 機構借用場地【二樓】	<b>28/9 廿二</b> 9:30 機構借用場地【三樓】 9:35 椅子瑜珈班(二)4/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(二)4/8【二樓】 2:30 法律大小事之持久授權書講座【三樓】	<b>29/9 廿三</b> 10:00 數獨二餘法【三樓】 10:00 腦當益壯(三)A【二樓】 2:30 腦當益壯(三)B【二樓】 5:30 機構借用場地【大堂】	<b>30/9 廿四</b> 2:00 耆樂健康操 A【三樓】 2:30 選擇合適的輔助用具照顧認知障礙症患者講座【二樓】 3:00 耆樂健康操 B【三樓】 ※旅行中籤者請於今日之前到中心簽署<健康聲明>，逾期作棄權論※  10 月月訊(短片) ※10 月份活動宣傳，請留意中心張貼海報及企牌※	<b>1/10 廿五 國慶日</b> 

## 第二頁

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
抽籤活動		齊賀中心周年遊	出發日期: 10月13日(三)、19日(二)、22日(五)		戶外	全免	中心好耐方同大家去旅行啦! 疫情稍稍緩和, 藉著中心三十一周年紀念的日子, 與眾同樂。行程包括: 旺角城景國際酒店享用自助午餐、遊覽尖沙咀香港藝術館、九龍寨城公園及九龍城廣場自由活動等, 歡迎所有8月31日前的中心有效會員(年滿60歲或以上)參與抽籤, 合資格的參加者需在報名時段期間親臨中心報名, 並需要選定其中一日, 一人或二人同行作抽籤等。 所有中籤的會員必須於9月30日前到中心簽署<健康聲明>才可參與旅行, 逾期作棄權論。部份景點需有較長時間的步行, 參加者需考慮個人步行能力是否適合是次活動。	會員 (詳見內容)	162人	婷姑娘
			登記抽籤日期: 9月13-17日(一至五)							
			抽籤及公佈日期: 9月20及21日							
2021/9/7(二)	1*	締造「智」友善的家居環境講座	9月10日(五)	中午12:00-1:00	三樓	免費	由房協長者安居資源中心職業治療師及經理(長者服務)施品正先生介紹適合認知障礙症長者的家居環境佈置, 講座將以直播形式進行。	會員	20人	婷姑娘
	2*	改善記憶-日常生活應用講座	9月15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:遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法、一些增強記憶的技巧、活動及輔助用具。	會員	20人	梁姑娘
	3*	耆樂健康操	9月16、23、30日 10月7日(四)	A:下午2:00-2:45 B:下午3:00-3:45	三樓	免費	由社會福利署綜合家庭服務中心, 社工吳先生帶領大家進行毛巾操, 平衡動作及伸展運動。 *參加者需穿著運動或輕便服飾*	會員	每班8人	恩姑娘
	4*	智能手機Q&A(五)	A:9月16日(四) B:9月20日(一)	下午2:30-4:00	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。 ※8月份的參加者今期需留後備報名。	會員	每班3人	梁姑娘
	5*	棋中有你(四)	9月17日(五)	下午3:30-4:30	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
	6*	控糖在線奔FUN樂工作坊	9月25日(六)	上午9:45-11:00	二樓	免費	由港島東醫院聯網透過線上直播講解:糖尿病人運動護理分享、家居運動的注意事項、肌肉與糖尿、北歐式健步行簡介。*糖尿病患者優先報名, 如有興趣會員可於9月10日(五)報名。	會員	10人	梁姑娘
	7*	法律大小事之持久授權書講座	9月28日(二)	下午2:30-3:30	三樓	免費	由蘇文傑律師講解什麼是持久授權書, 長者在選擇時有那些要注意的地方等, 講座將以直播形式進行。	會員	20人	婷姑娘
	8*	數獨二餘法	9月29日(三)	上午10:30-11:30	三樓	免費	上次教了大家數獨唯一法, 今次教大家二餘法, 一起動腦筋解題。 (不懂唯一法也可報名, 但提早半小時參加活動補課)	會員	10人	盧姑娘
	9*	腦當益壯(三)	9月29日(三)	A:上午10:00-11:00 B:下午2:30-3:30	二樓	免費	活動透過小遊戲來鍛鍊大腦, 歡迎有興趣會員參加。	會員	每班6人	梁姑娘
2021/9/8(三)	10*	識字班(二)	9月13、20、27日 10月4日(一)	下午2:30-4:00	二樓	\$20	由岑慶濤義務導師透過短文及教材提高參加者對中文字發音、閱讀、書寫能力, 共4堂。	會員	10人	梁姑娘
	11*	硬地滾球(三)	9月14日(二) 9月17日(五)	A:上午10:00-11:00 B:下午2:30-3:30	三樓	\$5	婷姑娘向參加者分享硬地滾球的玩法及比賽規則, 歡迎初學者報名, 參加者亦可以自組2人一隊參加。	會員	每班6人	婷姑娘
	12	義工訓練(二)	9月15日(三)	上午11:00-12:00	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
	13*	智能八達通APP	9月13日(一)	上午10:00-11:00	三樓	免費	參加者需使用智能手機並設有「NFC」功能, 如有問題可找中心社工黎先生查詢。	會員	5人	黎先生
	14*	口腔衛生、營養及餐膳設計講座	9月18日(六)	上午10:00-12:00	二、三樓	免費	由註冊護士李姑娘透過「網上Zoom講座形式」為大家講解如何幫助腦退化人士改善口腔衛生、營養及餐膳設計。	護老者及其長者	35人	黎先生
	15*	中秋聯歡會	9月20日(一)	A:2:00-3:00 B:3:00-4:00	三樓	\$35	中秋佳節將到, 與各位會員一同做小手工、玩遊戲、猜燈謎。	會員	每班15人	恩姑娘
	16*	認知障礙症溝通技巧講座(護9月)	9月21日(二)	下午2:00-3:00	三樓	免費	由衛生署外展隊姑娘到中心向參者講解如何與認知障礙患者溝通及方法。	護老者及其長者	20人	恩姑娘
	17*	「智」趣友伴小組	9月24日、 10月8、15、22日 (星期五, 共四堂)	上午10:00-11:00	三樓	\$20	老友記常會擔心自己有「記性差」、「認知障礙」的問題, 小組與同路人互相認識、分享幫助自己面對大腦退化的方法, 同行互勉; 活動中會有手工藝及音樂活動, 歡迎有興趣的會員參加。(活動公開報名的名額是4人)(有需要的會員請帶備眼鏡參與活動)	會員	4人	婷姑娘
	18*	選擇合適的輔助用具照顧認知障礙症患者講座	9月30日(四)	下午2:30-3:30	二樓	免費	響應「醫社同行」世界認知障礙症月, 由職業治療師盧女士為大家講解如何選擇合適的輔助用具照顧認知障礙症患者, 今次講座為「網上Zoom直播講座」	護老者及其長者	15人	黎先生