

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
28/2 十七 	1/3 十八 10:30 學苑-心腦血管疾病 7/10【三樓】	2/3 十九 10:00 木棋體驗 C【三樓】 11:00 木棋體驗 D【三樓】 ※只接受 29818555 電話報名活動 1. 流感大流行講座 2. 樂遊科技 3. 長者常見眼疾及護眼之道(二) 4. 當年娛樂 5. 護老者趣聞	3/3 二十 ※只接受 29818555 電話報名活動 6. 耆英打機好有型(七) 7. 木棋 8. 復活節手工班 9. 暢遊世界(二) 10. 耆英打機好有型(一) 11. 動手動腦	4/3 廿一 	5/3 廿二 	6/3 廿三 
	會員 續證週	上午 9:30-12:00 會員號碼 10-335 下午 2:30-5:00 會員號碼 341-603	上午 9:30-12:00 會員號碼 607-980 下午 2:30-5:00 會員號碼 982-1115	上午 9:30-12:00 會員號碼 1117-1269 下午 2:30-5:00 會員號碼 1270-1397	上午 9:30-12:00 會員號碼 1400-1476 下午 2:30-5:00 會員號碼 1477-1566	上午 9:30-12:00 會員號碼 1567-1656 下午 2:30-5:00 會員號碼 1657-1710
7/3 廿四	8/3 廿五 10:30 學苑-心腦血管疾病 8/10【三樓】	9/3 廿六	10/3 廿七 2:00 流感大流行講座【二、三樓】	11/3 廿八	12/3 廿九	13/3 二月 活動報名: 12. 長者學苑-心腦血管疾病(二) 10:00 樂遊科技 A【三樓】 11:00 樂遊科技 B【三樓】
	會員 續證週	上午 9:30-12:00 會員號碼 1712-1809 下午 2:30-5:00 會員號碼 1810-1898	上午 9:30-12:00 會員號碼 1899-2010 下午 2:30-5:00 會員號碼 2011-2093	上午 9:30-12:00 會員號碼 2094-2157 下午 2:30-5:00 會員號碼 2158-2226	上午 9:30-12:00 會員號碼 2226-2282 下午 2:30-5:00 會員號碼 2283-2332	
14/3 初二	15/3 初三 10:30 學苑-心腦血管疾病 9/10【三樓】 2:00 關愛護老小組(二)1/4【三樓】	16/3 初四 9:30 中心計劃會議【二樓】	17/3 初五 9:30 中心計劃會議【二樓】 2:00 長者常見眼疾及護眼之道(二) 【二、三樓】	18/3 初六 11:00 當年娛樂 1/3【三樓】	19/3 初七 10:00 耆英打機好有型(七)【三樓】 2:00 關愛護老小組(二)2/4【三樓】	20/3 春分
21/3 初九	22/3 初十 10:30 學苑-心腦血管疾病 10/10【三樓】 2:00 關愛護老小組(二)3/4【三樓】	23/3 十一 10:30 木棋 A【三樓】 2:30 小組評估【三樓】	24/3 十二 10:00 護老者趣聞【三樓】 9:00 中大研究【二樓】	25/3 十三 11:00 當年娛樂 2/3【三樓】	26/3 十四 10:00 復活節手工班【三樓】 2:00 關愛護老小組(二)4/4【三樓】	27/3 十五
28/3 十六	29/3 十七 10:00 暢遊世界(二)【三樓】	30/3 十八 11:00 入伍登陸快閃動重聚日【三樓】	31/3 十九 10:30 木棋 B【三樓】	1/4 二十 11:00 當年娛樂 3/3【三樓】	2/4 廿一 耶穌受難節 	3/4 廿二 耶穌受難節翌日 
4/4 廿三 	5/4 廿四 清明翌日 	6/4 廿五 復活節星期一翌日 	7/4 廿六 	8/4 廿七 10:00 耆英打機好有型(一)【三樓】	9/4 廿八 10:00 動手動腦 A【三樓】 11:00 動手動腦 B【三樓】 ※4 月份活動宣傳, 請留意中心張貼 海報及企牌。※	10/4 廿九 

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
3月2日(二)	1	*流感大流行講座	3月10日(三)	下午2:00-3:00	二、三樓	免費	由衛生署長者健康外展隊姑娘到中心向會員講解: 流感、禽流感與流感大流行的分別、防備流感大流行及禽流感的方法、個人及環境衛生的習慣, 例如洗手、佩戴口罩。	會員	20人	梁姑娘
	2	*樂遊科技	3月13日(六)	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	6人	黎先生
	3	*長者常見眼疾及護眼之道(二)	3月17日(三)	下午2:00-3:00	二、三樓	免費	由衛生署姑娘講解長者常見眼疾, 例如:老年性白內障、青光眼、老年性黃斑點退化、糖尿病視網膜病變、視網膜脫落和處理方法及正確使用眼藥的方法。	護老者及其長者	20人	恩姑娘
	4	*當年娛樂	3月18、25日(四)及4月1日	上午11:00-12:00	三樓	免費	與大家一起重溫年輕時的娛樂玩意, 輕輕鬆鬆共聚快樂時光。	會員	8人	盧姑娘
	5	*護老者趣聞	3月24日(三)	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
3月3日(三)	6	*耆英打機好有型(七)	3月19日(五)	上午10:00-11:00	三樓	\$5	使用電子遊戲機, 與參加者一同玩樂。	會員	8人	恩姑娘
	7	*木棋	A:3月23日(二) B:3月31日(三)	上午10:30-11:30	三樓	免費	木棋集保齡及飛標於一身的玩意, 適合我地D老友參加, 快D來試下啦!	會員	6人	盧姑娘
	8	*復活節手工班	3月26日(五)	上午10:00-11:00	三樓	\$5	臨近復活節! 與大家一同用紙黏土製作復活兔作節日擺設, 為家裡增添節日氣氛。	會員	6人	廖先生
	9	*暢遊世界(二)	3月29日(一)	上午10:00-11:00	三樓	免費	今期介紹石垣島的景點、歷史、飲食文化。*活動不設淺嗜食物及小紀念品。	會員	10人	梁姑娘
	10	*耆英打機好有型(一)	4月8日(四)	上午10:00-11:00	三樓	\$5	使用電子遊戲機, 與參加者一同玩樂。	會員	8人	恩姑娘
	11	*動手動腦	4月9日(五)	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!	會員	6人	黎先生
3月13日(六)	12	*長者學苑- 心腦血管疾病(二)	5月31日-8月9日 (逢星期一, 共十堂)	上午10:30-12:30	二、三樓	\$450/ 10堂	余均達中醫師教授心腦血管疾病(二), 內容包括認識高血壓病、動脈粥樣硬化、心律不正的認識、何謂急性心肌梗死、帕金森病的認識、大腦退化症、中風後遺症的認識及上工治未病等, 詳情可參考報名表。(曾報讀心腦血管疾病(一)會員優先考慮)(成功申請津貼的學員, 課程收費為\$200)(課程部份時間會以轉播形式進行)	會員	20人	婷姑娘

溫馨提示

2020-2021 年度勤到學分獎勵計劃, 所有學分及勤到分將於 2021 年 3 月 31 日到期, 仲有印仔同勤到分既老友記, 快 D 上黎中心換領禮物。

