

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2/1 三十	3/1 臘月 ※領取點心紙※ 	4/1 初二 ※早上 8:00 接受電話報名 · 上午 10:00 後接受親身報名※(指定活動除外) ※同日每人限報 2 個活動※ 1. 狼人殺咭牌遊戲班 2. 數獨初階 3. 送牛迎虎嘉年華 4. 腦當益壯(五) 5. 輕鬆暢談快樂事	5/1 小寒 ※同日報名活動數量不限※ 以下活動於 5/1(三)接受報名 6. 中心新年齊佈置 7. 耆英打機好有型(八) 8. 硬地滾球(五) 9. 睡眠健康講座 10. 護老大使聚會(四) 11. 「適時行·顯關愛」新年篇 12. 動手動腦(四)	6/1 初四 ※開放所有活動報名餘下名額※ 20. 安心出行電話班(二) (此活動只接受親身報名) 13. 《珍惜》護老者微電影分享 14. 好歌唱給你義工服務 15. 送暖禦寒活動義工組 16. 滋養幸福快樂人生講座 17. 護老團年活動 18. 1-3 月祝賀壽星板義工組 19. 送牛迎虎義工團	7/1 初五 9:35 物理治療緩痛班(三)7/8【二樓】 2:00 耆英打機好有型(八)【三樓】 	8/1 初六 
		9:35 椅子瑜珈班(三) 8/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(三)8/8【二樓】	10:00 象棋初階班(2/4)【二樓】 3:00 關愛護老小組(2/4)【二樓】	※點心紙截止日期※ 10:30 中心新年齊佈置【三樓】		
9/1 初七	10/1 初八 10:00 硬地滾球(五)A【三樓】 2:30 安心出行電話班 A【三樓】 3:30 安心出行電話班 B【三樓】 5:00 機構借用場地【二、三樓】	11/1 初九 9:30 中心職員會議【大堂】 9:35 椅子瑜珈班(四) 1/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(四)1/8【二樓】	12/1 初十 10:00 象棋初階班(3/4)【三樓】 2:00 睡眠健康講座【三樓】 3:00 關愛護老小組(3/4)【三樓】	13/1 十一 10:00 護老大使聚會(四)【三樓】 11:00「適時行·顯關愛」新年篇【二樓】 2:30 動手動腦(四) A【三樓】 3:30 動手動腦(四) B【三樓】	14/1 十二 9:15 「智」醒老友記街展【公眾碼頭】 9:35 物理治療緩痛班(三)8/8【二樓】  護老者資訊短片	15/1 十三 
16/1 十四	17/1 十五 9:30 學苑-常用中藥認識(一)1/10【二、三樓】 2:30 《珍惜》護老者微電影分享【三樓】	18/1 十六 9:35 椅子瑜珈班(四) 2/8【二樓】 10:00 狼人殺咭牌遊戲班【三樓】 10:45 橡筋及毛巾操(四)2/8【二樓】 2:30 好歌唱給你義工服務【三樓】	19/1 十七 10:00 象棋初階班(4/4)【三樓】 11:00「適時行·顯關愛」義工聚會 A【二、三樓】 2:00「適時行·顯關愛」義工聚會 B【二、三樓】 3:00 關愛護老小組(4/4)【三樓】	20/1 大寒 10:00 送暖禦寒活動義工組【大堂】 11:00 數獨初階【三樓】 2:00 滋養幸福快樂人生講座【三樓】 2:00 送暖禦寒活動義工組【大堂】	21/1 十九 9:35 物理治療緩痛班(四)1/8【二樓】 10:00 送暖禦寒活動義工組【大堂】 2:00 送暖禦寒活動義工組【大堂】 2:00 護老團年活動 A【三樓】 3:00 護老團年活動 B【三樓】	22/1 二十 ※點心紙提貨日※
23/1 廿一	24/1 廿二 9:30 學苑-常用中藥認識(一)2/10【二、三樓】 2:30 輕鬆暢談快樂事【三樓】	25/1 廿三 9:35 椅子瑜珈班(四) 3/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(四)3/8【二樓】 2:30 1-3 月祝賀壽星板義工組【二樓】 2:30 硬地滾球(五)B【三樓】	26/1 廿四  10:00 送牛迎虎嘉年華 A【全層】 11:00 送牛迎虎嘉年華 B【全層】 12:00 送牛迎虎嘉年華 C【全層】	27/1 廿五 10:00 腦當益壯 A(五)【二樓】 11:00 腦當益壯 B(五)【二樓】 3:00 機構借用場地【三樓】	28/1 廿六 9:35 物理治療緩痛班(四)2/8【二樓】 2:00 樂齡女童軍【三樓】 4:30 機構借用場地【三樓】 	29/1 廿七 
30/1 廿八 	31/1 廿九 9:30 學苑-常用中藥認識(一)3/10【二、三樓】 	1/2 正月 	2/2 年初二 	3/2 年初三 	4/2 立春  2月月訊短片 ※2 月份活動宣傳 · 請留意中心張貼海報及企牌※	5/2 初五 

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
2022/1/4(二)	1*	狼人殺咭牌遊戲班	1月18日(二)	上午10:00-11:00	三樓	免費	會員	10人	「天光啦~請開眼!」, 狼人殺是一個解謎、推理咭牌遊戲。遊戲分為狼人陣營和好人陣營, 參加者將隨機分配陣營, 贏輸取決於雙方陣營剩餘人數。	梁姑娘
	2*	數獨初階	1月20日(四)	上午11:00-12:00	三樓	免費	會員	8人	未參加過中心數獨班的會員, 有興趣學習【數獨】這個玩意嗎? 數獨是一個獨處時不錯的遊戲。	盧姑娘
	3	送牛迎虎嘉年華	1月26日(三)	A:10:00-10:45	中心	免費	會員	每班30名	中心為大家預備了一個新春嘉年華, 大家一起來玩玩小遊戲, 贏取禮物, 開開心心迎虎年。每位會員請選擇一個時段參與。	盧姑娘
				B:11:00-11:45						
				C:12:00-12:45						
4*	腦當益壯(五)	1月27日(四)	上午10:00-11:00 上午11:00-12:00	二樓	免費	會員	每班6人	與大家一同玩小遊戲, 訓練腦筋。	恩姑娘	
5*	輕鬆暢談快樂事	1月24日(一)	下午2:30-3:30	三樓	免費	會員	8人	活動透過參加者分享快樂事情, 讓大家輕鬆感受之間喜悅, 保持正面和樂觀的生活態度。	梁姑娘	
2022/1/5(三)	6	中心新年齊佈置	1月6日(四)	上午10:30-12:00	三樓	免費	義工	8人	由義工吳珠明及郭惠芳教導參加者一起製作利是封新年掛飾用作佈置中心。	盧姑娘
	7*	耆英打機好有型(八)	1月7日(五)	下午2:00-3:00	三樓	\$5	會員	8人	有興趣玩電視遊戲的老友記, 記得要報名參加	恩姑娘
	8*	硬地滾球(五)	1月10日(五)	A:10:00-11:00	三樓	\$5	會員	每班8人	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。	婷姑娘
			1月25日(二)	B:2:30-3:30						
	9*	睡眠健康講座	1月12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: 長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法、如何建立健康的睡眠習慣。	梁姑娘
	10*	護老大使聚會(四)	1月13日(四)	上午10:00-11:00	三樓	免費	護老者及其長者	20人	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!	林姑娘
	11	「適時行·顯關愛」新年篇	1月13日(四)	上午11:00-12:00	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。新年篇內容是製作新年裝飾轉贈予院友, 為院友增添節日氣氛。	廖先生
	12*	動手動腦(四)	1月13日(四)	A:下午2:30-3:30	三樓	免費	護老者及其長者	每班6人	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!	黎先生
				B:下午3:30-4:30						
	13*	《珍惜》護老者微電影分享	1月17日(一)	下午2:30-3:30	三樓	免費	護老者及其長者	20人	透過《珍惜》微電影讓護老者認識認知障礙症患者的徵狀和照顧方法。	黎先生
	14	好歌唱給你義工服務	1月18日(二)	A:下午2:30-3:00	三樓	免費	義工	2人	義工到中心錄製唱歌並於頻道內播放, 為居家避疫的中心會員提供娛樂。義工可選經典金曲一首, 歌長四分鐘內。從未參加的義工優先。	恩姑娘
				B:下午3:00-3:30						
	15	送暖禦寒活動義工組	1月20日(四)	A:上午10:00-11:00 B:上午11:00-12:00	大堂	免費	義工	16人	協助中心派發暖心湯包, 為大家送上一點暖意。	黎先生
1月21日(五)			C:下午2:00-3:00 D:下午3:00-4:00							
16*	滋養幸福快樂人生講座	1月20日(四)	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如何思考何謂幸福快樂真義及其益處, 讓他們明白幸福快樂人生可以輕易培養及認識培養幸福快樂人生的途徑。	恩姑娘	
17*	護老團年活動	1月21日(五)	下午2:00-3:00	三樓	\$20	護老者及其長者	每班8人	林姑娘同大家一齊製作新春小手工。	林姑娘	
			下午3:00-4:00							
18	1-3月祝賀壽星板義工組	1月25日(二)	下午2:30-3:30	二樓	免費	義工	4人	一同製作祝賀壽星板祝福咭, 為壽星送上祝福增添生日氣氛。	廖先生	
19	送牛迎虎義工團	1月26日(三)	上午9:45-12:45	中心	免費	義工	8人	為【送牛迎虎嘉年華】攤位遊戲作義工。	盧姑娘	
2022/1/6(四) 親臨中心報名	20	安心出行電話班(二)	1月10日(一)	A:下午2:30-3:30 B:下午3:30-4:30	三樓	免費	合資格會員	47人	中心再次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, 並於完成課堂後, 向參加者轉贈由善長送出二手智能電話。 ※報名資格: 1. 有效會員 2. 未曾使用智能電話 3. 領取高額長者生活津貼/綜援(需出示證明文件)	梁姑娘