

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
6/2 初六 	7/2 初七 10:00 新春笑哈哈 	8/2 初八 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】 (視乎社署通告的防疫限制) ※早上 8:00 接受電話報名※ 以下活動於 8/2(二)接受報名 1. 說書人義工服務(四) 2. 金曲歌詞考下你【工作紙】 3. 護老大使聚會(四)【工作紙】	9/2 初九 3:00 機構借用場地【三樓】	10/2 初十 3:00 機構借用場地【三樓】 ※活動工作紙領取日※ 2. 金曲歌詞考下你【工作紙】 3. 護老大使聚會(四)【工作紙】 4. 簡單禪繞畫【工作紙及影片】	11/2 十一 9:35 物理治療緩痛班(三)8/8【二樓】 (視乎社署通告的防疫限制) 2:00 機構借用場地【三樓】	12/2 十二 
【祝賀 1 月-3 月壽星會員活動】歡迎所有 1 月、2 月、3 月的壽星會員於 2 月 7 日至 18 日內，攜帶有效會員證親臨或由親友代表到中心參加祝賀活動。】						
13/2 十三 	14/2 十四  ▶ 打電話猜燈謎【短片及致電中心】	15/2 十五 9:30 中心檢討會【二樓】 9:35 椅子瑜珈班(四) 2/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(四)2/8【二樓】 (視乎社署通告的防疫限制) 3:00 機構借用場地【三樓】	16/2 十六 9:30 中心檢討會【二樓】 2:30 機構借用場地【三樓】	17/2 十七  ▶ 護老運動樂(六)【短片】	18/2 兩水 9:35 物理治療緩痛班(四)1/8【二樓】 (視乎社署通告的防疫限制) 2:30 義工感謝日【三樓】 (視乎社署通告的防疫限制) ▶ 小眼睛看世界【短片】	19/2 十九 
【祝賀 1 月-3 月壽星會員活動】歡迎所有 1 月、2 月、3 月的壽星會員於 2 月 7 日至 18 日內，攜帶有效會員證親臨或由親友代表到中心參加祝賀活動。】						
20/2 二十 	21/2 廿一 2:00 機構借用場地【三樓】 ▶ 簡單禪繞畫【工作紙及短片】 	22/2 廿二 8:00 機構借用場地【三樓】 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】 (視乎社署通告的防疫限制) 2:00 暢遊世界(四)【ZOOM】 4:00 機構借用場地(總理會) ▶ 護老我「煮」場【短片】	23/2 廿三 10:00 說書人義工服務(四)【三樓】 (視乎社署通告的防疫限制) ▶ 好煮意(三)【短片】 	24/2 廿四 3:00 《珍惜》護老者微電影分享 【網上 Zoom】 ▶ 護老拍打操【短片】 	25/2 廿五 9:35 物理治療緩痛班(四)2/8【二樓】 (視乎社署通告的防疫限制) ▶ 3 月月訊短片 ※3 月份活動宣傳，請留意中心張貼海報及企牌※	26/2 廿六 

注意事項:

由於供應問題，金裝加營素(細罐)將會於 2 月份開始將不再銷售，敬請見諒。

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。

活動形式	號碼	班組及活動	日期	時間	對象	費用	名額	內容	地點	負責人	
報名日期 2022/2/8(二)	1	說書人義工服務(四)	2月23日(三)	上午 10:00-12:00	義工	免費	2人	義工為職員預先準備的故事短片錄製旁述。完成後的短片會供中心會員欣賞。在居家避疫的期間提供娛樂。(視乎社署通告的防疫限制)	三樓	廖先生	
	※報名 2、3、4 號活動會員留意, 請於 2 月 10 日到中心領取活動工作紙, 並最遲於 2 月 25 日前交回※										
	2*	金曲歌詞考下你 【工作紙】	/	辦公時間內	會員	免費	20人	聽歌聽得多, 唱歌唱得多。歌詞你記得幾多? 工作紙用金曲歌詞黎考考大家對於歌詞認識~有興趣挑戰會員報名後到中心取一份工作紙回家, 完成後交回中心。	參加者家中	梁姑娘	
	3*	護老大使聚會(四) 【工作紙】	/	辦公時間內	護老者及其長者	免費	20人	林姑娘透過工作紙形式社區資源及和分享主題。	參加者家中	林姑娘	
	4*	簡單禪繞畫 【工作紙及影片】	2月21日(一)	下午 2:00-3:00	護老者及其長者	免費	10人	參加者可透過影片一齊畫簡單的禪繞畫, 在畫畫的過程中放鬆身心。報名者需 2 月 10 日起到中心領取材料包。	參加者家中	盧姑娘	
	※以下活動是以網上 zoom 進行。(注意:使用 zoom 會消耗一定的數據流量, 建議連接 Wi-Fi 使用)※										
	5*	暢遊世界(四)	2月22日(二)	下午 2:30-3:15	會員	免費	不限	今期首次與會員使用網上 ZOOM 進行活動, 內容透過網上短片、相片介紹台灣-墾丁不同歷史、景點及飲食文化。	網上 ZOOM	梁姑娘	
6*	《珍惜》 護老者微電影分享	2月24日(四)	下午 2:30-3:30	護老者及其長者	免費	不限	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。活動將會由 Zoom 形式進行。	網上 ZOOM	黎先生		
電話問答 遊戲	7	新春笑哈哈	2月7日至2月12日	上午 10:00-4:00	會員	免費	不限	1.會員可致電中心或以 Whatsapp 提供笑話 2.由會員親自講笑話, 由中心錄製後向會員發放笑聲(笑話)	參加者家中	盧姑娘	
	8	打電話猜燈謎	2月14日(一)	上午 10:00-4:00	會員	免費	68人	會員當天收看中心之【打電話猜燈謎】影片, 鬥快打電話到中心猜燈謎, 猜中可得禮物一份。	參加者家中	盧姑娘	
短片	※以下短片將於活動日期發放, 請各位會員按日期觀看影片。(注意:網上觀看影片消耗一定的數據流量, 建議連接 Wi-Fi 使用)※										
	9	護老運動樂(六)	2月17日(四)	/	護老者及其長者	免費	不限	會員可透過中心發佈的運動影片, 安坐家中練習。	參加者家中	林姑娘	
	10	小眼睛看世界	2月18日(五)		會員	免費	不限	透過短片, 一齊遊覽長洲-名勝, 有興趣會員記得要留意。	參加者家中	恩姑娘	
	11	護老我「煮」場	2月22日(二)		護老者及其長者	免費	不限	護老我「煮」場是透過影片和各位護老者分享一些既適合護老者又適合普遍長者的菜式。今次會分享簡易版薑汁豆腐花, 讓護老者在護老時增添一點樂趣。亦讓護老者及其長者可以一同感受到生活中的趣味。	參加者家中	廖先生	
	12	好煮意(三)	2月23日(三)		會員	免費	不限	會員透過網上短片分享「日式牛肉飯」食材及做法, 讓會員學習後便可在家中嘗試製作。	參加者家中	梁姑娘	
	13	護老拍打操	2月24日(四)		護老者及其長者	免費	不限	參加者會接收到中心發放之短片, 跟著短片在家中進行拍打操。	參加者家中	恩姑娘	

溫馨提示!!

於 8 月 1 日透過八達通獲發首期消費券的會員, 必須於 2022 年 2 月 28 日或之前累積滿 4,000 元「合資格消費」, 才可於 2022 年 3 月 16 日獲發尾期 1,000 元消費券。