

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27/2 廿七  | 28/2 廿八 | 1/3 廿九  | 2/3 三十  | 3/3 二月  | 4/3 初二 ▶ 「智」醒老友記(二)【短片】 | 5/3 驚蟄 |
| 6/3 初四  | 7/3 初五 | 8/3 初六 ▶ 護老飲食你要知【短片】 ※早上 8:00 接受電話報名※ 以下活動於 8/3(二)接受電話報名 1. 腦當益壯(六)【工作紙】 4. 製作心意咭義工服務 2. 說書人義工服務(五) 5. 世界紀錄大全【ZOOM】 3. 續證聯絡大使 6. 血壓知多少講座【ZOOM】 | 9/3 初七 | 10/3 初八 9:30 機構借用場地【二樓】 | 11/3 初九 3:00 視像聊天室 1/4【二樓】  | 12/3 初十 |
| 13/3 十一  | 14/3 十二 | 15/3 十三 ▶ 傳承歇後語(一)【短片】 | 16/3 十四  | 17/3 十五 1:30 機構借用場地【二樓】 ▶ 常見皮膚問題的護理【短片】 | 18/3 十六 3:00 視像聊天室 2/4【二樓】 ▶ 「智」醒老友記(三)【短片】 | 19/3 十七  |
| 20/3 春分 | 21/3 十九 2:30 世界紀錄大全【ZOOM】 製作心意咭義工服務【材料包】 | 22/3 二十 ▶ 護老手工樂(三)【短片】 | 23/3 廿一 9:30 中心計劃會【二樓】 | 24/3 廿二 4:30 機構借用場地【三樓】 ▶ 小眼睛看世界(二)【短片】 | 25/3 廿三 3:00 視像聊天室 3/4【二樓】 ▶ 說書人義工服務(五)【短片】 | 26/3 廿四 |
| 27/3 廿五 | 28/3 廿六 ▶ 預防高血壓【短片】 | 29/3 廿七 ▶ 「智」醒老友記(四)【短片】 3:00 機構借用場地【三樓】 | 30/3 廿八 3:00 血壓知多少講座【ZOOM】  | 31/3 廿九 3月31日為勤到及學分到期日 記得到中心換領禮物。  | 1/4 三月 3:00 視像聊天室 4/4【二樓】 | 2/4 初二 |
| 3/4 初三 | 4/4 初四  | 5/4 清明  | 6/4 初六  | 7/4 初七 | 8/4 初八 ▶ 4 月月訊短片 ※4 月份活動宣傳·請留意中心張貼 海報及企牌※ | 9/4 初九  |

※因應疫情最新發展，原定安排於 3 月 17 日至 3 月 31 日的會員續證延期至另行通知，詳情請留意相關海報及 WhatsApp 通知。※

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/ 活動類型 | 號碼 | 班組及活動 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 | 名額 | 內容 | 對象 | 負責人 | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|-------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------|-----|--|
| 2022/3/8(二) | 1* | 腦當益壯(六) 【工作紙】 | 3月4日至15日 | 辦公時間 | 家中 | / | 不限 | 今期透過工作紙的有趣練習內容來鍛鍊腦筋，會員電話報名後到中心取工作紙，完成後交回中心獲一個學分印☑。 | 會員 | 梁姑娘 | |
| | 2 | 說書人義工服務(五) | 3月25日(五) | / | 家中 | / | 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。 | 義工 | 廖先生 | |
| | 3 | 續證聯絡大使 | 3月份內 | / | 家中 | / | 不限 | 在家中致電通知會員中心續證事宜。 | 義工 | 盧姑娘 | |
| | 4 | 製作心意咭義工服務 【材料包】 | 3月份內 | / | 家中 | / | 10人 | 請於3月21日到中心取【材料包】回家製作，邀請義工製作心意咭，關心和問候有需要護老者。 | 義工 | 黎先生 | |
| | ※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* | 世界紀錄大全 【ZOOM】 | 3月21日(一) | 下午2:30-3:15 | 家中 | / | 不限 | 活動透過網上 ZOOM 與會員介紹千奇百趣健力士世界紀錄，有興趣會員不容錯過呀! | 會員 | 梁姑娘 | |
| 6* | 血壓知多少講座 【ZOOM】 | 3月30日(三) | 下午3:00-3:30 | 家中 | / | 不限 | 血壓對長者生活適適相關，能夠即時反映身體的健康情況，由中心社工黎先生為大家講解更多有關血壓的資訊，例如血壓的標準、量度的方法、反映的健康問題等等。 | 護老者 及其長者 | 黎先生 | | |
| ※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)※ | | | | | | | | | | | |
| 短片 | 7 | 「智」醒老友記 | 3月4日(五) | 短片 | 家中 | / | 不限 | 介紹做個「智」醒老友記的方法，亦有遊戲與會員互動，詳情記得留意當日分享的短片啦! | 會員 | 婷姑娘 | |
| | | | 3月18日(五) | | | | | | | | |
| | | | 3月29日(二) | | | | | | | | |
| | 8 | 護老飲食你要知 | 3月8日(二) | 短片 | 家中 | / | 不限 | 講解長者常見的飲食問題和合適的處理方法，亦會講解何謂「三高」。 | 護老者 及其長者 | 恩姑娘 | |
| | 9 | 傳承歇後語(一) | 3月15日(二) | 短片 | 家中 | / | 不限 | 陪著大家成長的歇後語，大家仍有說嗎?不想歇後語失傳，我們一起與親友猜猜，讓它傳承給我們的下一代吧! | 會員 | 盧姑娘 | |
| | 10 | 常見皮膚問題的護理 | 3月17日(四) | 短片 | 家中 | / | 不限 | 向大家講解長者常見的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等其治理方法。 | 護老者 及其長者 | 恩姑娘 | |
| | 11 | 護老手工樂(三) | 3月22日(二) | 短片 | 家中 | / | 不限 | 透過短片教學，讓護老者安坐家中都可以做做手工娛樂一番。 | 護老者 及其長者 | 廖先生 | |
| | 12 | 小眼睛看世界(二) | 3月25日(五) | 短片 | 家中 | / | 不限 | 透過影片，一齊遊覽長洲名勝，有興趣會員記得留意。 | 會員 | 恩姑娘 | |
| 13 | 預防高血壓 | 3月28日(一) | 短片 | 家中 | / | 不限 | 介紹預防高血壓的方法，改善長者健康。 | 護老者 及其長者 | 黎先生 | | |

溫馨提示

2021-2022 年度勤到學分獎勵計劃，所有學分及勤到分將於 2022 年 3 月 31 日到期，尚有印仔及勤到分既會員，記得於限期前到中心換領禮物，逾期作廢。