

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
10/4 初十	11/4 十一 	12/4 十二 ※早上 8:00 接受電話報名※ 以下為活動代號·詳見第二頁 <b>活動 1-6 號</b>	13/4 十三 ▶ 猜猜畫畫(一)【短片及答題】	14/4 十四 ▶ 護老大使聚會(一)【短片及工作紙】 	15/4 十五 耶穌受難節 	16/4 十六 耶穌受難節翌日 
【4 月份壽星會員】4 月 6 至 4 月 30 日期間於辦公時間內可到中心領取壽星禮物一份						
17/4 十七 復活節	18/4 十八 復活節翌日  	19/4 十九 ▶ 情緒臉譜小遊戲【短片】	20/4 穀雨 ▶ 天氣冷知識-回南天【短片及答題】	21/4 廿一 ▶ 今日有笑話【短片】 	22/4 廿二 ▶ 說書人義工服務【短片】 10:00 好歌唱給你(一)【三樓】 2:30 暢遊世界(一)【ZOOM】	23/4 廿三 ▶ 智能電話輕鬆學(一)【短片】 
【4 月份壽星會員】4 月 6 至 4 月 30 日期間於辦公時間內可到中心領取壽星禮物一份						
24/4 廿四	25/4 廿五 ▶ 「智」醒老友記(一)【短片】 2:30 健康資訊交流(一)【ZOOM】	26/4 廿六 ▶ 護老運動樂(一)【短片】 4:00 機構借用場地	27/4 廿七 10:30 棋中有你(一)【ZOOM】 ▶ 環保家居小貼士 	28/4 廿八 ▶ 護老十巧手【短片】	29/4 廿九 ▶ 樂齡女童軍(4 月) ▶ 5 月月訊短片 ※5 月份活動宣傳·請留意中心 張貼海報及企牌※	30/4 三十 ▶ 實用護老者 APP 「吃藥吧」【短片】
【4 月份壽星會員】4 月 6 至 4 月 30 日期間於辦公時間內可到中心領取壽星禮物一份						

### 各位會員注意

因奶粉供應商價格上漲由 2022/4/1 起，中心以調整奶粉售價詳情可參考相關海報。

### 續證預告

早前因疫情而延期的會員續證，預計將於 5 月份進行，詳情請留意稍後公佈的相關海報。



1-6 號活動將於 4 月 12 日(二) · 早上 8:00 接受電話報名。

# 4 月份 中心活動報名

★ 護老大使聚會(一)【短片及工作紙】 ①

日期: 4 月 14 日(四) 時間: 當天發放  
名額: 20 名 地點: 護老者家中

內容: 這次林姑娘同大家分享健康生活的資訊, 護老者需要觀看短片後完成工作紙, 完成後可於 4 月 27 日或之前交回中心。(林姑娘)

★ 情緒臉譜小遊戲【短片及工作紙】 ②

工作紙日期: 4 月 14 日至 4 月 19 日  
短片日期: 4 月 19 日(二)

內容: 情緒人人都有, 無分好與壞, 最緊要識分辨。與大家一起透過小遊戲, 分享多一點情緒知識(盧姑娘)

★ 暢遊世界(一)ZOOM ③

日期: 4 月 22 日(五)  
時間: 下午 2:30-3:30  
名額: 不限 地點: 家中(網上 ZOOM)  
內容: 介紹馬來西亞景點, 當地文化。(梁姑娘)

好歌唱給你(一) ④

日期: 4 月 22 日(五)  
時間: 上午 10:00-10:30/11:00-11:30  
名額 2 人 地點: 中心三樓

內容: 義工到中心錄影個人唱歌片段, 經職員剪輯後發送給中心會員觀看, 讓各位居家抗疫情期間多一點娛樂。(廖先生)

★ 健康資訊交流(一)ZOOM ⑤

日期: 4 月 25 日(一)  
時間: 下午 2:30-3:30  
名額: 不限 地點: 家中(網上 ZOOM)

內容: 職員與會員分享有關日常健康生活資訊, 歡迎會員於活動中互相交流健康心得。(梁姑娘)

★ 棋中有你(一)【ZOOM】 ⑥

日期: 4 月 27 日(三)  
時間: 上午 10:30-11:30  
名額: 4 人  
地點: 會員家中  
內容: 透過 ZOOM 和大家一起玩桌上遊戲。(廖先生)



祝賀 4 月至 6 月份壽星會員活動 ⑦

日期: 4 月壽星 \*4 月 6 日至 4 月 30 日  
5 月壽星 \*5 月 3 日至 5 月 31 日  
6 月壽星 \*6 月 1 日至 6 月 30 日

時間: 辦公時間內領取壽星禮物乙份 地點: 中心大堂  
注意事項: 生日月份以會員證為準, 需出示有效會員證, 可親身或由親友代領。(梁姑娘)

猜猜畫畫(一)【短片及答題】 ⑧

日期: 4 月 13 日(三) 時間: 上午 10:00-下午 4:00  
名額: 30 名 對象: 會員  
地點: 會員家中

內容: 會員需觀看短片, 對應相對題目猜短片中所畫的物品, 並致電中心答題, 答題正確可於 4 月 20 日到中心領取小禮物一份。(恩姑娘)

天氣冷知識-回南天【短片及答題】 ⑨

日期: 4 月 20 日(三) 時間: 當天發放  
名額: 20 名 地點: 會員家中

內容: 天氣潮濕令人感到周身唔舒服, 大家可以用一些方法改善回南天帶來的潮濕感, 留意影片的內容, 並於 4 月 25 日或之前致電中心答題, 答題正確可獲小禮物一份。(林姑娘)

今日有笑話【短片】 ⑩

日期: 4 月 21 日(四)  
內容: 讓老友記疫情下放鬆心情, 笑一笑, 世界更美妙。(梁姑娘)

護老運動樂(一)【短片】 ⑪

日期: 4 月 22 日(五)  
名額: 不限 對象: 護老者及其長者  
地點: 會員家中  
內容: 透過影片分享, 大家在家一起做運動。(廖先生)

智能電話輕鬆學(一)【短片】 ⑫

日期: 4 月 23 日(六)  
內容: 介紹常用的網絡支付工具(婷姑娘)

「智」醒老友記(一)【短片】 ⑬

日期: 4 月 25 日(一)  
內容: 介紹做個「智」醒老友記的方法, 短片內有遊戲與會員互動。(婷姑娘)

環保家居小貼士【短片】 ⑭

日期: 4 月 27 日(三)  
內容: 過期牙膏及穿洞乳膠手套原來都好有用, 記住短片睇到尾, 有彩蛋。(盧姑娘)

護老十巧手【短片】 ⑮

日期: 4 月 28 日(四) 時間: 當天發放  
名額: 不限 對象: 護老者及其長者  
地點: 會員家中  
內容: 在家一起做簡易手部運動。(恩姑娘)

樂齡女童軍(4 月)【短片】 ⑯

日期: 4 月 29 日(五)  
內容: 今次用短片與大家一起玩智力遊戲。(盧姑娘)

實用護老者 App「吃藥吧」【短片】 ⑰

日期: 4 月 30 日(六)  
內容: 介紹實用的護老者 APP「吃藥吧」, 幫助日常照顧長者之用。(黎先生)

注意事項: ★ 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。