



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1/12 十二	2/12 十三	3/12 十四	4/12 十五	5/12 十六	6/12 十七
	只限例會現場報名 1-2 號活動	上午 8:00 接受電話報名・上午 10:00 接受親身報名				10:00 長幼共融家居探訪[二樓] 10:00 上下肢小運動 1/4[三樓]
	10:00 12 月份例會 [北社街坊會]	同日人限報 2 個活動 1-11 號活動	同日人限報 2 個活動 12-19 號活動	開放所有活動報名餘下名額	1:30 銀髮智慧運動會[三樓] 2:00 機構借用場地[二樓] 	
		10:00 「這是我」小組(二) 4/4 [二樓]	1:30 心靈小歇[二樓]	10:00 忘憂作畫小組 3/4[三樓] 1:00 社區探訪義工服務[三樓] 2:00 機構借用場地[二樓]		
7/12 大雪 	8/12 十九 10:00 上下肢小運動 2/4[二樓] 3:00 義務助同樂[三樓]	9/12 二十 2:30 樂齡之友義工組[二樓]	10/12 廿一 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00 <一雙>微電影分享會[二樓] 2:00 認識大腸癌講座[三樓]	11/12 廿二 10:00 忘憂作畫小組 4/4[三樓] 2:30 護老聖誕吊飾製作[二樓] 3:15 物理管理人員分享[雅寧苑]	12/12 廿三 10:00 耆樂無窮(五)A [三樓] 11:00 耆樂無窮(五)B[三樓] 2:30 頌鉢時光 1/2 [二樓]	13/12 廿四
14/12 廿五	15/12 廿六 10:00 上下肢小運動 3/4[二樓] 10:30 聖誕禪繞樹 A[三樓] 2:00 聖誕禪繞樹 B[三樓]	16/12 廿七 10:00 「這是我」小組(三) 1/4 [二樓] 2:00 聖誕小畫室[二樓]	17/12 廿八 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00 掃心事小教室[二樓] 2:00 認識婦女小便失禁講座[三樓]	18/12 廿九 10:30 時事資訊站(二) [二樓] 2:30 護老海玻璃拼貼畫工作坊[三樓]	19/12 三十 10:00 智趣迎冬至[二樓] 10:00 棋中有你(三) [三樓] 2:30 頌鉢時光 2/2 [二樓]	20/12 冬月
21/12 冬至	22/12 初三 2:30 暢遊世界(三) [二樓]	23/12 初四 10:00 「這是我」小組(三) 2/4 [二樓] 2:30 護老齊煮聖誕甜品[二樓] 3:00 機構借用場地[三樓]	24/12 初五 8:30 六通拳自務組[三樓]	25/12 聖誕節 	26/12 聖誕節翌日 	27/12 初八
28/12 初九	29/12 初十 10:00 上下肢小運動 4/4[二樓] 2:00 動腦(二)[三樓] 3:00 齊玩魔力橋[二樓]	30/12 十一	31/12 十二 8:30 六通拳自務組[三樓] *1 月月訊・請於中午留意中心張貼資訊	例會消息 12 月 1 日(一)上午 10:00 於北社街坊會進行 12 月份例會・例會發放活動資訊及會後部份活動現場報名・有興趣的會員記得參與。		

[祝賀 12 月份壽星會員活動] 由 12 月 1 日至 12 月 31 日於辦公時間內到中心出示有效會員證領取生日禮物一份・逾期無效。

1 號至 11 號活動於 12 月 2 日(二)上午 8:00 接受電話報名，上午 10:00 後接受親身報名。※同日每人限報 2 個活動※



★認識大腸癌講座

日期：12 月 10 日(三)
時間：下午 2:00-3:00
名額：40 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：由衛生署姑娘講解大腸癌的徵狀及治療方法及早期發現和治療的重要性、預防及控制大腸癌之道。
負責職員：梁姑娘

1

★認識婦女小便失禁講座(護 12 月)

日期：12 月 17 日(三)
時間：下午 2:00-3:00
名額：40 人 地點：三樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：由衛生署姑娘講解小便失禁的成因及其對患者身心的影響，如何預防及改善小便失禁的方法，訓練盤骨底肌肉以改善失禁情況的方法。
負責職員：黎姑娘

2

★上下肢小運動

日期：12 月 6 日(六)、8、15 及 29 日(一)*4 堂
時間：上午 10:00-11:00
名額：6 人 地點：二樓
對象：護老者 收費：免費
內容：動動身子，學習平衡運動練習，增加肌肉訓練，預防跌倒風險。
負責職員：施姑娘

3

★<一雙>微電影分享會

日期：12 月 10 日(三)
時間：上午 10:00-11:00
名額：20 人 地點：二樓
對象：會員/護老者 收費：免費
內容：透過欣賞微電影<一雙>(電影時間約 15 分鐘)，思考若一個人的雙手被綁(約束)，他/她的人生將會如何。
負責職員：婷姑娘

4

★護老聖誕吊飾製作

日期：12 月 11 日(四)
時間：下午 2:30-4:00
名額：6 人 地點：三樓
對象：護老者及會員 收費：免費
內容：有無諗過廁紙桶可以做聖誕掛飾？想知如何製作就報名參加啦！
負責職員：施姑娘

5

★耆樂無窮(五)

日期：12 月 12 日(五)
時間：A 班上午 10:00-11:00□
B 班上午 11:00-12:00□
名額：每班 6 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：與各位一同暢玩電視遊戲。
負責職員：恩姑娘

6

★頌鉢時光

日期：12 月 12 日及 12 月 19 日(五)
時間：A 時段下午 2:30-2:50□
B 時段下午 3:00-3:20□
C 時段下午 3:30-3:50□
名額：每時段 1 人 地點：二樓
對象：曾參加頌鉢體驗會員 收費：免費
內容：與參加者一對一形式體驗頌鉢聲療 20 分鐘，必須出席 2 堂。(曾參加一對一的會員後備)
負責職員：盧姑娘 (職員會再聯絡報名者確認)

7

★聖誕禪繞樹

日期：12 月 15 日(一)
時間：A 班上午 10:30-11:30□
B 班下午 2:00-3:00□
名額：每班 8 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：與會員以簡單聖誕圖案繪畫閃閃聖誕樹。
負責職員：盧姑娘

8

★「這是我」小組(三)

日期：12 月 16、23 日(二)、
1 月 7、14 日(三)*4 堂
時間：上午 10:00-11:00
名額：8 人 地點：二樓
對象：患有認知障礙症或有認知缺損的長者及其照顧者(需經社工評估)。
內容：與參加者製作一本有關自己的故事書。
負責職員：婷姑娘

9

★聖誕小畫室

日期：12 月 16 日(二)
時間：下午 2:00-3:30
名額：8 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：職員與會員一起繪畫聖誕圍圈。
負責職員：黎姑娘

10

★掃心事小教室

日期：12 月 17 日(三)
時間：上午 10:00-11:00
名額：20 人 地點：二樓
對象：會員及有需要護老者 收費：免費
內容：講解為甚麼有囤積的狀況，與心理因素有關？
負責職員：林姑娘

11

12 號至 19 號活動於 12 月 3 日(三)上午 8:00 接受電話報名，上午 10:00 後接受親身報名。※同日每人限報 2 個活動※

★棋中有你(三)

日期：12 月 19 日(五)
時間：上午 10:00-11:00
名額：6 人 地點：三樓
對象：會員(僅加減數) 收費：免費
內容：一齊學習不同的桌上遊戲。
負責職員：恩姑娘

12

★智趣迎冬至

日期：12 月 19 日(五)
時間：上午 10:00-11:00
名額：8 個家庭 地點：二樓
對象：患有認知障礙症或有認知缺損的長者及其照顧者(需經社工評估)。
內容：與參加者一同迎接及慶祝冬至。
負責職員：婷姑娘

13

★時事資訊站(二)

日期：12 月 18 日(四)
時間：上午 10:30-11:30
名額：25 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：由職員與會員分享最新新聞、熱門話題及娛樂消息，讓會員與時事生活拉近距離，與時並進。
負責職員：梁姑娘

14

★護老海玻璃拼貼畫工作坊

日期：12 月 18 日(四)
時間：下午 2:30-4:00
名額：6 人 地點：三樓
對象：護老者 收費：免費
內容：有沒有想過東灣沙灘的海玻璃可以就地取材，成為一幅拼貼畫？島上的資源豐富可以善用它們成為藝術品。
負責職員：施姑娘

15

★暢遊世界(三)

日期：12 月 22 日(一)
時間：下午 2:30-3:30
名額：25 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：由職員透過短片、相片介紹捷克布拉格景點、歷史、飲食文化。
負責職員：梁姑娘

16

★護老齊煮聖誕甜品

日期：12 月 23 日(二)
時間：下午 2:30-4:00
名額：6 人 地點：二樓
對象：護老者 收費：免費
內容：聖誕節又到啦！我們一齊製作傳統聖誕甜品煮啤梨暖笠笠感受聖誕氣氛。
負責職員：施姑娘

17

★動腦(二)

日期：12 月 29 日(一)
時間：下午 2:00-3:00
名額：8 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：齊齊動腦樂悠悠。
負責職員：盧姑娘

18

★齊玩魔力橋

日期：12 月 29 日(一)
時間：下午 3:00-4:00
名額：6 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：由新生會職員及義工，到中心與大家一起學習簡單易玩的桌上遊戲-魔力橋。
負責職員：廖先生

19

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。