



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1/3 十三	2/3 十四	3/3 十五	4/3 十五	5/3 驚蟄	6/3 十八	7/3 十九
	上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 接受親身報名				10:00 七彩向日葵[二樓] 1:00 長者學苑-痛症認知入門 7/10 [三樓]	
	只限例會現場報名 <b>1-2 號活動</b> 10:00 3 月份例會[海傍體育館]	同日每人限報 2 個活動 <b>1-9 號活動</b> 10:45 養生八鍛錦 4/4[三樓]	同日每人限報 2 個活動 <b>10-17 號活動</b>	開放所有活動報名餘下名額 		
8/3 二十	9/3 廿一 10:00 退休有乜搞?[二樓]	10/3 廿二 2:30 長者學苑-痛症認知入門 8/10 [三樓]	11/3 廿三 10:00 樂齡之友義工組[三樓] 11:00 乒乓球同樂日[海傍體育館] 2:00 認識白內障講座[三樓]	12/3 廿四 2:00 棋中有你(四) [二樓]	13/3 廿五 9:30 中心職員會議[大堂]	14/3 廿六
15/3 廿七	16/3 廿八 2:30 長者面部操(二)[二樓] 3:00 義務助同樂[三樓]	17/3 廿九 10:00 護老者健康資訊分享[二樓] 2:00 AR 眼疾體驗工作坊[二樓及三樓]	18/3 三十 2:00 皮膚病認識真菌講座[三樓]	19/3 二月 10:00 智能手機 Q&A(五)A[大堂] 2:30 齊讚護老者[三樓] 2:30 智能手機 Q&A(五)B[大堂]	20/3 春分 1:00 長者學苑-痛症認知入門 9/10 [三樓] 2:30 頌鉢時光(五)1/2[二樓]	21/3 初三
22/3 初四	23/3 初五 2:30 舒壓布袋球 A[三樓]	24/3 初六 11:00 舒壓布袋球 B[三樓] 2:30 手機資訊(四)[二樓]	25/3 初七 2:00 了解我自己[二樓]	26/3 初八 3:00 精靈寶庫-輕鬆手作[三樓]	27/3 初九 1:00 長者學苑-痛症認知入門 10/10 [三樓] 2:30 頌鉢時光(五)2/2[二樓]	28/3 初十
29/3 十一	30/3 十二 10:30 靜心禪繞畫 A[三樓] 2:00 靜心禪繞畫 B[三樓]	31/3 十三 *4 月活動資訊, 請於中午時留意中心張貼資訊	<b>例會消息</b> <b>3 月 2 日(一)上午 10:00 於海傍體育館進行 3 月份例會, 例會發放活動資訊及部份活動現場報名, 有興趣的會員記得參與。</b>			

[祝賀 3 月份壽星會員活動]由 3 月 2 日至 3 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。

★認識白內障講座

日期：3 月 11 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：由衛生署姑娘講解白內障之成因、徵狀、治療及處理方法、視障人士生活上須注意之事項。  
 負責職員：梁姑娘



★皮膚病認識真菌講座(護 3 月)

日期：3 月 18 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：由衛生署姑娘講解常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬，如何預防及處理真菌感染的方法，講解正確使用皮膚病外用藥物的方法。  
 負責職員：黎姑娘



★七彩向日葵

日期：3 月 6 日(五)  
 時間：上午 10:00-11:30  
 名額：6 人 地點：二樓  
 對象：有需要護老者及護老者 收費：免費  
 內容：製作扭扭條向日葵手工花。  
 負責職員：林姑娘



★退休有乜搞?

日期：3 月 9 日(一)  
 時間：上午 10:00-11:00  
 名額：10 人 地點：二樓 收費：免費  
 對象：剛退休人士或有興趣長者  
 內容：分享退休生活活動規劃及健康管理。  
 負責職員：施姑娘



★乒乓球同樂日

日期：3 月 11 日(三)  
 時間：上午 11:00-1:00  
 名額：5 人 地點：海傍體育館  
 對象：會員 收費：免費  
 內容：有興趣試玩乒乓球的會員歡迎報名參加。  
 負責職員：施姑娘



★棋中有你(四)

日期：3 月 12 日(四)  
 時間：下午 2:00-3:00  
 名額：8 人 地點：二樓  
 對象：會員 收費：免費  
 內容：與會員一齊玩誰是卧底遊戲，記得報名啦!!  
 負責職員：恩姑娘



★長者面部操(二)

日期：3 月 16 日(一)  
 時間：下午 2:30-3:30  
 名額：8 人 地點：二樓  
 對象：會員 收費：免費  
 內容：活動讓會員學習面部肌肉動作，提升面部肌肉活力、改善鬆弛和促進血液循環。  
 負責職員：梁姑娘



★護老者健康資訊分享

日期：3 月 17 日(二)  
 時間：上午 10:00-11:00  
 名額：10 人 地點：二樓  
 對象：有需護老者 收費：免費  
 內容：為護老者提供最新關顧自己的資訊。  
 負責職員：施姑娘



AR 眼疾體驗工作坊

日期：3 月 17 日(二)  
 時間：下午 2:00-5:00(每人約 15 分鐘)  
 名額：24 人 地點：二樓及三樓  
 對象：會員 收費：免費  
 內容：香港大學眼科學系與理工大學的眼科視光學院合作舉辦工作坊會議長者會戴上 AR 眼罩，以體驗各種常見眼疾的病徵及提供簡單的眼睛檢查。  
 負責職員：恩姑娘



★智能手機 Q&A(五)

日期：3 月 19 日(四)  
 時間：上午 10:00-10:30 □ 上午 10:30-11:00 □  
 下午 2:30-3:00 □ 下午 3:00-3:30 □  
 名額：4 人 地點：大堂  
 對象：會員 收費：免費  
 內容：活動與會員一對一方式解答會員於日常生活上智能手機遇到的問題。  
 負責職員：梁姑娘



★齊讚護老者

日期：3 月 19 日(四)  
 時間：下午 2:30-3:30  
 名額：10 人 地點：三樓  
 對象：有需要護老者及護老者 收費：免費  
 內容：與護老者玩遊戲減輕日常的照顧壓力。  
 負責職員：林姑娘



★頌鉢時光(五)

日期：3 月 20 日及 3 月 27 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。  
 負責職員：盧姑娘 (職員會再聯絡報名者確認)



★舒壓布袋球(四)

日期及時間：A 班 3 月 23 日(一) 下午 2:30 □  
 B 班 3 月 24 日(二) 上午 11:00 □  
 名額：每班 8 人 地點：三樓  
 對象：會員 收費：免費  
 內容：每次布袋球非常忘憂，大家也開心享受 1 小時。  
 負責職員：盧姑娘



★手機資訊(四)

日期：3 月 24 日(二)  
 時間：下午 2:30-3:30  
 名額：10 人 地點：二樓  
 對象：會員 收費：免費  
 內容：由職員介紹「樂齡消費一站通」。  
 負責職員：梁姑娘



★精靈寶庫-輕鬆手作

日期：3 月 26 日(四)  
 時間：下午 3:00-4:30  
 名額：25 人 地點：三樓  
 對象：護老者 收費：免費  
 內容：聖雅各福群會的精靈寶庫服務，透過與大家做小手工，為照顧者忙裡偷閒。  
 負責職員：盧姑娘



★了解我自己

日期：3 月 25 日(三)  
 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：活動透過網上 MBTI 人格測試了解自己性格偏好，幫助提升自我認知。  
 \*參加者必須可獨立使用平板電腦及閱讀中文能力。  
 負責職員：梁姑娘



★靜心禪繞畫

日期：3 月 30 日(一)  
 時間：A 班上午 10:30-12:00 □  
 B 班下午 2:00-3:30 □  
 名額：每班 8 人 地點：三樓  
 對象：會員 收費：免費  
 內容：馬年開始，與大家一起以禪繞畫馬。  
 負責職員：盧姑娘

