

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
27 廿二 <b>栽種的和澆灌的，都是一樣，但將來各人要照自己的工夫</b> <b>得自己的賞賜。</b> <b>(哥林多前書 3:8)</b>	28 廿三 8:45 八段錦健體班 10:00 普通話拼音樂園 11:10 手語進階班 2:30 護老-長者常見氣喘問題	29 廿四 8:45 唱談普通話 9:30 「地板冰壺」基礎班(三水) 10:30 水墨畫 11:00 集體舞(會堂) 2:00 唱遊班 3:15 紙的藝術	30 廿五 10:00 延年(例會) 2:30 南山(例會) 3:30 護老-茶香情濃護老情小組	31 廿六 10:00 長青(例會) 2:30 東海(例會)	1 廿七 10:00 松柏(例會) 	2 廿八 9:30 崇拜聚會 10:45 耆智桌上遊
	4 立春 10:00 卡拉 OK(時代曲) 2:30 卡拉 OK(時代曲) 	5 正月 年初一 (暫停開放) 	6 初二 年初二 (暫停開放)	7 初三 年初三 (暫停開放) 	8 初四 10:00 電玩時段(Wii) 2:30 電玩時段(Xbox)	9 初五 9:30 崇拜聚會
	11 初七 8:45 八段錦健體班 10:00 普通話拼音樂園 11:15 「齊守護」認知障礙症支援行動工作坊 2:00 護老有情人 3:30 「耆」智樂小組 II	12 初八 8:45 唱談普通話 10:30 水墨畫 11:00 集體舞(會堂) 2:00 唱遊班 3:15 紙的藝術	13 初九 10:00 小曲樂 12:00 樂在頤養(會議) 1:30 中文繁簡樂 2:00 中國舞(會堂) 3:00 數獨中階班	14 初十 8:45 喜樂讚美操 10:00 愛心福樂組 12:00 Ukulele 樂園 2:00 護老 tea - tea 快樂組 3:30 認知障礙知多啲	15 十一 10:00 健康講座 11:15 護老慶新春 	16 十二 9:30 崇拜聚會 10:45 卡拉 OK(時代曲)
	18 十四 10:00 「有心人」·新春同歡聚(會堂) 2:30 護老由你我-勿失良肌 2:30 樂在頤養(探訪)	19 雨水 10:00 卡拉 OK(粵曲) 11:00 集體舞(會堂) 2:30 金豬報喜猜燈謎 	20 十六 10:00 小曲樂 1:30 剪髮服務 1:30 中文繁簡樂 2:00 中國舞(會堂) 3:00 數獨中階班	21 十七 8:45 喜樂讚美操 10:00 愛心福樂組 12:00 Ukulele 樂園 2:00 護老 tea - tea 快樂組 3:30 醒腦工作坊	22 十八 10:00 健康檢查 11:00 智能手機工作坊-手機交通程式 2:30 家·點點活動 3:00 護老-樂遊海濱	23 十九 9:30 崇拜聚會 10:45 卡拉 OK(時代曲)
	25 廿一 8:45 八段錦健體班 10:00 普通話拼音樂園 11:10 手語進階班 3:30 「耆」智樂小組 II	26 廿二 9:30 大嶼齋宴一天遊 10:00 卡拉 OK(粵曲) 11:00 集體舞(會堂) 3:00 護老-健康運動操	27 廿三 10:00 延年(例會) 11:00 小曲樂 2:30 南山(例會)	28 廿四 10:00 長青(例會) 11:00 U3A 學長會議 2:30 東海(例會) 3:30 長幼福康共樂聚	1 廿五 10:00 松柏(例會) 	2 廿六 9:30 崇拜聚會

### 樂在頤養

會議日期：2019年2月13日(三)  
 時間：中午12:00-1:00  
 探訪日期：2019年2月18日(一)  
 時間：下午2:30-4:00  
 探訪地點：廣福頤養院  
 內容：探訪、表演、關懷長者  
 對象：雙月組組員  
 負責職員：羅俊明先生



「齊守護」認知障礙症支援行動工作坊  
 日期：2019年2月11日(一)  
 時間：上午11:15-12:45  
 內容：介紹認知障礙症的症狀、預防方法以及治療方法。參與工作坊後，參加者可以獲得「認知守護者」小冊子乙份

名額：60人  
 備註：1)活動由救世軍大埔長者社區服務中心提供  
 2)活動當日11:10開始入座，滿座即止  
 負責職員：李婉明姑娘



### 健康講座

日期：2019年2月15日(五)  
 時間：上午10:00-11:00  
 內容：認識消化不良 名額：60人  
 備註：1)由衛生署姑娘主講  
 2)活動當日9:45開始入座，滿座即止  
 負責職員：莫仕元先生

### 健康檢查

日期：2019年2月22日(五)  
 時間：上午10:00-11:00  
 內容：磅重度高、量血壓、手握力、量血氧量、驗小便  
 名額：30人 費用：\$3(會員)  
 備註：1)請於檢查當日帶備未進食前的第一次小便  
 2)請於檢查當日10:30前到達中心  
 負責職員：莫仕元先生



### 電玩時段(Wii)

日期：2019年2月8日(五)  
 時間：上午10:00-11:30  
 內容：學習電玩遊戲機 Wii  
 名額：10人  
 備註：活動當日先到先得，滿額即止  
 負責職員：梁俊偉先生



### 電玩時段(Xbox)

日期：2019年2月8日(五)  
 時間：下午2:30-4:00  
 內容：學習電玩遊戲機 Xbox  
 名額：10人  
 備註：活動當日先到先得，滿額即止  
 負責職員：梁俊偉先生

### 護老有情人

日期：2019年2月11日(一)  
 時間：下午2:30-3:30  
 內容：透過烹飪的過程，輕鬆地烹飪，互相扶持，為照顧者提供一個釋放壓力舒緩身心的平台，分享照顧的苦與樂  
 對象：有需要護老者或兩老共住者優先  
 名額：10人  
 備註：有興趣參加者請於1/2下午5時前向職員登記，如登記人數超出名額，於4/2上午10:00進行抽籤，職員將於8/2前聯絡參加者  
 負責職員：呂志偉先生



### 認知障礙知多啲

日期：2019年2月14日(四)  
 時間：下午3:30-4:30  
 內容：一般退化及患病，進行小測試，並進行健腦操  
 名額：60人  
 備註：活動當日3:15開始入座，滿座即止  
 負責職員：李婉明姑娘

### 護老由你我-勿失良肌

日期：2019年2月18日(一)  
 時間：下午2:30-3:30  
 內容：認識肌肉減少跌倒及痛症的成因及預防方法手握力測試量度肌肉強度  
 對象：有需要護老者或兩老共住者優先  
 名額：50人  
 備註：1)活動由美國雅培製藥有限公司提供  
 2)活動當日2:15開始入座，滿座即止  
 負責職員：呂志偉先生

### 金豬報喜猜燈謎

日期：2019年2月19日(二)  
 時間：下午2:30-4:00  
 內容：透過猜燈謎動腦筋、慶元宵  
 名額：40人  
 備註：活動設冠、亞、季軍及優異獎  
 負責職員：梁俊偉先生



### 卡拉OK(時代曲)

日期：2019年2月4日(一)  
 時間：上午10:00-12:00及下午2:30-4:30  
 日期：2019年2月16,23日(六)  
 時間：上午10:45-12:15  
 (有興趣參加者可於上述時間自由參加)



### ★「有心人」•新春同歡聚★

日期：2019年2月18日(一)  
 時間：上午10:00-12:00  
 地點：廣福社區會堂 名額：50人  
 內容：透過遊戲、表演、大合唱等活動與參加者一同慶祝新春  
 對象：60歲或以上獨居、兩老共住及體弱長者  
 備註：1)活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助  
 2)義工請於上午9:45到達會堂集合  
 負責職員：羅俊明先生

### ★護老慶新春★

日期：2019年2月15日(五)  
 時間：上午11:15-12:45  
 內容：透過遊戲、新年小食同慶新春，共渡歡樂時光  
 對象：護老者及被照顧者優先  
 名額：40人  
 負責職員：羅俊明先生



### ★卡拉OK(粵曲)★

日期：2019年2月19,26日(二)  
 時間：上午10:00-12:00  
 名額：10隊(每隊2人)  
 (每隊30分鐘)  
 備註：有興趣的參加者請自行到活動室內登記及閱讀守則

### ★剪髮服務★

日期：2019年2月20日(三)  
 時間：下午1:30-5:00  
 名額：26人  
 費用：\$10(會員)  
 備註：1)時間以抽籤次序安排  
 2)參加者請預先自行洗頭  
 負責職員：梁俊偉先生



### ★醒腦工作坊★

日期：2019年2月21日(四)  
 時間：下午3:30-4:30  
 內容：一起進行有效預防認知障礙症的活動，並會進行簡單測試  
 名額：10人  
 負責職員：李婉明姑娘

### ★護老同行-樂遊海濱★

日期：2019年2月22日(五)  
 時間：下午3:00-4:00  
 內容：樂遊公園，欣賞河畔及花卉  
 對象：護老者及被照顧者優先  
 名額：20人  
 負責職員：羅俊明先生



### ★大嶼齋宴一天遊★

日期：2019年2月26日(二)  
 時間：上午9:30-4:30(中心集合)  
 內容：昂坪市集、天壇大佛、寶蓮寺齋宴、大澳  
 名額：58人  
 費用：\$160(會員/護老者)/\$180(非會員)  
 備註：1)不適宜行動不便者參與  
 2)已登記之護老者及被照顧者可一同登記抽籤  
 3)請自備清水及防曬用具  
 4)車位及席位於活動當日公佈  
 負責職員：梁俊偉先生

### ★護老同行-健康運動操★

日期：2019年2月26日(二)  
 時間：下午3:00-4:00  
 內容：由義工帶領做伸展運動  
 對象：護老者及被照顧者優先  
 名額：20人  
 負責職員：羅俊明先生

### ★長幼福康共樂聚★

日期：2019年2月28日(四)  
 時間：下午3:30-4:30  
 內容：遊戲、傾談  
 名額：20人  
 備註：活動由大埔舊墟公立學校(寶湖道)提供  
 負責職員：梁俊偉先生



### ★報名方法★

- 有興趣的參加者需於2019年2月11日上午9時30分前將登記表交回中心職員
- 中心於2019年2月11日上午10時進行抽籤，結果於2019年2月12日下午2時公佈  
請登記者自行到中心查看結果並最遲於活動前兩天領取中籤之活動票及繳費，否則當棄權論

以上活動，如沒有特別註明，活動地點為本中心活動室，敬請留意。