

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 社會福利署資助服務 <small>Subsidised Service by the Social Welfare Department</small>  你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。  箴言4:23	*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。 *活動如有更改，一切以中心內張貼之告示為準			<b>1 廿七</b> 8:45 耆樂讚美操 10:00 跳躍中國舞(會堂) 10:00 U3A 輕黏土相架工作坊 1:00 繁簡中文班 2:15 智醒桌遊樂 <b>2:30</b> 椅子普拉提班(會堂) <b>3:30</b> 彩虹書法紙扇工作坊	<b>2 廿八</b> 10:00 靜觀·頌鉢聲療 A 11:15 靜觀·頌鉢聲療 B 3:15 BAM-幸福心理班 4:00 BAM-運動班	<b>3 廿九</b> 9:30 崇拜聚會  
	<b>5 初二</b> 10:00 普通話會話班 11:10 手語歌曲班 3:15 BAM-幸福心理班 4:00 BAM-運動班	<b>6 初三</b> 10:30 寫意水墨畫班 11:00 綜合集體舞(會堂) 2:00 保健太極班(會堂) 2:00 玩轉理財桌遊樂 A 3:00 玩轉理財桌遊樂 B	<b>7 初四</b> 10:00 小曲班 11:30 E 健樂會員卡教室 C 2:15 伯樂音樂組 3:30 守護齊合唱	<b>8 初五</b> 8:45 耆樂讚美操 10:00 愛心福樂組 1:00 繁簡中文班 <b>2:15</b> 智醒剪紙藝術班 <b>2:30</b> 椅子普拉提班(會堂)	<b>9 初六</b> 9:30 健康講座 10:45 身體分析儀測試日 2:00 護您-護老充電站 C 3:15 BAM-幸福心理班 4:00 BAM-運動班	<b>10 初七</b> 9:30 崇拜聚會 11:00 徒手健體
	<b>12 初九</b> 10:00 普通話會話班 11:10 手語歌曲班 2:00 認識認知障礙症講座 3:15 BAM-幸福心理班 4:00 BAM-運動班	<b>13 初十</b> 10:30 寫意水墨畫班 11:00 綜合集體舞(會堂) 2:00 保健太極班(會堂) 3:15 BAM-幸福心理班 4:00 BAM-運動班	<b>14 十一</b> 10:00 小曲班 2:00 勤善夏日好歌聲 2:30 認知友善好友分享會(會堂)	<b>15 十二</b> 9:15 中心例會 10:00 愛心福樂組 10:00 跳躍中國舞(會堂) 1:00 繁簡中文班 <b>2:15</b> 智醒剪紙藝術班 <b>2:30</b> 椅子普拉提班(會堂) ***派發九月月表**	<b>16 十三</b> 10:00 心『晴』畫語 2:15 影眼底相-認知健康下降風險評估  	<b>17 十四</b> 9:30 崇拜聚會
	<b>19 十六</b> 10:00 普通話會話班 11:10 無伴奏合唱團班 2:30 靜觀·香薰助眠工作坊	<b>20 十七</b> 9:00 智醒俱樂部(A) 10:30 寫意水墨畫班 11:00 綜合集體舞(會堂) 2:00 保健太極班(會堂) 2:30 樂在頤養	<b>21 十八</b> 9:00 智醒俱樂部(A) 10:00 小曲班 2:00 護您-護老充電站 D 3:30 守護齊合唱	<b>22 十九</b> 8:45 耆樂讚美操 10:00 愛心福樂組 1:00 繁簡中文班 <b>2:15</b> 智醒剪紙藝術班 <b>2:30</b> 椅子普拉提班(會堂)	<b>23 廿十</b> 10:00 靜觀·禪繞畫 2:15 智醒俱樂部(B) 3:15 BAM-幸福心理班 4:00 BAM-運動班	<b>24 廿一</b> 9:30 崇拜聚會
	<b>26 廿三</b> 3:15 BAM-幸福心理班 4:00 BAM-運動班	<b>27 廿四</b> 9:00 智醒俱樂部(A) 11:00 綜合集體舞(會堂) 2:00 保健太極班(會堂) 2:15 會員迎新日	<b>28 廿五</b> 9:00 智醒俱樂部(A) 11:30 E 健樂會員卡教室 D 2:00 護老齊運動-伸展運動(二) 3:15 護老-我的小花園 II	<b>29 廿六</b> 8:45 耆樂讚美操 10:00 愛心福樂組 1:00 繁簡中文班 <b>2:15</b> 智醒剪紙藝術班 <b>2:30</b> 椅子普拉提班(會堂)	<b>30 廿七</b> 10:00 義剪剪髮日 2:15 智醒俱樂部(B) 3:15 BAM-幸福心理班 4:00 BAM-運動班	<b>31 廿八</b> 9:30 崇拜聚會  

## 公開活動

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
U3A輕黏土相架工作坊	1/8	星期四 10:00-11:30	1	\$20	8	由U3A學長教授及製作(24色)輕黏土相架 *U3A學長導師：何桂蘭女士	李慧玉姑娘
『伯樂』音樂組	7/8及11/9	星期三 2:15-3:15	1	免費	6-8	與有基礎樂器底子的男士會員，透過夾歌及練習過程認識身邊喜歡音樂的同路人	羅俊明先生
認識認知障礙症講座	12/8	星期一 2:00-3:00	1	免費	20	認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法 *由衛生署長者健康外展服務派員主講	張適時先生
勤善夏日唱好歌	14/8	星期三 2:00-4:00	1	免費	35	勤善用歌聲與會員共渡快樂下午	莫仕元先生
認知友善好友分享會 (廣福社區會堂)	14/8	星期三 2:30-4:00	1	免費	30	認識五個「認知友善好友」重要訊息，提高對認知障礙症的關注 *登記「認知友善好友」獲紀念品乙份 *香港認知障礙症協會支援活動推行	張適時先生
9月中心例會	15/8	星期四 9:15-9:45	1	免費	40	介紹中心活動及發放最新資訊	陳敖朗先生
心晴畫語	16/8	星期五 10:00-12:00	1	免費	10	學習彩虹書法，用圖畫結合文字創作正面及勉勵的字語，宣揚自我關懷訊息，學習從正面角度欣賞自己，藉此宣揚積極正面的生活態度 *護老者及被照顧者優先報名	蔣靜儀姑娘 梁寶瑩姑娘
影眼底相A：認知健康下降風險評估	16/8	星期五 2:15-3:45	1	免費	18	透過影眼底相，及早識別認知健康下降的風險，並介紹有關認知障礙症的資訊 備註：1)活動由香港路德會社會服務處-健康零距離計劃提供 2)活動不適宜患有白內障、眼部腫瘤、先天血管異常、黃斑病變或有眼疾的人士、已確診認知障礙症人士參加	蔣靜儀姑娘
影眼底相B：認知健康下降風險評估	16/8	星期五 3:45-5:15	1	免費	18	同上	蔣靜儀姑娘
義剪剪髮日	30/8	星期五 10:00-12:00	1	免費	30	為長者提供免費剪髮服務 1)時間以抽籤次序安排 2)參加者請預先自行洗頭 3)服務由香港義剪協會提供	陳敖朗先生

## 報名須知

2024年7月19日(五)

下午5時前：中心會於門口放置抽籤箱供會員遞交抽籤表

2024年7月31日(三)：

上午10:00公佈抽籤結果，會員可致電或親身到中心查詢抽籤結果並領取中籤之活動票，否則當棄權論。如有剩餘學額，職員將會聯絡後備參加者。



## 護老者活動(護老者及被照顧者優先報名)

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
守護齊合唱(8月)	7/8及21/8	星期三 3:30-4:30	1	免費	20	學習及錄製守護有你，以歌聲表達關愛社區的護老者	羅俊明先生
護老齊運動-伸展運動(二)	28/8	星期三 2:00-3:00	1	免費	15	與護老者同做伸展運動	羅俊明先生
護老-我的小花園II	28/8	星期三 3:15-4:15	1	免費	10	與護老者製作自己的小花園 (7月沒有被抽中之護老者優先)	羅俊明先生

## 有需要護老者活動(有需要護老者優先報名)

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
護您-護老充電站C	9/8	星期五 2:00-3:00	1	免費	6	一齊完成馬賽克杯墊，分享與長者有關的資訊及照顧趣聞 *如有興趣可與呂先生查詢	呂志偉先生
護您-護老充電站D	21/8	星期三 2:00-3:00	1	免費	6	一齊完成馬賽克杯墊，分享與長者有關的資訊及照顧趣聞 *如有興趣可與呂先生查詢	呂志偉先生

## 有需要護老者資訊

為加強對區內有需要護老者的支援，中心提供：陪診、中心暫托、護送、陪長者散步及購物等服務，如有需要可致電2651 4082，向中心社工呂志偉先生查詢詳情及申請方法。

## 認知障礙症活動(懷疑或患有認知障礙症之會員或個案優先報名)

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
智醒俱樂部(A)	20/8,21/8,27/8,28/8,4/9,11/9及25/9	星期二、三 9:00-9:45	7	免費	8	揉合遊戲、手工藝、音律等元素小組，達至認知刺激、促進社交 *20/8及27/8為認知刺激治療指定內容	張適時先生
智醒俱樂部(B)	23/8,30/8,6/9,13/9及20/9	星期五 2:15-3:15	5	免費	8	揉合遊戲、手工藝、音律等元素小組，達至認知刺激、促進社交	張適時先生
智醒桌遊樂	5/9	星期四 2:15-3:15	1	免費	9	義工陪伴遊玩桌上遊戲，一起動腦筋，輕輕鬆鬆一個鐘	何艷麗姑娘
護。「腦」友聚迎中秋	7/9	星期六 11:00-12:00	1	免費	16	與長者及照顧者在佳節前夕共聚，開心迎接中秋節 *護。腦友聚組員優先	張適時先生