



一、二月份活動及講座



健康有「營」外出飲食講座

由衛生署職員講解出外飲食與健康的關係、如何在不同食肆選擇較健康的食物。

日期：2020年1月6日(星期一)

時間：上午 10:15 至 11:15

費用：全免 對象：長者及先進會員

報名日期：即日起

負責同事：珊姑娘



新春團拜喜洋洋

學生與參加者藉由玩遊戲、及致送禮物使長者感受到節日氣氛。

日期：2020年2月4日(年十一, 星期四)

時間：下午 2:30 至 3:30

費用：\$15

對象：長者會員

報名日期：6/1/2020 起



負責同事：宮生

易徑玩樂 PID 小組

小組通過有系統的集體遊戲，持續地給大腦提供刺激，學習新的反應，並鼓勵互動和溝通，從而改善參加者情緒和整體認知能力。

日期：2020年1月13日至3月23日

(星期一) 共 10 節

時間：上午 10:15 至 11:45

費用：\$25

對象：懷疑或確診患有
認知障礙症的會員

報名日期：即日起

負責同事：黃姑娘



骨骼與肌肉健康講座

由雅培職員講解如何保持骨骼與肌肉健康。

日期：2020年2月11日(星期二)

時間：下午 2:15 至 3:15

費用：全免

對象：長者及先進會員

報名日期：6/1/2020 起



負責同事：珊姑娘

洛神葵之栽種及食用講座

洛神葵有不同的功效，如何食用及種植才是最佳？康文署職員將會在講座中為參加者詳細講解。

日期：2020年2月18日(星期二)

時間：下午 2:30 至 4:30

費用：全免

對象：長者及先進會員

報名日期：13/1/2020 起



負責同事：凌姑娘

消防講座及演習

沙田區消防局派員到中心講解防火資訊及即場進行防火演習，藉以提高社區有關預防火意識。

日期：2020年1月16日(星期四)

時間：上午 11:30 至 12:30

費用：全免 對象：長者及先進會員

報名日期：即日起

負責同事：凌姑娘

關注大腦健康講座

由賽馬會耆智園講員講解保持大腦健康的方法，以及認識輕度認知障礙症。

日期：2020年2月27日(星期四)

時間：上午 10:00 至 11:00

費用：全免 對象：長者會員

報名日期：20/1/2020 起



大腦健康測試(一)

由賽馬會耆智園職員透過香港中文大學研發的測試應用程式，為參加者做 5-10 分鐘一對一測試，了解自己的認知狀況。

日期：2020年2月27日(星期四) 時間：上午 11:00 至 1:00 (請按參加券上的指定時間出席)

費用：全免 對象：長者會員 (名額 35 人) 報名日期：20/1/2020 起

大腦健康測試(二)

由賽馬會耆智園職員選出部分大腦健康測試(一)有需要的參加者，進一步做認知測試。

日期：2020年3月5日(星期四) 時間：上午 10:00 至 1:00 (請按參加券上的指定時間出席)

費用：全免 對象：大腦健康測試(一)之有需要參加者

負責同事：黃姑娘

會員通訊內資料如有更改，一切皆以活動海報為準！敬請留意！