



中醫專題：長者身體調理講座

由註冊中醫師從中醫角度教授護老者及長者有關長者調理身體和預防疾病的方法，提升對健康管理的意識。

日期：2020年2月12日(星期三)

時間：下午 2:15 至 3:15

費用：全免

對象：長者會員及護老者

報名日期：6/1/2020 起



負責同事：歐姑娘

從「心」出發之 日式和諧粉彩減壓工作坊(三)

鳴謝：蘋果日報慈善基金贊助

由日式和諧粉彩導師帶領參加者透過手指及油粉彩繪畫，以達致心靈平靜及放下生活壓力；參加者不需要懂得任何繪畫技巧。

日期：2020年3月3日(星期二)

時間：上午 10:15 至 11:45

費用：\$5 (中心提供繪畫道具)

對象：長者會員及護老者

報名日期：20/1/2020 起



負責同事：歐姑娘

買海味精明 D! 講座

由消費者委員會專人講解如何精明地選擇海味等食品，此外，職員亦會講及有關選擇家居維修服務的注意事項。

日期：2020年2月13日(星期四)

時間：下午 2:00 至 3:00

費用：全免

對象：長者會員及護老者

報名日期：13/1/2020 起



負責同事：范生

從「心」出發之護老者嘉許禮

鳴謝：蘋果日報慈善基金贊助

嘉許及欣賞護老者照顧體弱長者的無私奉獻的精神及愛，分享護老者照顧歷程及堅持，並一同製作浮游花作為感恩禮物送贈身邊默默付出的護老者或自己。

日期：2020年3月21日(星期六)

時間：上午 10:00 至 11:30

費用：全免 (包括工作坊物資及茶點)

對象：長者會員、護老者、社區人士

報名日期：3/2/2020 起



歡迎提名值得被嘉許之護老者

提名對象：符合以下三個條件之護老者

- (1)照顧過程中的感人事例；
- (2)照顧時數每月超過80小時；
- (3)被照顧長者屬體弱/長期病患者



提名程序：遞交提名表格至接待處，提名表格可於接待處取。

即日起接受提名，截止提名期：2020年1月31日(星期五)

負責同事：歐姑娘

扶抱技巧工作坊

由職業治療師透過講解及播放影片教授參加者扶抱技巧及如何在照顧過程中避免受傷。

日期：2020年2月25日(星期二)

時間：下午 2:00 至 3:30

費用：全免

對象：長者會員及護老者

報名日期：13/1/2020 起



負責同事：歐姑娘

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！