



## 啟樂延智訓練小組(二)

鳴謝:蘋果日報慈善基金贊助

小組結合運動、玩樂及藝術三大元素，提供認知訓練同時促進長者社交。小組通過有系統的集體遊戲，持續地給大腦提供刺激，並鼓勵互動和溝通，從而改善參加者情緒和整體認知能力。

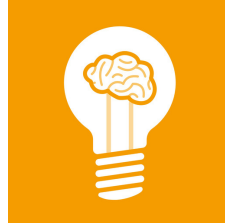
日期：2020年10月12日至12月28日  
(星期一及四)

時間：上午10:00至11:30

費用：\$50

對象：懷疑或確診患有認知障礙症之會員

報名日期：舊組員即日起，  
新參加者請向黃姑娘查詢。



負責同事:黃姑娘

## 個人、食物及環境衛生講座

食物環境衛生署職員到本中心講解長者養成良好的個人、食物及環境衛生習慣的好處。

日期：2020年11月10日(星期二)

時間：上午11:15至12:15

費用：全免

對象：長者及第三齡會員

報名日期：即日起



負責同事:凌姑娘

## 耆藝創作：韓式花束玻璃瓶

利用乾花花材，加上精緻包裝紙，製作出自然、清新又時尚的花束，親身感受韓式花藝潮流。

日期：2020年11月10日(星期二)

時間：下午2:30至4:00

費用：\$50(包材料)

對象：長者及第三齡會員

報名日期：即日起



負責同事:甄姑娘

## 姊妹陶-婦女義工小組

由導師教授手作和時令食品，參加之婦女義工可於學習後應用於中心義工服務中。

日期：2020年11月3日(星期二)[培訓]，  
2020年11月10日(星期二)[實習]，  
2020年11月17日(星期二)[培訓]，  
2020年11月24日(星期二)[實習]，  
2020年12月1日(星期二)[培訓]，  
2020年12月8日(星期二)[實習]

時間：下午2:30至4:00

費用：\$100(教材費)

對象：中心婦女義工

報名日期：即日起

備註：參加者需完成三次實習活動。培訓內容為韓式花束玻璃瓶、香薰手工蜡片及聖誕糖霜曲奇



負責同事:凌姑娘

## 無煙老友記講座

由香港吸煙與健康委員會派員講解吸煙的禍害、澄清有關戒煙的謬誤，出席者可得到小禮物一份。

日期：2020年11月12日(星期四)

時間：下午2:15至3:15

費用：全免

對象：長者及第三齡會員

報名日期：即日起



負責同事:珊姑娘

## 環保樂趣多工作坊

透過利用廢物製作手工，加深參加者對環保的認識，並了解環保可以是件有趣味的事。

日期：2020年11月4日(星期三)

時間：下午2:15至3:15

費用：全免

對象：長者及第三齡會員

報名日期：即日起



負責同事:黃姑娘

## 公眾急救教育講座

由香港聖約翰救護機構派專員講解急救原則、傷口及出血、哽塞處理、燒傷及燙傷、心臟病、CPR及AED。

日期：2020年11月13日(星期五)

時間：下午2:15至3:15

費用：全免

對象：中心義工

報名日期：即日起

備註：長者及第三齡會員可登記後備名額。



負責同事:珊姑娘

**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！**



## 沙田社區基金贊助之 義工環保知識及環保手工藝術培訓

(此活動由沙田社區基金贊助)

由職員教授義工環保知識及DIY手工技巧，參加之義工可於學習後應用於中心義工服務中。

日期：2020年11月18日(星期三)[培訓]，  
2020年11月24日(星期二)[A組實習]  
2020年11月25日(星期三)[B組實習]

時間：2020年11月18日 下午2:30至3:30  
2020年11月24日 上午10:30至12:00  
2020年11月25日 下午2:30至4:00

費用：全免

對象：中心義工

報名日期：即日起

備註：參加者需完成所有實習活動。



負責同事:凌姑娘

## 沙田社區基金贊助之 義工攝影培訓班

(此活動由沙田社區基金贊助)

由導師教授基本攝影技巧及攝影構圖，利用手機或電腦程式作圖像處理，及戶外攝影實習。

日期：2020年11月21日(星期六)，  
2020年11月28日(星期六)，  
2020年12月5日(星期六)[戶外攝影]

時間：2020年11月21日 上午9:00至11:00  
2020年11月28日 上午9:00至12:00  
2020年12月5日 下午2:00至4:00

費用：\$10

對象：中心義工

報名日期：即日起

備註：

1. 參加者需完成培訓班後，須繳交兩幅有關沙田區照片作品製作月曆之用。
2. 參加者須自備能良好操作，具拍攝功能之智能手機。
3. 戶外攝影為沙田區範圍，參加者須自備交通費用。



負責同事:凌姑娘

## 醴不怕，食得其法講座

由雅培派專員講解糖尿病的飲食治療及食物對換。

日期：2020年11月23日(星期一)

時間：下午2:15至3:15

費用：全免

對象：長者及第三齡會員

報名日期：即日起



負責同事:珊姑娘

## 愛心剪髮服務

婦女義工為體弱長者理髮，從而舒緩護老者照顧長者之壓力。

日期：2020年11月24日(星期二)

時間：下午2:00至4:00

費用：\$10

對象：65歲或以上長者會員

報名日期：即日起

備註：中心義工不會為沒有洗頭或擦上髮蠟的參加者提供服務。



負責同事:宮生

## 耆藝創作：香薰手工蠟片

使用香薰精油配搭天然植物蠟，調製充滿香味的吊掛蠟片。加入乾花、乾果，帶出大自然韻味！配送盒子，成為別樹一格的賀禮！可吊掛於衣櫥、抽屜內，香味歷久常新。

日期：2020年11月24日(星期二)

時間：下午2:30至4:00

費用：\$50(包材料)

對象：長者及第三齡會員

報名日期：即日起



負責同事:甄姑娘

## 沙田社區基金贊助之 環保手工藝術工作坊(二)

(此活動由沙田社區基金贊助)

利用一些日常生活中被廢棄的物料，在導師及義工指引下DIY製作一個獨一無二的環保袋及學習環保知識。

日期：2020年11月24日(星期二) 或  
2020年11月25日(星期三)

時間：2020年11月24日上午10:30至12:00  
2020年11月25日下午2:30至4:00

費用：\$25

對象:長者會員

報名日期：即日起



負責同事:凌姑娘

## 改善睡眠有辦法講座

由香港神託會創耆坊派專員講解長者失眠問題及如何改善。

日期：2020年12月3日(星期四)

時間：下午2:15至3:15

費用：全免

對象：長者及第三齡會員

報名日期：即日起



負責同事:珊姑娘

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！