

活用Facebook工作坊(二)

疫情期間，會多用不同社交媒體作為與朋友分享個人生活點滴及交流，當中以facebook(面書)較為廣泛應用。是次工作坊將教授facebook常用技巧、各種功能及注意事項。

日期：2020年12月3日(星期四)

時間：下午2:30至3:30

費用：全免

對象：長者及第三齡會員

名額：12位

報名日期：即日起



負責同事:宮生

介紹傳統以外的殮葬方式講座

由食物環境衛生署之職員到來講解傳統以外的殮葬方式。

日期：2020年12月10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：9/11/2020起



負責同事:凌姑娘

情繫沙田「護」助愛之音樂義工培訓

鳴謝：社會福利署「老有所為活動計劃」贊助

邀請音樂治療師教授義工如何透過音樂活動服務認知障礙症及體弱長者，並帶領服務時實踐所長。

日期：2020年12月11日、18日、2021年1月15日、22日(星期五，共四堂)

時間：上午9:00至10:30

費用：全免

對象：中心義工(暫託服務義工及有興趣成為暫託服務義工優先報名)

報名日期：9/11/2020起

備註：非優先報名義工可登記後備名額



負責同事:歐姑娘

秋冬營養飲食講座

由三花派專員講解秋冬飲食建議及食譜。講座後設有奶粉展銷。(每人限購3罐，奶粉需在報名時預訂)

日期：2020年12月7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

耆趣工房：聖誕糖霜曲奇

聖誕又快到啦，利用糖霜在曲奇上畫出喜歡的線條，加上聖誕裝飾，好玩又有聖誕氣氛。

日期：2020年12月8日(星期二)

時間：下午2:30至4:30

費用：\$60(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

天然浴鹽DIY

「綠在沙田」將派員到中心講解三紙回收，以及與參加者一同以有機香草及精油製作可舒緩疲勞的天然浴鹽。

日期：2020年12月15日(星期二)

時間：下午2:30至3:50

費用：\$20

對象：中心義工

報名日期：16/11/2020起

備註：參加者須自備一個已清洗乾淨的有蓋玻璃樽盛載浴鹽。



負責同事:凌姑娘

骨質密度測試

由雅培派專員協助參加者進行骨質密度檢測，以評估患骨質疏鬆的風險。

日期：2020年12月9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:珊姑娘

聖誕聯歡會

透過聯歡會及遊戲，一起慶祝聖誕節，讓參加者感受聖誕氣氛及增進友誼。

日期：2020年12月18日(星期五)

時間：下午2:30至3:30

費用：\$15

對象：長者會員

報名日期：16/11/2020起



負責同事:宮生

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！

冬日暖洋洋講座

由長者安居協會職員講解冬天禦寒方法，分享冬日健康小貼士，平安過冬。

日期：2020年12月22日(星期二)

時間：上午10:15至11:15

費用：全免

對象：長者及第三齡會員

報名日期：23/11/2020起



負責同事:宮生

勿失良肌講座

由雅培派專員講解肌肉減少症的成因及預防方法。

日期：2020年12月22日(星期二)

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：23/11/2020起



負責同事:珊姑娘

從「心」出發之敬老鬆一鬆聚會(二)

鳴謝：蘋果日報慈善基金贊助

日期：2020年12月23日(星期三)

時間：下午2:00 至3:00 (首場)

下午3:30 至4:30 (次場)

地點：本中心

費用：\$30 (自備環保袋)

內容：為會員提供互動遊戲、分享減壓資訊及禮物贈送。

對象：護老者及長者會員

報名日期：護老者於23/11/2020起接受報名；14/12/2020起公開予長者會員報名。

名額：每場24位，共48位

備註：如有同場出席要求，必須於報名提出。

負責同事: 黃生

情繫沙田「護」助愛之

松柏躍動慶生辰

鳴謝：社會福利署「老有所為活動計劃」贊助

日期：2020年12月29日(星期二)

時間：上午11:00 至12:00 (首場)

下午12:30 至1:30 (次場)

地點：本中心(下層長者健康天地、怡趣軒)

費用：\$30 (自備環保袋)

內容：為新曆12至2月份生日之會員賀生辰、互動遊戲及禮物贈送。

報名日期：23/11/2020起，

凡12至2月生日之長者會員優先

報名，歡迎帶同一位護老者一同報名參與；7/12/2020起，公開予所有非生日之長者會員及其一位護老者參與。



名額：每場30位，共60位

備註：

1. 如有同場出席要求，必須於報名提出。
2. 有需要可以提早15分鐘到場拍攝生日相

此活動由敬老生日義工組策劃及推行

謹祝各生日壽星福如東海、壽比南山！

負責同事:黃生

獨樂樂:沙瓶畫DIY

用簡單的工具將五顏六色的沙子放入玻璃瓶中，繪畫簡單的圖案，仿似沙漠奇景民間藝術。

日期：2020年12月31日(星期四)

時間：下午2:30至3:30

費用：\$30(包材料)

對象：長者會員

報名日期：30/11/2020



負責同事: 甄姑娘

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！