

愛心剪髮服務(9月)

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：2024年9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



腦力訓練營(三)

由職業治療師帶領，通過有系統的體感遊戲，持續給長者大腦提供刺激，並鼓勵參加者與人互動和溝通，從而改善情緒和整體認知能力。

日期：2024年10月3、17日，11月7、21日及12月5、19日(共6節)

時間：上午9:30至10:30

費用：\$30

負責同事:陳生

對象：對認知能力關注或懷疑患有認知障礙症之會員

報名日期：即日起(報名前需完成認知能力評估)

老友同樂：Switch體驗(一)

透過Switch玩賽車及各項運動遊戲，體驗現今科技帶來的康樂趣味，以舒緩生活壓力及推廣樂齡科技。

日期：2024年9月25日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

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:李生



大腦健身室(三)

由職業治療師帶領，透過簡單運動，加強手腳協調性及改善肌力，延緩腦退化！

日期：2024年10月3、17日，11月7、21日及12月5、19日(共6節)

時間：上午11:00至中午12:00

費用：\$30

對象：對認知能力關注或懷疑患有認知障礙症之會員

負責同事:陳生

報名日期：即日起(報名前需完成認知能力評估)



退休規劃講座(一)：退休無憂有辦法

由社工講解剛退休長者需面對的各種事情，讓參加者以積極樂觀的態度迎接退休生活，成為健康銀髮族！

日期：2024年9月26日(星期四)

時間：上午10:00至11:15

費用：全免

對象：第三齡及長者會員

報名日期：即日起

負責同事:李生



長幼樂動360：到戶360暫託服務

中心安排暫託大使透過上門保健穴位按摩及遊戲等多元化元素，延緩長者腦退化，亦讓照顧者稍稍休息。

日期：2024年10月至2025年1月

時間：需個別預約

地點：參加者住所

對象：中心會員及照顧者

費用：全免

報名日期：即日起

報名方法：親臨或致電中心與職員沈生或陳生

登記，事前或需進行簡單評估。

備註：每名長者可於一個月內申請最多4次暫託服務

負責同事:沈生及陳生



國慶聯歡會2024

由職員帶領參加者做做手工玩玩遊戲，感受節日氣氛，齊賀國慶。

日期：2023年10月3日(星期四)

時間：下午2:30至3:30

費用：\$20

對象：長者及第三齡會員

報名日期：即日起

負責同事:宮生



健康知多D- 糖尿病與飲食健康

由中心註冊護士與長者提高長者對糖尿病的認知 - 透過分享飲食習慣及恆常運動來預防糖尿病。

日期：2024年10月4日(星期五)

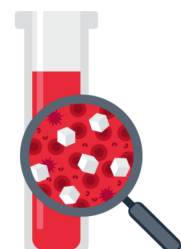
時間：上午11:15至中午12:15

費用：全免

對象：長者及第三齡會員

報名日期：9/9/2024

負責同事:Wing Sir



芬蘭木棋同樂會(10月)

由職員帶領參加者體驗新興運動芬蘭木棋，感受遊戲比賽中的團體合作及滿足感，向長者推廣新興運動。

日期：2024年10月5日(星期六)

時間：下午2:00至3:30

費用：全免

對象：長者及第三齡會員

報名日期：9/9/2024起

備註：參與活動時建議穿著適合運動的服裝。



負責同事:宮生

老友同樂：TANO體驗(二)

透過TANO進行上下肢運動訓練，體驗現今科技對改善身體機能的方便之處，以推廣樂齡科技。

日期：2024年10月8日(星期二)

時間：下午2:30至3:30

費用：全免

對象：長者及第三齡會員

報名日期：2/9/2024起



負責同事:李生

減壓工作坊(3):果凍玻璃瓶

透過製作果凍蠟玻璃瓶，從而減少壓力，享受輕鬆的時光。

日期：2024年10月9日(星期三)

時間：下午2:00至3:00

費用：\$30

對象：長者會員

報名日期：9/9/2024起



負責同事:陳姑娘

退休規劃講座(二)：退休無憂有辦法

由社工講解剛退休長者需面對的各種事情，讓參加者以積極樂觀的態度迎接退休生活，成為健康銀髮族!

日期：2024年10月9日(星期三)

時間：下午2:30至3:45

費用：全免

對象：第三齡及長者會員

報名日期：2/9/2024起



負責同事:李生

長幼樂動360：保健穴位按摩義工培訓

由註冊中醫師教授長者義工基本的保健穴位按摩技巧，義工們學有所成後為中心推動上門穴位按摩服務，敬老愛老。

日期：2024年10月10、17、24、31日

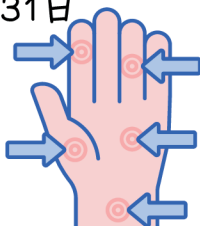
(星期四)

時間：上午11:45至下午1:15

費用：全免

對象：義工會員

報名日期：2/9/2024起



負責同事:沈生及陳生

健康檢查-骨質密度測試

由雅培派專員到中心透過儀器為長者進行測試，評估骨質情況，並解答長者對測試的疑問。

日期：2024年10月17日(星期四)

時間：下午2:30至4:30

費用：\$5

對象：長者及第三齡會員

報名日期：16/9/2024起



負責同事:陳姑娘

毛巾操

由康文署康體教練帶領長者做毛巾操，從而提升長者對運動的認識，培養運動習慣。

日期：2024年10月18日、11月8日、12月13日(星期五)

時間：下午2:00至4:00

費用：全免

對象：長者及第三齡會員

報名日期：16/9/2024起



負責同事:陳姑娘

備註：由於此活動有三個日期供長者報名參加，三個日期的活動內容均是相同，如長者有興趣報名，屆時只需要選擇一個日期參加。

長者流感疫苗注射2024

與康澄醫療服務有限公司合作，為長者及照顧者注射接種流感疫苗，從而預防流感感染。

日期：2024年10月21日(星期一)

時間：下午2:00至4:00

費用：\$5(長者、第三齡會員及50歲或以上護老者)
\$120(50歲以下護老者)

對象：長者、第三齡會員及護老者

報名日期：23/9/2024起

負責同事:陳姑娘



老友同樂：Switch體驗(二)

透過Switch玩賽車及各項運動遊戲，體驗現今科技帶來的康樂趣味，以舒緩生活壓力及推廣樂齡科技。

日期：2024年10月30日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

費用：全免

對象：長者及第三齡會員

報名日期：23/9/2024起



負責同事:李生