

九月份活動及講座

長者中文益智工作坊(二)

於課堂中學習中文字詞，應用於日常生活。

日期：2024年9月3、10、24日(星期二)

時間：上午11:00至中午12:15

費用：\$15

對象：長者會員

報名日期：即日起

負責同事：凌姑娘



痛症講座(膝關節)

由香港復康會沙田地區康健站護士分享膝關節概念和痛症舒緩方法，從而提升長者對膝關節的認識和了解痛症舒緩方法，加強自我健康的意識。

日期：2024年9月3日(星期二)

時間：上午11:00至中午12:00

費用：免費

對象：長者及第三齡會員

報名日期：即日起



負責同事：陳姑娘

細菌性及病毒性食物中毒講座

由食物環境衛生署專員向參加者講解細菌性及病毒性食物中毒的分別，介紹病徵、危害及預防方法。

日期：2024年9月3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：即日起

負責同事：宮生



布袋球訓練營

由職員帶領體驗新興運動布袋球的玩法，感受活動中的團體合作和滿足感，向長者推廣新興運動。

日期：2024年9月7、21日(星期六)

時間：上午11:00至中午12:00

日期：2024年10月7日(星期一)

時間：下午3:30至4:30

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：潘姑娘

中秋節聯歡會2024

由職員帶領參加者玩集體遊戲，感受節日氣氛，慶祝中秋節。

日期：2024年9月9日(星期一)

時間：下午3:30至4:30

費用：\$30

對象：長者及第三齡會員

報名日期：即日起



負責同事：宮生

能源節約講座

由能源效益事務處專員向參加者介紹可再生能源、能源效益標籤(MEELS)、個人可做到的能源節約方法，如何選購節能電器等。

日期：2024年9月10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：即日起



負責同事：宮生

老友同樂：TANO體驗(一)

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9月4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

健康知多D- 認識肌少症

由中心註冊護士與長者分享肌少症對健康影響，如何改善與預防肌少症資訊。以及讓老友記多了解自己有沒有這方面的危機。

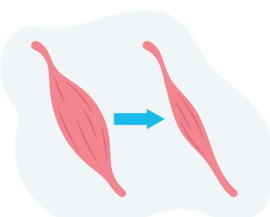
日期：2024年9月6日(星期五)

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：即日起



負責同事：Wing Sir

仁愛堂中秋慈善盆菜宴

到屯門參加慈善盆菜宴與其它長者中心一起慶祝中秋節，當中包括表演、遊戲等。

日期：2024年9月11日(星期三)

時間：上午10:30至下午2:30

集合時間：上午10:30(逾時不候)

費用：全免

對象：長者會員

報名日期：即日起

備註：報名此活動需要先登記，後抽籤。

詳情留意活動海報。

負責同事：范生



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！

九月份活動及講座

無煙老友記

講座將向長者講解吸煙與二、三手煙的禍害與長者常見疾病的關係、澄清吸煙與戒煙的謬誤、介紹戒煙方法及免費戒煙支援服務等，鼓勵長者加入戒煙行列、或支持親友戒煙。

日期：2024年9月13日(星期五)

時間：下午11:30至12:30

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：潘姑娘

國慶75週年填色活動

為慶祝中華人民共和國成立75週年，中心將舉辦國慶填色活動。透過活動，表達對祖國的祝福和美好祝願。參賽者可以自由發揮創造力和色彩想像力，創作出充滿慶祝氛圍的作品。有意參加者可以帶同會員證到中心接待處登記報名。

活動日期：2024年9月16日至10月11日

對象：長者及第三齡會員

費用：全免

報名日期：16/9/2024起



負責同事：潘姑娘

中秋明月義關懷

由中心義工製作迷你月餅，參加者可於活動中學習製作月餅。參加者之製成品全部用於中心義工探訪活動。

日期：2024年9月14日(星期六)

時間：上午9:30至中午12:30

費用：\$40

對象：中心義工(美女廚房義工或探訪義工組義工優先報名)

報名日期：即日起



負責同事：凌姑娘

頌鉢體驗工作坊

由新生精神康復會職員與導師帶領長者體驗頌鉢，從而提升長者對頌鉢的認識，放鬆和淨化心靈，培養正面態度。

日期：2024年9月19日(星期四)

時間：下午2:00至3:00

費用：全免

對象：長者會員

報名日期：即日起

備註：在活動結束時，新生精神康復會職員邀請長者填寫問卷，由於問卷需提供個人資料例如姓名，電話及年齡等，長者可自行選擇會否填寫。



負責同事：陳姑娘

中秋月餅慶團圓

由中心義工教授製作迷你月餅，參加者可於活動中學習製作月餅。參加者可將自己的製成品取走及享用。

日期：2024年9月14日(星期六)

時間：下午2:00至4:30

費用：\$60(可製作四個迷你月餅)

對象：長者會員(名額14人)

備註：參加者請自備食物盒

報名日期：即日起



負責同事：凌姑娘

芬蘭木棋同樂會(9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9月21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：即日起

備註：參與活動時建議穿著適合運動的服裝。



負責同事：宮生

老有所為計劃「長幼樂動360」

到戶暫託義工培訓

由社工教授義工們與認知障礙患者的溝通技巧及訓練義工如何設計認知訓練活動予體弱長者。

日期：2024年9月23、30日(上午10:15至11:45)及

10月7、14日(上午9:00至10:00)(共4節)

費用：全免

對象：有興趣服務體弱長者之義工

報名日期：即日起



負責同事：陳生

飛鏢工房

由職員教授會員體驗飛鏢的賽制及投鏢方式並進行分組對賽，感受活動中的團體合作和滿足感，向長者推廣新興運動。

日期：2024年9月23日(星期一)

時間：下午3:30至4:30

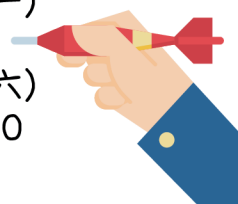
日期：2024年10月5日(星期六)

時間：上午11:00至中午12:00

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：潘姑娘

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！