

中心 5 月至 6 月活動及班組推介

(1) 【5 月及 6 月楊姑娘約定你】

(逢每月第 3 個星期二，下午 2:30，楊姑娘約定你一邊飲茶一邊暢談健康之道)

日期：2018 年 5 月 15 日 (星期二)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室 2
內容：分享健康之道及茶聚
對象：中心會員
名額：12 位
費用：全免

日期：2018 年 6 月 19 日 (星期二)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室 2
內容：分享健康之道及茶聚
對象：中心會員
名額：12 位
費用：全免

(2) 【齊來敬拜】

日期：2018 年 5 月 18 日 (星期五)
時間：上午 10:00 至 中午 12:30
地點：香港浸信會醫院 D 座 9 樓禮堂
內容：詩歌敬拜、信息分享、嘉賓見證、小組分享及愛筵
對象：中心會員及 50 歲以上人士
費用：\$40
分享嘉賓：洪偉豪先生

(3) 【醫生與你：耳鳴問題】

日期：2018 年 5 月 29 日 (星期二)
時間：下午 1:00 至 2:00
地點：中心大堂
內容：認識耳鳴的成因及治療方法
對象：中心會員及 50 歲以上人士
講員：陳熠醫生 (香港浸信會醫院耳鼻喉科中心主任)

(4) 【】

日期：2018 年 6 月 5 日 (星期二)
時間：上午 9:15 至 下午 4:00
集合地點：中心
行程內容：參觀勞斯萊斯“古董車”展覽館 → 流浮山 (午餐) → 參觀中文大學文物館及天人合一亭
對象：中心會員及 50 歲以上人士
費用：\$130 (會員) \$160 (非會員)
✧ 活動由<天祥旅遊>承辦，團費已包十萬元平安保險(1-75 歲)及五萬元平安保險(76-85 歲)

(5) 【歌聲舞動夏季生日會】

日期：2018 年 6 月 27 日 (星期三) 時間：上午 11:00 至 下午 2:00
地點：旺角倫敦大酒樓
(地址：九龍旺角彌敦道 612 號，旺角港鐵站 E2 出口)
內容：大合唱、表演、遊戲、午膳，為 4、5、6 月壽星賀壽
對象：中心會員及 50 歲以上人士
費用：\$170 (會員) \$190 (非會員)

(1) 【智趣小組齊齊玩 IV】

日期：2018年5月4日至5月25日（逢星期五）【4堂】
時間：上午11:30至中午12:45
地點：中心活動室4
內容：透過方型踏步、桌上遊戲、想當年、藝術體驗，讓參加者體驗健腦的活動
對象：中心會員
名額：6位
費用：\$40

(2) 【大腦健樂動一動】

日期：2018年5月8日至7月31日（逢星期二，5月22日暫停）
時間：上午10:45至11:15
地點：中心大堂
內容：學習五禽戲運動、集體舞及養生操
對象：中心會員及50歲以上人士
名額：不限
費用：全免

(3) 【方型踏步運動推廣日】

日期：2018年5月23日（星期三）
時間：上午10:00至11:15
地點：中心大堂
內容：介紹方型踏步運動及示範、問答遊戲、分組及個人挑戰
對象：中心會員及50歲以上人士
名額：30位
費用：全免

(4) 【照顧加油站之實戰照顧分享篇】

日期：2018年5月25日（星期五）
時間：上午10:00至11:00
地點：中心活動室4
內容：(1) 由照顧者分享在照顧長者生活上的生活點滴
(2) 介紹社區資源
對象：照顧者及有興趣人士
名額：30位
費用：全免

(5) 【智趣小組齊齊玩 V】

日期：2018年6月1日至6月22日（逢星期五）【4堂】
時間：上午11:30至中午12:45
地點：中心活動室4
內容：透過方型踏步、桌上遊戲、想當年、藝術體驗，讓參加者體驗健腦的活動
對象：中心會員
名額：6位
費用：\$40

(6) 【健腦擂台 - 腦筋轉轉轉】

日期：2018年6月28日（星期四） 時間：上午10:00至11:00
地點：中心大堂
內容：考心算加、減數
對象：中心會員及50歲以上人士
費用：全免
獎勵：每位參加者均可獲得小禮物一份

5 及 6 月精彩星期三

日期：逢星期三上午 9:15 至 11:30 地點：大堂
對象：中心會員及 50 歲以上有興趣人士
形式：健腦運動、健康小貼士、焦點主題、清晨甘露及茶點

5 月份焦點

5 月 2 日 健康講座：睡眠健康
5 月 9 日 母親節慶祝
5 月 16 日 她的一對手
5 月 23 日 方型踏步運動推廣日
5 月 30 日 心靈加油站

6 月份焦點

6 月 6 日 健康講座：如何處理焦慮
6 月 13 日 父親節慶祝
6 月 20 日 心靈加油站

中心義工服務介紹

(1) 【3H 健康生活】外展服務

中心去年於九龍城及油尖旺區積極推動“3H 健康生活”，由一群已受訓的長者義工，到訪社區推廣此計劃，包括健康飲食、健康運動及健康生活，從而喚起社區人士對健康生活的關注。本年，中心會繼續推廣“3H 健康生活”，將訊息由中心推展至黃大仙區，並於 5 月至 7 月期間分別探訪“路德會采頤長者中心”及“神召會慈鳳長者鄰舍中心”，藉著義工的力量，希望更多人關注全人健康生活。

(2) 【左鄰右里顯關懷】義工服務

計劃希望招募及訓練一群長者義工，服務一些以英語溝通為主的少數族裔人士、新來港人士及殘疾人士，並於 5 月至 12 月期間探訪不同機構，提供一些社會資訊及了解社區的活動及到戶探訪，從中希望讓參加者感受到愛與關懷。

如果大家對以上服務有興趣及希望參與義工服務，可聯絡中心鄧姑娘。