

## 中心 7 月至 8 月活動及班組推介

### (1) 【醫生與你】

日期：2018 年 7 月 11 日 (星期三)                      時間：上午 10:00 至 11:00  
地點：中心大堂  
內容：認識退化性膝關節炎  
對象：中心會員及 50 歲以上人士  
講員：何湛安醫生 (香港浸信會醫院門診部駐院骨科顧問醫生)

### (2) 【7 月及 8 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 7 月 17 日 (星期二)  
時間：下午 2:30 至 3:30  
地點：中心活動室 1  
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 8 月 21 日 (星期二)  
時間：下午 2:30 至 3:30  
地點：中心活動室 1  
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

### (4) 【營養師講座】

日期：2018 年 7 月 18 日 (星期三)                      時間：上午 10:00 至 11:00  
地點：中心大堂  
內容：如何透過飲食預防長者的肌肉流失  
對象：中心會員及 50 歲以上人士  
講員：趙港樑先生 (香港浸信會醫院營養部營養師)

### (5) 【開心夏日 TEA — TEA】

日期：2018 年 8 月 9 日 (星期四)                      時間：下午 2:45 至 4:15  
地點：中心大堂  
內容：(1) 介紹香港長者學院                      (2) 介紹中心義工服務及其他服務  
(3) 最新活動推介                                      (4) 遊戲  
(5) 精美茶點  
對象：2018 年入會之新會員  
名額：35 位  
費用：\$20 (會員)

**(1) 【智趣小組齊齊玩 VI】**

日期：2018年7月6日至7月27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) 【智趣小組齊齊玩 VII】**

日期：2018年8月3日至8月24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

**(3) 【方型踏步運動小組】**

日期：2018年7月12日至8月2日（逢星期四）【4堂】  
時間：上午9:45至10:45 地點：中心大堂  
內容：透過練習方型踏步，訓練手腳協調及平衡力  
對象：中心會員  
名額：8位  
費用：\$40

**(4) 【照顧加油站 之 輕鬆一刻參觀篇】**

日期：2018年7月19日（星期四）  
時間：下午1:30至4:30 集合時間及地點：下午1:30在本中心  
地點：房協長者安居資源中心  
內容：(1) 由專人講解「智友善」家居的理念  
(2) 參觀「智友善家居探知館」  
對象：照顧者及有興趣人士  
名額：26位  
費用：\$20（會員） \$40（非會員）（費用包括單程車費）  
備註：「智友善」家居的理念 - 善用生活輔助工具及家居設計，協助認知障礙症人士達致居家安老。

**(5) 【大腦健康大放送】**

日期：2018年7月19日至8月9日（逢星期四） 【4堂】

時間：上午11:00至12:30

地點：中心活動室1

內容：

(1) 一齊學習簡單輕鬆有趣的健康舞、椅上運動

(2) 齊齊玩桌上遊戲

對象：中心會員及50歲以上人士

名額：8位

費用：全免

**(6) 【齊齊起動齊健腦】**

日期：2018年7月31日（星期二）

時間：上午10:45至下午2:30

地點：中心

內容：參與健腦活動，包括運動、健腦遊戲及桌上遊戲

對象：中心會員及50歲以上人士

名額：80位

費用：全免

參與辦法：

參加者可選擇參與以下不同時段的3項健腦任務，包括：

任務(1) 運動（上午10:45至11:45）

任務(2) 大腦動起來遊戲及小食分享（上午11:45至下午1:00）

任務(3) 桌上遊戲（下午1:00至2:30）

若完成一項任務可獲細獎，完成兩項任務可獲得二獎，完成三項任務可獲大獎。

**(7) 【方型踏步運動友誼賽】**

日期：2018年8月7日（星期二）

時間：下午2:00至3:15

地點：中心大堂

內容：問答環節、計時賽、模擬環節

對象：中心會員及50歲以上人士

名額：30位

備註：以隊制形式參與，每隊由2至4人組成，一同參與問答環節、計時賽及模擬環節。每位參加者均可獲精美禮物1份。

# 中心35周年紀念活動

為慶祝中心 35 周年，中心特別安排了一系列活動，與大家一起慶賀同歡。

## 【製作義工小組短片】(3 月至 12 月)

藉著短片製作，介紹中心不同的義工小組及其服務。

## 【點滴回憶 35】(7 月至 11 月)

歡迎大家寫下一些自加入中心以來所發生的開心或難忘事情，並交給中心職員。

## 【35 首懷舊金曲唱不停】(11 月 6 日)

以接力形式唱出 35 首懷舊金曲。

## 【跳躍舞動 35】(8 月至 11 月)

邀請會員於 8 月至 10 月，逢星期三約上午 11:15 後（即精彩星期三後），一同學習 35 周年主題健康舞，並於 11 月 14 日一同跳動預祝長者日。如有興趣參與練習，可致電或親臨中心報名。

## 【中心三十五周年紀念感恩崇拜】(11 月 24 日)

感恩崇拜將於 2018 年 11 月 24 日(星期六)下午 3 時至 4 時 30 在醫院 D 座 9 樓禮堂舉行，請會員預留時間出席。



## 7 月及 8 月精彩星期三

日期：逢星期三上午 9:15 至 11:15 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

### 7 月份焦點

- 7 月 4 日 健康講座：壓力處理 - 告別哀傷
- 7 月 11 日 醫生與你：認識退化性膝關節炎
- 7 月 18 日 營養師講座：如何透過飲食預防  
長者的肌肉流失
- 7 月 25 日 心靈加油站

### 8 月份焦點

- 8 月 1 日 健康講座：認識營養標籤
- 8 月 8 日 香港手語協會：認識手語
- 8 月 15 日 漁護署：保護瀕危動植物
- 8 月 22 日 香港導盲犬協會：  
導盲犬認知講座
- 8 月 29 日 心靈加油站