

中心 9 月至 10 月活動及班組推介

(1) 【營養師講座】

日期：2018 年 9 月 5 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)

(2) 【茗茶聚】

日期：2018 年 9 月 5 日 至 12 月 5 日 (逢星期三)
(除 9 月 19 日、10 月 17 日、10 月 24 日外)
時間：上午 10:15 至 11:15
地點：中心活動室 3
內容：茗茶、聊天、生命故事分享
對象：中心會員及 50 歲以上人士
費用：全免

(3) 【醫生與你：柏金遜症】

日期：2018 年 9 月 12 日 (星期三)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：中心大堂
內容：認識柏金遜症的成因及治療方法
對象：中心會員及 50 歲以上人士
講員：鄭達桑醫生 (香港浸信會醫院專科門診腦神經科顧問醫生)

(4) 【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 9 月 18 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 10 月 16 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

(5) 【慶祝生辰 樂在中秋】

日期：2018年9月19日（星期三）

時間：上午11:00至下午2:30

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、賀壽（為7、8、9月份生日會員）

對象：中心會員及50歲以上人士

費用：\$180（會員） \$200（非會員）

備註：參加者可以在開席後報名唱卡拉OK，名額有限，額滿即止

(6) 【健康美食班】

日期：2018年9月19日至10月3日（逢星期三）【3堂】

時間：下午3:30至4:45

地點：中心烹飪室

內容：示範製作有營早餐、健康小食、多菜少肉的菜式及健康甜品

對象：中心會員

名額：6位

費用：\$75

(7) 【實踐睡眠健康互助小組】

日期：2018年9月20日、10月4日、10月18日（逢星期四）
及11月29日（重聚日）【4堂】

時間：下午2:30至3:30

地點：中心活動室2

內容：

第1堂：失眠的定義、服用藥物的正確態度及應付睡眠困難的方法

第2堂：如何應用「睡眠健康錦囊」

第3堂：實踐「睡眠健康」遇到的困難、解決方法及學習鬆弛方法

第4堂：匯報實踐情況、整合實踐經驗

對象：中心會員

名額：8位 費用：\$60

負責導師：卓姑娘（九龍城長者健康服務外展隊護士）

(8) 【「週間崇拜」五周年紀念】

日期：2018年9月28日（星期五）

時間：上午9:00至下午4:30

地點：浸信會神學院

內容：感恩崇拜、參觀民航處教育徑

對象：中心會員及50歲以上人士

** 詳情請向麥婉碧助理院牧查詢 **

(9) 【營養師講座】

日期：2018年10月10日（星期三）
時間：上午10:00至11:00
地點：中心大堂
內容：長者常見的營養缺乏與飲食建議
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）

(10) 【美美手工班】

日期：2018年10月12日至10月26日（逢星期五）【3堂】
時間：下午1:30至3:00
地點：中心活動室3
內容：學習製作日式布花手工、押花飾物及蝶古巴特拼貼
對象：中心會員
名額：6位
費用：\$150

(11) 【齊來敬拜】

日期：2018年10月19日（星期五）
時間：上午10:00至下午12:30
地點：浸會醫院D座9樓禮拜堂
內容：聖樂獻頌、信息分享、嘉賓見證及愛筵
對象：中心會員及50歲以上人士
名額：100人
費用：\$40
嘉賓：黃佑新牧師、譚鉅源老師、甄艷芳老師

(12) 【全港耆英佈道大會 - 喜樂人生】

日期：2018年10月24日（星期三）
時間：上午9:00至下午4:30
集合時間：上午9:00
集合地點：中心大堂
內容：參與全港耆英佈道大會（九龍城浸信會）→ 午膳 → 下午行程（待定）
對象：中心會員及50歲以上人士
備註：佈道會內容包括陽光詩班詩歌分享、寶珮如小姐見證分享、陳恩明牧師信息分享

** 佈道大會下午之行程內容及收費，請留意宣傳海報及單張 **

(1) 【大腦健樂動一動】

日期：2018年9月 - 10月 (逢星期二)

時間：上午10:45至11:15

地點：中心大堂

內容：學習“跳躍舞動35”舞蹈

對象：中心會員及50歲以上人士

名額：不限

費用：全免

(2) 【大腦健康大放送】

日期：2018年9月 - 10月 (逢星期四)

時間：上午11:00至12:30

地點：中心活動室1

內容：學習簡單輕鬆有趣的健康舞、椅上運動及桌上遊戲

對象：中心會員及50歲以上人士 名額：8位 費用：全免

(3) 【智趣小組 VIII】

日期：2018年9月7日至9月28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

(4) 【健腦擂台之急口令】

日期：2018年10月4日 (星期四)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心大堂

內容：挑戰誦讀急口令

對象：中心會員

費用：全免

(5) 【智趣小組 IX】

日期：2018年10月5日至10月26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