

中心 3 月至 4 月活動及班組推介

(1) 【甜甜蜜蜜慶生辰】

日期：2019 年 3 月 13 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、賀壽 (為 1、2、3 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

(2) 【Android 手機學習班】

日期：2019 年 3 月 18 日 至 4 月 8 日 (逢星期一) 【4 堂】

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：中心活動室 2

內容：教授智能手機基本功能

(設定、電話簿、Whatsapp、地圖、拍照 及 Play Store)

對象：中心會員 名額：6 位

費用：\$140

備註：參加學員需使用 Android 手機及具備流動數據

(3) 【第八屆「香港長者學院」畢業聚餐暨旅行】

日期：2019 年 3 月 19 日 (星期二)

時間：上午 9:45 至 下午 4:30

地點：香港浸信會醫院 D 座 9 樓禮堂、香港天際萬豪酒店、迪欣湖

內容：嘉許儀式、自助午餐、郊遊

對象：學員及其親友、中心會員

名額：100 位

費用：\$200 (畢業學員) \$220 (非畢業學員或親友)

備註：14/3 (星期四)下午 2:00 至 3:30 將安排學員穿著畢業袍拍攝畢業相片，
學員將獲贈精美 4R 畢業相片。(參加者需預先報名，以便作出安排)

統計學分時段：1/6/2015 至 31/5/2017

(4) 【楊姑娘有營飲食】

日期：2019 年 3 月 26 日 (星期二) 時間：下午 2:30 至 3:30

地點：中心烹飪室

內容：分享健康食材的烹調方法及示範

對象：中心會員 名額：6 位 費用：全免

(5) **【醫生與您：認識阻塞性肺病】**

日期：2019年3月27日（星期三） 時間：上午10:00至11:00
地點：中心大堂
對象：中心會員及50歲以上人士
費用：全免
講員：謝海南醫生（香港浸信會醫院呼吸系統科顧問醫生）

(6) **【紐約芝士蛋糕班】**

日期：2019年3月27日（星期三）
時間：(A班) 下午4:00至5:30 (B班) 下午6:00至7:30
地點：中心烹飪室
內容：教授製作紐約芝士蛋糕
對象：2018年6月或之後入會之新會員及退休員工
名額：每班4位 費用：\$80（連材料費）

(7) **【復活節慶祝會】**

日期：2019年4月10日（星期三） 時間：上午10:00至中午12:30
地點：中心大堂
內容：復活節福音劇場
對象：中心會員及50歲以上人士
費用：全免

(8) **【復活節齊來敬拜】**

日期：2019年4月12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：恩典詩班獻詩、劉淑華牧師信息分享及愛筵
對象：中心會員及50歲以上人士
費用：\$40

(9) **【楊姑娘約定你】**

日期：2019年4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

(10) **【營養師講座：健康飲食與身體平衡】**

日期：2019年4月24日（星期三） 時間：上午10:00至11:00
地點：中心大堂
內容：鞏固身體平衡的飲食妙法
對象：中心會員及50歲以上人士
講員：余碧玲營養師（香港浸信會醫院營養師主管）

記憶及大腦健康服務：活動及小組推介

(1) 【桌上遊戲時間】

日期：逢星期二
時間：上午 10:45 至 11:30
地點：中心大堂
內容：透過不同的桌上遊戲，讓參加者體驗健腦遊戲的樂趣
對象：中心會員及 50 歲以上人士
費用：全免

(2) 【智樂時間】

日期：逢星期四
時間：上午 11:00 至 中午 12:30
地點：中心活動室 1
內容：學習簡單輕鬆有趣的椅上運動、健體操、米蘭棋 或 健腦桌上遊戲
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】

日期：逢星期五（每月 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：\$45 【4 堂】

3 月及 4 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

3 月份焦點

3 月 6 日 人道 FUN FUN DAY
3 月 20 日 心靈加油站
3 月 27 日 醫生與您：認識阻塞性肺病

4 月份焦點

4 月 3 日 健康講座：外用藥物使用巡禮
4 月 17 日 “人人做義工 生活不一樣”
中心義工起動日
4 月 24 日 營養師講座：健康飲食與
身體平衡