

# 5 月至 6 月活動及班組推介

## (1) 【楊姑娘約定你】

日期：2019 年 5 月 21 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) 【醫生與您：燒傷的處理】

日期：2019 年 5 月 22 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  
講員：王小圓醫生  
(香港浸信會醫院整形外科及皮膚科中心顧問醫生)

## (3) 【方型踏步運動小組】

日期：2019 年 5 月 24 日 至 6 月 21 日 (逢星期五) [4 堂] (除 6 月 7 日外)  
時間：上午 10:00 至 11:00 地點：中心活動室 2  
內容：透過練習方型踏步，訓練手腳協調、平衡力及下肢力量  
對象：中心會員及 50 歲以上人士  
名額：8 位  
費用：\$45 (會員) \$120 (非會員)  
導師：林麗雯姑娘

## (4) 【照顧加油站之照顧的地圖】

日期：2019 年 5 月 27 日、6 月 24 日 及 7 月 29 日 (星期一)  
時間：下午 2:00 至 3:00 地點：中心活動室 3  
內容：

日期	主題	內容
5 月 27 日	照顧者的資源地圖	介紹照顧者所需的社區資源
6 月 24 日	照顧者的情緒地圖	與參加者分享如何自我照顧情緒
7 月 29 日	照顧者的心靈地圖	與參加者分享建立愉快照顧的貼士

對象：照顧者及有興趣人士  
名額：8 位  
費用：全免

## (5) 【浸院同心同 FUN 飢饉一餐】

日期：2019 年 5 月 28 日 (星期二)  
時間：下午 12:30 至 2:00  
地點：香港浸信會醫院 D 座 9 樓禮堂及區樹洪健康中心  
形式：透過少吃一餐，將省下來的飯錢捐出，為飢餓兒童及家庭帶來希望  
捐款用途：支持宣明會為受南蘇丹、敘利亞和緬甸若開邦衝突影響的兒童及家庭，提供糧食保障、水利衛生及生計改善項目的援助

飢饉一餐特備節目：愛心義賣、書本義賣、襪子娃娃工作坊、花團錦簇、健康小食 DIY、學習包粽、健康舞車輪轉、健腦擂台陣及卡拉 OK 點唱站

(6) 【楊姑娘有營飲食】

日期：2019年5月28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

(7) 【慢活的旅行】

日期：2019年6月6日（星期四） 時間：上午9:00至下午3:30  
集合時間：上午9:00  
集合地點：中心大堂  
行程內容：暢遊太平山頂環迴步行徑 → 中午於西環萬怡酒店享用自助午餐  
對象：中心會員及50歲以上人士  
名額：50位  
費用：\$250（會員） \$270（非會員）

(8) 【精彩星期三：社區資源分享】

日期：2019年6月12日（星期三） 時間：上午10:00至11:00  
地點：中心大堂  
內容：以個案形式分享社區資源  
對象：中心會員及50歲以上人士  
費用：全免

(9) 【楊姑娘約定你】

日期：2019年6月18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

(10) 【夏日樂逍遙夏季生日會】

日期：2019年6月19日（星期三） 時間：上午11:00至下午2:00  
地點：旺角倫敦大酒樓  
內容：大合唱、表演、遊戲、賀壽（為4、5、6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

(11) 【5月及6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

**5月份焦點**

5月8日 健康講座：認知障礙症處理之生活之道  
5月15日 父母親節慶祝  
5月22日 醫生與您：燒傷處理  
5月29日 心靈加油站

**6月份焦點**

6月5日 健康講座：太極拳運動  
6月12日 社區資源分享  
6月26日 心靈加油站