

# 明愛元朗長者社區中心(天澤中心) 2019年3月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1(廿五)	2(廿六)
					10:00 園藝鬆一鬆 1:00 平板電腦計劃 2:30 康樂組	2:00 愛自己多d - 拉筋鬆一鬆 3:00 週末好節目
3(廿七)	4(廿八)	5(廿九)	6(驚蟄)	7(二月)	8(初二)	9(初三)
	10:00 健腦遊樂場 11:00 認知同行義工組 2:00 e健樂血糖測試 2:30 男士義工組	9:30 智友醫社 9:30 外展護老者街站(天瑞徑) 2:30 智友醫社 2:30 延智俱樂部	11:00 譚Sir健康諮詢站 1:00 平板電腦計劃 2:00 天水圍耆兵義工組	9:30 智友醫社 2:30 智友醫社 3:30 智友醫社鬆一鬆	10:00 園藝鬆一鬆 10:00 星期五主場 10:30 U3A-智能手機Q&A 1:00 平板電腦計劃 2:00 U3A-鈎織班-進階班 2:30 六湖別動隊 3:00 U3A-鈎織班-入門班	10:00 愛自己多d - 拉筋鬆一鬆 3:00 週末好節目
		<b>10:00 會員月會</b>	<b>10:00 會員月會</b>	<b>10:00 會員月會</b>		
10(初四)	11(初五)	12(初六)	13(初七)	14(初八)	15(初九)	16(初十)
9:00 「以心建家」送暖行動-滿堂吉慶賀新禧2019	10:00 天澤職員會 2:00 e健樂血糖測試 2:00 U3A-鈎織班-進階班 2:30 失眠的妙方(e健樂) 2:30 外展護老者街站(俊賢坊) 3:00 U3A-鈎織班-入門班	9:30 智友醫社 10:00 健體操(e健樂) 1:00 延智俱樂部 2:30 智友醫社	10:00 正念心房 10:00 健康講座：安全使用藥物 10:30 U3A-數多酷遊戲 11:00 譚Sir健康諮詢站 1:00 平板電腦計劃 2:30 喘息雅座(護老者) 2:30 e健樂月會 3:30 健康義工組	9:30 智友醫社 10:00 健康星期四:香薰舒壓按摩 2:00 六湖別動隊 2:30 智友醫社 2:30 生·死·兩相安茶聚	10:00 放眼社會、接觸社區 10:00 園藝鬆一鬆 10:00 智友醫社會議 10:30 U3A-智能手機Q&A 12:15 賽馬會花展顯關懷 12:15 滅罪關愛長者金曲匯2019(元朗劇院) 1:00 平板電腦計劃	10:00 愛自己多d - 拉筋鬆一鬆 10:00 到戶探訪(元朗大會堂) 3:00 週末好節目
17(十一)	18(十二)	19(十三)	20(十四)	21(春分)	22(十六)	23(十七)
	10:00 辦公室接待處大使 10:00 U3A-豬年吊飾 2:00 e健樂血糖測試 2:00 U3A-品茶會(A班) 2:30 中心代表會 2:45 U3A-品茶會(B班)	<b>會員續會</b> 上午 9:30 - 11:30 下午 2:30 - 4:30 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">預留續會 不接活動</div>	<b>會員續會</b> 上午 9:30 - 11:30 下午 2:30 - 4:30 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">預留續會 不接活動</div>	<b>會員續會</b> 上午 9:30 - 11:30 下午 2:30 - 4:30 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">預留續會 不接活動</div>	<b>會員續會</b> 上午 9:30 - 11:30 下午 2:30 - 4:30 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">預留續會 不接活動</div>	10:00 愛自己多d - 拉筋鬆一鬆 10:00 會員同樂日 (聖葉理諾堂主日學) 3:00 週末好節目
24(十八)	25(十九)	26(二十)	27(廿一)	28(廿二)	29(廿三)	30(廿四)
	9:15 中心周年檢討會(職員會) 10:00 友情有義義工組 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 2:30 中心服務會 2:30 U3A-蔬果tea-tea	9:30 智友醫社 9:30 理髮服務 12:30 天澤義工周年凝聚日 2:30 智友醫社 2:30 延智俱樂部	10:00 元極健體舞 10:30 U3A-數多酷遊戲 11:00 譚Sir健康諮詢站 2:00 耆共壽至靚湯： 猴頭菇茨實生薏米紅蘿蔔粟米瘦肉湯 2:30 天澤全能組 2:30 男士天地探訪 2:30 外展茶室(天晴)	9:15 e健樂健樂遊 9:30 智友醫社 2:30 智友醫社 2:30 護老茶室 2:30 延智最前線2 3:30 智友醫社鬆一鬆	10:00 天北關注組 10:00 園藝鬆一鬆 2:00 義心湯 2:30 福星齊賀壽 - 1-3月生日會	10:00 大埔浸信會幼稚園(天澤) 同樂日 3:00 週末好節目
31(廿五)						

中心地址：天水圍天澤邨服務設施大樓6樓602室  
 明愛安老服務網址：http://www.caritas.org.hk  
 查詢電話：3904 3155  
 印刷日期：28/2/2018  
 印刷份數：300份

## 2019年3月

督導主任：馬玉霞  
 (中心服務) 社會工作員：袁耀全  
 一級活動幹事：蕭嘉如、尹銘恩  
 (智友醫社團隊) 資深護師：譚耀能 社會工作員：趙婉雯 物理治療師：鄭泳珊  
 (外展護老者及認知服務團隊) 社會工作員：何創傑、黃麗華、陳穎心 二級文員：陳素芝 保健員：張淑嫻 護理助理：黃麗兒  
 二級文員：張凱斯 服務員：占素琮

# 2019年3月活動介紹

活動名稱	日期/星期	時間	內容	對象	名額	地點	負責職員	備註
「以心建家」送暖行動-滿堂吉慶賀新禧2019	10/3(日)	上午9:00	到挪亞方舟共享午宴、觀看表演及派發禮物包	會員	60	中心集合	尹銘恩	已抽籤

活動名稱	日期/星期	時間	內容	費用	對象	名額	地點	負責職員	備註
理髮服務	26/3(二)	上午9:30	由經驗豐富的國際社義工為長者提供剪髮服務	\$5	會員	25	本中心	尹銘恩	
耆兵壽星靚湯：猴頭菇茨實生薏米紅蘿蔔粟米瘦肉湯	27/3(三)	下午2:00	靚湯由中心耆兵煲湯組製作，靚湯不設外帶，另3月份生日會員獲贈免費靚湯一碗	\$6	會員	40	本中心	尹銘恩	壽星請在25/3前取票
福星齊賀壽1-3月生日會	29/3(五)	下午2:30	慶祝生日、集體遊戲、才藝表演、幸運大抽獎、茶點分享	\$35	會員	66	本中心	袁耀全	

活動名稱	日期/星期	時間	內容	對象	名額	地點	負責職員	備註
星期五主場	8/3(五)	上午10:00	與會員一同分享熱門新聞、社區新聞及趣聞	會員	30	本中心	尹銘恩	
失眠的妙方(e健樂)	11/3(一)	下午2:30	認識睡眠的周期、何謂長期失眠、失眠的成因、失眠的影響、睡眠衛生、放鬆練習	會員	40	本中心	蕭嘉如	
健體操(e健樂)	12/3(二)	上午10:00	歐教練與大家做伸展運動，強健身心	會員	30	本中心	蕭嘉如	
正念心房	13/3(三)	上午10:00	靜觀練習，停一停、心呼吸，與自己談心(主題:追夢)	會員	8	本中心	馬玉霞	
健康講座：安全使用藥物	13/3(三)	上午10:00	衛生署護士向參加者講解有關長者就診時應提出什麼資料給醫生，取藥注意。	會員	50	本中心	尹銘恩	
健康星期四：香薰舒壓按摩	14/3(四)	上午10:00	透過香薰舒壓按摩，舒緩壓力，放鬆心情	會員	20	本中心	蕭嘉如	
生·死·兩相安茶聚	14/3(四)	下午2:30	透過蛋糕茶禪，一盞茶和一口糕體察情感，並超越界限認識死亡習俗秘聞和四道人生	會員	20	本中心	李麗	
放眼社會、接觸社區	15/3(五)	上午10:00	分享財政預算案及收集意見，邀請區議員分享社區發展近況	會員	60	本中心	馬玉霞	
賽馬會花展顯關懷	15/3(五)	中午12:15	一起到維多利亞公園欣賞豐富、充滿生命力的主題花「大紅花」	會員	50	中心集合	袁耀全	
滅罪關愛長者金曲匯2019	15/3(五)	中午12:15	透過金曲欣賞，宣傳滅罪和防騙訊息	會員	25	中心集合	蕭嘉如	
到戶探訪(元朗大會堂)	16/3(六)	上午10:00	學生義工到戶探訪，關懷長者	會員	20戶	天澤邨	蕭嘉如	
會員同樂日(聖葉理諾堂)	23/3(六)	上午10:00	與會員一同遊戲，共渡開心一上午	會員	20	本中心	袁耀全	
天澤義工周年凝聚日	26/3(二)	下午12:30	義工聚餐、遊戲、義工服務回顧及成果分享	義工	60	本中心	袁耀全	出席義工帶食物分享及自備餐具
元極健體舞	27/3(三)	上午10:00	教授大家簡易版元極舞	會員	30	本中心	蕭嘉如	
e健樂健樂遊	28/3(四)	上午9:15	東涌救護站、富臨皇宮午餐、稻鄉飲食文化博物館	e健樂會員優先	48	本中心	蕭嘉如	
大埔浸信會幼稚園(天澤)同樂日	30/3(六)	上午10:00	與幼稚園學生一同玩遊戲。	會員	20	本中心	趙婉雯	

活動名稱	日期/星期	時間	內容	費用	名額	對象	地點	負責職員	備註
智能手機Q&A	8/3、15/3(五)	上午10:30	由義工介紹智能手機基本知識，適合未曾學智能手機之人士或初階者參加。	\$5	3-4	會員及第三齡人士	腦友坊	袁耀全	自備智能手機
鈎織班-進階班	8/3(五)、11/3(一)	下午2:00	鈎出簡易可愛小飾物。	\$5	6		緣聚軒		自備鈎針
鈎織班-入門班	8/3(五)、11/3(一)	下午3:00	鈎出簡易可愛小飾物。	\$5	6		緣聚軒		自備鈎針
數多酷遊戲	13/3、27/3(三)	上午10:30	齊齊學數多酷遊戲，靈活健腦，預防認知障礙症。	免費	8		緣聚軒		
品茶會	18/3(一)	(A)下午2:00 (B)下午2:45	細味中國茶文化。	免費	10		歡聚園		
豬年吊飾	18/3(一)	上午10:00	利用不織布來製作可愛的豬仔吊飾。	\$5	6-8		樂趣廊		
蔬果tea-tea	25/3(一)	下午2:30	品嚐時令蔬果汁，了解蔬果的營養價值。	\$5	20		樂趣廊		