



明愛元朗長者社區中心(天澤中心) 2019年9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 (初三)	2 (初四)	3 (初五)	4 (初六)	5 (初七)	6 (初八)	7 (初九)	
9:30 e健樂健康評估問卷 2:00 醫健樂血糖測試 2:30 護腦鼓樂團	9:30 智友醫社 9:45 智友醫社鬆一鬆 9:45 健康900秒 2:30 智友醫社 2:30 延智俱樂部 3:30 智友營	9:30 智友醫社 9:45 智友醫社鬆一鬆 9:45 健康900秒 2:30 智友醫社 2:30 延智俱樂部 3:30 智友營	9:45 健康900秒 2:30 義工核心全體大會	9:30 智友醫社 9:45 健康900秒 1:00 延智樂聚星期四 1:00 老有所為探訪 (基督教懷智服務處) 2:30 智友醫社鬆一鬆 2:30 智友醫社	9:30 認知及護老團隊職員會 2:30 康樂組 2:30 社區放大鏡	10:00 眾樂廚房中秋飯局 (天瑞鄰舍) 因進行優化工程 全日飯堂暫停	
8 (白露)	9 (十一)	10 (十二)	11 (十三)	12 (十四)	13 (十五)	14 (十六)	
10:00 護老墟期： 中秋家庭樂	10:00 天澤職員會 2:00 醫健樂血糖測試 2:30 護腦鼓樂團 2:30 男士義工組	9:30 智友醫社 9:30 月滿關愛護老者 (外出探訪活動) 9:45 智友醫社鬆一鬆 10:00 耆趣雜耍 10:00 耆老互助社 1:00 靜觀養生小組 2:30 智友醫社 2:30 延智俱樂部 3:30 智友營	10:00 正念心房 2:00 U3A-鈎織班-進階班 2:00 老有所為探訪 (愛德護老院) 2:15 長聯常聯委員會 (深水埗) 2:30 智友慶中秋 3:00 U3A-鈎織班-入門班	9:30 智友醫社 10:00 靜心瑜珈(e健樂) 1:00 延智樂聚星期四 2:30 智友醫社 2:30 老友童心慶中秋 2:30 老有所為探訪 (長青護老院)	10:00 星期五主場 1:00 靜觀養生小組 2:30 數多酷奇趣FUN 3	 中秋節 翌日	
15 (十七)	16 (十八)	17 (十九)	18 (二十)	19 (廿一)	20 (廿二)	21 (廿三)	
9:30 社區達人：尋食之旅 10:00 平板電腦遊戲班 2:00 醫健樂血糖測試 2:00 U3A-品茶會(A班) 2:30 中心代表會 2:45 U3A-品茶會(B班)	9:30 智友醫社 9:45 智友醫社鬆一鬆 1:00 靜觀養生小組 2:30 智友醫社 2:30 延智俱樂部 3:30 智友營	9:30 智友醫社 9:45 智友醫社鬆一鬆 1:00 靜觀養生小組 2:30 智友醫社 2:30 延智俱樂部 3:30 智友營	10:00 健康講座：改善記憶 2:00 全能義工組 2:00 天水圍耆兵義工組 3:00 快樂椅子舞(e健樂)	9:30 智友醫社 10:30 長聯會員大會(沙田中心) 1:00 延智樂聚星期四 2:30 男士天地 2:30 智友醫社	10:00 e健樂月會 10:00 智友醫社會議 11:00 健康義工組 1:00 靜觀養生小組 2:00 六湖別動組 2:30 護老者講座 - 中風與運動的重要性	8:00 仁愛堂賣旗 1:00 「智好戲劇團」 世界認知障礙症日首度公 (荃灣明愛)	
22 (廿四)	23 (秋分)	24 (廿六)	25 (廿七)	26 (廿八)	27 (廿九)	28 (三十)	
10:00 辦公室接待處大使 2:00 醫健樂血糖測試 2:00 醫健樂護士諮詢 2:30 護腦鼓樂團 2:45 U3A-蔬果tea一tea	9:30 智友醫社 9:30 中心服務團隊會議 9:45 智友醫社鬆一鬆 1:00 靜觀養生小組 2:30 智友醫社 2:30 延智俱樂部 2:30 護老者街站(天秀) 3:30 智友營	9:30 智友醫社 9:30 中心服務團隊會議 9:45 智友醫社鬆一鬆 1:00 靜觀養生小組 2:30 智友醫社 2:30 延智俱樂部 2:30 護老者街站(天秀) 3:30 智友營	10:00 元極健體舞 2:00 U3A-鈎織班-進階班 2:00 耆兵慈善壽星靚糖水： 蕃薯湯圓糖水 2:30 外展茶室 3:00 U3A-鈎織班-入門班	9:30 智友醫社 10:00 健康星期四：靜脈曲張 1:00 延智樂聚星期四 2:00 電影Mall：與神同行1 2:30 智友醫社 2:30 護老茶室	10:00 天北關注組(線上論壇) 10:00 護老者資訊站(天水圍醫院) 1:00 靜觀養生小組 2:00 義心湯 2:30 福星齊賀壽7-9月生日會	8:30 優秀外傭及友善僱主 嘉許禮2019	
29 (九月)	30 (初二)	<p>日期：29/9/2019(日) 時間：上午10:00 下午2:00 地點：天澤中心 內容：攤位遊戲、美食、慈善義賣、職員巡迴表演、點唱、即影即有拍攝等</p> <p>中心開放日暨慈善SHOW</p>					<p>咁有趣既活動， 記得報名參加啦!!</p>

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：30/8/2019
 印刷份數：300份



督導主任：馬玉霞
 (中心服務) 社會工作員：黃麗華
 一級活動幹事：蕭嘉如、尹銘恩、周曉楠
 (智友醫社團隊) 資深護師：譚耀能 社會工作員：楊楚君 物理治療師：鄭泳珊 職業治療師：梁錦輝
 (義工耆老及認知服務團隊) 社會工作員：何創傑、陳穎心、趙婉雯 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：占素琼



2019年9月活動介紹



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
社區達人：尋食之旅	16/9(一)	上午9:30	一同到大埔墟參觀綠匯學苑(舊大埔警署)，再到美食亭品茶食點心。	\$45	會員	10	大埔墟	尹銘恩	自備車費
耆兵慈善壽星靚糖水：蕃薯湯圓糖水	25/9(三)	下午2:00	糖水由中心耆兵煲湯組製作及小食，作慈善義賣，所有收益扣除成本將全數捐贈明愛長者暖萬心。湯水不設外帶，另9月份生日會員獲贈免費糖水一碗	\$15	會員	40	樂趣廊	尹銘恩	壽星請在23/9前取票
福星齊賀壽7-9月生日會	27/9(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	60	歡聚園/樂趣廊	周曉楠	

活動名稱	日期/星期	時間	內容	對象	名額	地點	負責職員	備註
社區放大鏡	6/9(五)	下午2:30	友善搜尋問答比賽，勝出者有豐富禮物，及介紹天水圍及元朗區的最新社區設施，讓會員更了解自己的社區。	會員	40	歡聚園/樂趣廊	馬玉霞	
護老墟期：中秋家庭樂	8/9(日)	上午10:00	長者及護老者合作遊戲、製作冰皮月餅、家庭照拍攝、茶聚	護老者/兩老會員	50	本中心	陳穎心	鼓勵與家人一同參與
正念心房	11/9(三)	上午10:00	靜心運動、關懷自己、正念培育。	會員	8	怡情閣	馬玉霞	
靜心瑜珈(e健樂)	12/9(四)	上午10:00	讓長者伸展繃緊的筋骨及肌肉，改善柔軟度，同時放鬆身心	e健樂會員	10	歡聚園/樂趣廊	蕭嘉如	
老友童心慶中秋	12/9(四)	下午2:30	義工與長者一同遊戲及慶祝中秋節，派發小禮物。	會員	60	歡聚園/樂趣廊	尹銘恩	Nu-skin義工隊
星期五主場	13/9(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	歡聚園	尹銘恩	
數多酷奇趣FUN 3	13/9(五)	下午2:30	由數多酷研習社社員來中心和大家一起玩數多酷遊戲	會員	20	歡聚園	周曉楠	
平板電腦遊戲班	16/9(一)	上午10:00	義工一對一與參加者進行平板電腦遊戲，好玩	會員	5	電腦室	周曉楠	中心提供平板電腦
健康講座：改善記憶	18/9(三)	上午10:00	衛生署護士到中心講解有關改善記憶的方法及增強記憶的技巧。	會員	60	歡聚園	尹銘恩	
快樂椅子舞(e健樂)	18/9(三)	下午3:00	透過輕快的音樂，在椅子上跳舞。	e健樂優先	25	歡聚園	蕭嘉如	
「智好戲劇團」世界認知障礙症日首度公演(荃灣明愛)	21/9(六)	下午1:00	乘坐旅遊巴到荃灣明愛中心參與展覽、專題分享、話劇表現、互動遊戲	會員	20	荃灣明愛	周曉楠	
電影Mall：與神同行 1	26/9(四)	下午2:00	一同觀看大熱奇幻電影，探討人生，完結後與職員一同分享	會員	30	歡聚園/樂趣廊	尹銘恩	
元極健體舞	25/9(三)	上午10:00	教授簡易版元極舞	會員	30	歡聚園	蕭嘉如	
健康星期四-靜脈曲張	26/9(四)	上午10:00	認識因長期站立而引起靜脈曲張的成因、類別及預防方法	會員	30	歡聚園	蕭嘉如	
六湖自由行茶聚	30/9(一)	下午2:00	回顧六湖自由行、健康小食茶聚	會員	25	天悅中心	周曉楠	

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
鈎織班-進階班	11/9、25/9(三)	下午2:00	鈎出簡易可愛小飾物。	\$5	6		緣聚軒	周曉楠	自備鈎針
鈎織班-入門班	11/9、25/9(三)	下午3:00	鈎出簡易可愛小飾物。	\$5	6		緣聚軒	周曉楠	自備鈎針
品茶會	16/9(一)	(A)下午2:00 (B)下午2:45	細味中國茶文化。	免費	6		歡聚園	周曉楠	
蔬果tea一tea	23/9(一)	下午2:45	品嚐時令蔬果汁，了解蔬果的營養價值。	\$5	20		樂趣廊	周曉楠	