



明愛元朗長者社區中心(天澤中心)2019年10月活動時間表(預告)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 (初三) 國慶日	2 (初四) 10:00 生命藝術館： 製作家居小擺設	3 (初五) 9:00 義工旅行 9:30 智友醫社 2:30 智友醫社 因進行網路工程 飯堂服務全日暫停	4 (初六) 9:30 認知及護老團隊職員會 因進行網路工程 飯 堂服務全日暫停	5 (初七) 因進行網路工程 飯 堂服務全日暫停
6 (初八)	7 (初九) 	8 (寒露) 9:30 智友醫社 9:30 護老者週 - 護老服務推廣 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 10:00 會員月會	9 (十一) 9:30 護老者週 - 護老服務推廣 9:45 健康900秒 2:30 護老者週-護老問答比賽 10:00 會員月會	10 (十二) 9:30 智友醫社 9:30 護老者週 - 護老服務推廣 9:45 健康900秒 2:30 智友醫社 2:30 護老者週 - 護老電影院 10:00 會員月會	11 (十三) 9:30 e健樂健康評估問卷 10:00 區議會全接觸選舉2019 10:30 U3A- 智能手機 2:30 天澤職員會	12 (十四)
13 (十五)	14 (十六) 2:00 醫健樂血糖測試 2:30 護腦鼓樂團 2:30 男士義工組	15 (十七) 9:30 智友醫社 9:45 智友醫社鬆一鬆 10:00 耆老互助社 2:30 智友醫社 2:30 延智俱樂部 3:30 智友營 2:30 活動抽籤日	16 (十八) 10:00 元極健體舞 10:30 U3A-數多酷遊戲 2:00 天水圍耆兵義工組 2:00 U3A-鈎織班-進階班 2:45 音樂舒緩鬆一鬆(e健樂) 3:00 U3A-鈎織班-入門班	17 (十九) 8:30 明愛獎券(天澤商場對出空地) 9:30 智友醫社 10:00 匹克球班 (e健樂) 2:30 智友醫社	18 (二十) 10:00 醫健樂月會 10:00 智友醫社會議 11:00 健康義工組 2:15 老有所為探訪(港澳信義會 黃陳淑英紀念學校) 2:30 護老者義工培訓(一) 2:30 康樂組	19 (廿一) 2:30 寵物互動鬆一鬆
20 (廿二)	21 (廿三) 10:30 友情有義義工組 2:00 醫健樂血糖測試 2:30 中心代表會 2:00 U3A-品茶會(A班) 2:45 U3A-品茶會(B班)	22 (廿五) 9:30 注射流感疫苗2019 9:30 智友醫社 9:45 智友醫社鬆一鬆 2:30 智友醫社 2:30 延智俱樂部 3:30 智友營	23 (廿五) 9:30 e健樂健康評估問卷 10:00 健康講座：如何處理焦慮 2:00 U3A-鈎織班-進階班 2:00 電影Mall：與神同行 2 3:00 U3A-鈎織班-入門班	24 (霜降) 9:30 智友醫社 9:45 明愛安老40周年午宴 2:30 智友醫社	25 (廿七) 8:15 e健樂地壺球聯賽 (明愛麗閣中心) 10:00 星期五主場(線上論壇) 10:30 U3A- 智能手機 2:00 義心湯 2:30 男士天地	26 (廿八) 10:00 認知全方位(屯門醫院)
27 (廿九)	28 (十月) 9:30 食用植物知多D： 食用香草種植(A) 10:00 辦公室接待處大使 10:00 正念心房 2:00 醫健樂護士諮詢 2:30 護腦鼓樂團 2:45 U3A-蔬果TEA—TEA	29 (初二) 9:30 食用植物知多D： 食用香草種植(B) 9:30 智友醫社 9:45 智友醫社鬆一鬆 2:30 智友醫社 2:30 延智俱樂部 3:30 智友營	30 (初三) 10:00 職員培訓(精神健康) 10:30 U3A-數多酷遊戲 2:00 耆兵壽星靚湯 2:15 寧安追思會 2:30 外展茶室	31 (初四) 9:30 智友醫社 10:00 健康星期四：知藥用藥 2:30 智友醫社 2:30 護老茶室		

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

2019年10月(預告)

督導主任：馬玉霞
 (中心服務) 社會工作人員：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 社會工作人員：楊楚君 物理治療師：鄭泳珊 職業治療師：梁錦輝
 (外展護老者及認知服務團隊) 社會工作人員：何創傑、陳穎心、趙婉雯 二級文員：陳素芝
 二級文員：張凱斯 服務員：占素琮

2019年10月活動時間表(預告)

	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
活收動費	耆兵壽星靚湯	30/10(三)	下午2:00	湯水由中心耆兵煲湯組製作，湯水不設外帶，另10月份生日會員獲贈免費湯水一碗	\$6	會員	40	本中心	尹銘恩	壽星請在28/10前取票

	活動名稱	日期/星期	時間	內容	對象	名額	地點	負責職員	備註
免費活動	生命藝術館：製作家居小擺設	2/10(三)	上午10:00	透過小擺設製作，分享生命故事	會員	15	歡聚園	馬玉霞	
	區議會選舉2019全接觸	11/10(五)	上午10:00	介紹區議會功能，選區劃界，本區候選人介紹。	會員	40	歡聚園	馬玉霞	
	元極健體舞	16/10(三)	上午10:00	教授簡易版元極舞	會員	30	歡聚園	蕭嘉如	
	音樂舒緩鬆一鬆(e健樂)	16/10(三)	下午2:45	透過音樂放鬆身心，舒緩壓力，減輕焦慮及以舒緩心理或生理上的痛楚情況	會員	20	歡聚園	蕭嘉如	
	匹克球班(e健樂)	17/10(四)	上午10:00	齊來學習新興運動-匹克球	會員	12	歡聚園 樂趣廊	蕭嘉如	
	寵物互動鬆一鬆	19/10(六)	下午2:30	一同與可愛的貓貓狗狗互動放鬆	會員	20	歡聚園	周曉楠	
	注射流感疫苗2019	22/10(二)	上午9:30	一年一度接種流感疫苗以預防感染及減少併發症	會員	60	歡聚園	蕭嘉如	
	健康講座：如何處理焦慮	23/10(三)	上午10:00	衛生署護士到中心講解有關過份焦慮的後果和不良反應，學習怎樣處理自己的焦慮。	會員	50	歡聚園	尹銘恩	
	電影Mall：與神同行 2	23/10(三)	下午2:00	一同觀看大熱奇幻電影續集，探討人生，完結後與職員一同分享	會員	30	歡聚園	尹銘恩	
	星期五主場(線上論壇)	25/10(五)	上午10:00	與會員一同進上線上論壇，觀看直播，討論最新的長者資訊主題及福利。	會員	30	歡聚園	尹銘恩	
	正念心房	28/10(一)	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	
健康星期四：知藥用藥	31/10(四)	上午10:00	社區藥房職員為大家分享健康主題：知藥用藥(高血壓)	會員	30	樂趣廊	蕭嘉如		

	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
U3A	智能手機	11/10、25/10(五)	上午10:30	由義工介紹智能手機知識，適合對智能手機有一定認識之人士參加。	\$5	3人	會員	腦友坊	周曉楠	自備智能手機
	鈎織班-進階班	16/10、23/10(三)	下午2:00	鈎出簡易可愛小飾物。	\$5	6	會員及第三齡人士	緣聚軒	周曉楠	自備鈎針
	鈎織班-入門班	16/10、23/10(三)	下午3:00	鈎出簡易可愛小飾物。	\$5	6	會員及第三齡人士	緣聚軒	周曉楠	自備鈎針
	數多酷遊戲	16/10、30/10(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	會員及第三齡人士	緣聚軒	周曉楠	
	品茶會	21/10(一)	(A)下午2:00	細味中國茶文化。	免費	6	會員及第三齡人士	歡聚園	周曉楠	
	蔬果tea一tea	28/10(一)	下午2:45	品嚐時令蔬果汁，了解蔬果的營養價值。	\$5	20	會員及第三齡人士	樂趣廊	周曉楠	