

中心活動一覽表

****歡迎按報名日期到中心接待處報名，先到先得，額滿留後備****

☺報名日期：即日起

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
探得樂 (黃姑娘)	10月2日及 11月6日(四) 上午 10:00-11:30 小組室集合	探訪區內有需 要會員/長者	☺有心志關懷 長者人士 ☺免費	新加入探訪員必須 先出席義工訓練(詳 情可聯絡黃姑娘查 詢)
「一對一」 手機諮詢站 (李姑娘)	10月3、10、17、 24、31日(四) 上午 9:00-10:30 小組室	解答傳統/智能 電話的基本諮 詢 (30分鐘一節)	☺會員 ☺免費	會員義工 導師： 黃詩美女士
男士天地 (黃先生)	10月3、17日； 11月7、21日； 12月5、19日(四) 下午 3:30-5:00 活動室	討論男士關心 或有興趣的議 題，分享及交流 參加者選取的 故事	☺男性會員及 50歲或以上之 男性護老者	
柏友生命 小組 (黃先生)	10月4、18日； 11月1、15日； 12月6、20日(五) 下午 2:00-3:00 小組室	探討柏金遜病 的影響及應對 方法，以敘事手 法豐厚生命故 事	☺患柏金遜長 者(男女均可) ☺免費	
醫療服務日 (李姑娘)	10月8日、 11月5日(二) 上午 9:00-11:00 活動室	量血壓、磅重、 驗小便	☺會員 ☺免費	11月5日之 報名日期： 10月8日
耆樂無窮 (李姑娘)	10月8、22日； 11月12、26日； 12月10、24日 (二) 上午 9:00-10:00	遊戲、分享、 製作手工	☺認知能力良 好、長期病患 或需要坐輪 椅的會員及 其護老者 ☺免費	每月逢第二、四 週二舉行
Wii 遊戲室 (歐姑娘)	10月9日， 11月20日(三) 上午 9:30-11:30 小組室	如何操作 Wii 遊 戲桿和介紹 Wii 各種遊戲和玩 法	☺中心會員 ☺免費	備註：分為兩個時 段進行(9:30-10:30 / 10:30-11:30)，報 名時請說明參加 哪個時段。 11月6日休息一天。
硬地滾球 健體樂 (何姑娘)	10月12日至 12月21日(六) 上午 10:00-11:30 活動室	硬地滾球玩樂	☺上季組員及 會員(行動不便 或弱老會員優 先) ☺免費	12/10，9/11，23/11， 7/12，21/12 10月26日休息一 天。

☺報名日期：即日起

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
親善站(美孚) -義工招募 (姚姑娘)	10月10日及 11月14日(四) 下午 2:00-4:00	-向社區宣傳隱 蔽長者服務 -提供量血壓服 務	☼社區人士 ☼免費	合辦機構： 匯秀企業 有限公司
親善家訪之旅- 被訪者招募 (姚姑娘)	10月25日及 11月29日(五) 上午 10:00-12:30	義工探訪區內 獨居/兩老同住 家庭	☼獨居或兩老 同住長者 ☼免費	合辦機構： 香港小童群益會美 孚青少年綜合服務 中心
耆義先鋒及量血壓當值義工(黃姑娘)				詳情見 P.19
慢性腰膝疼痛支援小組(李姑娘)				詳情見 P.6
護老者服務義工訓練(黃姑娘)				詳情見 P.19
護老者加油站(賴姑娘)				詳情見 P.5

☺報名日期：10月9日(三)

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
快樂靚湯 美食坊 (黃先生、 林姑娘)	10月28日(一) 下午 3:30-4:00 活動室	-合掌瓜無花果豬 骨湯 -分享快樂心理小 貼士	☼會員 (獨居或兩 老會員優先 名額 5 名) ☼\$15	-逾時不候，只限堂食， 不能帶走 -最多 3 個名額給予獨 老於當天 1:00 享用，報 名前先與黃先生聯絡
血糖測試 (姚姑娘)				詳情見 P.17
「耆幻藝行」計劃 - 「開心之旅」小組(張姑娘)				詳情見 P.17
活力長者健康操(李姑娘)				詳情見 P.6
伸展運動鬆一鬆(歐姑娘)				詳情見 P.7

☺報名日期：10月17日(四)

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
「一對一」 手機諮詢站 (李姑娘)	11月7、14、21、28日(四) 上午 9:00-10:30 11月18、25日(一) 下午 2:00-4:00 小組室	解答傳統/智能 電話的基本諮詢 (30 分鐘一節)	☼會員 ☼免費	會員義工 導師： 黃詩美女士 陳懷美女士
賀年「福」字珠飾班-義工訓練(布姑娘)				詳情見 P.19
香薰助眠舒壓工作坊(黃姑娘)				詳情見 P.7

☺報名日期：10月28日(一)

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
快樂靚湯 美食坊 (黃先生、 林姑娘)	11月25日(一) 下午 3:30-4:00 活動室	冬瓜粟米薏米 眉豆淡菜湯 分享快樂心理小 貼士	☼ 會員 (獨居或 兩老會員 優先名額 5名) ☼ \$15	-逾時不候，只限 堂食，不能帶走 -最多3個名額給 予獨老於當天1 時享用，報名前 先與黃先生聯絡
「家事有妙 法」講座 (李姑娘)	12月18日(三) 上午 10:30-11:30 活動室	講解一些做家務 的正確姿勢、方 法及竅門，使長 者及護老者能學 懂保護關節及節 省體力的方法。 - 導師：衛生署深 水埗長者健康 外展隊伍職員 - 合辦機構：衛生 署深水埗長者 健康外展隊伍	☼ 會員及 護老者 ☼ 免費	- 參加者請準時 出席，遲到者 將不獲留位 - 後備名單內之 參加者亦請於 活動前準時到 達中心等候， 若講座開始後 有正選參加者 缺席，後備參 加者可獲安排 入座
賀年「福」字珠飾會員班(布姑娘)				詳情見 P.17
香薰按摩油工作坊(姚姑娘)				詳情見 P.7

我哋FACEBOOK 臉書服務開通喇

親愛的中心會員：

中心Facebook服務現已正式開通，歡迎會員加入帳號：[播道會美孚長者中心](#) (請選擇“群組”)，大家就可以透過群組閱覽和發現更多中心與會員之間的快樂回憶！外觀以及頭像請參見圖片如右示：

