



# 2019年5月活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 廿七 <b>勞動節假期</b>	2 廿八	3 廿九	4 三十
				9:00 開心腦友健智班 9:00 太極同樂聚# 10:00 風信子時光 10:00 養生腦友記(軍地)* 12:00 長者飯堂	10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 2:30 福禧義工活動	9:00 魚菜共生及環保工作坊* 9:00 卡拉OK大聯盟 3:00 桌上遊戲樂共融* 4:00 福樂暢聚好時光(顯恩堂)
5 初一	6 初二	7 初三	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七
	9:00 護老同行福樂 旅行春季2019* 10:00 義工分享會 12:00 長者飯堂 2:30 救世軍天平幼 兒學校服務	9:00 太極同樂聚# 9:00 中文樂 10:00 地壺球# 10:30 天平唱家班 12:00 長者飯堂 2:00 硬地滾球# 2:00 「展動力」徐展堂 幼稚園服務* 2:30 認知障礙點照顧	9:00 友腦同樂會 10:00 長者門球樂# 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 3:30 東華三院馬錦燦小學 服務日	9:00 開心腦友健智班 9:00 太極同樂聚# 10:00 風信子時光 10:00 養生腦友記(軍地)* 12:00 長者飯堂	10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 2:00 健體操表演綵排 (盛愛之家)	10:00 保良局馬錦明中 學探訪* 10:30 東華三院甲寅年 中學服務日 2:30 BB醫生服務日2019 3:00 桌上遊戲樂共融* 4:00 福樂暢聚好時光 (顯恩堂)
12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四
	<b>佛誕翌日 假期</b>	9:00 中文樂 9:30 中大護理系身體檢查 10:00 「愛同行」社區關愛行動 (清河)* 12:00 長者飯堂 2:00 硬地滾球# 2:30 長者痛症講座	9:00 友腦同樂會 9:30 中大護理系身體檢查 10:00 長者門球樂# 10:00 快來玩-記憶篇 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 2:00 書法 2:30 粵曲齊齊唱 2:30 中大護理系身體檢查	9:00 開心腦友健智班 9:00 太極同樂聚# 10:00 風信子時光 10:00 養生腦友記(軍地)* 11:00 義無限-攝影工作坊 12:00 長者飯堂 2:00 樂齡女童軍 3:00 庇護工場服務(綵排)	10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 2:30 和諧心靈小組 2:30 「展動力」庇護工場 服務*(盛愛之家)	9:00 卡拉OK大聯盟 10:00 義無限-攝影工作 坊* 4:00 福樂暢聚好時光 (顯恩堂)
19 十五	20 十六	21 十七	22 十八	23 十九	24 二十	25 廿一
3:00 普及健 體操表演 (灣仔伊館)	(資訊速遞) 8:45 第一場例會 10:30 第二場例會 12:00 長者飯堂 2:30 第三場例會	9:00 太極同樂聚# 9:00 中文樂 10:00 地壺球# 10:30 天平唱家班 12:00 長者飯堂 2:00 硬地滾球# 2:00 「留Sing歲月」 懷舊歌曲欣賞	9:00 友腦同樂會 10:00 長者門球樂# 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 2:00 書法	9:00 開心腦友健智班 9:00 太極同樂聚# 9:30 中大護理系身體檢查 10:00 風信子時光 10:00 養生腦友記(軍地)* 11:00 義無限-攝影工作坊* 12:00 長者飯堂 2:30 中大護理系身體檢查	9:30 中大護理系身體檢查 9:30 非洲鼓韻樂飛揚 10:30 「小城故事」記者訓練 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 2:30 藥物管理講座	9:00 卡拉OK大聯盟 10:00 義無限-攝影工作 坊* 2:30 保良局馬錦明中學 服務日 3:00 桌上遊戲樂共融* 4:00 福樂暢聚好時光 (顯恩堂)
26 廿二	27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七	
	9:00 樂行義工隊 10:00 護老專題-低脂 肪飲食及烹調方法 長者飯堂 2:00 「留Sing歲月」 懷舊歌曲欣賞	9:00 太極同樂聚# 9:00 中文樂 9:30 「愛同行」社區關愛行 (軍地)* 9:30 養生腦友記(軍地)* 10:00 地壺球# 10:30 天平唱家班 12:00 長者飯堂 2:00 硬地滾球# 2:30 護老新知 3:00 賣奶粉	9:00 友腦同樂會 10:00 長者門球樂# 10:00 快來玩-生活篇 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 2:00 書法 2:30 粵曲齊齊唱	9:00 開心腦友健智班 9:00 太極同樂聚# 10:00 風信子時光 10:00 養生腦友記(軍地)* 11:00 靜觀身心運動 12:00 長者飯堂 2:00 友情有義大使聚會 3:00 「愛同行」社區關愛行動 (天平山村)* 3:00 養生腦友記(天平山村)*	9:30 非洲鼓韻樂飛揚 10:30 「小城故事」記者訓練 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 2:30 保良局馬錦明中學服 務日	

# 5 月活動推介

## 魚菜共生及環保工作坊

目的：透過環保及養生工作坊，陪伴弱老者學習製作小盆栽、環保皂、拍打棒及洛神花的食物，兩代共融關係及減少弱老者的孤獨感。

日期：4/5/2019

時間：上午 9:00-下午 4:00

對象：體弱長者、認知障礙症長者  
及缺欠支援的家人

參加人數：48 人

費用：全免

## 中大護理系身體檢查

目的：透過與中大護理系合作，幫助長者身體檢查，從而了解健康、護理及預防疾病的重要。

日期：14/5/2019 及 24/5/2019

時間：上午 9:30

日期：15/5/2019 及 23/5/2019

時間：上午 9:30、下午 2:30

對象：中心會員

地點：本中心

## 長者痛症講座

目的：透過與中大護理系合作了解痛症及健康資訊。

日期：14/5/2019

時間：下午 2:30

對象：中心會員

地點：本中心

## 藥物管理講座

目的：透過與中大護理系合作了解藥物管理資訊。

日期：24/5/2019

時間：下午 2:30