香港中華基督教青年會
天平長者鄰舍中心

2020 年 1 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 初七 元旦	2 初八 9:00 玩腦還童 9:00 太極同樂聚# 10:00 風信子時光 10:15 健步足球* 11:00 芬蘭木柱 12:00 長者飯堂 2:00 樂齡女童軍 3:00 coffee or tea	3 初九 9:00 地壺球 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 勵群匯	4 初十 10:00 馬錦明軍地服務* 2:00 數碼科技展覽日* 4:00 福樂暢聚好時光(顯恩堂)
5 十一 健康搓 fit 人-健步日*	6 十二 (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 4:00 社區資訊	7 十三 9:00 太極同樂聚# 9:00 中文樂 10:15 健步足球* 12:00 長者飯堂 2:30 健康搓 fit 人-中醫講座	8 十四 9:00 友腦同樂會 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 1:00 腦友記義工 Happy Together 2:30 粵曲齊齊唱 4:00 健康樂活新里程義工訓練	9 十五 9:00 玩腦還童 9:00 太極同樂聚# 10:00 風信子時光 10:15 健步足球* 11:00 芬蘭木柱 12:00 長者飯堂 3:00 coffee or tea	10 十六 9:00 地壺球 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 探索非藥物治療法 1 4:30 救世軍幼兒園 親子講座*	11 十七 9:00 卡啦 OK 大聯盟 9:45 馬錦明中學新興運動體驗* 10:30 救世軍親子義工探訪服務* 1:00 天平青少年中心(和諧粉彩活動) 4:00 福樂暢聚好時光(顯恩堂)
12 十八 健康搓 fit 人-健步日*	13 十九 9:00 樂行義工隊 9:30 清河腦友 Happy Time* 10:30 清河益腦操* 12:00 長者飯堂	14 二十 9:00 太極同樂聚# 9:00 中文樂 9:00 清河服務(社區資訊)* 10:00 快來玩-動腦筋 3 10:15 健步足球* 12:00 長者飯堂 1:30 腦友 Happy Time 3:30 會員代表諮詢會	15 廿一 9:00 友腦同樂會 10:00 益腦操 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 4:00 健康樂活新里程義工訓練	16 廿二 9:00 玩腦還童 9:00 太極同樂聚# 10:00 風信子時光 11:00 芬蘭木柱 12:00 長者飯堂 2:00 樂齡女童軍 3:00 coffee or tea	17 廿三 9:00 地壺球 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 寧靜心窗小組 2 3:00 風中有理運動班	18 廿四 9:00 卡啦 OK 大聯盟 12:30 阿太靚湯(到戶送湯)* 4:00 福樂暢聚好時光(顯恩堂)
19 廿五	20 廿六 (資訊速遞) 8:45 第一場例會 9:30 清河腦友 Happy Time* 10:30 清河益腦操* 10:30 第二場例會 12:00 長者飯堂 2:30 第三場例會	21 廿七 9:00 太極同樂聚# 9:00 中文樂 9:30 健康檢查(軍地)* 10:00 MoCA 測試 12:00 長者飯堂 2:30 護老新知-認識糖尿病與認知障礙症(賣奶粉)	22 廿八 9:00 友腦同樂會 10:00 益腦操 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 2:30 粵曲齊齊唱	23 廿九 8:30 社區穩步同行計劃(評估) 9:00 玩腦還童 10:00 風信子時光 11:00 芬蘭木柱 12:00 長者飯堂	24 三十 9:00 地壺球 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	25 初一 農曆年初一
26 初二 農曆年初二	27 初三 農曆年初三	28 初四 農曆年初四	29 初五 9:00 友腦同樂會 10:00 益腦操 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 2:00 男人幫 - 乒乓聚會	30 初六 9:00 玩腦還童 10:00 風信子時光 11:00 芬蘭木柱 12:00 長者飯堂 3:00 健康檢查(天平山村)*	31 初七 9:00 地壺球 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 寧靜心窗小組 2 3:00 風中有理運動班	

印製數量 : 400 份　印製日期 : 2019 年 12 月
電話 : 2671 1802　傳真 : 2679 4798　電郵 : tpctr@ymca.org.hk
地址 : 新界上水天平邨天明樓地下 116、117 及 119 號
(所有活動以中心公佈為準)

備註: * 戶外活動　#天平體育館

2020 年 1 月活動推介

探索非藥物治療法之現實導向方法

日期：2020 年 1 月 10 日(星期五)

時間：下午 2 時至 3 時

地點：本中心

對象：曾參加「初探非藥物治療的方法」優先

內容：讓參加者瞭解現實導向方法如何幫助認知障礙症患者。

費用：全免

益腦操 3

日期:2020 年 1 月 15 至 3 月 11 日(星期三)

時間：上午 10 時至 11 時

地點：本中心

對象：長者、認知障礙患者及其照顧者優先

內容：提昇參加者的眼及四肢的協調、專注力及記憶力，也有助認知障礙症患者及家人的溝通及關係，以減輕照顧者的壓力。

費用：$50

寧靜心窗小組 2

日期：2020 年 1 月 17 至 3 月 13 日,除了 1 月 24 日、2 月 14 及 28 日(星期五)

時間：下午 2 時至 3 時

地點：本中心

對象：照顧者及其家人優先

內容：以小組形式，讓照顧者學習靜觀以安靜內心及關懷自己，並透過小組分享以建立支援關懷小組，以減輕生活壓力帶來的負面影響。

費用：$30