



明愛元朗長者社區中心(天澤中心)

11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 (十六)	2 (十七)	3 (十八)	4 (十九)	5 (二十)	6 (廿一)	7 (立冬)
	10:00 e健樂義工組	9:15 智友醫社 11:15 智友醫社 2:15 延智俱樂部 10:00/2:45 會員月會	9:30 樂齡同行小組 10:00/2:45 會員月會	9:15 智友醫社 11:15 智友醫社 10:00/2:45 會員月會	9:30 樂齡同行小組 2:00 注射流感疫苗(e健樂) 10:00/2:30 e健樂會員月會	10:00 眾樂廚房愛天澤
8 (廿三)	9 (廿四)	10 (廿五)	11 (廿六)	12 (廿七)	13 (廿八)	14 (廿九)
	2:00 e健樂血糖測試 10:00/2:30 e健樂會員月會	9:15 智友醫社 10:00 天北關注組-對院舍設計辦法 11:15 智友醫社 2:15 延智俱樂部 2:30 樂齡同行小組 3:30 智友醫社 2:30 活動抽籤日	9:15 天澤職員會 2:00 U3A-鈎織班-進階班 2:30 e健樂: 糖尿病飲食錦囊 3:00 U3A-鈎織班-入門班	8:30 清晨伴你鬆一鬆 9:15 智友醫社 11:15 智友醫社 2:30 樂齡同行小組 2:30 U3A-資訊科技班(補23/10)	9:30 e健樂:普及健體運動 2:30 e健樂: 健樂傳心-抑鬱症 2:30 星期五主場	9:30 耀陽行動zoom出防疫情
15 (初一)	16 (初二)	17 (初三)	18 (初四)	19 (初五)	20 (初六)	21 (初七)
長者日 	9:30 e健樂:土耳其馬賽克燈 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 3:00 e健樂:伸展運動班	9:15 智友醫社 11:15 智友醫社 2:15 延智俱樂部 2:30 樂齡同行小組	10:00 健康講座:糖尿病患者的健康飲食 2:00 耆兵壽星靚湯 2:00 U3A-鈎織班-進階班 2:30 e健樂: 健康飲食 2:30 杯子節奏合唱團 3:00 U3A-鈎織班-入門班	8:30 清晨伴你鬆一鬆 9:15 智友醫社 11:15 智友醫社 2:30 樂齡同行小組 2:30 全智健康俱樂部-環保樂器合奏曲	10:00 愛心義工組 2:30 護老者講座: 認識糖尿病	
22 (小雪)	23 (初九)	24 (初十)	25 (十一)	26 (十二)	27 (十三)	28 (十四)
	10:00 辦公室接待處會議 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 2:00 e健樂講座 2:30 童你ZOOM 2:30 男士義工組	9:15 智友醫社 11:15 智友醫社 2:15 延智俱樂部 2:30 中心代表會 3:30 智友醫社	10:00 元極健體舞 2:00 U3A-鈎織班-進階班 2:30 U3A-資訊科技班 3:00 U3A-鈎織班-入門班	8:30 清晨伴你鬆一鬆 9:15 智友醫社 11:15 智友醫社 2:30 耆老互助社(11/2020)	10:00 長聯線上論壇 10:30 天北關注組 2:30 護老茶室 2:30 互動負重運動儀筒介會 3:30 護老耆義工組	
29 (十五)	30 (十六)					
	9:30 e健樂:土耳其馬賽克燈 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 2:30 棉花棒繪畫					

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: 29/10/2020
 印刷份數: 300份

2020年11月

(中心服務) 督導主任: 高志堅
 一級活動幹事: 周曉楠、易栢昇、蕭小玲
 二級文員: 張凱斯 服務員: 占素琮
 (賽馬會樂齡同行計劃) 督導主任: 梁梓瀨
 福利工作員: 尹銘恩



2020年11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
收費活動 耆兵壽星靚湯: 蟲草花南北杏黨參淮山杞子湯	18/11(三)	下午2:00	湯水由中心耆兵煲湯組製作，以外帶形式取走，另11月份生日會員獲贈免費湯水一碗	\$6	會員	20	歡聚園	蕭小玲	壽星請在17/11前取票
免費活動									
e健樂:普及健體運動	13/11(五)	上午9:30	合資格健體教練教授健體操		會員	20	歡聚園	易栢昇	
星期五主場	13/11(五)	下午2:30	與會員一同分享熱門新聞、社區新聞及趣聞。		會員	20	歡聚園	蕭小玲	
耀陽行動zoom出防疫情	14/11(六)	上午9:30	視像通話日漸流行，耀陽行動的青少年義工會在當日個別為會員設定手機，以及指導使用視像通話。期望大家日後能運籌應用，緊貼新常態的生活。		會員	20	歡聚園/ 樂趣廊	高志堅	
e健樂:土耳其馬賽克燈	16、30/11(一)	上午9:30	教授參加者製作土耳其馬賽克燈，由參加者自行設計及配色、發揮創意		會員	10	歡聚園/ 樂趣廊	易栢昇	
健康講座:糖尿病患者的健康飲食	18/11(三)	上午10:00	衛生署護士講解糖尿病患者的飲食指南		會員	20	歡聚園	蕭小玲	
杯子節奏合唱團	18/11(三)	下午2:30	教授杯子歌的節拍及動作		會員	20	歡聚園/ 樂趣廊	蕭小玲	
全智健康俱樂部-環保樂器合奏曲	19/11(四)	下午2:30	透過廢棄物資製成樂器		會員	20	歡聚園/ 樂趣廊	周曉楠	
護老者講座：認識糖尿病	20/11(五)	下午2:30	衛生署護士講解糖尿病的預防和治理		護老者會員	20	歡聚園/ 樂趣廊	何創傑	
元極健體舞	25/11(三)	上午10:00	教授簡易版元極舞		會員	20	歡聚園/ 樂趣廊	易栢昇	
耆老互助社	26/11(四)	下午2:30	疫情下需要戴口罩及保持社交距離日，怎麼在「新常態」下與喜歡的親友「道愛」「道謝」		會員	20	歡聚園	高志堅	
天北關注組	27/11(五)	上午10:30	天水圍是我家。「天北關注組」是一眾關注地區設施基建的長者組成，我們以行動向相關部門表達訴求，以達致長者友善社區。歡迎志同道合者加入，強化地區環境設施！		會員	20	歡聚園	高志堅	
互動負重運動儀簡介會	27/11(五)	下午2:30	簡介互動負重運動儀功能介紹及注意事項		會員	20	歡聚園/ 樂趣廊	易栢昇	
棉花棒繪畫	30/11(一)	下午2:30	簡單地利用棉花棒繪畫		會員	10	歡聚園/ 樂趣廊	蕭小玲	
U3A									
鈎織班-進階班	11、18、25/11(三)	下午2:00	鈎出可愛小公仔。	\$5	中心會 人員士 / 第三 齡	6	緣聚軒	周曉楠	自備鈎針
鈎織班-入門班	11、18、25/11(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
資訊科技班	12/11(四)、25/11(三)	下午2:30	訓練長者學習使用資訊科技通訊軟件	免費		20	歡聚園/ 樂趣廊	易栢昇	自備智能手機
溫馨提示:疫情下特別安排，歡迎大家電話報名									