



# 明愛元朗長者社區中心(天澤中心)


# 2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(二十) 10:00 板腦還童, 奇樂無窮2.0 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢	2(廿一) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務) 2:15 延智俱樂部(認知服務) 3:30 智友營(認知服務)	3(立春) 	4(廿三) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務)	5(廿四) 10:00 星期五主場  2:30 e健樂:精神健康	6(廿五)
7(廿六)	8(廿七) 10:00 板腦還童, 奇樂無窮2.0 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢	9(廿八) 9:15 智友醫社(認知服務) 10:00 中心團圓迎新歲 11:15 智友醫社(認知服務) 2:15 延智俱樂部(認知服務) 3:00 中心團圓迎新歲	10(廿九) 9:15 中心職員會 2:30 e健樂:新年新希望-正向情緒	11(三十) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務)	12(正月)  <b>年初一</b>	13(初二)  <b>年初二</b>
14(初三)  <b>年初三</b>	15(初四)  <b>年初四</b>	16(初五) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務) 2:15 延智俱樂部(認知服務) 2:30 玩藝術嘅 3:30 智友營(認知服務)	17(初六) 10:00 健康講座:認識消化不良	18(雨水) 9:15 智友醫社(認知服務) 10:00 愛心義工組 11:15 智友醫社(認知服務) 2:30 杯子節奏合唱團	19(初八) 10:00 辦公室接待處會議 2:00 男士義工組	20(初九)
21(初十)	22(十一) 10:00 板腦還童, 奇樂無窮2.0 2:00 中心代表會 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 2:00 e健樂護士講座	23(十二) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務) 2:15 延智俱樂部(認知服務)	24(十三) 10:00 元極健體舞  2:00 耆兵壽星靚湯 	25(十四) 9:00 精神健康急救課程 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務)	26(十五) 10:00 長聯線上論壇 10:30 天北關注組 11:00 迎春接福慶團年 2:30 護老茶室 3:30 護老者義工組	27(十六)
28(十七)						

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：18/1/2021  
 印刷份數：300份

(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：梁梓灝  
 福利工作人員：尹銘恩

## 2020年2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	板腦還童·奇樂無窮2.0	11/1-29/3(一)	上午10:00	由導師教授長者使用平板電腦知識	\$200	會員	10	歡聚園	周曉楠	完成課程後可獲得平板電腦一部
	耆兵壽星靚湯 	24/2(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2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22/2前取票
	迎春接福慶團年	26/2(五)	上午11:00	與會員一同在元朗煌府酒樓享用午餐同您歡度新春佳節	\$110	會員	33	元朗煌府	尹銘恩	

	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	星期五主場 	5/2(五)	上午10:00	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	
	e健樂:精神健康	5/2(五)	下午2:30	由醫生講解精神健康的類別及預防方法	會員	不限	zoom	易栢昇	
	中心團圓迎新歲 	9/2(二)	上午10:00/下午2:30	友儕共聚迎新歲，舞獅及迎歲表演、團年遊戲及幸福大抽獎。與您賣懶逐疫，接福添安康。	會員	20	歡聚園/ 樂趣廊	全體職員	
	e健樂:新年新希望-正向情緒	10/2(三)	下午2:30	透過講解正向心理學的特色和應用，令參加者致更佳的心理健康狀態	會員	不限	zoom	易栢昇	
	健康講座:認識消化不良	17/2(三)	上午10:00	講解長者常見腸胃不適的原因及處理方法	會員	20	歡聚園	蕭小玲	
	愛心義工組	18/2(四)	上午10:00	※ 定期聚會，培訓義工，增強服務知識及技巧。 ※ 按中心服務或活動需要招募合作義工。	有興趣參與義工服務人士(歡迎新義工加入)	30	樂趣廊	高志堅	
	杯子節奏合唱團	18/2(四)	下午2:30	教授杯子歌的節拍及動作 	會員	10	歡聚園/ 樂趣廊	蕭小玲	
	男士義工組	19/2(五)	下午2:00	提升助人自助及團隊合作精神，服務社區內有需要人士。暢談男人心聲，建立關懷的朋友圈子。	男士會員/義工	20	緣聚軒	高志堅	
	元極健體舞 	24/2(三)	上午10:00	教授簡易元極舞	會員	20	歡聚園/ 樂趣廊	易栢昇	
	長聯線上論壇 / 天北關注組	26/2(五)	上午10:00	歡迎有興趣關注地區服務設施及安老政策發展朋友參加，一齊集結力量反映建議促成天水圍友善社區的建立。	會員、義工及有興趣關心社區人士	30	歡聚園/ 樂趣廊	高志堅	
	護老茶室	26/2(五)	下午2:30	護老者聚會,分享護老者近況,是次分享明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	護老者會員	12	歡聚園	何創傑	
護老者義工組	26/2(五)	下午3:30	護老者義工聚會，一同計劃護老者服務,包括協助活動推廣服務等	有興趣參與義工服務人士(歡迎新義工加入)	8	歡聚園	何創傑		

溫馨提示:疫情下特別安排，歡迎大家電話報名