



# 明愛元朗長者社區中心(天澤中心) 4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) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務) 2:30 藍泥紮染DIY	2 (廿一)  耶穌受難日	3 (廿二)  耶穌受難日翌日
4 (廿三) <b>清明節</b>	5 (廿四) <b>清明節翌日</b>	6 (廿五)  復活節星期一翌日	7 (廿六) 9:15 中心職員會	8 (廿七) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務) 2:30 樂齡同行：行為啟動治療小組	9 (廿八) 10:00 e健樂輕鬆一聚 11:00 網紅耆英 2:30 e健樂:音樂泰拳體驗日	10 (廿九) 2:00 明專學生與您同樂日
11 (三十)  9:00 e健樂護士諮詢 10:00 健康運動星期一 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 2:30 護老者互助聯盟 3:30 板腦還童，奇樂無窮2.0	12 (三月) 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢 2:30 護老者互助聯盟 3:30 板腦還童，奇樂無窮2.0	13 (初二) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務) 3:30 認知訓練(認知服務) 10:00/2:30 會員月會	14 (初三) 10:00/2:30 會員月會	15 (初四) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務) 2:30 樂齡同行：行為啟動治療小組 10:00/2:30 會員月會	16 (初五) 10:00 星期五主場 11:00 網紅耆英 2:00 男士義工組 2:30 e健樂: 飲食防癌無難度	17 (初六) 2:00 明專學生教您毛巾操
18 (初七)  9:00 e健樂護士諮詢 10:00 健康運動星期一 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢	19 (初八) 9:00 e健樂護士諮詢 10:00 健康運動星期一 2:00 e健樂血糖測試 2:00 e健樂護士諮詢	20 (穀雨) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務) 3:30 認知訓練(認知服務) 3:30 線上會員同樂日 	21 (三十) 10:00 健康資訊 2:00 耆兵壽星靚湯  2:00 U3A-鈎織班-進階班 3:00 U3A-鈎織班-入門班  3:00 護老者茶室 4:00 護老者義工組	22 (初一) 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 耆老互助社 2:30 樂齡同行：行為啟動治療小組 4:00 童你ZOOM	23 (初二) 10:00 辦公室接待處會議 10:30 護老者講座:安全使用藥物 11:00 網紅耆英 11:00 康樂組 2:00 中心代表會 2:30 護老者講座	24 (初三)  2:00 寧安追思會(寧安-葉姑娘)
25 (初四)  9:00 e健樂護士諮詢 10:00 健康運動星期一 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	26 (初五) 9:00 e健樂護士諮詢 10:00 健康運動星期一 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	27 (初六) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務) 3:30 認知訓練(認知服務)	28 (初七) 10:00 健康講座:太極拳運動  2:00 U3A-鈎織班-進階班 2:30 e健樂:認識認知障礙症 3:00 U3A-鈎織班-入門班 3:30 生活資訊站 	29 (初八) 9:15 智友醫社(認知服務) 11:15 智友醫社(認知服務) 2:00 靚湯速遞 2:30 樂齡同行：行為啟動治療小組 4:00 童你ZOOM 	30 (初八) 10:00 天北關注組 11:00 網紅耆英 2:30 e健樂：糖尿健康管理	

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.caritasse.org.hk>  
 查詢電話：3904 3155  
 印刷日期：19/03/2021  
 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

## 2021年4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
耆兵壽星靚湯 蟲草花南北杏粟米紅蘿蔔雞湯	21/4(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4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16/4前取票



活動名稱	日期/星期	時間	內容	對象	名額	地點	負責職員	備註
網紅耆英	9、16、23、30/4(五)	上午11:00	與老友記一同參與製作影片的幕前及幕後工作，化身成為網紅耆英	會員	6	緣聚軒	李詩恩	
健康運動星期一	12、19、26/4(一)	上午10:00	與會員每星期做運動，保持身體健康	會員	20	樂趣廊/ 歡聚園	易栢昇	
星期五主場	16/4(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: 飲食防癌無難度	16/4(五)	下午2:30	註冊營養師與會員分享飲食如何預防癌症	會員	20	歡聚園	易栢昇	
男士義工組	16/4(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	
線上會員同樂日	20/4(五)	下午3:30	與老友記一同玩經典遊戲，共同渡過歡樂的下午時光	會員	20	ZOOM	周曉楠	
愛心義工組	22/4(三)	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)	20	樂趣廊	高志堅	
耆老互助社	22/4(四)	下午2:30	天澤邨獨居長者互相組。與大家建議鄰里關係，增強社區互助力量。	天澤獨居會員	30	樂趣廊	李穎心 (元朗中心)	
童你 zoom	22、29/4(四)	下午4:00	透過義工與長者共同視訊交流，促進人與人之間的連繫。	會員	10	ZOOM	周曉楠	
護老者講座:安全使用藥物	23/4(五)	上午10:30	存放藥物須知，留意藥物的劑量	護老者會員	20	歡聚園	何創傑	
健康講座:太極拳運動	28/4(三)	上午10:00	衛生署護士會剖析太極拳的特點及健康功效	會員	20	歡聚園	蕭小玲	
生活資訊站	28/4(三)	下午3:30	透過線上平台與長者共同交流分享及討論。	會員	20	ZOOM	周曉楠	
靚湯速遞	29/4(四)	下午2:00	義工們透過送湯服務關懷獨居長者	獨居/剛出院的長者	20	探訪	蕭小玲	
e健樂：糖尿健康管理	30/4(五)	下午2:30	註冊營養師與會員分享如何管理糖尿病	會員	20	歡聚園	易栢昇	

活動名稱	日期/星期	時間	內容	費用	名額	對象	地點	負責職員	備註	
U3A 鈎織班	鈎織班-進階班	21、28/4(三)	下午2:00	鈎出可愛小公仔。	\$5	6	第三中心	緣聚軒	周曉楠	自備鈎針
	鈎織班-入門班	21、28/4(三)	下午3:00	鈎出簡易可愛小飾物。	\$5	6	齡會人員士 /	緣聚軒	周曉楠	自備鈎針