



第三齡自募學苑

「測隱知心」長者外展大使活動計劃

內容：透過智能手機連接儀器檢測心電圖，檢查心臟是否有問題。

日期：7月29日(五)、8月14日(五)

時間：下午 2:30-4:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：每次 30 名(報名於月會後)

負責同事：林韋坤先生

第三齡自募學苑

手工班-製作環保袋花

日期：7月27日(星期三)

時間：下午 2:30-4:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：8 名

負責同事：林韋坤先生

*如報名人數超過名額，將在 7 月 18 日抽籤決定

長者牙科-護老者講座及培訓

日期：7月22日(星期五)

時間：上午 9:30-10:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：20 名

對象：中心會員

報名日期：7月5日至7月9日

負責同事：吳秀媛姑娘

*如報名人數超過名額，將在 7 月 18 日抽籤決定

長者牙科外診服務

日期：7月22日(星期五)

時間：上午 10:00-11:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：50 名

對象：中心會員

報名日期：7月5日至7月9日

負責同事：吳秀媛姑娘

*如報名人數超過名額，將在 7 月 18 日抽籤決定

人生劇場巡迴演出

內容：到 5 間長者支援中心表演「人生劇場」話劇，過程中配合體驗性活動、互動遊戲、及活動解說，宣揚「積極人生，由我做起」的訊息。

日期：12/7、19/7、26/7 (星期二)

時間：上午 10:00-11:00 / 下午 2:30-3:30

地點：按表演地點

費用：全免

名額：12 名 (演員)

對象：社區人士

負責同事：張銘森先生

「樂在耆連」社區數碼遊戲日暨義工嘉許

內容：透過遊戲日認識數碼產品。

日期：7月23日(六)

時間：下午 12:00-5:00

地點：青衣青綠街保良局世德小學

(專車接送)

費用：全免

名額：15 名

對象：中心會員

「樂在耆連」計劃義工優先

負責同事：林韋坤先生

*如報名人數超過名額，將在 7 月 18 日抽籤決定

老友所為 2016-2017 活動計劃

老友所為照雲漢·關愛鄰里耀觀塘

本計劃將透過一連串工作坊、探訪及一日遊讓長者善用餘暇，發揮所長，亦鼓勵長者家人參與，增加長者與家人、鄰里間的關懷，促進社區共融。

活動日期：7-12 月

活動內容：

8-10 月：老有所為傳承工作坊(音樂班、畫畫班、手工藝班)

11 月：攜手探訪顯關愛

12 月：左鄰右里快樂遊

負責同事：張嘉豪先生

計劃現誠徵工作坊導師(有導師津貼)，如有興趣請各張先生查詢。

開放時間：

星期一至六 上午 8:30 - 下午 6:00
[星期日及公眾假期休息]

下次例會時間：

2016 年 8 月 2 日(星期二)
時間：上午 9:30-10:30

地址：觀塘雲漢邨漢柏樓地下 5 號

電話：36902291 傳真：36902294

電郵：bmcpc@poleungkuk.org.hk

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 特區回歸假期	2 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐
3	4 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 12:00「綠綠無窮」計劃布偶表演技巧班 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	5 9:00 早餐 9:30 例會 10:00 環保皂 DIY 12:30 午餐 14:30「綠綠無窮」計劃工作坊(七) 17:30 晚餐	6 9:00 早餐 9:30 全城健步行 9:30「蘋果·人生」數碼回憶結業禮 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 16:30 生命號@方譚遠良慈雲山幼稚園暨幼兒園 17:30 晚餐	7 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 16:30 生命號@元朗幼稚園暨幼兒園 17:30 晚餐	8 9:00 早餐 11:00 服務券職業治療小組 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	9 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐
10	11 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 12:00「綠綠無窮」計劃布偶表演技巧班 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	12 9:00 早餐 10:00 人生劇場演出@曹金霖夫人耆暉中心 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 14:30 人生劇場演出@盧邱玉霜耆暉中心 17:30 晚餐	13 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	14 9:00 早餐 9:45 生命號@陳維周夫人紀念學校 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	15 9:00 早餐 9:45 生命號@保良局陳黎惠蓮幼稚園暨幼兒園 11:00 服務券職業治療小組 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 9:45 生命號@保良局陳黎惠蓮幼稚園暨幼兒園 17:30 晚餐	16 9:00 早餐 9:45 企業探訪 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐
17	18 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 14:30 認識肝炎講座 12:30 午餐 17:30 晚餐	19 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 14:30 人生劇場演出@方譚遠良健樂中心 17:30 晚餐	20 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 14:00 生命號@曹貴子青年動感天地 17:30 晚餐	21 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	22 9:00 早餐 11:00 服務券職業治療小組 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」及回收站 17:30 晚餐	23 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:00「樂在耆連」社區數碼遊戲日暨義工嘉許 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐
24	25 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 12:30 午餐 17:30 晚餐	26 9:00 早餐 10:00 人生劇場演出@黃祐祥紀念耆暉中心 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 14:30 人生劇場演出@張麥珍耆樂中心 17:30 晚餐	27 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 14:30 第三齡自募學苑手工班-製作環保袋花 17:30 晚餐	28 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	29 9:00 早餐 11:00 服務券職業治療小組 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 14:30 第三齡自募學苑「測隱知心」外展計劃 17:30 晚餐	30 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐
31						

「綠綠無窮」計劃工作坊七

內容：學習綠色生活小貼士(玩具 DIY 製作)，稍後於「耆藝舍」分享學習成果。

日期：7月5日(二)

時間：下午 2:30-4:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：20名

對象：「綠綠無窮」計劃義工優先

負責同事：謝小霞姑娘

*計劃由「環境及自然保育基金」贊助

「綠綠無窮」計劃回收站

內容：歡迎會員及社區人士將各回收物品交到收集站，再由義工運用技能美化為玩意或家品。本月回收物品：碎布，扣鈕，拉鏈等

日期：7月22日(五)

時間：下午 2:30-4:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：不限

對象：「綠綠無窮」計劃義工及中心會員

負責同事：謝小霞姑娘

*計劃由「環境及自然保育基金」贊助

「綠綠無窮」計劃布偶表演技巧班

內容：由專業布偶導師教授布偶操作及布偶劇之表演技巧

日期：2016年7月4、11日(逢星期一)

時間：下午 12:00 至 4:00

地點：保良局溫林美賢耆暉中心（九龍啟晴邨晴朗商場 A206）

費用：全免（提供交通津貼）

名額：5名

對象：「綠綠無窮」計劃義工

負責同事：謝小霞姑娘

*計劃由「環境及自然保育基金」贊助