



第三齡自務學苑

「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：8月12日(五)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心

費用：全免

名額：30名

負責同事：林韋坤先生

報名日期：8月2日下午 2:00 後

對象：未曾參與過本活動的會員

高血壓及低脂肪飲食講座

日期：8月11日(星期四)

時間：上午 9:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：50名

對象：中心會員

報名日期：8月2日例會後

負責同事：吳秀媛姑娘

老友所為傳承工作坊

日期：25/8、1/9、8/9、15/9、22/9、31/9

(逢星期四)

時間：下午 2:30-3:30

內容：製作手工藝

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：25名

負責同事：張嘉豪先生

報名日期：8月2日例會後

*活動由：2016-2017 年度老有所為活動計劃資助

國際中醫藥膳自療學會-敬老午間茶聚

日期：8月27日(星期六)

時間：上午 11:30-下午 3:00

地點：九龍彌敦道 233-239 號佐敦薈 3 樓

(龍庭華宴)

費用：\$50(專車接送車費)

名額：11名

對象：中心會員

報名日期：月會後至 8月16日

負責同事：林韋坤

*如報名人數超過名額，將在 8月17日抽籤決定

鬆一鬆運動小組(第二期)

內容：透過體適能運動讓長者享受運動帶來的歡樂，培養健康的運動習慣和擴闊社交，增加生活樂趣。

日期：25/8 至 27/10 (逢星期四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：\$10(共十節)

名額：20名

對象：中心會員

報名日期：8月2日下午 2:00 後

負責同事：林韋坤先生

*如報名人數超過名額，將在 8月17日抽籤決定

「綠綠無窮」計劃工作坊八

內容：學習綠色生活小貼士(環保書籤製作)，稍後於「耆藝舍」分享學習成果。

日期：8月23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

「人生劇場-積極人生我做到」計劃 人生劇場嘉許禮暨分享會

《鹹魚遇上墨璇峰》話劇 11 位演員排練超過半年時間，並於過去數月巡迴演 17 場，到訪小學、屋邨及安老單位表演，演出地區包括沙田大會堂、觀塘雲漢邨、觀塘樂華邨、青衣長發邨、油麻地、觀塘秀茂坪、將軍澳茵怡花園、鑽石山龍蟠苑、將軍澳翠林邨、藍田、沙田秦石邨、九龍城啟晴邨及葵涌邨合葵樓等，藉話劇、互動遊戲、生命彩虹盆栽等，宣揚「積極人生·由我做起」訊息。

現誠邀各位出席人生劇場嘉許禮暨分享會，一同分享計劃成果。

日期：2016年8月18日(四)

時間：下午 2:00 - 4:30

地點：聖公會基樂小學(九龍牛頭角樂華邨)

內容：人生劇場表演、園藝治療師講座、攤位遊戲

名額：60名(不包括人生劇場演員)

費用：全免(包旅遊巴士來回、茶點)

集合時間：中午 12:45 中心集合 (逾時不候)

回程時間：約下午 5 時返回中心

報名日期：月會後至 8月9日下午 5 時

抽籤日期：8月10日下午三時

備註事項：

(1)典禮場地 在 1 樓，參加者需行 20 級細樓梯

(2)男洗手間在地下；女洗手間及傷殘人士洗手間在 1 樓

*計劃由華人永遠墳場管理委員會全力贊助。

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9月6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 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 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	2 9:00 早餐 9:30 例會 10:00 環保皂 DIY 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	3 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	4 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」 14:30「第三齡自務學苑」製作環保花盆 17:30 晚餐	5 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	6 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
7	8 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	9 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「耆藝舍」 17:30 晚餐	10 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	11 9:00 早餐 9:30 高血壓及低脂肪飲食講座 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	12 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「第三齡自務學苑」 「測隱知心」外展計劃 17:30 晚餐	13 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
14	15 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 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	16 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	17 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	18 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 12:45 人生劇場嘉許禮暨分享會 17:30 晚餐	19 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	20 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
21	22 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 10:00 精明選民講座 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	23 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃工作坊(八) 17:30 晚餐	24 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐	25 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」 14:30 老友所為工作坊 17:30 晚餐	26 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	27 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:00「敬老午間茶聚」 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 17:30 晚餐
28	29 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	30 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00「綠綠無窮」計劃「耆藝舍」 16:30 生命號@保良局總局 17:30 晚餐	31 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			