



**「耆樂觀塘」·健步行「智」叻星計劃**

內容: 透過健步行手帶推動長者享受步行運動帶來的歡樂, 培養健康的運動習慣和擴闊社交, 增加生活樂趣。

日期: 17年11月至18年8月

費用: 免費(包手帶)

名額: 50名

對象: 中心會員(參與鬆一鬆運動小組會員優先)

負責同事: 林韋坤先生

計劃由匯豐社區夥伴計劃 2017 資助推行

\*11月7日下午2時至10日下午3時報名, 如報名人數超過名額, 將抽籤決定

**健步行小組**

日期: 17年11月28日至18年8月(逢二)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 寶糧 CAFÉ

費用: 全免

名額: 50名

對象: 健步行「智」叻星計劃參加者

負責同事: 林韋坤先生

**健步行「智」叻星簡介會**

內容: 分派健步行手帶、教授使用方法和計劃詳情

日期: 11月14日(二)

時間: 下午2:30-4:00

名額: 50名

地點: 寶糧 CAFÉ

費用: 全免

對象: 健步行「智」叻星計劃參加者

負責同事: 林韋坤先生

**「接舊迎新」活動**

內容: 由香港浸會大學學生與長者互相交流, 透過小遊戲, 鼓勵長者學習現代新事物, 去充實人生。

日期: 11月11日(六)

時間: 上午9:30-11:00

名額: 20名

地點: 寶糧 CAFÉ

費用: 全免

對象: 中心會員

負責同事: 謝小霞姑娘

\*11月7日下午2時至9日下午3時報名, 如報名人數超過名額, 將抽籤決定。

**雲漢四周年歡樂派對**

內容: 慶祝中心成立4週年及長者日, 當日會有大抽獎、職員表演、遊戲、紀念品派發等。歡迎各位老友記參加。

日期: 11月30日(四)

時間: 上午10:00-12:00

地點: 寶糧 CAFÉ

費用: \$30

名額: 60名

負責同事: 洪倩文姑娘

\*11月7日下午2時至10日下午3時報名, 如報名人數超過名額, 將抽籤決定

**生命號@和諧社區在牛下**

內容: 透過生命教育活動增加大眾對「生命」的認識, 建立正面積極的人生觀, 締造和諧互愛的家庭及社會。

日期: 11月10日(五)

時間: 下午1:00-5:30

地點: 寶糧 CAFÉ

費用: 全免

名額: 10名

對象: 中心會員

負責同事: 洪倩文姑娘

**生命號@香港仔聖伯多祿天主教小學**

內容: 透過生命教育活動增加大眾對「生命」的認識, 建立正面積極的人生觀, 締造和諧互愛的家庭及社會。

日期: 10月24,27,28,29日

時間: 上午8:30-4:30

地點: 寶糧 CAFÉ

費用: 全免

名額: 4名

對象: 中心會員

負責同事: 洪倩文姑娘

**「完美人生」活動**

內容: 由香港浸會大學學生與長者共同參與以「生老病死」為主線的小遊戲, 分享生活的點滴。

日期: 11月11日(六)

時間: 下午2:30-4:00

名額: 20名

地點: 寶糧 CAFÉ

費用: 全免

對象: 中心會員

負責同事: 謝小霞姑娘

\*11月7日下午2時至9日下午3時報名, 如報名人數超過名額, 將抽籤決定。

**「生命號」與你同行生命路計劃回顧暨「表達愛·愛表達」Hashtag 比賽頒獎禮**

日期: 2017年11月21日(星期二)

時間: 下午2時至4時30分

地點: 牛頭角下邨公共休憩空間 (羅馬廣場)

內容: 計劃回顧、成果分享、計劃展版展示、Hashtag 比賽頒獎、嘉賓分享及攤位遊戲

義工名額: 20人

負責同事: 張銘森先生, 洪倩文姑娘

歡迎各位老友記參加頒獎禮, 慶祝一番~~

**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:**  
2017年12月5日(二)  
時間: 上午9:30

地址: 觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號  
電話: 3690 2291 傳真: 3690 2294  
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<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐                               | 2. 9:00 早餐<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐                         | 3. 9:00 早餐<br>9:30 (U3A)手工班<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐                               | 4. 9:00 早餐<br>10:00 血壓量一量<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐                      |
| 5.                    | 6. 9:00 早餐<br>10:00 售賣飯票<br>12:30 午餐<br>15:00 服務券職業治療小組<br>17:30 晚餐                               | 7. 9:00 早餐<br>9:30 月會<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐  | 8. 9:00 早餐<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐                               | 9. 9:00 早餐<br>10:00 鬆一鬆運動小組<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐        | 10. 9:00 早餐<br>9:30 (U3A)手工班<br>12:30 午餐<br>13:00 生命號@和諧社區<br>在牛下<br>17:30 晚餐     | 11. 9:00 早餐<br>9:30 「接舊迎新」活動<br>12:30 午餐<br>14:30 「完美人生」活動<br>17:30 晚餐 |
| 12.                   | 13. 9:00 早餐<br>10:00 售賣飯票<br>12:30 午餐<br>15:00 服務券職業治療小組<br>17:30 晚餐                              | 14. 9:00 早餐<br>12:30 午餐<br>14:30 健步行「智」叻星簡介會<br>17:30 晚餐<br>19:00 生命號@ 香港大學<br>專業進修學院              | 15. 9:00 早餐<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐                              | 16. 9:00 早餐<br>10:00 鬆一鬆運動小組<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐       | 17. 9:00 早餐<br>9:30 (U3A)手工班<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐                              | 18. 9:00 早餐<br>10:00 血壓量一量<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐<br>18:00 保良盤慈善菜宴    |
| 19.<br>長者日            | 20. 9:00 早餐<br>10:00 售賣飯票<br>12:30 午餐<br>15:00 服務券職業治療小組<br>17:30 晚餐                              | 21. 9:00 早餐<br>12:30 午餐<br>14:00 「生命號」與你同行<br>生命路計劃回顧暨「表達愛·愛表達」<br>Hashtag 比賽頒獎禮<br>17:30 晚餐       | 22. 9:00 早餐<br>12:30 午餐<br>14:30 棋趣人生<br>17:30 晚餐                | 23. 9:00 早餐<br>10:00 鬆一鬆運動小組<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐       | 24. 8:30 生命號@香港仔聖伯多祿<br>天主教小學<br>9:00 早餐<br>9:30 (U3A)手工班<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐 | 25. 9:00 早餐<br>10:00 生命號@ 香港大<br>學專業進修學院<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐       |
| 26. 匯豐社<br>區節<br>2017 | 27. 8:30 生命號@香港仔聖伯多<br>祿天主教小學<br>9:00 早餐<br>10:00 售賣飯票<br>12:30 午餐<br>15:00 服務券職業治療小組<br>17:30 晚餐 | 28. 8:30 生命號@香港仔聖伯<br>多祿天主教小學<br>9:00 早餐<br>12:30 午餐<br>14:30 健步行小組<br>15:00 服務券職業治療小組<br>17:30 晚餐 | 29. 8:30 生命號@香港仔聖伯<br>多祿天主教小學<br>9:00 早餐<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐 | 30. 9:00 早餐<br>10:00 雲漢四周年歡樂<br>派對<br>12:30 午餐<br>17:30 晚餐 |   |  |