



### 鬆一鬆運動小組

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。

日期：25/1 至 12/4 (逢星期四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：\$20(共十節)

名額：35 名

對象：中心會員

負責同事：林韋坤先生

\*1月2日下午2時至13日下午5時報名，如報名人數超過名額，將抽籤決定

### 冬季戶外健步旅行日

日期：1月16日(二)

時間：上午 9:00-下午 12:30

地點：元朗大棠 (欣賞紅葉及步行活動)

費用：\$30

名額：50 名

對象：中心會員(運動班、健步如飛計劃者優先)

負責同事：林韋坤先生

\*1月2日下午2時至13日下午5時報名，如報名人數超過名額，將抽籤決定

### 「環球廚神·慈善麻雀王大賽」午宴

內容：慈善麻雀王大賽、表演、認知障礙症講座、頒獎、午宴

日期：1月13日(六)

時間：上午 9:30-下午 3:00(中心集合)

名額：11 名(請已報名的長者準時出席)

地點：東園金閣海鮮酒家(灣仔駱克道 191 號京城大廈 1 樓)

費用：全免

負責同事：張嘉豪先生

\*活動由「環球廚神國際專業協會」全力贊助。

### 機場富豪實現千歲宴活動

內容：與 100 圍長者慶祝新年，一同感受新年氣氛

日期：1月24日(三)

時間：(待定)

名額：(待定)

地點：機場富豪酒店

費用：(待定)

對象：中心會員

負責同事：洪倩文姑娘

\*1月2日下午2時至13日下午5時報名，如報名人數超過名額，將抽籤決定

### 安老服務 30 周年慶典暨第 3 屆義工嘉許禮

內容：今年為安老服務 30 周年致慶，適值安老服務舉行第 3 屆聯合義工嘉許禮，嘉許義工過去一年努力的成果，鼓勵享受義務工作帶來的樂趣。

日期：1月22日(一)

時間：上午 10:30-4:00

名額：36 名

地點：九龍灣百樂門國際宴會廳

費用：\$60(暫定)

對象：中心義工

負責同事：張嘉豪先生

1月2日下午2時至13日下午5時報名，如報名人數超過名額，將抽籤決定

### 南天青年協會義工活動

內容：透過與年青人交流及互動，認識年青人，促進社會和諧氣氛。

日期：1月13日(六)

時間：下午 2:15-3:30

名額：25 名

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

對象：中心會員

負責同事：洪倩文姑娘

### 「生命號」巡迴活動

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：15/1(一)、18/1(四)、25/1(四)

時間：詳閱內頁月曆

地點：香港教育大學賽馬會小學、陳維周夫人紀念學校、圓玄小學

費用：全免

對象：中心會員

負責同事：洪倩文姑娘

### 義人同行義工活動

內容：與一班後生仔女一同做義工，上門探訪獨居長者，寒冬送暖。

日期：1月18日(四)：活動簡介會

1月20日(六)：探訪日

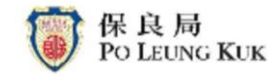
時間：下午 2:00 - 3:30

地點：中心及雲漢邨

對象：10 位長者義工

負責同事：實習社工關姑娘及周姑娘

計劃由「樂享頤年在雲漢·友善鄰舍溢觀塘」老有所為計劃資助



隨著年齡增加，長者患上認知障礙症的風險亦隨之增加，為確保能及早辨別社區上潛在的MCI長者，本局再次獲得李國賢長者基金撥款資助，推行第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃，為合資格的長者提供一年免費恆常及有規劃性的運動暨認知活動，實行「先知先覺®模式」，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。



計劃舉行日期：2017年12月至2019年1月

#### 招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，包括認知檢測培訓或義工聚會等等，以及必須為計劃提供不少於10次的服務，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

#### 招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 六十歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有輕微認知退化但未患認知障礙症的長者。
3. 從未曾參與「先知先覺®」計劃

如對上述計劃有任何查詢，可與本中心職員謝小麗姑娘/張嘉豪先生聯絡。

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：

2018年2月6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. <b>元旦假期</b>	2. 9:00 早餐 9:30 月會 12:30 午餐 14:30 健步行小組 17:30 晚餐	3. 9:00 早餐 10:00 「人生五味旅行團」 小組 12:30 午餐 14:30 「伴你同行」小組 17:30 晚餐	4. 9:00 早餐 <b>10:00</b> 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	5. 9:00 早餐 10:00 「賞色人生」小組 12:30 午餐 14:30 唯你獨「尊」小組 17:30 晚餐	6. 9:00 早餐 9:30 「環球廚神·慈善麻 雀王大賽」 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 17:30 晚餐
7.	8. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 15:00 服務券職業治療 小組 17:30 晚餐	9. 9:00 早餐 9:30 月會 12:30 午餐 14:30 健步行小組 17:30 晚餐	10. 9:00 早餐 10:00 「人生五味旅行團」 小組 12:30 午餐 14:30 「伴你同行」小組 17:30 晚餐	11. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	12. 9:00 早餐 9:45 (U3A)手工班 10:00 「賞色人生」小組 12:30 午餐 14:30 唯你獨「尊」小組 17:30 晚餐	13. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 14:15 南天青年協會 義工活動 17:30 晚餐
14.	15. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 10:00 生命號@香港教 育大學賽馬會小學 12:30 午餐 15:00 服務券職業治療 小組 17:30 晚餐	16. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 健步行小組 17:30 晚餐	17. 9:00 早餐 10:00 「人生五味旅行團」 小組 12:30 午餐 14:30 「伴你同行」小組 17:30 晚餐	18. 9:00 早餐 10:00 生命號@陳維周夫人 紀念學校 12:30 午餐 <b>14:00</b> 「義人同行」活動 簡介會 17:30 晚餐	19. 9:00 早餐 9:30 健步智叻「動」起來 10:00 「賞色人生」小組 12:30 午餐 14:30 唯你獨「尊」小組 17:30 晚餐	20. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 14:00 「義人同行」探訪日 17:30 晚餐
21.	22. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 10:30 安老服務 30 周年慶 典暨第 3 屆義工嘉許禮 12:30 午餐 15:00 服務券職業治療 小組 17:30 晚餐	23. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 健步行小組 17:30 晚餐	24. 9:00 早餐 9:30 機場富豪實現千歲 宴活動 10:00 「人生五味旅行團」 小組 12:30 午餐 14:30 「伴你同行」小組 17:30 晚餐	25. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 11:00 生命號@圓玄小學 12:30 午餐 17:30 晚餐	26. 9:00 早餐 9:45 (U3A)手工班 10:00 「賞色人生」小組 12:30 午餐 14:30 唯你獨「尊」小組 14:30 新年慶祝活動(服務券) 17:30 晚餐	27. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 17:30 晚餐
28.	29. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 15:00 服務券職業治療 小組 17:30 晚餐	30. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 健步行小組 17:30 晚餐	31. 9:00 早餐 10:00 「人生五味旅行團」 小組 12:30 午餐 14:30 「伴你同行」小組 17:30 晚餐			