

# 青衣長者鄰舍中心 2024年9月份活動節目表

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	
1 2024 敬老扶輪迎中秋	2三十 9:30 米蘭牌(娛樂室) 10:30 米蘭牌(娛樂室) 11:00 愛「護」友加— 護老手機小組① 2:00 *關愛大使培訓— 「健康有法」多元社區健康 工作坊(小組活動) 4:00 *「時間銀行」兌換站	3八月 9:15 *關愛大使探訪服務1 10:00 唱遊普通話2024-25年度 (第二期)⑦ 11:00 桌遊「智」多星小組(7月-9月)⑨ 1:00 綜合英文班(第三期)24-25年 —唱歌學英文③ 2:00 中華文化班(第三期)24-25年 —成語篇(III)③ 3:15 時代金曲研習班(第三期)24-25年②	4初二 10:00 義工禪繞工作坊 11:15 認知「腦」友記小組⑨ 2:00 愛「護」友加 —紫薯月餅慶中秋 3:30 玻璃彩繪燈工作坊	5初三 10:00 粵曲藝社(第二期)24-25年⑦ 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌 	6初四 9:30 剪髮服務(2024年9月) 2:00 易筋棒八段錦(第一期)⑨ 3:30 耆兵義工會(2024年第二季) 4:30 研發小組(2024年第二季)	7白鷺 10:00 「再走一步」護老同行小組 11:30 老有所為活動計劃 —舞舞無難度街舞訓練 2:00 世界認知障礙同樂日2024 3:00 世界認知障礙同樂日2024 4:00 電子飛鏢樂(2024年9月)	
8	9初七 9:30 米蘭牌(娛樂室) 10:30 米蘭牌(娛樂室) 11:00 愛「護」友加— 護老手機小組② 2:00 回顧人生·生死教育小組① 3:15 *護航大使培訓—學整小食	10初八 9:30 *★「親近鄰舍」社區宣傳服務 —義工招募 10:00 唱遊普通話2024-25年度 (第二期)⑧ 11:00 桌遊「智」多星小組(7月-9月)⑩ 1:00 綜合英文班(第三期)24-25年 —唱歌學英文④ 2:00 中華文化班(第三期)24-25年 —成語篇(III)④ 3:15 時代金曲研習班(第三期)24-25年③	11初九 9:00 護士診所(2024年9月) 9:30 暢玩米蘭牌(9月) 11:15 認知「腦」友記小組⑩ 3:00 愛「護」友加— 三高保健資訊講座	12初十 10:00 粵曲藝社(第二期)24-25年⑧ 2:00 *家居環境安全評估及 上門服務 2:30 米蘭牌(娛樂室) 3:00 方型踏步運動班(第二期) 3:30 米蘭牌(娛樂室)	13十一 9:30 *動動腦筋我至叻 10:00 義工電話關心 —線通(2024年第二季) 1:00 關愛社區探訪活動2024年9 2:00 易筋棒八段錦(第一期)⑩ 2:00 護老同慶中秋節小福袋派發 	14十二 9:30 *★第四屆香港時間銀行網絡 平台研討會 10:00 通訊耆兵義工(2024年第二季) 11:30 老有所為活動計劃 —舞舞無難度街舞訓練 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌 	
15	16十四 10:00 9月中心資訊日 11:00 愛「護」友加— 護老手機小組③ 2:00 回顧人生·生死教育小組② 3:15 *簡易家居維修班— 雪櫃、洗衣機常見問題及 常用維修工具 4:00 樂齡男士組(手機應用篇)(9月)	17中秋節 9:15 *關愛大使探訪服務2 10:00 唱遊普通話2024-25年度 (第二期)⑨ 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌 	18十六 中秋節翌日 	19十七 10:00 粵曲藝社(第二期)24-25年⑨ 3:00 方型踏步運動班(第二期) 4:00 芬蘭木柱初體驗(2024年9月) 	20十八 9:30 暢玩米蘭牌(9月) 11:00 *「時間銀行」義工服務 核心會議 12:00 *「時間銀行」兌換站 2:00 易筋棒八段錦2024-25年度 (第二期)①	21十九 11:30 老有所為活動計劃 —舞舞無難度街舞訓練 2:30 米蘭牌(娛樂室) 3:30 米蘭牌(娛樂室)	
22 50+活動: 迪士尼 尼1+1奇妙之旅	23廿一 9:30 米蘭牌 10:30 米蘭牌 2:00 *護航大使培訓— 護肝飲食(網上講座) 2:00 回顧人生·生死教育小組③ 3:15 *如何成為關愛大使(9月) 4:00 樂齡男士組(資訊科技篇)(9月)	24廿二 10:00 義工電話關心—線通 (2024年第二季) 10:00 唱遊普通話2024-25年度 (第二期)⑩ 1:00 綜合英文班(第三期)24-25年 —唱歌學英文⑤ 2:00 中華文化班(第三期)24-25年 —成語篇(III)⑤ 3:15 時代金曲研習班(第三期)24-25年④	25廿三 9:30 飲得營養(2024年9月) 10:00 雅培活動: 保護心臟: 小中風·大危險(2024年9月) 2:00 活到老唱到老 第二章 3:00 家居安全急救—護老講座 	26廿四 10:00 快活三寶(2024年9月) 11:00 義工禪繞工作坊 3:00 方型踏步運動班(第二期) 	27廿五 10:00 義工禪繞工作坊 2:00 易筋棒八段錦2024-25年度 (第二期)② 2:30 米蘭牌(娛樂室) 3:30 米蘭牌(娛樂室)	28廿六 9:00 *★香港浸信會聯合佈道會 —「暫居、定居、永居?」長者場 11:30 老有所為活動計劃 —舞舞無難度街舞訓練 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌	
29	30廿八 10:00 如何為認知障礙症患者選擇 合適的活動 11:00 愛「護」友加—護老手機小組④ 2:00 回顧人生·生死教育小組④ 2:30 通訊耆兵義工(2024年第二季) 3:30 護老手作坊— 銅你花心思 頸鍊製作 	<p>備註1: 中心活動有機會因應惡劣天氣情況而作出取消或改期。 職員會於活動前通知所有參加者。敬請留意。</p> <p>備註2: * 本中心與CIIF合辦之活動 ★外出活動</p> <p>聖經金句: 耶和華必在你前面行; 祂必與你同在, 必不撇下你, 也不丟棄你。 不要懼怕, 也不要驚惶。 (申命記31:8)</p>					