

# 橫頭磡長者日間護理中心

## 2025年一月份中心活動表

更新日期：31/12/2024

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
			01 公眾假期	02 10:00 樂在棋中 10:30 橡筋操 12:00 舊日情懷 14:00 氣功班	03 10:00 MLC 老友茶居 10:30 物理治療肢體訓練小組 10:30 記憶訓練小組 12:00 娛樂無窮 12:00 懷緬治療	04 12:00 生活小貼士 
05			06 10:30 物理治療肢體訓練小組 12:00 講飲講食認知訓練 12:00 藝術小組 13:00 玩轉星期一 13:30 衛生署健康講座	07 10:00 MLC 老友茶居 10:30 社區生活技巧小組 12:00 舊日情懷 12:00 藝術小組	08 10:00 音樂治療小組 10:30 現實導向小組 12:00 心靈洗滌小組 12:00 娛樂無窮 13:30 MLC 椅子舞	09 10:00 樂在棋中 10:30 橡筋操 12:00 講飲講食認知訓練 13:00 OT認知訓練小組 14:00 氣功班
12	13 10:00 良朋賀佳節 10:30 物理治療肢體訓練小組 12:00 娛樂無窮 12:00 藝術小組 13:00 OT認知訓練小組 13:00 玩轉星期一	14 10:00 MLC 老友茶居 10:30 社區生活技巧小組 10:30 橡筋操 12:00 老友(自煮)工作坊 12:00 講飲講食認知訓練	15 10:00 音樂治療小組 10:30 現實導向小組 12:00 老友(自煮)工作坊 12:00 舊日情懷 13:30 MLC 椅子舞	16 10:00 樂在棋中 10:30 橡筋操 12:00 娛樂無窮 12:00 懷緬治療 14:00 氣功班	17 10:00 MLC 老友茶居 10:30 物理治療肢體訓練小組 10:30 記憶訓練小組 12:00 講飲講食認知訓練 13:00 -13:45 愛笑瑜珈	18 12:00 生活小貼士 「自立支援」長者同樂日 
19	20 09:00 剪髮日 10:00 良朋賀佳節 10:30 物理治療肢體訓練小組 12:00 舊日情懷 13:00 玩轉星期一	21 10:00 MLC 老友茶居 10:30 社區生活技巧小組 10:30 橡筋操 12:00 娛樂無窮 12:00 藝術小組	22 10:00 音樂治療小組 10:30 新春盤菜宴 12:00 講飲講食認知訓練 13:30 MLC 椅子舞	23 10:30 現實導向小組 10:30 橡筋操 12:00 舊日情懷 14:00 氣功班	24 10:00 MLC 老友茶居 10:30 物理治療肢體訓練小組 10:30 記憶訓練小組 12:00 娛樂無窮 12:00 懷緬治療	25 12:00 心靈洗滌小組 12:00 生活小貼士 
26	27 10:00 音樂治療小組 10:30 物理治療肢體訓練小組 12:00 講飲講食認知訓練 13:00 OT認知訓練小組 13:00 玩轉星期一	28 10:00 MLC 老友茶居 10:00 喜氣洋洋逛花市 12:00 社區生活技巧小組 12:00 舊日情懷	29 公眾假期 	30 公眾假期 	31 公眾假期	
						<b>中心恒常活動</b> 8-45-10-45 每天早上運動 10:30 椅上操 10:30 / 12:30 感官治療 13:00 電影欣賞 每月健康檢查:量度體重 2-3/1
附註： <b>自立支援 - 心靈洗滌小組</b> 部分會員因不同原因未能如常返教會，開設小組以滿足有信仰長者屬靈上需要，同時達到自立支援效果。 <b>老友(自煮)工作坊</b> 透過與會員一同製作不同簡單食物，令他們重拾自信而烹調好的成品會與中心會員分享，同時達到自立支援效果。						1月6日衛生署健康講座主題為「長者飲食營健大道」 「自立支援」長者同樂日是一個為長者而舉行的嘉年華，精心設計的攤位遊戲均注入訓練元素，以豐富其晚年生活。 <b>1月19日 - 金蛇躍動70載暨團年飯</b> 為了讓會員與家人一起感受農曆新年的歡樂氣氛，本中心將與機構轄下之綜合家居照顧服務及長者日間護理中心攜手合辦一年一度的團年飯活動。