

## 護老者活動

### 表達藝術治療小組

內容：透過表達藝術治療，表達內心情感，紓解負面情緒和照顧壓力。  
日期：2020年2月6、13、20、27日（星期四）  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：運頭塘中心  
報名方式：於接待處報名及登記。  
備註：社工將安排面談，確認參加資格。

對象：本中心有需要護老者  
名額：10名  
費用：\$5

負責職員：洪姑娘

### 元宵護老聚

內容：與護老者一起分享新年願望、做手工和分享小食，慶祝新年。  
日期：2020年2月8日（星期六）  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：德雅苑中心  
報名方式：於接待處報名及登記。  
備註：社工將安排面談，確認參加資格。

對象：本中心有需要護老者及其照顧長者  
名額：10名  
費用：\$5

負責職員：林姑娘

### 健康講座——婦女健康行多步

內容：認識婦女常見的生理問題，包括乳癌及子宮頸癌，以及普查的重要性。  
日期：2020年2月11日（星期二）  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：德雅苑中心  
報名方式：於接待處報名及登記。  
❖ 講者由 衛生署大埔區長者健康外展分隊 提供

對象：本中心護老者、長者會員  
名額：20名  
費用：全免

負責職員：李姑娘

### 幸福摩天輪

內容：在寧靜輕鬆的環境下，製作手工摩天輪及進行分享，放鬆心情。  
日期：2020年2月11日（星期二）  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：運頭塘中心  
對象：本中心護老者  
名額：10名  
費用：\$20  
報名方式：於接待處報名及登記。



負責職員：洪姑娘

## 護老者探訪

內容：由義工探訪有需要護老者，關懷護老者的需要。  
日期：2020年2月14日（星期五）  
時間：上午9:30 - 11:30  
地點：護老者家中  
報名方式：於接待處報名及登記。  
❖ 此活動與 大埔主恩浸信會 協辦

對象：	本中心有需要護老者
名額：	20名
費用：	全免

負責職員：林姑娘

## 大腸健康講座

內容：講解大腸健康及大腸癌篩查的重要性。  
日期：2020年2月18日（星期二）  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：德雅苑中心  
報名方式：於接待處報名及登記。  
❖ 講者為香港中文大學那打素護理學院助理教授陳傲霜博士。

對象：	本中心護老者、長者會員
名額：	15名
費用：	全免

負責職員：李姑娘

## 護老者輕鬆遊

內容：前往龍堡酒店享用自助午餐，然後再去西九文化區暢遊。  
日期：2020年2月26日（星期三）  
時間：上午11:00 - 下午4:30  
集合地點：運頭塘中心（逾時不候）  
報名方式：於接待處報名及登記。

對象：	65歲以上護老者及其照顧長者
名額：	20名
費用：	\$70

負責職員：洪姑娘

## 痛症舒緩運動工作坊

內容：由持牌體適能教練針對腰背痛及肩痛，介紹正確而安全的伸展運動及方法，舒緩及預防痛症問題。  
日期：2020年3月4日（星期三）  
時間：上午11:00 - 下午4:30  
集合地點：德雅苑中心  
報名方式：於接待處報名及登記。  
❖ 教練持亞洲運動及體適能專業學院「高級私人健身教練證書」

對象：	本中心護老者及有需要護老者
名額：	20名
費用：	\$5

負責職員：容先生



## 痛症舒緩伸展工作坊

內容：由持牌體適能教練針對腰背痛及肩痛，介紹正確而安全的伸展技巧及方法，舒緩及預防痛症問題。  
日期：2020年3月18日（星期三）  
時間：下午2:00 - 下午4:00  
集合地點：德雅苑中心  
報名方式：於接待處報名及登記。  
❖ 教練持亞洲運動及體適能專業學院「高級私人健身教練證書」

對象：	本中心有需要護老者及護老者
名額：	20名
費用：	\$5

負責職員：容先生

