

# 2024

## 救世軍海裕長者日間護理中心 十月份活動表

# 10月 OCT

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>【寒露】寒露與白露時節相比，此時氣溫下降較多，地面的露水也更冷了，故名寒露。在香港，寒露只是稍稍變涼，平均氣溫仍有26度左右，維持早晚稍涼而中午氣溫較高的乾爽天氣，有時因寒流南下出現一些陰雨天。</p>	<p>【霜降】霜降是秋天最後的一個節氣。是指天氣漸冷，大地開始產生霜了。霜降時節，香港平均氣溫約24度，此時氣溫已經較前低，天氣亦漸見涼爽，愈來愈接近冬天。</p>	<p><b>1 國慶日</b></p>	<p><b>2 (三十)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 八段錦(熱身+坐式) 14:00 麻雀治療+七彩刮畫</p>	<p><b>3 (九月)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 毛巾操熱身+毛巾操 14:00 健口操</p>	<p><b>4 (初二)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 +早晨廣播 (懷緬音樂治療)</p> <p>13:15 蒙特梭利認知訓練(小組) 14:00 麻雀治療 + 百發百中</p>	<p><b>5 (初三)</b></p> <p>09:30 硬地滾球</p> <p>12:30 10月月會 13:15 電影 / 音樂欣賞 / 手眼協調訓練</p>
<p><b>6 (初四)</b></p>	<p><b>7 (初五)</b></p> <p>10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 導向棋盤 14:00 魔力橋牌+砌圖樂 / 蒙特梭利認知訓練(個人)</p>	<p><b>8 (寒露)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 +早晨廣播 (懷緬音樂治療)</p> <p>13:15 認知刺激治療 13:45 耆智藝術室 14:00 書法班</p>	<p><b>9 (初七)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 八段錦(熱身+坐式) 14:00 麻雀治療+七彩刮畫</p>	<p><b>10 (初八)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 毛巾操熱身+毛巾操 14:00 壁畫小組+木顏色繪圖</p>	<p><b>11 重陽節</b></p> 	<p><b>12 (初十)</b></p> <p>10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>12:00 電影 / 音樂欣賞 13:15 手眼協調訓練</p>
<p><b>13 (十一)</b></p>	<p><b>14 (十二)</b></p> <p>10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 導向棋盤 14:00 魔力橋牌+砌圖樂 / 蒙特梭利認知訓練(個人)</p>	<p><b>15 (十三)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 +早晨廣播 (懷緬音樂治療)</p> <p>13:15 認知刺激治療 13:45 耆智藝術室 14:00 書法班</p>	<p><b>16 (十四)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 八段錦(熱身+坐式) 14:00 麻雀治療+七彩刮畫</p>	<p><b>17 (十五)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 毛巾操熱身+毛巾操 14:00 壁畫小組+木顏色繪圖</p>	<p><b>18 (十六)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 +早晨廣播 (懷緬音樂治療)</p> <p>13:15 蒙特梭利認知訓練(小組) 14:00 打保齡</p>	<p><b>19 (十七)</b></p> <p>09:30 硬地滾球</p> <p>12:00 電影 / 音樂欣賞 13:15 手眼協調訓練</p>
<p><b>20 (十八)</b></p>	<p><b>21 (十九)</b></p> <p>10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 導向棋盤 14:00 魔力橋牌+砌圖樂 / 蒙特梭利認知訓練(個人)</p>	<p><b>22 (二十)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 +早晨廣播 (懷緬音樂治療)</p> <p>13:15 認知刺激治療 13:45 耆智藝術室 14:00 書法班</p>	<p><b>23 (霜降)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 八段錦(熱身+坐式) 14:00 麻雀治療+七彩刮畫</p>	<p><b>24 (廿二)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 毛巾操熱身+毛巾操 14:00 壁畫小組+木顏色繪圖</p>	<p><b>25 (廿三)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 +早晨廣播 (懷緬音樂治療)</p> <p>13:15 蒙特梭利認知訓練(小組) 14:00 麻雀治療 + 百發百中</p>	<p><b>26 (廿四)</b></p> <p>09:30 硬地滾球</p> <p>12:00 電影 / 音樂欣賞 13:15 手眼協調訓練</p>
<p><b>27(廿五)</b></p>	<p><b>28 (廿六)</b></p> <p>10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 導向棋盤 14:00 魔力橋牌+砌圖樂 / 蒙特梭利認知訓練(個人)</p>	<p><b>29 (廿七)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 +早晨廣播 (懷緬音樂治療)</p> <p><b>外出活動:</b> 13:00-17:00 「全港長者硬地滾球」大賽</p>	<p><b>30 (廿八)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 八段錦(熱身+坐式) 14:00 麻雀治療+七彩刮畫</p>	<p><b>31 (廿九)</b></p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播</p> <p>13:15 毛巾操熱身+毛巾操 14:00 壁畫小組+木顏色繪圖</p>	<p>●【宜】：開心、玩樂、做運動、唱歌、賞花 ■【忌】：煩惱、納悶、長時間玩手機、食剩</p> <p>神能將各樣的恩惠多多地加給你們，使你們凡事常常充足，能多行各樣善事。 - 哥林多後書 9:8 -</p>	