

2025

救世軍海裕長者日間護理中心 一月份活動表

1月 JAN

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<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>			<p>1 元旦</p>	<p>2 初三</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+肌少症運動操</p> <p>13:15 毛巾操熱身+毛巾操 14:00 健口操</p>	<p>3 初四</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+健腦操+懷緬音樂治療</p> <p>13:15 蒙特梭利認知訓練(小組) 14:00 1月月會</p>	<p>4 初五</p> <p>10:45 早晨廣播+肌少症運動操</p> <p>12:00 電影 / 音樂欣賞 13:15 手眼協調訓練</p>
<p>5 小寒</p>	<p>6 初七</p> <p>10:45 早晨廣播+肌少症運動操</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>7 初八</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+健腦操+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 七彩刮畫</p>	<p>8 初九</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+肌少症運動操</p> <p>13:15 八段錦(熱身+坐式) 14:00 春節印章畫工作坊</p>	<p>9 初十</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+肌少症運動操</p> <p>13:15 毛巾操熱身+毛巾操 14:00 麻雀治療+春節印章畫工作坊</p>	<p>10 十一</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+健腦操+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+投壺</p>	<p>11 十二</p> <p>10:45 早晨廣播+肌少症運動操</p> <p>12:00 電影 / 音樂欣賞 13:15 手眼協調訓練</p>
<p>12 十三</p>	<p>13 十四</p> <p>10:45 早晨廣播+肌少症運動操</p> <p>13:15 導向棋盤 14:00 椅子操+蒙特梭利認知訓練(個人)</p>	<p>14 十五</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+健腦操+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 七彩刮畫</p>	<p>15 十六</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+肌少症運動操</p> <p>13:15 八段錦(熱身+坐式) 14:00 麻雀治療+春節印章畫工作坊</p>	<p>16 十七</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+肌少症運動操</p> <p>13:15 毛巾操熱身+毛巾操 14:00 春節印章畫工作坊</p>	<p>17 十八</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+健腦操+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+投壺</p>	<p>18 十九</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>19 二十</p>	<p>20 大寒</p> <p>10:45 早晨廣播+肌少症運動操</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>21 廿二</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+健腦操+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 七彩刮畫</p>	<p>22 廿三</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+肌少症運動操</p> <p>13:15 八段錦(熱身+坐式) 14:00 春節印章畫工作坊</p>	<p>23 廿四</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+肌少症運動操</p> <p>節日活動 13:15-14:30 金蛇迎新春·接福氣</p>	<p>24 廿五</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+健腦操+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+投壺</p>	<p>25 廿六</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 14:00 耆義髮廊</p> <p>群組節日活動 18:30-20:00 金蛇獻瑞迎新歲</p>
<p>26 廿七</p>	<p>27 廿八</p> <p>10:45 早晨廣播+肌少症運動操</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>28 廿九</p> <p>09:30 平板電腦認知訓練 10:45 早晨廣播+健腦操+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 七彩刮畫</p>	<p>29 正月</p>	<p>30 農曆年初二</p>	<p>31 農曆年初三</p>	<p>【小寒】「冷氣積久而為寒，小者未至於極也」，由於還未到冬季最冷的時候，故此節氣為小寒。天氣乾燥而寒冷，香港小寒氣溫一般比大寒更低。 【大寒】大寒是表現天氣寒冷程度的節氣，是廿四節氣中的最後一個。</p>