

节目表

<p><u>星期一</u>                  上午 9:30 至下午 10:30                  运动 (从 DVD 播放)                  下午 2:30 至下午 4:30                  图版游戏 **</p>	<p><b>2019 年 2 月活动亮点</b></p> <p>年糕制作示范                  (小青)  <b>2 月 1 日 (星期五)</b>                  上午 11:00 至下午 12:30</p>
<p><u>星期二</u>                  上午 9:30 至下午 10:30                  运动 (从 DVD 播放)                  上午 10:00 至下午 12:00                  阅读                  下午 2:30 至下午 3:30                  明智养生计划                  (参见后页)</p>	<p>没有活动 (新年公共假期)  <b>2 月 5 日, 6 日 (星期三)</b></p> <p>正能量讲座                  (丽云) *  <b>2 月 13 日 (星期三)</b>                  下午 2:30 至下午 4:00</p>
<p><u>星期三</u>                  下午 2:30 至下午 4:30                  游戏和社交活动/ 男士聚会 **</p>	<p>中国绘画                  (邓先生) *  <b>2 月 21 日、28 日、(星期四)</b>                  下午 2:30 至下午 4:00</p>
<p><u>星期四</u>                  上午 9:30 至下午 10:30                  气功                  上午 10:45 至下午 11:45                  太极                  下午 2:30 至下午 4:00                  爱好与工作坊 **</p>	<p>一起同桌 (通过邀请)  <b>2 月 11 日、18 日和 25 日 (星期一)</b>                  上午 10.30 至下午 12:00</p> <p>营养师烹饪示范                  (保健促进局)                  椰絲球 &amp; 南瓜意大利面配虾和杏仁片  <b>2 月 22 日 (星期五)</b>                  上午 11:30 至下午 12:30</p>
<p><u>星期五</u>                  上午 9:30 至下午 10:30                  低冲击有氧操                  上午 11:00 至下午 12:30                  电子游戏/ 烹饪食谱分享                  下午 2:00 至下午 4:30                  生活点滴                  电影/ 纪录片和讨论                  (参见后页)</p>	<p>阅读                  (阅读俱乐部)  <b>2 月 11 日, 18 日, 25 日 (星期一)</b>                  下午 1:00 至下午 2:00</p>

\*以华语进行

\*\* 欢迎你们带领活动和游戏

若有兴趣或有任何疑问, 请致电给彩毓/ 骏宏/ 凤鸣 (6817 4187)

## 黄廷芳综合医院 - 明智养生计划 (星期二)

2月12日, 下午3至下午4  
第1单元 (小组)

### 主题:管理生活方式

学习有益于健康生活习惯和规律, 以便活得更健康。了解不同的活动所产生的差别!

2月19日, 下午3至下午4  
第2单元 (个人)

### 主题: 制定保健目标和戒烟 (适用时)

要获得健康的生活方式, 就需要先制定保健目。与导师一同商议, 能确保更有效地达成自己的保健目标。

2月26日, 下午3至下午4  
第3单元 (小组)

### 主题: 健康饮食与明智的选择熟食中心的餐饮

健康生活始于作出正确的饮食选择。我们将在这单元介绍“健康盘子”的概念, 以及其他健康饮食的点子。在小贩中心学习如何辨别更健康的选择。

## 电影讨论会 (星期五)

2月8日, 下午2:00至下午4:30



### 电影: 我来自纽约

(120 mins)

住在美国纽约的11岁女孩莎拉, 忽然不得不搬到马来西亚与素未谋面的祖父生活。欢迎大家一起来了解他们如何适应彼此的不同文化和生活方式, 及后来女孩回到美国后会发生什么事。

2月15日, 下午2:00至下午4:30



### 电影: 我来自纽约2:当我们在一起

(115 mins)

美国少女莎拉回到马来西亚拜访祖父时, 发现到祖父出现痴呆症状后, 担心祖父是否还能认得她。。。

2月22日, 下午2:30至下午3:30



### 星期二特写: 水球阿嬷 活力四溅

(22 mins)

欢迎大家来看看70岁阿嬷们如何组成活力四射的水球队。。。

