

10:00



# 健腦我主導

**目的：明白及實踐健康生活習慣的重要性**

內容：第一節	記憶有法
第二節	專注力大挑戰
第三節	溝通有道
第四節	減壓有方
第五節	健康工具箱
第六節	學有所成

\*每節包括運動時段\*

**對象**

輕度認知障礙 或 仍有自我照顧能力的早期腦退化症人士 或 已完成「與耆同行」計劃的參加者

**日期**

11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6/2021 (逢星期二)

**時間**

上午班：10:00-11:30  
下午班：14:30-16:00

**地點**

安坐家中

**平台**

Zoom (Zoom的登入帳號及密碼會在開課前三天內透過電郵通知)

**名額**

每班5人

**導師**

訓練顧問 劉安俊先生 (註冊社工)

**費用**

HKD600 (6節)

**報名及查詢**

2636 6323

**報名須知：**

- 報名人士或會獲邀進行MOCA-5初步評估，分數介乎15-24分可獲優先考慮。
- 本園職員將於收到報名表後與報名人士聯絡，確認報名情況及安排繳費事宜。



賽馬會耆智園  
Jockey Club Centre for Positive Ageing





## 《網上版健腦俱樂部 - 健腦我主導》申請表格

請填妥以下表格傳真至 2636 0323 劉安俊先生收

班別：上午班      下午班

### 參加者資料

姓名：\_\_\_\_\_ (中文)      \_\_\_\_\_ (英文)

身份證號碼：\_\_\_\_\_ 性別：男    女

出生日期：\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_

現時工作狀況：半職      全職      退休      家庭主婦

教育程度：小學      中學      大專或以上      其他\_\_\_\_\_

以往職業：\_\_\_\_\_

對服務期望：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人：\_\_\_\_\_ 與參加者的關係：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

參加者簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

#### 繳費方法：

申請人請於收到本園職員的報名確認後，透過以下途徑繳交全期費用港幣 600 元。

- 現金
- 銀行入數：恒生銀行戶口：290-070853-668 (入數紙背面需寫上參加者姓名、參加期次及班別)
- 支票：抬頭：耆智有限公司 (背面需寫上參加者姓名、參加期次及班別)