



保良局
PO LEUNG KUK

保良局曹金霖夫人耆暉中心

2023年 11月通訊

要保持心理健康並不困難。只要把特有元素融入日常生活，你的人生將會變得更健康、開心和充實。

今期就讓我們繼續介紹「與人分享」。

與人保持聯繫

- 定期與親友見面，或透過電話和互聯網與他們保持聯絡。

與社會保持接觸

- 多接觸社區，例如前往附近的圖書館和社區中心、關心時事。

與人傾訴

- 不要埋藏感受，應與家人、朋友或值得信賴的人分享樂與悲，亦應與別人分享你的經驗、智慧及專長。

幫助別人

- 幫助別人可令人快樂，因此應多參與義工活動和幫助鄰居。例如協助鄰居買少量東西、跟別人說「請」和「謝謝」。

「與人分享」

結交朋友

- 透過不同途徑或社交活動結識新朋友，例如參與義工服務、宗教活動、社區和長者中心活動。

個別活動除特別註明報名日期外，所有活動按以下報名日期為準：

中心活動報名日期：

2023年11月8日(星期三) 上午9:00 敬發樓地下

請帶備會員證親身前來報名

活動預告

社交及康樂

聖誕聯歡活動

日期：12月21日(星期四)

時間：上午9:15-11:15

地點：敬發樓地下

名額：90位 費用：\$30

內容：有精彩活動及豐富禮物

負責職員：鄧卓雅姑娘



「感謝您」· 關愛長者日

日期：11月14日(星期二)

時間：上午9:15 - 中午12:00

地點：敬發樓地下

名額：90位

費用：30元

對象：會員及護老者

內容：攤位遊戲、護老資訊分享，一起分享長者日的喜樂

· 活動會分3個時段舉行，請按時出席參加

· 未有出席的參加者，將不會獲發禮物。

負責職員：彭曦桐姑娘

活動編號：250



10-12月生日會

日期：11月16日(星期四)

時間：上午9:15 - 10:15

地點：敬發樓地下

名額：25位

費用：\$20

內容：慶祝本季度生日的會員，

有精彩遊戲及小禮物

負責職員：鄧卓雅姑娘

活動編號：230



迎新同樂日(11月)

日期：11月27日(星期一)

時間：上午9:30-10:30

地點：社區中心一樓

名額：30位

費用：免費

對象：新入會之會員

內容：與新會員玩遊戲及介紹中心各服務和設備

負責職員：鄧兆芬姑娘

活動編號：235

定書Game一Game

日期：11月6日、13日、20日及27日(逢星期一)

時間：下午2:00 - 3:00及下午3:15 - 4:15

(每日2節，只可選其中一節時間報名)

地點：敬發樓地下

名額：每節4位

費用：免費

內容：由職員介紹不同類型的桌上遊戲，讓會員在遊戲中鍛鍊腦筋，享受遊戲的愉快氣氛

負責職員：盧凱怡姑娘

活動編號：213

開心星期五(8)

日期：11月17日(星期五)

時間：下午2:15 - 3:15

地點：敬發樓地下

名額：12位

費用：10元

內容：玩食品配對遊戲

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用

負責職員：鄧兆芬姑娘

活動編號：234



職員動向

大家好啊，我係新加入的副主任馬姑娘，好開心可以加入曹老呢個大家庭啊~日後有機會係中心見面時，再同大家傾計啊，祝大家身體健康，生活愉快啊! ^V^



馬俐茵
中心副主任



鄧卓雅
福利工作員

各位好，我是新來的卓姑娘，擔任福利工作員，好開心加入呢個大家庭，期待日後更多同大家一齊玩樂同傾計。

健康教育及生活推廣

保良局「擁抱健康」計劃

為會員安排全身檢查，以了解並及早辨識自身健康問題，使長者盡早診斷和治理，改善健康狀況，費用全免。

檢查內容：基本體格、空腹驗血糖、肺部X光片、肝腎功能及大小便化驗

- 對象：
1. 領取綜援或長者生活津貼之60歲或以上的中心會員
 2. 無須使用輔助器材，可自行站立之會員
 3. 未曾受惠過往兩年「擁抱健康」計劃之會員
 4. 參加會員必須出席身體檢查及聽取醫生報告

體檢日：待定（2024年1至3月）

時間：待定

地點：敬發樓地下

名額：每輪10位(先到先得)

- 合資格會員需簽署活動問卷及同意書
- 活動流程或細節會於在簡介會上講解，簡介會日期、時間待定通知
- 中心職員帶領乘坐公共交通工具前往診所檢查
- 如對上述活動有興趣，可與本中心職員聯絡。

負責職員：王純潔姑娘



健康教育及生活推廣

我要健康(1)

日期：12月1日至30日

時間：上午9:00-下午4:00

地點：社區中心一樓

名額：20位

費用：20元/月

內容：使用中心運動器材每次20分鐘

☆ 請到社區中心一樓預約，不設電話預約及預留時間

☆ 請會員準時出席，逾時不設補時

☆ 報名日期：11月27日 上午9:00

社區中心一樓

負責職員：鄧卓雅姑娘

活動編號：177

護心操齊齊做

日期：11月29日(星期三)

時間：上午9:15 - 10:15

地點：敬發樓地下

名額：20位

費用：免費

內容：一同齊做護心操，保持健康

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：199



「長者健體計劃」外展活動

日期：11月28日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：長發體育館

名額：20位

費用：免費

內容：由康文署體適能教練教授健康操

☆ 參加者需填寫身體狀況評估

☆ 評估時間：11月14日下午2:30 - 5:00 社區中心一樓

☆ 需自備飲用水及毛巾

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：259

「e體健」定期量血壓

日期：11月17日、12月1日(逢星期五)

時間：下午3:00 - 5:00

名額：10人(先到先得)

費用：免費

地點：敬發樓地下

內容：會員可定期到中心進行量度血

壓，並透過e體健系統紀錄血壓情況，了解自己健康水平。

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：202

健康檢查(3) - 血糖檢測

日期：11月30日(星期四)

時間：上午9:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位

費用：10元

內容：進行血糖檢測

☆ 檢查前除飲清水外，2小時禁食

☆ 帶備水及餅乾等，以備不時之需

☆ 請帶備中心的健康檢查咭

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：194

長壽拍打功(4)

日期：11月13日、20日、27日(逢星期一)
(除6日外)

時間：上午9:15 - 10:15

地點：敬發樓地下

名額：25位

費用：免費

內容：透過舒展拍打運動，拍走身體廢物，
抗衰老退化

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：196



教育及發展

心情盆JOY



日期：11月24日(星期五)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：10元
內容：利用不織布製作小盆栽
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：245

點點畫

日期：11月30日(星期四)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：10元
內容：利用點印的方式繪畫圖畫
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：244

刺繡坊(2)



日期：11月9日及16日(星期四)
時間：上午9:15 - 10:15
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：20元
內容：刺繡以保良局145周年為主的圖案
☆ 曾參加第一期課程的組員優先報名
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：232

「粉·色」人生 和諧粉彩工作坊



日期：11月15日(星期三)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：10元
內容：使用簡單手指繪畫技巧，表達情感，
帶來心靈上的和諧、寧靜和喜悅。
主題：「感謝您」
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：223

長者日小手工

日期：11月11日(星期六)
時間：上午9:15 - 10:15
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：20元
內容：製作小手工
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：233

華僑之聲(3)

日期：11月2日至30日(逢星期四)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：20元
內容：介紹印尼風土人情及唱印尼民歌
☆ 參加者必須懂印尼語
☆ 11月23日不需上課
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：205

樂韻處處彩虹鐘(3)

日期：11月2日至30日(逢星期四)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：50元
內容：學習演奏彩虹鐘
☆ 曾參加第二期課程的組員優先報名
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：206

地壺班

日期：11月10日至12月15日(逢星期五)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：150元 (共六堂)
內容：地壺適合不同能力人士的「全民運動」
讓參加者從運動中得到樂趣，提升隊員
間的默契、領導力和專注力。
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：227



教育及發展

中電長者智能手機班

日期：11月28日(星期二)

時間：上午10:30 - 12:30，共2小時

地點：敬發樓地下

名額：25位

費用：免費

內容：手機設定功能簡介、如何下載軟件、介紹中電手機應用程式

- 參加者需為中電電力登記用戶本人 (註冊客戶)
- 老友記智能手機為 (iPhone蘋果/Android安卓)
- 老友記的智能手機能使用密碼登入及下載手機應用程式
- 老友記當天要帶同中電電費單出席
- 參加者須簽署個人資料使用同意書，課堂開始前中電職員將會收回已簽署的同意書

負責職員：鄧兆芬姑娘

活動編號：236



拳擊班

日期：11月13至12月18日(逢星期一)

時間：下午2:15 - 3:15

地點：敬發樓地下

對象：行動自如的會員

名額：10位

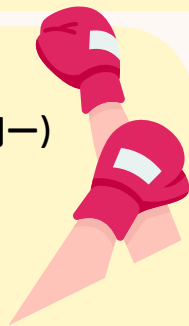
費用：\$280 (已包括借拳套及手帶) (共六堂)

內容：拳擊能刺激腦細胞，加快反應速度，提昇運動協調能力和身體平衡能力，對防摔倒、預防帕金森等有一定的幫助

衣著：穿著彈性較好的運動服飾

負責職員：鄧卓雅姑娘

活動編號：226



樂活瑜珈班

日期：11月8日、15日、29日及12月6日
(逢星期三) (除22日外)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：12位

費用：\$120 (共四堂)

內容：由導師帶領參加者進行瑜珈練習，一同進行有助伸展及修飾體態的動作，促善身心靈健康

負責職員：彭曦桐姑娘

活動編號：253



認知障礙症小組

轉轉風車

日期：12月1日(星期五)

時間：上午10:30 - 11:30

名額：10位

費用：10元

內容：製作小風車

活動編號：247

智醒腦朋友

日期：11月1日及22日(星期三)

時間：下午3:15 - 4:15

內容：透過不同的感官刺激，加強認知障礙症長者的認知能力

認知玩具日

日期：11月20日(星期一)

時間：下午3:30 - 4:30

內容：透過不同遊戲訓練大腦

腦友同樂

日期：11月2日及16日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：透過不同的感官刺激，加強認知障礙症長者的認知能力

地點：社區中心一樓

如有興趣報名認知障礙症活動，
請與中心職員查詢報名詳情！

地點：敬發樓地下

「認知障礙知多少」

日期：11月14日(星期二)

時間：上午9:30-11:45

名額：90位

費用：免費

內容：介紹認知障礙症的徵狀、
相關服務

活動編號：237

義工發展

電話慰問



日期：11月1日至30日
時間：上午9:00 - 11:30或下午2:00 - 4:30
內容：致電關懷獨居或體弱長者
對象：中心義工
☆ 歡迎各位會員成為義工
負責職員：彭曦桐姑娘 編號：185

百發百中



日期：11月10日及21日
時間：上午10:30 - 11:30
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：10元
內容：飛鏢規則及動作
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：214

Me time手工DIY

日期：11月29日(星期三)
時間：下午2:15-3:15
地點：敬發樓地下
內容：義工教導會員一同製作
UV滴膠手工藝品
對象：中心會員
名額：8位 費用：\$10
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：257

太極十八式



日期：11月10日、17日及24日(逢星期五)
(除3日外)
時間：上午9:00 - 9:45
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：由長者義工教授太極十八式
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：200

「守.飾」隊 - 陶藝工作坊

日期：11月14日、21日及28日(逢星期二)
時間：下午1:30 - 4:30
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：\$30
內容：學習不同的手工藝，讓義工彼此間互
相交流及於日後教予會員
☆ 義工需於12月5日及12月16日的護老者
工作功提供義工服務
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：255

眼睛去旅行

日期：11月10日(星期五)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：用眼睛環遊世界，認識文化、歷史
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：224

護老者支援

護耆網跨區護老者聚會2023 之 愛「護」有「嘉」

日期：12月8日(星期五)
時間：上午11:30 - 下午2:30
地點：荃灣南豐中心4樓「煌府豐盛」
名額：10位 費用：\$70
對象：護老者會員及其照顧的長者
內容：與護耆網單位的護老者及其照顧的長者以聚餐形式共聚，當中安排了「護老者對談分享」
及遊戲之餘，亦安排了「感謝護老者」環節，以表揚護老者為長者付出的貢獻。
☆ 參加者需自行前往聚餐會場
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：258

護老者支援

陶藝工作坊

日期：12月5日 (星期二)
時間：上午9:15 - 中午12:15
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：\$20
對象：護老者會員及其照顧的長者
內容：由義工擔任導師教導參加者一同製作陶藝小碟。
☆ 1名護老者必須帶同被照顧長者一起參加，不可個別參加。
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：256



祝福手繪護老樂

日期：11月18日(星期五)
時間：上午9:30 - 11:00
地點：敬發樓地下
名額：8位 費用：30元
對象：護老者
內容：透過手繪畫作帶出正向勵的訊息。
☆ 每位參加者可帶走3幅畫作。
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：241



招財貓掛飾

日期：11月21日(星期二)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：10元
對象：護老者
內容：利用UV滴膠製作招財貓掛飾
報名日期：11月8日上午9:00 敬發樓地下
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：246



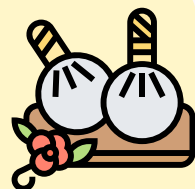
護老茶聚室~酥皮流心湯圓

日期：11月25日(星期六)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：敬發樓地下
名額：8位
費用：\$20
對象：護老者
內容：製作美味的酥皮流心湯圓
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：251



暖敷體驗日(2)

日期：11月4日(星期六)
時間：下午3:15 - 3:55
地點：敬發樓地下
名額：8位 費用：免費
對象：護老者優先
內容：義工透過暖敷草球，並參加者傾談日常，讓護老者和長者們可血氣暢順，減少疼痛不適及感受到關愛。
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：252



HA GO知多點

日期：11月24日(星期五)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：敬發樓地下
名額：30位 費用：免費
對象：護老者優先
內容：以HA GO手機程式為題的專題講座。
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：186



素來素去工作坊

日期：11月15日及11月22日 (星期三)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：敬發樓地下
名額：8位 費用：\$10
對象：護老者優先
內容：教授素描的初步技巧
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：242



有需要護老者支援

護老耆樂園 ~ 靜養身心樂瑜伽

日期：11月25日、12月9日 及12月23日(逢星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：12位

費用：\$90

對象：有需要護老者優先

內容：透過椅子瑜伽及護老者聚會，增強身體上的感知及意識上的覺察，從而釋放壓力及負面情緒

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：117



社區飯堂服務計劃

負責職員：盧凱怡姑娘

堂食時間 / 膳食類別

- 所有飯餐均在社區中心一樓堂食
- 飯餐費用：10元 / 餐 (包括午餐、晚餐)

星期一至五 (由惜食堂提供)

熱餐：包括飯、餸

午餐：中午12:15-12:45

晚餐：下午 4:15-4:45

(名額各40位)

星期六 (由保良局樂安居提供)

熱餐：包括飯、餸及湯水

午餐：上午11:30-12:00

(名額40位)

12月飯票售賣安排

- 飯票售賣為**整月購買**。
- 如抽籤後有飯餐空缺，有興趣會員可於擬堂食飯餐當日**最少7個工作天前**向中心職員購買。

會員填妥
12月訂餐登記表
在**11月14日(星期二)**前
交回中心

*暫時不用繳交費用

中心
於**11月20日(星期一)**
上午**10:30**
抽籤

會員
於**11月21日(星期二)**或之
前到中心確定飯餐及
繳交費用。

中心資訊

暴雨及颱風下的活動安排

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1		
 T3		
 T8 SW 西南 NW 西北 NE 東北 SE 東南		

服務對象

- 金咭會員 60歲或以上；年費21元
銀咭會員 50-59歲；年費50元
護老者會員
年滿18歲需要照顧長者之人士；年費全免
- 如會籍過期，可親身到中心進行續會手續
 - 如更改任何個人資料，包括：電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況等，可聯絡職員更新

入會手續

- 請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶：
1. 身份證
 2. 半身正面近照1張
 3. 會員年費

中心開放時間

- 星期一至五：上午8:45 - 下午5:00
星期六：上午9:00 - 下午4:00
星期日及公眾假期休息

服務質素標準12

知情的選擇

- 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

服務質素標準13

私人財產

- 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

下次例會日期：2023年12月5日(二) 下午3:00
敬發樓地下 / ZOOM

本中心服務範圍：

長發邨、青雅苑、青泰苑、青宏苑、灝景灣

地址：青衣長發邨敬發樓地下102室

電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發邨長發社區中心一樓

電話：2433 5822 傳真：2435 5078

電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

「長者電話支援服務系統」(錄音電話)：3701 7878

中心WhatsApp電話：6142 1454

中心職員：

陳寶瑤 馬俐茵 彭曦桐 盧凱怡 王純潔 鄧兆芬 鄧卓雅 伍英鳳 張瑞英 梁結英 陳美芳



中心網頁

督印人員：陳寶瑤主任

印刷數目：350份

日期：2023年11月

如對本中心有任何服務上的意見或建議，歡迎向本中心職員提出！
你的意見有助我們改善及提升服務質素，多謝支持！

2023年11月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			敬發樓地下 3:15 智醒腦朋友 社區中心一樓 9:00 我要健康 2:00 長者學苑-書法班 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 1 10:30 腦友同樂(3) 12:45 咖啡拉花入門班 3:00 長者學苑-工筆國畫班 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 華僑之聲(3) 2:00 樂韻處處彩虹鐘(3) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 2 10:00 智叻耆「園」 2:30 擁抱健康-簡介會 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 3 2:00 暖敷體驗日(2) 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30 長者學苑-空靈鼓班 11:30 社區飯堂
5 敬發樓地下 6 2:00 /3:15 定耆Game—Game 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 7 3:00 例會 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 8 9:00 活動報名 10:30 樂活瑜珈班 社區中心一樓 9:00 我要健康 2:00 長者學苑-書法班 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9 12:45 咖啡拉花入門班 3:00 長者學苑-工筆國畫班 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:15 刺繡坊(2) 10:30 華僑之聲(3) 2:00 樂韻處處彩虹鐘(3) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 10 9:00 太極十八式 2:15 眼睛去旅行 3:30 地壺班 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 百發百中 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 11 9:15 長者日小手工 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30 長者學苑-空靈鼓班 11:30 社區飯堂	
12 敬發樓地下 13 9:15 長壽拍打功 2:00 /3:15 定耆Game—Game 2:15 拳擊班 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 14 9:15 「感謝您」. 關愛長者日 1:30 「守.飾」隊 - 陶藝工作坊 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 15 10:30 樂活瑜珈班 2:00 「素來素去」工作坊 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 「粉.色」人生和諧粉彩工作坊 2:00 長者學苑-書法班 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 16 9:15 10-12月生日會 10:30 腦友同樂(3) 3:00 長者學苑-工筆國畫班 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:15 刺繡坊(2) 10:30 華僑之聲(3) 2:00 樂韻處處彩虹鐘(3) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 17 9:00 太極十八式 2:15 開心星期五(8) 3:00 「e體健」定期量血壓 3:30 地壺班 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:00 咖啡拉花入門班 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 18 9:30 祝福手繪護老樂 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30 長者學苑-空靈鼓班 11:30 社區飯堂	
19 敬發樓地下 20 9:15 長壽拍打功 2:00 /3:15 定耆Game—Game 2:15 拳擊班 3:30 認知玩具日 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 21 7:30 擁抱健康 10:30 招財貓掛飾 1:00 「守.飾」隊 - 陶藝工作坊 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 22 9:15 擁抱健康 2:00 「素來素去」工作坊 3:15 智醒腦朋友 社區中心一樓 9:00 我要健康 2:00 長者學苑-書法班 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 23 3:00 長者學苑-工筆國畫班 社區中心一樓 9:00 我要健康 2:00 樂韻處處彩虹鐘(3) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 24 9:00 太極十八式 10:30 心情盆JOY 2:15 HA GO知多點 3:30 地壺班 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 25 10:00 護老者樂園~靜養身心樂瑜伽 2:00 護老茶聚室~酥皮流心湯圓 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30 長者學苑-空靈鼓班 11:30 社區飯堂	
26 敬發樓地下 27 9:15 長壽拍打功 2:00 /3:15 定耆Game—Game 2:15 拳擊班 社區中心一樓 9:00 我要健康(12月)-報名 9:30 迎新同樂日 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 28 10:30 中電長者智能手機班 1:30 「守.飾」隊 - 陶藝工作坊 2:00 長者健體計劃 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 百發百中 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 29 9:15 護心操齊齊做 10:30 樂活瑜珈班 1:45 擁抱健康 2:15 Me Time 手工DIY 社區中心一樓 9:00 我要健康 2:00 長者學苑-書法班 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 30 9:00 健康檢查(3) - 血糖檢測 10:30 點點畫 3:00 長者學苑-工筆國畫班 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 華僑之聲(3) 2:00 樂韻處處彩虹鐘(3) 12:15/4:15 社區飯堂			