



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局曹金霖夫人耆暉中心

## 2024年11月通訊



社會福利署資助服務  
Subsidised Services by the Social Welfare Department

每年十一月第三個星期日為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。

「長者日」以金百合作象徵，寓意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

「2024年長者日」定於11月17日(星期日)，今年將以「創意樂齡」為主題。

政府部門、公共交通營運商，以及景點營辦機構，於當日為長者提供特別優惠，向長者致意，並鼓勵長者與社區保持聯繫。

中心亦舉辦有關活動以作響應，請大家踴躍參與。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡



資料來源:

[www.hkcss.org.hk](http://www.hkcss.org.hk)

P.1

# 快樂護老旅行團

護老者會員  
優先

香港  
懲教博物館

HONG CORRECTIONAL SERVICES MUSEUM

開放時間：

星期二至星期日  
上午十時至下午五時  
公眾假期休息

Opening Hour

Tuesday to Sunday  
10:00a.m. to 5:00p.m.  
Closed on Public Holidays



## 大館、懲教博物館及赤柱大街一日遊

【大館】與擁有悠久歷史的前香港中央裁判司署及域多利監獄，歷史與藝術的美妙結合

【懲教博物館】六百多件文物及大量歷史照片，展示懲教制度的發展及監獄內貌，仿如走進香港懲教歷史的時光隧道

【赤柱大街】赤柱海旁的一條街道，聚集了多國特色食肆，各具風情。

活動日期：2024年11月29日(五)

集合/解散地點：社區中心一樓

費用：\$50/位

名額：64人及 4對輪椅人士及其照顧者

登記抽籤日期：11月6日(三)至11月11日(一)

抽籤日期：11月12日(二)上午10:30

繳交費用日期：11月12日(二)至11月15日(五)

活動編號：317

如有查詢，

歡迎與盧凱怡姑娘聯絡

- 是次旅行為護老者會員優先，抽籤次序先安排抽護老者會員類別，如有名額空缺，會依抽籤順序由其他會員補上。
- 請中籤會員按指定繳交費用時段內到中心繳交費用，如未能按時繳交費用，其名額會由依抽籤順序後備名單補上。
- 所有爭議以中心公佈為準。



## 香薰治療服務

本局透過專業香薰教學學院向職員提供培訓，本中心已有職員成功取得認證資格，現開放預約為有需要會員提供手部香薰治療服務。

日期：11月至12月

時間：每節半小時，共四節

地點：敬發樓地下/社區中心一樓

名額：10位 費用：免費

內容：為有需要會員提供香薰治療服務，以「照護撫摸手部按摩」的方式，護理其中一項目的：

- (一)紓緩痛症
- (二)紓緩情緒
- (三)提升情緒
- (四)改善睡眠

備註：

(一) 參加者需要進行評估，以了解使用香薰治療服務時的注意事項。

(二) 有興趣之會員先留名，負責職員會稍後聯絡相約時間。

負責職員：盧芷盈姑娘、鄧卓雅姑娘



為鼓勵會員踴躍參與中心活動/善用資源，  
會員若因事未能出席活動/課程，  
必須於最少三天前通知中心職員，以便安排後補空缺。  
凡出席活動的會員，會獲得活動禮物。

除個別活動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：2024年11月6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

### 與您同慶生日(10-12月)

如果您在10月、11月及12月份生日，現在可自行(或請親友代領)  
到敬發樓地下領取生日禮物乙份，但必須帶同有效的會員証

備註：(一)截止日期: 12月31日，逾期作自動放棄論

(二)如身份證上只顯示出生年份，會歸入新曆1月份領取  
活動編號: 296

### 長者日慶典



### 社交及康樂

日期：11月20日(星期三)

時間：下午3:15-4:00或4:00-4:45

名額：每場各35位 費用：30元

內容：精彩的攤位遊戲，與學生一起同賀長者日，凡出席活動者均會獲得豐富禮物

活動地點：燕京書院

第一場集合時間：下午3:00/燕京書院大門外等

第二場集合時間：下午3:45/燕京書院大門外等

負責職員：鄧卓雅姑娘

活動編號：343



### 棋樂無窮(3)



日期：11月11日或18日(星期一)

時間：下午2:15-3:15

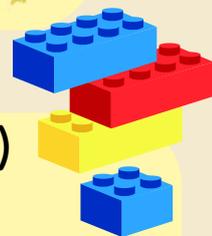
地點：敬發樓地下

名額：每節4位 費用：免費

內容：由工作員帶領會員暢玩不同類型的  
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：盧芷盈姑娘 活動編號：281

### 開心小聚(11月)



日期：11月14日(星期四)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：10元

內容：玩智能積木遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：362

## 週六大電影(11月)

日期：11月16日(星期六)

時間：下午1:30-4:00

名額：25位

費用：免費

地點：敬發樓地下

內容：欣賞電影 - 《阿媽有咗第二個》

備註：多年前曾一手捧紅多位巨星的歌手經理

人美鳳，婚後選擇專心相夫教子。

如今兒子軒即將到外國升讀大學，

美鳳決定重出江湖。美鳳偶然認識了

在茶餐廳送外賣的方晴，發現他在

演藝方面極具潛能。身世孤苦的方晴

激發了美鳳的母愛，卻令兒子感到被

冷落，揭開了母子長年未解的感情裂痕。

負責職員：盧芷盈姑娘

活動編號：338



## 迎新同樂日(3)

日期：11月27日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：30位

費用：免費

內容：與新會員玩遊戲及介紹中心各類型服務和設備

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：364



## 健康教育及生活推廣

### 護心操齊齊做(3)



日期：11月13日及20日(逢星期三)

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

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：323

### 「e體健」定期量血壓(3)

日期：11月11日及25日(逢星期一)

時間：下午3:00-5:00

地點：敬發樓地下

名額：10位

費用：免費

內容：會員可定期到中心進行量度血壓，

了解自己健康水平，並由中心

編印血壓紀錄予會員

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：326



### 我要健康(3)

日期：12月1日至31日

時間：不限(需要跟職員預約使用時間)

內容：月票形式使用中心運動器材，以強身健體

對象：已完成參加「樂在耆康」簡介會及簽妥聲明書的會員

名額：28位

收費：20元/月

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：255

備註：

(一) 每月新參加者必需出席「樂」在耆康的培訓及簽妥聲明書

(二) 每次使用器材時間為20分鐘

(三) 請按飛仔準時出席，遲到者均不會補回時差

(四) 不設電話預約及預留時間

(五) 預約下一節請出示會員證登記

報名日期：11月25日 上午9:00 社區中心一樓

### 「長者健體計劃」外展活動(11月)

日期：11月27日(星期三)

時間：上午9:00-11:00

地點：長發體育館(長發邨長發廣場4樓)

名額：20位

費用：免費

內容：

(一) 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

\*需自備飲用水及毛巾

(二) 以抽籤形式報名，登記抽籤日期為

11月6日(星期三)上午9:00至11月20日(星期三)下午4:00

(三) 抽籤日期為11月21日(星期四)上午10時，

中籤者將會收到電話通知，

當日上午10:30-下午5:00填寫評估

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：358



# 教育及發展

## 華僑之聲(3)

日期：11月8日、14日、15日及21日  
(星期四、五)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

內容：介紹印尼的風土人情及唱印尼民歌

備註：參加者必須懂印尼語

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：361



## 小結他DoReMi(4)

日期：11月11日、18日  
12月2日、9日、16日及23日  
(星期一)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：120元

內容：學習彈奏小結他

備註：曾參加小結他DoReMi會員優先  
於10月21日至31日報名

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：339



## 健身遊戲大聯盟(11月)

日期：11月13日及20日(星期三)

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：使用不同遊戲卡配合運動，增強對  
運動的興趣和平衡力

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：341



## 一線通智能手機知多D

日期：11月14日(星期四)

時間：下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：一線通姑娘到中心教授簡易智能  
手機中的應用程式

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：374

## 長出好煮意

日期：11月18日(星期四)

時間：上午10:00-11:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：一同製作家鄉茶果

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：370



## 石膏彩繪藝術(2)

日期：11月21日(星期四)

時間：下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：20元

內容：製作花卉石膏掛牌

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：363



## 油彩奇趣坊A班

日期：11月22日(星期五)

時間：下午2:15-4:15

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：30元

內容：繪畫一幅塑膠彩畫，放鬆心情

主題：鬱金香

備註：可同時報名A班及B班

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：331



# 義工發展

## 眼睛去旅行(11月)

日期：11月8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

主題：北韓及神秘景點

內容：用眼睛環遊世界，認識各地文化、歷史

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：371



## 健康街站(11月)

日期：11月18日(星期一)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心門口

名額：7位

費用：免費

內容：義工協助街站運作，協助社區長者  
玩遊戲及進行量血壓檢查

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：238

## 愛心耆「易」剪髮(3)

日期：11月23日(星期六)

時間：上午10:30-12:00

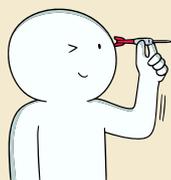
地點：敬發樓地下

名額：20位

費用：10元

內容：由中心義工為會員剪頭髮，轉換髮型

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：337



## 百發百中(11月)

日期：11月26日及29日(星期二及五)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：12位

費用：10元

內容：由長者義工教授飛鏢玩法

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：344

## 電話慰問(11月)

日期：11月9日(星期六)

時間：上午10:30-12:00/下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：4位(每節2位義工參與) 費用：免費

內容：義工協助致電社區內長者，提供關懷  
及關顧

備註：

(一) 義工只需參加其中一節

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：292

## 繩繩機機

日期：11月19日(星期二)

時間：上午10:30-12:00

地點：敬發樓地下

名額：10位

費用：20元

內容：義工學習自製手機掛繩，之後教導  
中心其他會員。完成活動後，義工  
可取回製成品

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：340



## 義工咖啡室

日期：11月28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：義工學習手沖咖啡及嘗試不同風味的咖啡

備註：

(一) 對 咖啡因 過敏人士未能參與是次活動

(二) 請參加者於活動前先服用早餐

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：351



## 遊協系列---MTR Moblie

日期：11月30日(星期六)

時間：上午10:00-12:00

地點：敬發樓地下

名額：8位

費用：免費

內容：由遊協學生義工教授如何利用  
MTR Moblie應用程式，找尋  
路線圖及預留行車時間等

備註：

(一) 每位會員每次只可預約一節

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：346



## 暖敷草球體驗日(5)

日期：11月30日(星期六)

時間：下午2:30-3:10或3:15-4:00

地點：敬發樓地下

名額：16位(各時段8位) 費用：免費

內容：由義工協助用天然中藥草球，為有需要會員進行暖敷體驗

備註：

(一) 請預早15分鐘到達中心量度血壓

(二) 進行暖敷前及後兩小時不要塗上有藥效的膏藥

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：336

## 心理社交



### 活力健體班(11月)

日期：11月11日及25日(星期一)

時間：上午9:15-10:15

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：10元

內容：透過伸展及拍打運動，拍走身體廢物，強化肌肉、抗衰老及退化

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：357

### 遊協系列---麻雀三缺一

日期：11月16日(星期六)

時間：上午10:00-12:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：遊協學生義工交流麻雀文化，提高心理健康的質素

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：342

### 長者防騙講座



日期：11月12日(星期二)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：35位 費用：免費

內容：講座形式分享現時騙案手法及模式，免卻因受騙而影響身、心理健康

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：349

## 退休生活

對象：  
55-59歲優先

### 鬆餅班

日期：11月23日(星期六)

時間：上午10:30-12:45

地點：新蒲崗烘焙教室

名額：12位 費用：80元

內容：從零開始手工製作鬆餅，學習鬆餅麵團造型和烘焙技巧

負責職員：簡穎珊姑娘 活動編號：350



### 退休生活推廣街站(11月)

日期：11月15日(星期五)

時間：上午10:00-11:30

地點：敬發樓地下

名額：5位 費用：免費

內容：向55-59歲的社區人士推廣中心活動

負責職員：簡穎珊姑娘 活動編號：355

### 「居家安老斷捨離」講座

日期：11月25日(星期一)

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：講座形式介紹「斷捨離」概念及分享家居整理技巧

負責職員：簡穎珊姑娘 活動編號：353



### 堂食時間/膳食類別

星期一至五 (由惜食堂提供)

熱餐：包括飯、饅

午餐：中午12:15-12:45(各40位)

晚餐：下午4:15-4:45(各40位)

\*費用：10元/餐\*

星期六 (由保良局樂安居提供)

熱餐：包括飯、饅及湯水

午餐：上午11:30-12:00

名額：各40位

\*費用：15元/餐\*

• 所有飯餐均在社區中心一樓堂食。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个工作天前向中心職員購買

## 社區飯堂

## 護老者支援

對象：  
護老者優先

### 「素來素去」工作坊(11月)

日期：11月12日、19日及26日(逢星期二)  
時間：下午2:15-3:15  
地點：社區中心一樓  
名額：10位 費用：15元  
內容：學習基素描技巧，從中得到平靜愉快心境  
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：367

### 和諧粉彩時間(11月)

日期：11月21日(星期四)  
時間：下午2:15-3:15  
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  
主題：幸福光環  
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：372

### 掐絲琺瑯畫

日期：11月28日(星期四)  
時間：下午2:15-3:45  
地點：敬發樓地下  
名額：8位 費用：20元  
內容：透過體驗非遺工藝掐絲琺瑯，達致心靈恬靜、自我放鬆的效果  
負責職員：簡穎珊姑娘 活動編號：365



## 增權活動

### 太極十八式(2)

日期：11月15日、22日及29日(逢星期五)  
時間：上午9:00-9:45  
地點：敬發樓地下  
內容：由長者義工教授太極十八式  
名額：10位 費用：免費  
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：295

### 玻璃彩繪小夜燈

日期：11月19日(星期二)  
時間：下午2:15-3:15  
地點：社區中心一樓  
名額：8位 費用：15元  
內容：透過彩繪創作，享受療癒時光，令身心放鬆  
負責職員：簡穎珊姑娘 活動編號：366



### 曹老小廚房(11月)

日期：11月26日(星期二)  
時間：下午3:30-4:30  
地點：敬發樓地下  
名額：8位 費用：10元  
內容：透過製作可愛蒸蛋糕，享受療癒時光，令身心放鬆  
負責職員：葉浩賢先生 活動編號：376

### 油彩奇趣坊B班

日期：12月5日(星期四)  
時間：下午2:15-4:15  
地點：敬發樓地下  
名額：12位 費用：30元  
內容：繪畫一幅塑膠彩畫，放鬆心情  
主題：向日葵  
備註：  
(一) 可同時報名A班及B班  
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：332

## 有需要護老者

對象：  
有需要護老者優先

### 護老耆樂園

日期：11月2日(星期六)  
時間：下午2:15-3:15  
地點：敬發樓地下  
名額：10位 費用：免費  
內容：透過定期聚會，讓護老者交流護老心得及分享社區資訊，提升他們照顧長者的技巧及紓緩照顧壓力  
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：301



## 職員動向

大家好！我退休啦！

原來我不知不覺已經在保良局曹金霖夫人耆暉中心服務了32年，在這段歲月中，感謝各位上級、同事、會員的包容、鼓勵和支持，令我每日都活得很精彩。

12月份開始，將會展開我另一個新生活；在此祝各位身體健康、身心康泰！

後會有期



## 認識流行性感冒講座(11月) 高齡健康 血糖檢測(3)

日期：11月19日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：25位 費用：免費

內容：由衛生署註冊護士講解流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：356

日期：11月26日(星期二)

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,包括量血壓、血含氧量  
檢查前除飲清水外2小時禁食

備註：

(一) 帶備水及餅乾等,以備不時之需

(二) 請帶備中心發出健康檢查咭

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：318

## 認知障礙症

### 智醒「腦」朋友(3)

日期：11月6日、13日、20日及27日  
(逢星期三)

時間：下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

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

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：325

對象：  
患有認知障礙症  
會員

### 「腦」友同樂(3)

日期：11月7日、14日、21日及28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：免費

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

負責職員：葉浩賢先生 活動編號：312

### 認知玩具日(11月)

日期：11月21日(星期四)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：透過認知玩具訓練大腦，歡度下午  
負責職員：葉浩賢先生 活動編號：375

### 「護腦、健腦有辦法」預防 認知障礙症講座

日期：11月29日(星期五)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

內容：介紹從日常生活多元化活動以延緩及預防認知障礙症。如健腦小遊戲、飲食方法、學習新技能等等。亦介紹長者安居協會服務如何協助容易走失的長者。

名額：20位 費用：免費

負責職員：葉浩賢先生 活動編號：379 P.9

如有興趣報名認知障礙症活動，請與中心職員查詢！

# 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		
 L3		
 8 8 SW 西南 NW 西北 8 8 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

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3

#### 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

### 服務質素標準4

#### 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

下次例會日期：2024年12月3日(二)

上午9:30及下午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



中心網頁

「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：

楊嫻玲 馬俐茵 彭曦桐 盧凱怡 葉浩賢 楊誌衡 簡穎珊 王純潔 鄧兆芬 鄧卓雅  
盧芷盈 伍英鳳 張瑞英 梁結英 陳美芳

督印人員：楊嫻玲

編輯：鄧卓雅

印刷數目：400份

日期：2024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！



# 2024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						
					<b>敬發樓地下</b> 9:00 太極十八式  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	<b>敬發樓地下</b> 10:30 躍動ZUMBA 2:15 護老者樂園(3)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂 2:00 忘憂鼓班(2)						
3	<b>敬發樓地下</b>  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	4	<b>敬發樓地下</b> 9:30/3:00 例會  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	5	<b>敬發樓地下</b> 9:00 活動報名 3:30 智醒「腦」朋友(3)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	6	<b>敬發樓地下</b>  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂 12:15/4:15 社區飯堂	7	<b>敬發樓地下</b> 10:30 華僑之聲(3) 2:15 眼睛去旅行  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	8	<b>敬發樓地下</b> 10:30 躍動ZUMBA 10:30 電話慰問(1) 2:30 電話慰問(1)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂 2:00 忘憂鼓班(2)	9
10	<b>敬發樓地下</b> 9:15 活力健體班(11月) 2:15 棋樂無窮(3) 3:00 「e健體」定期量血壓(3)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 10:30 小結他DoReMi(4) 12:15/4:15 社區飯堂	11	<b>敬發樓地下</b> 10:30 長者防騙講座  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 2:15 「素來素去」工作坊(11月) 12:15/4:15 社區飯堂	12	<b>敬發樓地下</b> 9:15 護心操齊齊做(3) 10:30 健身遊戲大聯盟(11月) 3:30 智醒「腦」朋友(3)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(3) 12:15/4:15 社區飯堂	13	<b>敬發樓地下</b> 10:30 華僑之聲(3) 2:15 開心小聚(11月) 3:30 一線通智能手機知多D  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂(3) 12:15/4:15 社區飯堂	14	<b>敬發樓地下</b> 9:00 太極十八式 10:30 華僑之聲(3)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	15	<b>敬發樓地下</b> 10:00 遊協系列---麻雀三缺一 10:00 護老茶座(11月) 1:30 週六大電影(11月)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂 2:00 忘憂鼓班(2)	16
17	<b>敬發樓地下</b> 10:00 長出好煮意 2:15 棋樂無窮(3)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 10:30 小結他DoReMi(4) 12:15/4:15 社區飯堂	18	<b>敬發樓地下</b> 10:30 繩繩機機 2:15 玻璃彩繪小夜燈  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 10:30 認識流行性感冒講座(11月) 2:15 「素來素去」工作坊(11月) 12:15/4:15 社區飯堂	19	<b>敬發樓地下</b> 9:15 護心操齊齊做(3) 10:30 健身遊戲大聯盟(11月) 3:30 智醒「腦」朋友(3)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(3) 12:15/4:15 社區飯堂	20	<b>敬發樓地下</b> 10:30 華僑之聲(3) 2:15 認知玩具日(11月) 3:30 石膏彩繪藝術(2)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂(3) 2:15 和諧粉彩時間(11月) 12:15/4:15 社區飯堂	21	<b>敬發樓地下</b> 9:00 太極十八式 2:15 油彩奇趣坊A班  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	22	<b>敬發樓地下</b> 10:30 愛心耆「易」剪髮(3)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂 2:00 忘憂鼓班(2)	23
24	<b>敬發樓地下</b> 9:15 活力健體班(11月) 2:15 「居家安老斷捨離講座」 3:00 「e健體」定期量血壓(3)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	25	<b>敬發樓地下</b> 9:00 血糖檢測(3) 3:30 曹老小廚房(11月) <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 10:30 百發百中(11月) 2:15 「素來素去」工作坊(11月) 12:15/4:15 社區飯堂	26	<b>敬發樓地下</b> 10:30 迎新同樂日(3) 3:30 智醒「腦」朋友(3)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	27	<b>敬發樓地下</b> 10:30 義工咖啡室 2:15 招絲瑤瑤畫  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂(3) 12:15/4:15 社區飯堂	28	<b>敬發樓地下</b> 9:00 太極十八式 2:15 「護腦、健腦有辦法」講座  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 10:30 百發百中(11月) 12:15/4:15 社區飯堂	29	<b>敬發樓地下</b> 10:00 遊協系列---MTR Moblie 2:30 暖敷草球體驗日(5)  <b>社區中心一樓</b> 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂 2:00 忘憂鼓班(2)	30