



保良局曹金霖夫人耆暉中心

2024年1月通訊

踏入2024年，祝大家新一年會有好開始，事事順利！

回望過去一年，大家或許經歷了一些困難或不如意的事，但都能夠一一跨過。這是值得感恩的事，而我們平日都有值得感恩的事發生，只要我們用心去感受身邊的人和事物，就可能發現自己擁有著。

在新一年的開始，我們可建立每日在臨睡前數算當日值得感恩的事，仔細想想發生在自己身上的美好事物，讓自己能常存感恩的心。感恩心態讓人心理更積極、正面，凡事總往好處想，而不總是對當天的事情憂心忡忡，從而干擾睡眠。

除了清除心理的負面的想法外，
在新一年，要為自己的家去舊迎新，
趁年底大掃除的機會，好好將家裡整理一番。

首先，好好審視自己家裡有那些東西都沒用到，或者已經壞了、舊了，請堅定地把它們丟掉吧。再依照使用頻率分類，分為經常使用與不常使用的東西，並收納到合適存放的位置。將空間空出來後，進行徹底打掃乾淨。



綠在區區
GREEN
COMMUNITY



藉此為於2024年4月1日實施的垃圾徵費作出準備。大家可以善用環保署的社區回收網絡「綠在區區」，當中包括11個「回收環保站」及分佈全港18區共32個「回收便利點」與約100個「回收流動點」，把分類出來的回收物交到這些回收點。

總括而言，大家要學會欣賞生活的細節、常存感恩的心、整理家居環境，並多參與中心或社區的活動，為自己建立一個豐盛、快樂的新一年的生活。

祝願大家在新一年龍精虎猛！出入平安！心想事成！

保良局服飾日23/24

一年一度保良局服飾日即將舉行!

今年服飾日主題為「保良電影城」

歡迎參加者一同扮演善心的電影角色，登上保良局的大螢幕，爭奪各個不同的電影造型獎項。

現誠邀各位會員及其親友踴躍捐款，同時參與1月份舉辦的「服飾日」活動，一同扮演各個經典角色，角逐「最佳造型大獎」。

仲唔快叫埋親朋戚友，齊齊變裝、齊齊捐款，一齊惠澤社群!!

日期：1月18日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：敬發樓地下

名額：90位 費用：20元(包4個代幣)

內容：經典電影角色相片、經典攤位遊戲、品嚐經典美食

負責職員：馬俐茵姑娘 活動編號：336

備註：是次活動的善款有部分會用作增繕環保及其他設備，有部分會加惠於不同需要人士。

****此活動報名日期為1月4日****

募捐獲贈禮品

為鼓勵參加者踴躍募捐，襄助善舉，凡籌得善款指定金額，可獲精美禮品。



文具架



發光記事板

籌款金額

\$300或以上

一份

\$500或以上

一份

及 一份



曹老33+1週年生日派對

話咁快又到曹金霖夫人耆暉中心的生日，為感謝各位老友記陪伴曹老一同成長34載，現誠邀各位老友記一同參與曹老的生日會，一同健康成長！
一同邁向美好將來！

日期：2月1日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：長發社區會堂 (地下禮堂)

名額：180位 費用：30元

內容：精彩表演節目、有獎問答遊戲、豐富精美禮物等

負責職員：馬俐茵姑娘 活動編號：337



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。

若會員無故缺席活動，中心將不會派發活動禮物。

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1月3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

節目預告

~龍咁威之新春賀賀賀~

賀賀賀~咁多位會員祝大家新年快樂，龍馬精神!!!
新一年又到啦，又係時候同大家一齊歡度新春，
一齊去兔迎龍，過龍精虎猛嘅一年啦~

日期：2月20日(星期二)

時間：上午10:00-中午12:00

地點：長發社區會堂 (地下禮堂)

名額：180位 費用：30元

內容：攤位遊戲、精彩表演節目、豐富精美禮物等

負責職員：馬俐茵姑娘 活動編號：310



社交及康樂

定書Game一Game

日期：1月15日及29日（星期一）
時間：下午2:00-3:00, 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：319

東華三院黃士心小學探訪

日期：1月23日（星期二）
時間：下午2:00-3:15
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：玩遊戲、表演及有小禮物
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：340

教育及發展

樂韻處處彩虹鐘(4)

日期：1月8日至31日（逢星期三）共5堂
時間：上午10:30-11:30
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
備註(一)：曾參加第三期課程的組員優先報名
(二)：本班第一堂將於1月8日（星期一）舉行，其餘堂數逢星期三舉行。
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：305

小手工樂園(4)

日期：1月20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元
內容：製作乾花玻璃瓶
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：308



迎新歲行好運

日期：2月6日（星期二）
時間：上午11:00-下午5:00
名額：26位 費用：150元
內容：逛花墟及參觀香港科學館，享用素食自助餐

☆當日集合時間：上午11:00
☆當日集合地點：社區中心一樓
報名日期：1月3日至5日上午9:00-下午5:00
抽籤日期：1月8日上午9:30 敬發樓地下
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：344

開心星期五(10)

日期：1月19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：10元
內容：玩智能積木遊戲
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：307

生活寶庫(4)

日期：1月26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：教授長者學習生活冷知識
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：309



華僑之聲(4)

日期：1月10日至31日（逢星期三）共4堂
時間：上午9:15-10:15
地點：社區中心一樓
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：306

長者手機拍攝工作坊

日期：2月8日（星期四）
時間：上午9:00-10:30
地點：敬發樓地下
名額：35位 費用：10元
內容：教授手機拍攝技巧及剪輯短片
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：343

教育及發展

油來油去工作坊 (1)

日期：1月10日、17日及24日(星期三)

時間：上午10:30-12:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：60元

內容：油畫創作

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：349

和諧粉彩工作坊 (2024年1月)

日期：1月25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：使用簡單的手指繪畫技巧，來表達自己的情感，帶來心靈上的和諧。

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：318

扭扭氣球迎新春

日期：1月16日至2月6日 (逢星期二)、
2月14日(星期三)、2月20日(星期二)

時間：下午2:15-3:15

[2月20日(星期二)為上午9:30-10:30]

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：80元

內容：學習扭氣球製作新年擺設

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：314



織織復織織之多用途傘繩

日期：1月30日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：利用傘繩製作一條多用途繩，可用作裝飾、手繩、掛物件之用

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：313



大吉大利小盆栽

日期：1月23日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：12位

費用：15元

內容：製作利是小盆栽

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：348

書藝粉彩班

日期：1月12日、19日及26日(星期五)

時間：下午2:15-3:15

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：30元

內容：日本書藝粉彩把和諧粉彩繪畫結合書法方式，傳遞心意和表達情感。

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：317

想影就影一攝影班

日期：1月13日、1月20日、2月3日、2月17日、2月24日、3月9日(星期六) 共6堂

時間：上午9:30-11:00

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：250元

內容：學習相機基本操作、認識各種拍攝模式
備註：參加者必須自備數碼相機，包括單鏡反光機或無反相機。

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：346



新年綻放如花掛飾班

日期：1月15日(星期一)

時間：下午2:15-3:45

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：15元

內容：教授捲紙藝術製作新年掛飾

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：312



「DIY皮革散紙包」工作坊

日期：1月27日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：50元

導師：保良局周兆初紀念青少年發展中心社工及義工

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：347



教育及發展

再次出拳

日期：1月8日至2月19日，
除2月12日外（逢星期一）
共6堂

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

對象：行動自如的會員

名額：12位 費用：250元

內容：訓練腰背及大腿肌肉，從而提升心肺功能、平衡力等達致防跌效果。

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：328



我要健康

日期：2月1日至29日

時間：不限(需要跟職員預約使用時間)

內容：以月票形式使用中心運動器材，以強身健體。

對象：中心會員

名額：20位 收費：\$20/月

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：283

- 每次器材使用時間為20分鐘
- 不設電話預約，不設預留時間
- 預約需親身到社區中心
- 若有查詢可與卓姑娘聯絡
- 視疫情情況有機會作出更改

報名日期：1月29日 上午9:00社區中心一樓



血壓及血糖藥物講座

日期：1月16日(星期二)

時間：上午10:30-12:30

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：血壓/血糖藥物簡介及個人健康風險評估

☆參加者將會邀請免費成為康健中心會員及獲得免費個人健康風險評估

☆提供個人化的健康計劃，建議合適的活動予會員

☆需帶備身分證以作登記會員及認證醫健通之用

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：298



地壺班

日期：1月19日至2月23日(逢星期五) 共6堂

時間：下午3:45-4:45

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：\$150

內容：地壺適合不同能力人士的「全民運動」讓參賽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：盧芷盈姑娘 活動編號：316

小結他班

日期：1月15日至2月5日(逢星期一)、
2月19日(星期一)、2月20日(星期二)
共6堂

時間：上午10:30-11:30

[2月20日(星期二)為上午11:00-12:00]

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：90元

內容：學習看簡譜及彈奏Ukulele小結他

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：333



彩虹書法班

日期：1月11日及18日(星期四)

時間：下午2:15-3:15

地點：社區中心一樓

名額：20位 費用：60元

對象：護老者優先

內容：教授彩虹書法

(課程包括材料、教材設計、畫框)

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：302



健康教育及生活推廣

食物的營養標籤及蔬果中的天然毒素講座

日期：1月22日(星期一)

時間：上午10:30-11:15

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：由食環署職員講解食物的營養標籤，有助消費者作出明智的選擇。認識蔬果中的天然毒素，避免或大大減低因進食的風險。

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：296

護心操齊齊做

日期：1月10、17日、31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

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：292



健康教育及生活推廣

衛生署健康講座(10)(睡眠健康)

日期：1月23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：了解長期失眠的成因、影響
及一些不適當的處理方法，如何建立健康的睡眠習慣

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：289

「e體健」定期量血壓

日期：1月9日、16日、23日及30日(星期二)

時間：下午3:00-5:00

地點：敬發樓地下

名額：10位(先到先得) 費用：免費

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：295



長壽拍打功(5)

日期：1月8日、15日及22日(逢星期一)

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：透過舒展及拍打運動，拍走身體廢物，
抗衰老退化

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：290



健康檢查(4) - 血糖檢測

日期：1月30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
(檢查前除飲清水外2小時禁食)

備註：1) 帶備水及餅乾等，以備不時之需
2) 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：288

「長者健體計劃」外展活動(1)

日期：1月26日(星期五)

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

☆需自備飲用水及毛巾

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：303



認知障礙症小組

腦友同樂(4)

日期：1月4日、11日及18日(逢星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：長者透過不同類型的活動，包括玩芬蘭木棋與
飛鏢、製作手工等訓練認知能力

活動編號：294

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！

VR懷舊小組

日期：1月9日至30日(逢星期二) 共4堂

時間：下午3:30-4:45

名額：12位

費用：120元

內容：利用VR技術，配合懷緬治療，改善長者精神健康，延緩認知障礙症小組或記憶力退化。

活動編號：345

智醒腦朋友

日期：1月3日至31日(逢星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

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

活動編號：291

地點：敬發樓地下

地點：敬發樓地下

義工發展

太極十八式

日期：1月12日至26日及2月2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

對象：中心會員

名額：10位 費用：免費

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：293



「守·飾」隊之愛不「飾」手(5)

日期：1月24日(星期三)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

內容：學習製作黏土盆栽，再教授予中心會員，擴闊社交圈子

對象：義工

名額：8位 費用：10元

☆義工參與活動後需擔任導師及教導會員學習該項手工藝，以發揮所長。

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：304

制作暖暖草球小時光

日期：1月5日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：免費

對象：義工

內容：用天然中藥制作草球，為暖敷日作預備。

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：334



愛心耆「易」剪髮(3)

日期：1月31日(星期三)

時間：上午10:30-12:30

地點：敬發樓地下

內容：邀請義工為長者修剪出簡易髮型，讓長者能夠換個新髮型來迎接新年。

名額：20名 費用：10元

☆義工是曾受過為期兩年之剪髮培訓、實習及實踐剪髮服務的中心會員

☆參加者必須於前一天洗頭，以確保衛生

☆如患有較嚴重的皮膚病，不建議參加，以減低傳染風險

☆剪髮服務非先到先得，參加者依照籌號紙以上的時間出席

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：299

眼睛去旅行(5)

日期：1月12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：320



電話慰問



日期：1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：義工

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：300



退休生活規劃

「人生下半場之退休要預幾多錢」講座

日期：2月3日 (星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

對象：55-59歲會員優先

內容：透過講座，提升會員對「下半場人生」理財規劃的認識。

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：353



護老者支援

DIY輕便皮革卡片套

日期：2月3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：\$50

對象：護老者優先

內容：學習製作皮革卡片套，並且讓護老者有自己的專屬時間，釋放壓力。

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：351

「素來素去」工作坊(3)

日期：1月10日、17日及31日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：15元

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：350

退休生活規劃

「人生下半場之退休要預幾多錢」講座

日期：2月3日 (星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

對象：55-59歲會員優先

內容：透過講座，提升會員對「下半場人生」理財規劃的認識。

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：353



護老者支援

DIY輕便皮革卡片套

日期：2月3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：\$50

對象：護老者優先

內容：學習製作皮革卡片套，並且讓護老者有自己的專屬時間，釋放壓力。

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：351

「素來素去」工作坊(3)

日期：1月10日、17日及31日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：15元

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：350

有需要護老者

護老耆樂園

日期：1月20日(星期六)
時間：上午11:30 - 12:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
對象：有需要護老者優先
內容：透透過定期聚會及小組活動，讓護老者交流護老心得及分享社區資訊，提升照顧技巧及紓緩照顧壓力
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：301

長者學苑

負責職員：鄧卓雅姑娘

長者學苑之活動報名日期為
1月5日(星期五)

空靈鼓班

日期：1月6日至3月2日 (逢星期六) 共8堂
(除2月10日外)
時間：下午2:00-3:30
地點：社區中心一樓
名額：12位 費用：100元
內容：學習空靈鼓演奏方式及樂理。
於2023年10月參加者會員優先報名
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：335

社區飯堂

- 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、饊
午餐：中午12:15-12:45
晚餐：下午 4:15-4:45
(名額各40位)

- 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。

護老者支援

草球暖敷體驗日(4)

日期：1月13日 (星期六)
時間：下午2:30-3:10 及下午3:15-4:00
地點：敬發樓地下
名額：16位 費用：免費
對象：護老者優先
內容：由義工使用草球為護老者按摩及傾談日常，以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：297

工筆國畫班

日期：1月11日至3月7日 (逢星期四) 共8堂
(除2月8日外)
時間：下午3:00-4:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：120元
內容：教導國畫工筆花卉及雀鳥。
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：341

燕京賀新春

日期：1月31日 (星期三)
時間：下午3:15-4:15
地點：燕京書院
名額：20位 費用：免費
內容：跟學生互動，齊賀農曆新年。
☆集合時間及地點：下午3:00 (敬發樓地下)
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：342
此活動報名日期為：1月3日(星期三)

堂食時間 / 膳食類別

星期六 (由保良局樂安居提供)

熱餐：包括飯、饊及湯水
午餐：上午11:30-12:00
(名額40位)

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16

免受侵犯

- 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

下次例會日期：2024年2月6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

「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 盧芷盈 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：400份

日期：2024年1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1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	
	<p>1</p> <p>敬發樓地下 9:30 例會 3:00 例會</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>2</p> <p>敬發樓地下 3:30 智醒腦朋友</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>3</p> <p>敬發樓地下</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂 (4) 11:30 社區飯堂</p>	<p>4</p> <p>敬發樓地下 10:30 制作暖暖草球小時光</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 酒精墨水畫班 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>5</p> <p>敬發樓地下 10:00 長幼勁舞團</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂 2:00 長者學苑-空靈鼓班</p>		
<p>7</p> <p>敬發樓地下 9:15 長壽拍打功(5) 2:30 再次出拳</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(4) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>8</p> <p>敬發樓地下 3:00 「e體健」定期量血壓 3:30 VR懷舊小組</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>9</p> <p>敬發樓地下 9:15 護心操齊齊做 10:30 油來油去工作坊(1) 2:00 素來素去工作坊(3) 3:30 智醒腦朋友</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 9:15 華僑之聲(4) 10:30 樂韻處處彩虹鐘(4) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>10</p> <p>敬發樓地下 3:00 長者學苑-工筆國畫班</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂 (4) 2:15 彩虹書法班 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>11</p> <p>敬發樓地下 9:00 太極十八式 2:15 眼睛去旅行</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 百發百中 2:15 書藝粉彩班 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>12</p> <p>敬發樓地下 10:00 長幼勁舞團 2:30 草球暖敷體驗日(4)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30 想影就影—攝影班 11:30 社區飯堂 2:00 長者學苑-空靈鼓班</p>	<p>13</p>	
<p>14</p> <p>敬發樓地下 9:15 長壽拍打功(5) 2:00/3:15 定耆Game—Game 2:30 再次出拳</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 小結他班 2:15 新年綻放如花掛飾班 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>15</p> <p>敬發樓地下 10:30 血壓及血糖藥物講座 3:00 「e體健」定期量血壓 3:30 VR懷舊小組</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 扭扭氣球迎新春 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>16</p> <p>敬發樓地下 9:15 護心操齊齊做 10:30 油來油去工作坊(1) 2:00 素來素去工作坊(3) 3:30 智醒腦朋友</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 9:15 華僑之聲(4) 10:30 樂韻處處彩虹鐘(4) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>17</p> <p>敬發樓地下 9:30 保良局服飾日 - 「保良電影城」 3:00 長者學苑-工筆國畫班</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂 (4) 2:15 彩虹書法班 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>18</p> <p>敬發樓地下 9:00 太極十八式 2:15 開心星期五(10) 3:45 地壺班</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 書藝粉彩班 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>19</p> <p>敬發樓地下 10:00 長幼勁舞團 11:30 護老者樂園 2:15 小手手工樂園(4)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30 想影就影—攝影班 11:30 社區飯堂 2:00 長者學苑-空靈鼓班</p>	<p>20</p>	
<p>21</p> <p>敬發樓地下 9:15 長壽拍打功(5) 10:30 食物的營養標籤及蔬果中的天然毒素講座 2:30 再次出拳</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 小結他班 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>22</p> <p>敬發樓地下 10:30 大吉大利小盆栽 2:00 東華三院黃士心小學探訪 3:00 「e體健」定期量血壓 3:30 VR懷舊小組</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 衛生署健康講座(10)(睡眠健康) 2:15 扭扭氣球迎新春 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>23</p> <p>敬發樓地下 10:30 油來油去工作坊(1) 2:15 「守. 飾」隊之愛不「飾」手 3:30 智醒腦朋友</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 9:15 華僑之聲(4) 10:30 樂韻處處彩虹鐘(4) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>24</p> <p>敬發樓地下 3:00 長者學苑-工筆國畫班</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 和諧粉彩工作坊 (2024年1月) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>25</p> <p>敬發樓地下 9:00 太極十八式 2:00 「長者健體計劃」外展活動 (1) 2:15 生活寶庫(4) 3:45 地壺班</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 書藝粉彩班 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>26</p> <p>敬發樓地下 10:00 長幼勁舞團 2:00 「DIY皮革散紙包」工作坊)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂 2:00 長者學苑-空靈鼓班</p>	<p>27</p>	
<p>28</p> <p>敬發樓地下 2:00/3:15 定耆Game—Game 2:30 再次出拳</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 (2月份報名) 10:30 小結他班 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>29</p> <p>敬發樓地下 9:00 健康檢查(4) - 血糖檢測 10:30 織織復織織之多用途傘繩 3:00 「e體健」定期量血壓 3:30 VR懷舊小組</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 扭扭氣球迎新春 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>30</p> <p>敬發樓地下 9:15 護心操齊齊做 10:30 愛心耆「易」剪髮(3) 2:00 素來素去工作坊(3) 3:30 智醒腦朋友</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 9:15 華僑之聲(4) 10:30 樂韻處處彩虹鐘(4) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>31</p>				