



保良局
PO LEUNG KUK

保良局曹金霖夫人耆暉中心

2024年2月通訊

恭賀新春

陳主任：
龍馬精神！
喜事連連！

馬副主任：
舞龍迎新春
歡喜滿人間
健康常年在!!!

彭姑娘：
龍年吉祥
事事安康！

楊生：
心想事成
身體健康
每日開開心心
新年行大運

盧姑娘：
龍年新氣象
龍瑞盈門
龍光煥發

葉生：
身體健康！
龍年行好運！

鄧姑娘：
身體健康
精神爽利
豐衣足食
出入平安

卓姑娘：
新一年身體健康
心靈富足！

盈姑娘：
富貴祥龍
龍光煥發
龍年行大運！

伍姑娘：
龍年大吉財運旺
五福臨門萬事興！

張姑娘：
新年快樂
身體健康
龍馬精神
閤家平安！

王姑娘：
身強力壯
笑口常開
事事順利！

梁姑娘：
身體健康！
龍馬精神！

陳姑娘：
龍年大吉！
身體健康！





保良局安老及康復服務

甲辰年
敬老賀新春

惠澤安康心相連
金龍獻瑞145

菜單

黃金珍珠露

什菌干燒伊麵

揚州炒飯

沙薑貴妃雞

清蒸大游斑

蟹肉粟米羹

瑤柱絲扒西蘭花

川醬翠玉鳳片蝦仁

燒味拼盆

日期：2024年2月27日(星期二)【農曆正月十八】

時間：上午10時30分至下午2時

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

內容：表演、抽獎、新春聚餐

名額：55位 費用：\$100

集合：上午9時(社區中心一樓集合)

登記抽籤日期：2月7日至14日 上午9:00-下午5:00 敬發樓地下

抽籤日期：2月15日上午10:30 敬發樓地下

備註：曾參加20/10/2023的「關懷長者心」地區安老服務計劃
「開展禮及午宴」的會員不能參與是次活動

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：384

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。

中心活動報名日期：2024年2月7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

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：

社交及康樂

定書Game一Game

日期：2月19日、26日(星期一)
時間：下午2:00-3:00或下午3:15-4:15
(每日2節)
地點：敬發樓地下
名額：每節4位 費用：免費
內容：由工作人員帶領會員暢玩不同類型的桌上遊戲，每週不同類型，讓會員能夠在遊戲中鍛鍊腦筋，享受遊戲的愉快氣氛。
備註：活動會分兩個時段進行
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：319

Go高goal

日期：2月16日(星期五)
時間：上午11:00 -下午3:00
解散地點：城門郊野公園
名額：50位 費用：20元
內容：由專業教練帶領參加者遠足，在過程中會有提升山野安全、路線選擇、一般意外處理、遇事求救方法等等訓練。
備註：需要自備遠足用品，包括不少於1.5公升水、蚊怕水、縮骨傘、防風雨衣、藥物、照明工具、長褲、包踭運動鞋(嚴禁穿著涼鞋)以及午膳。
負責職員：葉浩賢先生 活動編號：385

~龍咁威之新春賀賀賀~

日期：2月20日(星期二)
時間：上午10:00-12:00
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

開心星期五(11)

日期：2月23日(星期五)
時間：上午10:30-11:30
地點：社區中心一樓
名額：20位 費用：10元
內容：玩新春對對碰遊戲
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：365

山藝一級證書課程

日期：3月1日(星期五)(理論課)
時間：上午10:00-下午1:00
日期：3月15日及22日(星期五)(外出實習)
時間：上午9:00-下午3:00
名額：16位 收費：240元
內容：由專業教練教導野外安全、旅程準備、路線選擇、緊急食糧、天氣知識、急救技巧、野外定向、意外處理、遇事求救方法等等訓練。經過兩次外出實習後，會獲頒發一級山藝證書。
備註：需要自備遠足用品，包括不少於1.5公升水、蚊怕水、縮骨傘、防風雨衣、藥物、照明工具、長褲、包踭運動鞋(嚴禁穿著涼鞋)以及午膳。
負責職員：葉浩賢先生 活動編號：386

職員動向



大家好!我是新入職的社工葉浩賢先生，
大家可以稱呼我做葉先生。
大家有空在中心見到我記得同我打聲招呼!

大家好，
我係新入職社工同事楊SIR，
好開心加入左「曹老」大家庭。
未來我將會負責隱蔽長者服務同埋義工發展，
平時係中心見到我都歡迎大家同我傾下計架。



大家好，我是新入職的福利工作員
盧芷盈姑娘，大家可以稱呼我為盈姑娘呀~
期待在中心看到大家，請各位多多支持！

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

簡介會日期：2024年2月2日

時間：下午2:15-3:30

集合地點：敬發樓地下

名額：9位(先到先得)

- * 活動流程或細節會於在簡介會上講解
- * 合資格會員需簽署活動問卷及同意書
- * 中心職員帶領乘坐公共交通工具自費前往診所檢查

如對上述活動有興趣，可與負責職員聯絡。

負責職員：王純潔姑娘

編活動號:367

體檢日：2024年2月26日

時間：上午7:30-12:00

聽解報告日期：2024年3月6日

時間：下午1:00-3:15

健康教育及 生活推廣



長壽拍打功(6)

日期：2月9日(星期五)及2月19日(星期一)
時間：上午10:00-11:00及上午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：369

健康檢查(4)- 驗血糖

日期：2月22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
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



護心操齊齊做

日期：2月21日、28日，3月13日、23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



衛生署健康講座(11)

日期：2月28日(星期三)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：免費
內容：癌症小百科
* 常見的癌症徵狀
* 防癌之道與健康生活的關係
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：368

我要健康

日期：3月1日至30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：2月26日 上午9:00 社區中心一樓

「長者健體計劃」外展活動

日期：2月22日(星期四)
時間：下午2:00-4:00
地點：青衣體育館
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：2月8日下午2:30-5:00
• 需自備飲用水及毛巾
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：371

「e體健」定期量血壓

日期：2月20日(星期二)
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，
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



皮膚護理分享及示範

日期：2月17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：認識潔面、特別護理、眼部及面部按摩
等皮膚護理技巧
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：329



健康教育及 生活推廣

體適能-2A組

日期：2月7日、21日及28日(逢星期三)
(除2月14日外)

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：導師教授長者靜態伸展操、動態命展操及肌力訓練為主

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：359



體適能-2B組

日期：2月9日及23日(逢星期五)
(除2月16日外)

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：導師教授長者靜態伸展操、動態命展操及肌力訓練為主

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：362



教育及發展

髮式造型設計

日期：3月2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：認識不同的長髮及短髮造型，男士女士均可報名，學習後可以為自己、親人、朋友設計髮型呢

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：330



化妝技巧分享及示範

日期：3月2日(星期六)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：20元

內容：認識粉底配搭、胭脂及唇及彩部眼妝，無需自備化妝品，如有興趣擔任模特兒，亦可自備化妝品，歡迎報名學習不同的化妝技巧

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：331



Grateful

生命月台-整合人生旅程工作坊(1)

日期：2月29日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：講解「斷捨離」概念，分享個人「捨棄」和「感恩」心得。每位參加者將獲盆栽壹盆。

備註：活動與保良局華永會生命教育中心合辦

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：366

銅線首飾工作坊

日期：2月26日(星期一)

時間：下午3:00-4:30

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：40元

內容：由導師帶領參加者了解銅線工藝，並製作銅線首飾(吊墜/耳環/戒指)。

負責職員：葉浩賢先生 活動編號：379



教育及發展

油畫班A

日期：2月8日及15日(星期四)
時間：下午2:15-3:15
地點：社區中心一樓
名額：12位 費用：60元
內容：學習繪畫油畫的技巧，完成一幅漂亮的油畫
備註：可同時報名油畫班A及油畫班B，每班均學習畫不同的圖畫
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：355



油畫班B

日期：2月22日及29日(星期四)
時間：下午2:15-3:15
地點：社區中心一樓
名額：12位 費用：60元
內容：學習繪畫油畫的技巧，完成一幅漂亮的油畫
備註：可同時報名油畫班A及油畫班B，每班均學習畫不同的圖畫
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：356



樂活瑜珈班(2)

日期：2月14日及21日、
3月6日及13日(逢星期三)
(除2月28日外)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：120元
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：373



動柔正姿運動

日期：2月29日、3月7日、14日、21日
(逢星期四)
時間：上午9:15-10:15
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：120元
內容：由導師帶領參加者進行健體運動，合動態靜態伸展、有氧運動等元素，協助長者有效"正姿、舒痛、修身"。
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：382

認知障礙症小組

腦友同樂

日期：2月8日及29日(逢星期四)
(除15日、22日外)
時間：上午10:30-11:30
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：免費
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
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：294

智醒腦朋友

日期：2月7日、21日及28日(逢星期三)
(除14日外)
時間：下午3:30-4:30
地點：敬發樓地下
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
名額：10位 費用：免費
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：291

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！

義工發展

太極十八式

日期：2月9日、16日、23日及3月1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

電話慰問

日期：2月1日至29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

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：300



有需要護老者

護老耆樂園

日期：2月24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

對象：有需要護老者優先

內容：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



護你同行

日期：2月19日及29日(星期一或星期四)

時間：2月19日下午3:30-4:30或2月29日下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：每節10位

對象：有需要護老者優先

費用：免費

內容：進行簡單身體檢查及健康諮詢，加強對長者和護老者的支援，及早察覺其健康及護理需要。

負責職員：彭曦桐姑娘

活動編號：377

Me time手工DIY(5)

日期：2月16日(星期五)

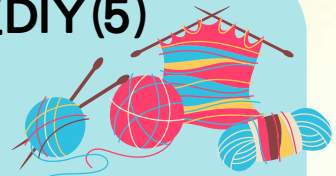
時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

內容：由義工擔任導師及助教教導會員學習製作黏土盆栽。

名額：8位 費用：10元

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：374



退休生活規劃

人生下半場之夫婦關係適應講座

日期：2月23日(星期五)

時間：上午10:00-11:30

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：退休後家庭角色關係的轉變及夫婦間的相處。

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：387

"一站照護 x 曹金霖" 康復用品及服務知多D

日期：2月7日(星期三)

時間：上午9:00-11:00

地點：敬發樓地下

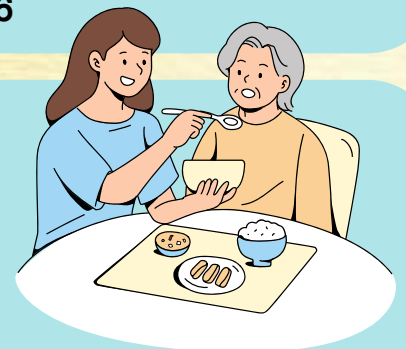
名額：不限 費用：免費

對象：有需要護老者優先及中心會員

內容：透過展覽攤位，讓護老者及會員認識保良局「康復一站通」的康復用品及服務

負責職員：彭曦桐姑娘

活動編號：376



護老者支援

「素來素去」工作坊(4)

日期：2月14日、21日及28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：教基本的素描技巧

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：375

銅線首飾工作坊(護老者)

日期：3月1日(星期五)

時間：下午3:00-4:30

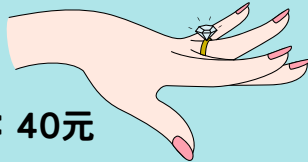
地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：40元

對象：護老者優先

內容：由導師帶領參加者了解銅線工藝，並製作銅線首飾(吊墜/耳環/戒指)。

負責職員：葉浩賢先生 活動編號：380



黃銅介指工作坊

日期：2月22日(星期四)

時間：上午9:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：40元

對象：護老者優先

內容：了解並製作黃銅介指，過程中包括開料、紋理、焊接、打磨、拋光 每人可獲得一隻合身的獨特戒指首飾

負責職員：葉浩賢先生

活動編號：378



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、餸

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。

「芳療紓緩計劃」招募

香薰療法(Aromatherapy)是適當從植物提取的精油來促進身、心健康的另類療法。因應不同植物中所提取蘊含的獨特化學成份，精油亦會有不同的功效。故此，使用香薰療法宜找合資格的人士提供服務。

痛症

- 配合照護按摩手法及或聞嗅方式，緩解對象長期痛症及紓緩情緒低落、憂鬱，促進愉悅感及長者之社交能力。

認知障礙症

- 香薰治療有助刺激嗅覺神經細胞，改善認知障礙症的情況。此外，透過不同香薰精油亦可以改善認知障礙症長者情緒、焦慮、睡眠方面的問題。

護老者

- 透過香薰療法能夠協助護老者鬆弛身心緊張及轉換情緒，舒緩壓力，維持護老者自身的身心健康。

現招募有興趣護老者、患有認知障礙症會員及患有痛症會員

如對計劃有任何查詢，歡迎聯絡職員

暖敷草球體驗日

日期：3月2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：鄧卓雅姑娘 活動編號：383



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、餸及湯水

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		
 L3		
 8 8 8 8 8 8		

服務對象

金咭會員 銀咭會員 60歲或以上；年費21元
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1

服務資料

- 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和服務的形式，隨時讓公眾索閱。

服務質素標準2

政策和程序

- 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

下次例會日期：2024年3月5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：

陳寶瑤 馬俐茵 彭曦桐 盧凱怡 葉浩賢 楊誌衡 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：陳寶瑤主任





編輯：鄧卓雅

印刷數目：400份

日期：2024年2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2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 3:00 長者學苑-工筆國畫班 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 1 9:00 太極十八式 10:30 智能手錶計劃簡介會 2:15 擁抱健康簡介會 3:45 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 2 10:00 「DIY皮革八達通套」工作坊 2:30 <人生下半場之退休要預幾多錢? > 講座 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30 攝影班 11:30 社區飯堂 3:30 長者學苑-空靈鼓班	
	敬發樓地下 4 2:30 再次出拳 3:45 VR懷舊小組 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	敬發樓地下 5 9:30/3:00 例會 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	敬發樓地下 6 3:30 智醒腦朋友 社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 體適能-2A組 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 7 9:00 手機拍攝工作坊 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂 2:15 油畫班A 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 8 9:00 太極十八式 10:00 長壽拍打功(6) 3:45 地壺班 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:15 體適能-2B組 12:15/4:15 社區飯堂	年初一 	
初二 	年初三 	年初四 	敬發樓地下 11 10:30 樂活瑜珈班 2:00 素來素去工作坊(4) 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	敬發樓地下 12 3:00 長者學苑-工筆國畫班 社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 油畫班A 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 13 9:00 太極十八式 2:15 Me time手工DIY(5) 3:45 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 14 9:15 皮膚護理分享及示範 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30 攝影班 11:30 社區飯堂 3:30 長者學苑-空靈鼓班	
敬發樓地下 18 9:15 長壽拍打功(6) 2:00 /3:15 定耆Game—Game 2:30 再次出拳 3:30 護你同行 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	敬發樓地下 19 3:00 「e 體健」定期量血壓 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30 扭扭氣球迎新春 11:00 小結他班 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 20 9:15 護心操齊齊做 10:30 樂活瑜珈班 2:00 素來素去工作坊(4) 3:30 智醒腦朋友 社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 體適能-2A組 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 21 9:00 健康檢查(4)- 驗血糖 9:30 黃銅介指班 2:00 「長者體健計劃」外展活動 3:00 長者學苑-工筆國畫班 社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 油畫班B 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 22 9:00 太極十八式 10:00 <人生下半場之夫婦關係之適應> 講座 3:45 地壺班 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:15 體適能-2B組 10:30 開心星期五(11) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 23 2:15 護老耆樂園 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30 攝影班 11:30 社區飯堂 3:30 長者學苑-空靈鼓班		
敬發樓地下 25 2:00 /3:15 定耆Game—Game 3:00 銅線首飾工作坊 社區中心一樓 9:00 我要健康(3月)-報名 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 26 9:15 護心操齊齊做 10:30 衛生署講座(11) 2:00 素來素去工作坊(4) 3:30 智醒腦朋友 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 27 9:15 護心操齊齊做 10:30 衛生署講座(11) 2:00 素來素去工作坊(4) 3:30 智醒腦朋友 社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 體適能-2A組 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 28 9:15 動柔正姿運動班 10:30 生命月台-整合人生旅程工作坊(1) 2:00 護你同行 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 腦友同樂 2:15 油畫班B 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 29 9:00 太極十八式 10:00 長壽拍打功(6) 3:45 地壺班 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:15 體適能-2B組 10:30 開心星期五(11) 12:15/4:15 社區飯堂	