

保良局曹金霖夫人耆暉中心

2024年7月通訊

夏日炎炎 預防中暑小貼士

什麼是中暑？

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。

熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

誰人較易中暑？

嬰兒及小童、長者、孕婦、長期病如心臟病或高血壓患者、戶外／體力勞動者和過胖人士均較易中暑。

預防措施

經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：
穿淺色和通爽的衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
帶備並補充足夠的水，以防脫水。

避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。

避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。

最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。

在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。

不應留在停泊的汽車內。

進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。



夏日清新素食推介



製作



千葉白玉冬瓜燴雙耳

主要食材

冬瓜900克
雪耳5克
黃耳10克
蜜豆100克
素湯160克
(160克水加3克菇粉)
菇粉5克
糖5克



蒸/燴

冬瓜切片圍圓圈蒸，雪耳，黃耳浸水後可用湯煨味放圓圈中間，素湯芡淋冬瓜面，蜜豆切粒灼後放於表面。

效用

夏季多吃冬瓜清熱解暑，雪耳滋陰潤肺、美顏潤膚，經常食用黃耳能有效預防感冒、咽炎等疾病，增強免疫力，維護呼吸道健康。

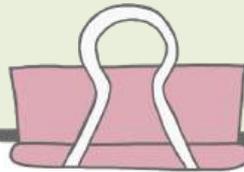
桂花車厘茄

主要食材

車厘茄160克
桂花汁：桂花糖50克
味醂25克
新鮮檸檬汁25克



製作



小食

車厘茄底部的切走少許表皮，另煮一鍋水，待水煮沸後，把車厘茄放入約10秒，隨即撈起車厘茄，之後放入冰水中。將冰水中的車厘茄剝好外皮，放入器皿中，加入桂花汁，放入雪櫃冷藏約1-2天至入味，即可食用。

效用

桂花味辛，可入藥。有化痰、止咳、生津、上牙痛等功效。

資料來源：「三十道養生家常素食譜」

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。

中心活動報名日期：2024年7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

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

迦密愛禮信中學同樂日

日期：7月5日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：15位

費用：免費

內容：邀請迦密愛禮信中學學生到訪中心，
為會員進行表演、一同玩遊戲及聊天，及派
發小禮物。

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：168



燕京書院學生探訪日

日期：7月11日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：15位

費用：免費

內容：邀請燕京書院學生到訪中心，為會
員進行表演、一同玩遊戲及聊天。

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：146



Switch天地(7月)

日期：7月17日、31日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位

費用：免費

內容：遊玩Switch遊戲 - 瑪利歐&索尼克
東京奧運

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：124



開心小聚(7月)

日期：7月10日(星期三)

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：玩拋圈遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：156



棋樂無窮(2)

日期：7月15日或7月29日(星期一)

時間：下午2:15-3:15或下午3:30-4:30

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，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：129

週六大電影(7月)

日期：7月27日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

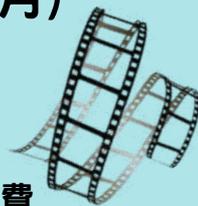
名額：25位

費用：免費

內容：欣賞電影 - 《淪落人》

備註：《淪落人》是講述一名身心痛苦的
香港男子因傷殘障，在與一名菲律賓看護相遇
之後共同的傷痛與生命的韌性讓兩人建立
深刻情誼。

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：122



與您同慶生日

如果您在7月，8月及9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：9月30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: 161



教育及發展

健身環大冒險(7月)

日期：7月9日及18日(星期二及四)
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：利用遊戲配合健身環，提升對運動的樂趣且同時強身健體
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：137



小結他DoReMi(2)

日期：7月8日、22日、29日
8月5日、12日、19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6堂
內容：學習彈奏Ukulele小結他的技巧
備註：曾參加4-6月小結他DoReMi班的會員優先報名
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：119



樂韻處處彩虹鐘(2)

日期：7月10日至8月14日(逢星期三)
(8月7日除外)
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：曾參加彩虹鐘班的舊組員優先報名
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：155

千變萬化UV膠-乾花髮梳

日期：7月13日(星期六)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：20元
內容：製作一個UV滴膠髮梳
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：125



手機資料站---HA GO

日期：7月17日(星期三)
時間：下午2:15-4:15(每節為20分鐘)
地點：敬發樓地下
名額：6位 費用：免費
內容：教導會員如何在智能手機中使用HA GO程式
備註：
(一) 每位會員每次只可預約一節
(二) 每節名額為一位
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：142



牡丹甜筒花束

日期：7月23日(星期二)
時間：下午2:15-3:45
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：15元
內容：以衍紙製作牡丹甜筒花束
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：127





空靈鼓班

日期：7月27日至9月14日(逢星期六)

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：空靈鼓是新型的敲擊類樂器，彈奏過程能放鬆情緒、身心得以安寧。

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：152



生活寶庫(2)

日期：7月31日(星期三)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：問答題形式教授長者學習生活冷知識

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：158



健康教育及 生活推廣

「e體健」定期量血壓(2)

日期：7月8日、15日及22日

8月5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，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：150



護心操齊齊做(2)

日期：7月10日、17日及24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：147



血糖檢測(2)

日期：7月16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：

(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：143



活力健體班(7月)

日期：7月8日、15日及22日

8月5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：透過伸展及拍打運動，拍走身體廢物，強化肌肉抗衰老退化

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：145



我要健康(2)

日期：8月1日至31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元/月

- 每次器材使用時間為20分鐘
- 不設電話預約，不設預留時間
- 運動後才可以預約下一節
- 預約需親身到社區中心
- 若有查詢可與卓姑娘聯絡

報名日期：7月29日 上午9:00 社區中心一樓

備註：參加會員需開簡介會及簽署同意書

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：114 P.5



退化性膝關節炎之護理及運動講座(7月)

日期：7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：由衛生署註冊護士講解膝部退化性膝關節炎的成因及處理方法，關節保護守則，解決日常生活困難的方法及運動。

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：144

義工發展

☯ 太極十八式(7月)

日期：7月5日、12日、19日及26日
8月2日(逢星期五)

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：楊誌衡先生 活動編號：160



眼睛去旅行(7月)

日期：7月12日(星期五)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

內容：用眼睛環遊世界，認識文化、歷史
主題：非洲

名額：20位 費用：免費

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：164



146錦繡良坊(1)

日期：7月11日及18日(星期四)

時間：上午9:15-10:15

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：刺繡出以保良局146周年為主題的工藝品

備註：

(一) 參加者以義工身份協助繡出本中心工藝品

(二) 繡出的工藝品存放於中心,不作私人擁有

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：157



百發百中(7月)

日期：7月12日及19日(星期五)

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：179



健康街站(7月)

日期：7月22日(星期一)

時間：上午10:00-11:30及下午3:00-4:30

地點：中心門口(長發邨內)

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

對象：已登記成為義工的中心會員

名額：7位 費用：免費

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：44/132

義工大會(7月)

日期：7月24日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

內容：義工聚會及商討8月份的義工活動，最後義工一起享用茶點。

對象：已登記成為義工的中心會員

名額：30位 費用：免費

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：133



電話慰問(7月)

日期：7月23日、24日(星期二、三)

時間：上午10:30-12:00

地點：敬發樓地下

名額：4位 費用：免費

內容：義工協助致電社區內長者，關顧及關懷長者。

對象：中心義工會員

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：134



愛心耆「易」剪髮(1)

日期：7月26日(星期五)

時間：上午10:30-12:30

地點：敬發樓地下

對象：中心會員

內容：為長者簡易地修剪頭髮，換個新髮型

備註：
(一) 會員必須剪髮前一天洗頭，以確保衛生
(二) 請依照紙上的時間出席

名額：20位 費用：10元

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：186



護老者支援

靜觀耆變班(7月)

日期：7月9日、16日、23日、30日(星期二)

時間：下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：10位

費用：免費

對象：護老者優先

內容：義工教導護老者以靜觀練習為主導的減壓技巧，觀察自己及放鬆身心靈，從而協助身邊其他有需要人士。

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：131



「素來素去」工作坊(7月)

日期：7月9日、16日及23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：180

Game不離手(7月)

日期：7月16日、30日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位

費用：免費

對象：護老者優先

內容：遊玩Switch遊戲 - Mario Party

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：123



療癒舒展瑜伽 Group B

日期：7月15日、22日、29日及

8月5日(逢星期一)

時間：上午11:30-12:30

地點：敬發樓地下

名額：8位

費用：免費

對象：護老者優先

內容：由瑜珈導師帶領參加者進行瑜珈練習，以訓練身體柔韌性、提高平衡能力及促進身心放鬆。

備註：

(一) 患有關節或肌腱損傷，請先請示醫生意見之後進行報名。

(二) 會員只能參加Group A或 Group B 其中一班

(三) 以抽籤形式報名，登記抽籤日期為7月3日(星期三)上午9時正至7月9日(星期二)下午5時正

(四) 抽籤日期為7月10日(星期三)上午10時正，中籤者將會收到電話通知

負責職員：彭曦桐姑娘

活動編號：170



和諧粉彩時間(7月)

日期：7月18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

對象：護老者優先

是次主題：花

內容：使用簡單手指繪畫技巧，表達情感。

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：165

減壓天地(浮游花瓶)

日期：7月19日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位

費用：10元

對象：護老者優先

內容：透過進行不同藝術活動，放鬆身心，紓緩照顧者壓力。

是次主題：制作浮游花瓶

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：163



兔子園景水晶球

日期：7月19日(星期五)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：8位

費用：25元

對象：護老者優先

內容：利用不同的盆景裝飾及乾花，製作一個園景水晶球。

負責職員：盧芷盈姑娘

活動編號：126



「耆望睇清D」

日期：7月26日(星期五)

時間：上午10:00-12:00

地點：油麻地房協長者安居資源中心

對象：60歲或以上護老者優先

集合時間及地點：上午9:15在社區中心一樓

集合

名額：20位

費用：20元

內容：

- 測試長者的眼內壓、立體知覺、視覺敏銳度及黃斑點病變風險
- 學習漸進式肌肉鬆弛法
- 拆解與視力相關的迷思及介紹相關長者友善的生活輔助工具

備註：

(一) 參加者如參加活動中健康測試，需提兵個人資料作製作測試報告及服務跟進之用

(二) 參加者需填寫參觀服務個人資料收集聲明及拍攝同意書

(三) 活動費用包中心至活動地點之來回車程

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：66



耆老小廚房(7月)

日期：7月11日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：8位

費用：10元

內容：透過製作簡單的食物或甜點，讓護老者能有享受食物的時光。

負責職員：葉浩賢先生 活動編號：97

有需要護老者

樂齡科技之醫食住行新體驗

日期：7月18日(星期四)

時間：下午2:15-3:45

地點：敬發樓地下

名額：25位

對象：有需要護老者優先

費用：免費

內容：透過認識及體驗各款有助處理居家安老問題的樂齡科技產品，讓護老者提早作好居家安老的準備。

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：171



護老耆樂園

日期：7月20日(星期六)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：10位

對象：有需要護老者優先

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：173



「認知障礙症人士的口腔護理」護老講座

日期：7月30日(星期二)

時間：下午2:15-3:15

地點：社區中心一樓

名額：20位

對象：有需要護老者及認知障礙症長者優先

費用：免費

內容：講解認知障礙症人士口腔問題的成因及徵狀、長者拒絕刷牙、不肯張開嘴巴、吞下牙膏等情況下的解難方法。

負責職員：彭曦桐姑娘

活動編號：172



認知障礙症

智醒「腦」朋友(2)

日期：7月3日、10日、17日及24日
(逢星期三)

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

對象：患有認知障礙症會員

名額：10位

費用：免費

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：148



認知玩具日(7月)

日期：7月29日

時間：下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：8位

費用：免費

內容：義工與長者玩認知遊戲，關心長者，增強交流，並減緩認知障礙症長者衰退進度。

負責職員：葉浩賢先生 活動編號：184



腦友同樂(2)

日期：7月4日、11日及18日(逢星期四)

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：葉浩賢先生 活動編號：149

有興趣可與中心職員查詢

星期一至五 (由惜食堂提供)

熱餐：包括飯、餅

午餐：中午12:15-12:45

晚餐：下午4:15-4:45 (名額各40位)

*****費用：10元/餐*****

退休生活

療癒舒展瑜伽 Group A

日期：7月15日、22日、29日及
8月5日(逢星期一)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位

費用：免費

對象：55-59歲會員優先

內容：由瑜伽導師帶領參加者進行瑜伽練習，以訓練身體柔韌性、提高平衡能力及促進身心放鬆。

備註：

(一) 患有關節肌腱損傷或長期病患，請先請示醫生意見之後進行報名。

(二) 會員只能參加Group A或 Group B 其中一班

(三) 55-59歲會員先報先得，餘下名額將由 Group B的後補人士補上

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：169



增權活動

暖敷草球體驗日(1)

日期：7月6日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：16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

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：151



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、餅及湯水

午餐：上午11:30-12:00 (名額40位)

*****費用：15元/餐*****

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。

中心資訊

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
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

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		

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 11

評估服務者的需要

- 服務單位運用有計劃的方法評估和滿足服務使用者的需要
(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

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。

下次例會日期：2024年8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



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

編輯人員：鄧卓雅

印刷數目：400份

日期：2024年7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7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 <u>敬發樓地下</u> 9:30/3:00 例會</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p> <p>香港特別行政區成立紀念日</p>	<p>2 <u>敬發樓地下</u> 9:00 活動報名 3:30 智醒「腦」朋友(2)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>3 <u>敬發樓地下</u> 9:00 活動報名 3:30 智醒「腦」朋友(2)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>4 <u>敬發樓地下</u></p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 腦有同樂 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>5 <u>敬發樓地下</u> 9:00 太極十八式(7月) 10:00 迦密愛禮信中學同樂日</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>6 <u>敬發樓地下</u> 2:30 暖敷草球體驗日(1)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂</p>
<p>7 <u>敬發樓地下</u> 9:15 活力健體班(7月) 3:00 「e健體」定期量血壓(2)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 小結他DoReMi(2) 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>8 <u>敬發樓地下</u></p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 小結他DoReMi(2) 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>9 <u>敬發樓地下</u> 10:30 健身環大冒險(7月) 3:30 靜觀耆變班(7月)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 2:15 「素來素去」工作坊(7月) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>10 <u>敬發樓地下</u> 9:15 護心操齊齊做(2) 10:30 我要健康-「健身器材簡介會」 2:15 開心小聚(7月) 3:30 智醒「腦」朋友(2)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(2) 2:15 「筋」你鬆一鬆-健康飲食要訣 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>11 <u>敬發樓地下</u> 9:15 146 錦繡良坊(1) 10:30 燕京書院學生探訪日 3:00 曹老小廚房(7月)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>12 <u>敬發樓地下</u> 9:00 太極十八式(7月) 2:15 眼睛去旅行</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 百發百中(7月) 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>13 <u>敬發樓地下</u> 10:30 千變萬化UV膠-乾花髮梳</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂</p>
<p>14 <u>敬發樓地下</u> 9:15 活力健體班(7月) 10:30 療癒舒展瑜伽 GROUP A 11:30 療癒舒展瑜伽 GROUP B 2:15/3:30 棋樂無窮(2) 3:00 「e健體」定期量血壓(2)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>15 <u>敬發樓地下</u> 9:00 血糖檢測(2) 10:30 Game 不離手(7月) 3:30 靜觀耆變班(7月)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 2:15 「素來素去」工作坊(7月) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>16 <u>敬發樓地下</u> 9:15 護心操齊齊做(2) 10:30 Switch 天地(7月) 2:15 手機資訊站---HA GO 3:30 智醒「腦」朋友(2)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(2) 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>17 <u>敬發樓地下</u> 9:15 護心操齊齊做(2) 10:30 義工大會(7月) 10:30 電話慰問(7月) 3:30 智醒「腦」朋友(2)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(2) 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>18 <u>敬發樓地下</u> 9:15 146 錦繡良坊(1) 10:30 健身環大冒險(7月) 2:15 樂齡科技之醫食住行新體驗</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂 2:15 和諧粉彩 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>19 <u>敬發樓地下</u> 9:00 太極十八式(7月) 10:30 減壓天地(浮游花) 2:15 兔子園景水晶球 3:30 驅蚊包DIY 工作坊</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 百發百中(7月) 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>20 <u>敬發樓地下</u> 2:15 護老者樂園</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂</p>
<p>21 <u>敬發樓地下</u> 9:15 活力健體班(7月) 9:30 健康街站-上午環節(7月) 10:30 療癒舒展瑜伽 GROUP A 11:30 療癒舒展瑜伽 GROUP B 3:00 健康街站-下午環節(7月) 3:00 「e健體」定期量血壓(2)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 小結他DoReMi(2) 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>22 <u>敬發樓地下</u> 10:30 電話慰問(7月) 2:15 牡丹甜筒花束 3:30 靜觀耆變班(7月)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 退化性膝關節炎的護理及運動講座(7月) 2:15 「素來素去」工作坊(7月) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>23 <u>敬發樓地下</u> 10:30 電話慰問(7月) 2:15 牡丹甜筒花束 3:30 靜觀耆變班(7月)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 退化性膝關節炎的護理及運動講座(7月) 2:15 「素來素去」工作坊(7月) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>24 <u>敬發樓地下</u> 9:15 護心操齊齊做(2) 10:30 義工大會(7月) 10:30 電話慰問(7月) 3:30 智醒「腦」朋友(2)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(2) 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>25 <u>敬發樓地下</u></p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>26 <u>敬發樓地下</u> 9:00 太極十八式(7月) 10:30 愛心耆「易」剪髮(1)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>27 <u>敬發樓地下</u> 2:00 週六大電影(7月)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂 2:00 空靈鼓班</p>
<p>28 <u>敬發樓地下</u> 10:30 療癒舒展瑜伽 GROUP A 11:30 療癒舒展瑜伽 GROUP B 2:15/3:30 棋樂無窮(2) 3:30 認知玩具日(7月)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康(8月)-報名 10:30 小結他DoReMi(2) 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>29 <u>敬發樓地下</u> 10:30 療癒舒展瑜伽 GROUP A 11:30 療癒舒展瑜伽 GROUP B 2:15/3:30 棋樂無窮(2) 3:30 認知玩具日(7月)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康(8月)-報名 10:30 小結他DoReMi(2) 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>30 <u>敬發樓地下</u> 10:30 Game 不離手(7月) 3:30 靜觀耆變班(7月)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 2:15 「認知障礙症人士的口腔護理」 護老講座 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>31 <u>敬發樓地下</u> 10:30 Switch 天地(7月) 2:15 生活寶庫(2)</p> <p><u>社區中心一樓</u> 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(2) 2:15 「筋」你鬆一鬆(2) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	