



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹五年十一月份



## 長者日

自1979年開始，為推動敬愛長者文化，及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年11月第3個星期日舉辦「老人節」活動。至1993年，政府確認其重要性，重新定名為「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，喻意燦爛、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。

過去十數年均獲得各界的支持，包括公、商營機構、公司、學校及團體的響應，「長者日」已成為每年一次的全港性大型活動。

今年的長者日是11月15日，本中心誠邀各位老友記參加以下慶祝活動：



### 「關愛長者同樂日」嘉年華

日期：11月14日(星期四)

時間：下午1:00-4:00

地點：長亨村長亨社區會堂對出空地

內容：典禮、表演及攤位遊戲



資料來源：<http://webcontent.hkcss.org.hk/e1/scd2015/Source.html>

## 職員動向

各位老友記 / 同事：

不經不覺已在中心工作了一年的時間，在這年中學會了不少知識，得到了不少寶貴的經驗。

來年，我打算繼續進修，擴闊視野，因此決定在11月2日離職，希望將來的日子可以再為長者服務，若有時間我會返來探望下大家！

祝大家身心健康、生活愉快！

社工  
潘先生



### 中心開放時間：

星期一至五 上午8時45分至下午5時正

星期六 上午9時至下午4時正

【星期日及公眾假期休息】

### 服務質素標準知多D

標準十一

服務單位運用有計劃的方法以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)。

### 下次例會日期

日期：2015年12月1日(星期二)

時間：(第1組)下午2:00-3:00

(第2組)下午3:00-4:00

地點：敬發樓地下

中心職員：陳詠兒 吳穎芝 高麗玲 黃雅麗 林婉汶 盧嘉英 鄧兆芬 曾思敏 張俊杰 盧育慧 伍英鳳 李正浩 唐蘭燕 張瑞英 潘少媚  
地址：青衣長發村敬發樓地下102室 電話：2433 7300 傳真：2433 6078  
地址：青衣長發村長發社區中心一樓 電話：2433 5822 傳真：2435 5078 電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

# 健康教育及生活推廣

## 流感疫苗注射



日期：11月12日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：長發社區中心一樓

對象(1)：65歲或以上 費用：免費

對象(2)：60歲至64歲 費用：免費

對象(3)：只接受10歲至59歲人仕(會員家屬)

費用：70元

名額：105位

2015-2016年度冬季季節性流感疫苗組合包括

●類甲型/加利福尼亞/7/2009 (H1N1)類病毒

●類甲型/瑞士/9715293/2013(H3N2)類病毒

●類乙型/布吉/3073/2013類病毒

藥廠：NOVARTIS PHARMACEUTICALS(HK)

LIMITED

瑞士諾華製藥(香港)有限公司

備註：

(1) 報名必須攜帶香港身份證明文件登記

(2) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射

(3) 所有名額先到先得，額滿即止

(4) 由"保良局第一綜合健康中心"醫生提供注射服務

## 護士諮詢-健康諮詢

日期：11月13日、27日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：免費

內容：護士為參加者解答健康或藥物問題

報名日期：例會後

※若長者欲預約其他時間，可事先向職員登記。



## 護士外展探訪

日期：11月3日、10日、17日(星期二)

時間：下午2:00-5:00

日期：11月5、19日(星期四)

時間：上午9:00 - 12:00

對象：隱長、中心個案、獨居或行動不便的會員

內容：護士上門探訪及進行健康諮詢

※中心職員會個別通知參加者

## 衛生署健康講座

日期：11月17日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：80位 費用：免費

內容：長者常見皮膚問題

報名日期：例會後

## 健康檢查

日期：11月26日(星期四)

時間：上午9:15-11:00

地點：長發社區中心一樓

名額：40位

費用：驗膽固醇及血糖：40元

驗血糖：10元

內容：量血壓、磅重、驗膽固醇、驗血糖

報名日期：例會後

報名地點：長發社區中心一樓

敬發樓地下

※本中心護士使用水銀血壓計替參加者量血壓



## 護士健康講座-練力帶運動

日期：11月21日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：護士指導練力帶運動

報名日期：11月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 聽覺保健教育講座

日期：11月19日(星期四)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：敬發樓地下  
名額：60位 費用：免費  
內容：宣揚保護聽覺的重要性和  
關懷聽障社群的訊息  
報名日期：例會後  
※活動由奧迪慈善基金舉辦



## 健康教育及生活推廣

### 流動聽力測試診所服務

日期：11月19日(星期四)  
時間：上午11:00-下午4:30  
地點：長發社區中心對出空地  
名額：50位 費用：免費  
內容：於流動診所內進行聽力程度  
測驗，向懷疑有聽障問題的  
受惠者提供有關的復康建議  
報名日期：11月4日(星期三)  
上午9時社區中心一樓  
※活動由奧迪慈善基金舉辦

## 保良局銀齡展亮學苑

計劃由長者學苑發展基金贊助

### 保良局銀齡展亮學苑(第三期)-導師培訓班

日期：11月2日至11月30日(逢星期一)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：保良局田家炳長幼天地  
(沙田秦石村石暉樓地下2號)  
名額：5位 節數：5節  
內容：教授成為導師的技巧及  
學習紙黏土製作  
※參加者必須要完成全部課堂及實習  
※參加者必須自行前往上課地點

### 清潔雙手·健康長久

日期：11月19日(星期四)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：敬發樓地下  
名額：20名 費用：免費  
內容：透過講座及小遊戲方式，  
呼籲長者利用肥皂洗手，  
並教授正確的洗手程序  
報名日期：例會後



### 保良局銀齡展亮學苑(第三期)-導師實習研習坊

日期：11月26日(星期四)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：敬發樓地下  
名額：5位  
內容：探討實習內容及細節

「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 50歲或以上 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。

如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生  
結集銀齡力量，惠澤社會階層

## 長者快樂故事

我張偉星、曾珠容很榮幸能參加今年在港大舉辦的第二屆長者學苑高桌晚宴，在此向大家簡單分享！當天我們穿上華麗的禮服進入莊嚴而有悠久歷史的陸佑堂。見到在場的每位嘉賓及來賓眉開眼笑，特別開心。當晚宴開始前，名人、博士及嘉賓在講座，還講晚宴時要注意的禮儀：例如進堂時就要穿綠袍（綠色是港大的標誌，每當港大學生考試或晚宴都要穿綠袍，但現在考試免穿），還有餐具的使用、位置、使用先後、堂上不能喧嘩，只能微笑待人，餐巾的使用和規則……給我們獲益良多。當晚特別開心能認識了不少新的朋友，大家無所不談，互相鼓勵，真是難忘。在此我們要十分感謝中心，給我們這個機會，感恩！

會員張偉星、曾珠容

## 秘密花園-填色減壓工作坊(延續篇)

日期：11月17日(星期二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：社區中心一樓  
名額：8位 費用：免費  
對象：曾報讀秘密花園之參加者  
內容：發揮你的創意，創作出一個獨一無二的"秘密花園"。  
透過專注填顏色的過程，可讓心靈達到減壓的效果；  
一起來體驗吧



報名日期：11月5日(星期四)  
上午9時敬發樓地下

## 社交及康樂活動

### 桌上遊戲初體驗-棋類篇

日期：11月13日、27日(星期五)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：12位 費用：5元  
內容：教授長者飛行棋、鬥獸棋及波子棋的玩法

報名日期：11月6日(星期五)  
上午9時敬發樓地下



### 樂遊奇妙迪士尼

日期：11月26日(星期四)  
時間：上午9:45-下午4:30  
地點：香港迪士尼樂園  
名額：58位 費用：30元  
內容：暢遊香港迪士尼樂園，欣賞樂園內的表演等  
報名日期：11月5日(星期四)  
上午9時敬發樓地下

※此活動費不包括午膳，參加需自行於園內自理當日午膳，惟園內不得攜帶外來食品

※當日上午9:45社區中心一樓集合，逾時不候及必須戴中心帽



### 「關愛長者同樂日」嘉年華

日期：11月14日(星期六)  
時間：下午1:00-4:00  
地點：長亨村長亨社區會堂對出空地  
內容：典禮、表演及攤位遊戲  
對象：長者、社區人士 費用：免費  
報名日期：例會後

※活動與長亨村屋村管理諮詢委員會合辦



### 蝶古巴特-拼貼藝術DIY

日期：11月24日(星期二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：社區中心一樓  
名額：10位 費用：10元  
內容：利用餐巾紙拼貼出獨一無二的藝術品

報名日期：11月4日(星期三)  
上午9時社區中心一樓



### 聖誕同歡賀佳節

日期：12月16日(星期三)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：長發村社區中心禮堂  
名額：250位 費用：20元  
內容：慶祝聖誕及欣賞表演

報名日期：11月20日(星期五)上午9時

※聯歡會禮物會於活動完結後派發  
(請大家憑票領取)

※禮物領取地點：社區中心一樓

※參加者可獲禮物乙份，請自備環保袋領取禮物

※如有興趣於聯歡會表演之會員，請於11月16日至11月27日向中心職員報名

※每單項表演如多於一組參加，須於12月2日(星期三)下午3時敬發樓地下抽籤



### 生日會(十至十二月)

日期：12月18日(星期五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名單：60位 費用：5元  
內容：慶祝生辰、遊戲

報名日期：10至12月生日的參加者可於11月30日前優先報名



## 「祖父母日」始由家起

日期：11月5日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：20名 費用：免費

內容：進行互動遊戲、點唱站及拍照，讓長者與家人重拾家庭的價值與溫情

報名日期：11月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※歡迎參加者邀請家人一同參與活動



## 護老者支援服務

### 護老資訊知多D(5)

#### 認識安老統一評估流程

日期：11月12日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40名 費用：免費

內容：介紹安老統一評估流程

報名日期：例會後

#### 認識iPad日2015

日期：11月20日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：教授長者認識iPad，訓練腦部思考

報名日期：11月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

#### U3A 認知iPad義工培訓2015



日期：11月17日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：U3A自募組委員(大U及小U)

內容：教授U3A委員認知iPad的玩法，日後以引導者身份教授參加者玩iPad

#### 護者網~護者力量展關愛~10周年護老者嘉許聚餐

日期：11月26日(星期四)

時間：晚上6:00-8:30

地點：麗都饌客

荃灣楊屋道荃新天地二期一樓

名額：15位 費用：60元

對象：跨代護老者會員及其照顧之長者(如：祖父母與孫)

內容：與你一齊回顧「護者網」十周年的點點滴滴，配合精彩的遊戲、傑出護老者嘉許環節等，帶來一個難忘的晚餐慶祝活動。

報名日期：11月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者需自行乘坐交通工具到達會場

※每個家庭最多2人參加

※護老者及長者需為親屬關係

※已登記為中心的護老者會員)

※如有任何查詢請聯絡林婉汶姑娘



#### U3A 認知玩具義工培訓2015



日期：11月24日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：U3A自募組委員(大U及小U)

內容：教授U3A委員認知玩具的玩法，日後以引導者身份教授參加者玩認知玩具

#### 認知玩具日2015

日期：11月27日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：教授長者認識認知玩具，訓練腦部思考

報名日期：11月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 「耆樂賦強」-嘉許禮

日期：11月20日(星期五)  
時間：中午12:45-下午5:00

地點：保良局梁王培芳堂

名額：24位 費用：免費

對象：耆樂賦強課程組員

內容：儀式、表演及遊戲，以宣揚健康教育

報名日期(1)：耆樂賦強課程組員

11月4日(星期三)上午9:00敬發樓地下

報名日期(2)：有興趣參加會員

11月5日(星期四)上午9:00敬發樓地下

※參加者請於當日中午12:45在社區中心一樓集合及戴中心帽



## 「耆樂賦強」-課程(8)聚會

日期：11月24日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

對象：耆樂賦強課程(8)參加者

名額：8位 費用：免費

內容：分享課程學習及填寫問卷  
完成小組的參加者可獲得  
禮物乙份

## 義工發展

### 耆暉義軍-電話慰問(8)

日期：11月2日至30日

時間：不限(致電關心一小時)

內容：中心義工致電問候獨居或  
體弱長者個案，關懷他們的  
生活情況

對象：義工隊會員

※活動由攜手扶弱基金贊助

### 耆暉義軍-家訪行動(8)

日期：11月2日至30日

時間：不限

內容：探訪村內體弱或較少外出之長者

※活動由攜手扶弱基金贊助

### 「關愛長者同樂日」嘉年華-義工簡介會

日期：11月4日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

對象：嘉年華義工

內容：介紹嘉年華當天的流程及  
分工、製作攤位物資

※有興趣擔任嘉年華義工的會員  
請向黃姑娘或林姑娘報名



### 長幼同行(2)

日期：11月7日(星期六)

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：小學生為長者帶來表演、唱歌、  
以及進行小手工，共渡愉快上午

報名日期：11月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



### 長幼同歡樂共聚

日期：11月11日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

對象：獨居或兩老共住之會員

內容：遊戲、表演

報名日期：11月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與保良局蔡繼有學校合辦



### 外展街站(2)

日期：11月18日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：長發村村內

名額：6位 對象：義工隊會員

內容：推廣社區飯堂及隱蔽長者服務

報名日期：例會後



## U3A太極氣功十八式

日期：11月5日、26日及

12月3日(星期四)

時間：上午9:40 -10:30

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：由「老友記」自募小組委員教授太極氣功十八式，齊齊強健體魄

※請各有興參加的會員於活動前預先報名

※如遇講座及活動，太極氣功十八式

將暫停一次，敬請留意



## 安卓智能電話遊戲工作坊

日期：11月7日、11日、21日及25日

(逢星期三及星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：教授安卓電話遊戲軟件

《如：推硬幣(Coin Dozer)

切生果(Fruit Ninja)及

Tsum Tsum等》

※參加者需帶備附有安卓功能及上網功能的電話

※曾參加安卓電話使用小組系列的參加者優先

報名日期：11月6日(星期五)

上午9時敬發樓地下



## 耆才社區剪髮服務(3)

日期：11月25日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：20位 費用：5元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

報名日期：例會後

※「耆才」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

※請參加者根據籌號紙上的時間出席



## 教育及發展

### 中國舞班(8)

日期：11月2日至25日

(逢星期一及星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：長發社區中心

名額：25位 費用：70元

內容：教授中國舞蹈



### 長者學苑活動

#### 親親大自然-濕地同樂行

日期：11月12日(星期四)

時間：上午9:15-下午4:30

地點：上午參觀濕地公園、

下午遊覽屏山文物徑

※請已報名的參加者於當日上午9:15

社區中心一樓集合，逾時不候

※當日參加者必須戴中心帽



### U3A院舍探訪

日期：11月24日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：保良局壬午年耆樂居

對象：本中心大U及小U

內容：由保良局各大U負責舉行

各種表演及遊戲，為院舍

長者增添歡樂

※援手張姑娘會聯絡參加者



### 平板電腦TsumTsum大比拼

日期：12月8日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：教授平板電腦人氣遊戲

「TsumTsum」玩法及遊戲比拼

報名日期：11月4日(星期三)上午9時

敬發樓地下

※成功完成遊戲可獲小禮物乙份



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4	5	6	7
活動舉行地點： (敬)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局 陳百強抗嘔 青衣學校	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 畢業啤酒熊DIY(社) 2:00 嘉年華-義工簡介會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:00 祖父母日始由家起(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-電腦應用(學校) 10:00 長幼同行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 安卓電話工作坊(敬)
8	9	10	11	12	13	14
	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:30 麵粉花班DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 長幼同歡樂共聚(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 安卓電話工作坊(敬) 2:00 畢業啤酒熊DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 親親大自然(社) 10:00 護老資訊知多D(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 流感疫苗注射(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 桌上遊戲初體驗(敬) 2:30 護士諮詢(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	1:00 關愛長者同樂日 嘉年華(長亨村)
15	16	17	18	19	20	21
 長者日	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知iPad義工培訓(敬) 2:00 護士外展探訪 2:30 秘密花園(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 畢業啤酒熊DIY(社) 2:30 外展後站 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 10:00 聽覺保健教育講座(敬) 11:00 流動聽力測試診所服務 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 清潔雙手.健康長久(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 認知iPad日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 12:45 音樂賦強-嘉許禮(社) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-電腦應用(學校) 10:00 護士健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 安卓電話工作坊(敬)
22	23	24	25	26	27	28
	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 認知玩具義工培訓(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強-聚會(敬) 2:00 護士外展探訪 2:30 拼貼藝術DIY(社) 2:30 U3A院舍探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 安卓電話工作坊(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 健康檢查(社) 9:40 太極氣功十八式(敬) 9:45 樂遊奇妙迪士尼(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 導師實習研習坊(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社)/5:00社區飯堂(敬) 6:00 護音網聚餐	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 認知玩具日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 桌上遊戲初體驗(敬) 2:30 護士諮詢(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-電腦應用(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)
29	30	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-電腦應用(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)