



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹五年六月份



## 2015南半球季節性流感疫苗注射計劃

長者通常較容易患上嚴重的流感。為了向長者提供保護以防可能出現的夏季流感季節及預防於安老院舍爆發流感，政府會為所有居於安老院舍的院友提供一針免費的2015年南半球季節性流感疫苗注射。社區居住的長者會分階段接種。

(85歲或以上的長者會首先接種，之後會因應情況擴展至其他長者)。



### 衛生署轄下的長者健康中心

| 長者健康中心 及 地址                            | 電話        | 注射服務時段  |
|--|-----------|---|
| 葵盛長者健康中心<br>葵涌葵葉街葵盛東村盛和樓<br>地下及一樓      | 2741 2069 | 上午9時至下午1時及<br>下午2時至5時<br>星期一至星期五<br>(不包括公眾假期) |
| 荃灣長者健康中心<br>荃灣沙咀道213號戴麟趾<br>夫人分科診所B座地下 | 2408 2267 |   |

### 醫管局轄下的普通科門診診所

| 普通科門診診所 及 地址               | 電話        | 注射服務時段  |
|----------------------------|-----------|---|
| 青衣市區普通科門診診所<br>青衣青綠街21號    | 2434 6205 | 上午9時至下午1時及<br>下午2時至5時<br>星期一至星期五<br>(不包括公眾假期) |
| 青衣長康普通科門診診所<br>青衣長康村長康商場3樓 | 2943 8100 |   |

就有關衛生署的疫苗接種服務的查詢，請致電衛生署熱線2125 2125；

有關醫管局的服務，請致電醫管局熱線2300 6555。

資料來源：衛生防護中心 ([http://www.chp.gov.hk/tc/view\\_content/39442.html](http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/39442.html))



### 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

標準四職、管理人員、  
所管理委員會和/或理事會  
或任何其他決策組的職務及  
責任均清楚界定。  
標準五單位實施有效的職員  
服務、簽訂職員合約、調派  
招聘、訓練、評估、分守則  
及紀律處分。

### 下次例會日期

日期：2015年7月7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 潘樂熙 黃雅麗 林婉汶 盧嘉英 鄧兆芬 張俊杰 盧育慧 伍英鳳 李正浩 唐蘭燕 張瑞英  
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

# 耆暉義軍

## 耆暉義軍-電話慰問(3)

日期：6月1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

備註：活動由攜手扶弱基金贊助

## 耆暉義軍-義工會議(1)

日期：6月10日(星期三)

時間：上午10:30-11:00

地點：敬發樓地下

對象：耆暉義軍之義工

內容：定期檢討服務成效及困難

報名日期：例會後



## 耆暉義軍-家訪行動(3)

日期：6月1日至30日

時間：不限

內容：探訪村內體弱或較少外出之長者

備註：活動由攜手扶弱基金贊助

## 耆暉義工-義工訓練(1)

日期：6月24日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

對象：義工隊會員

內容：訓練主題包含-

- (1) 生死兩相安：宏觀生命、生有意義、死亦安然 (1小時)
- (2) 面對哀傷：如何給予適當的情緒支援，鬆馳法 (1小時)

報名日期：例會後

※是次訓練由華永會生命教育及培訓由長者支援中心社工舉辦

※如有查詢，請聯絡盧姑娘。



## 保良局特「飾」便服日-籌款活動

一年一度保良局特「飾」便服日-籌款活動現正進行，參加者可呼籲家人、朋友或街坊募捐贊助。

善款用途：購買單位物資及維修用途

交還籌款表格日期：6月26或之前

※備註：有興趣的中心會員可向

中心索取籌款表格



## 保良局特「飾」便服日-決戰一分鐘(運動篇)

日期：6月12日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：不限

內容：決戰者：只需捐助\$10，便可進行不同難度的「決戰一分鐘」遊戲  
觀戰者：可作出募捐支持決戰者

報名日期：例會後

※為響應特「飾」便服日，鼓勵參加者穿著運動裝出席是次活動，如：運動衫褲、波鞋等。



## 義工服務

### 義工隊會議(1)

日期：6月10日(星期三)

時間：上午10:00-10:30

地點：敬發樓地下

對象：義工隊隊員

內容：定期檢討服務成效及困難

報名日期：例會後



### 保良局賣旗日

### 慈善籌款隊-賣旗義工

日期：7月15日(星期三)

時間：上午8:00-10:00及10:00-12:00

名額：25位

對象：義工隊會員

內容：協助保良局於長發村一帶賣旗

集合地點：敬發樓地下

報名日期：例會後

※如有查詢，請聯絡盧姑娘



## 護老者服務

### 舊地重遊~城門水塘

日期：6月5日(星期五)

時間：上午9:00-12:00

地點：荃灣城門水塘

對象：U3A自募組委員(大U及小U)

內容：工作人員帶領自募組委員到郊外遠足，促進身心健康

集合時間：上午9:00

集合地點：荃灣兆和街與眾安街交界(豐葉餐廳旁)

備註：

- (1)參加者需自備行山用品、水、穿淺色衣物、防滑鞋及蚊貼
- (2)活動結束後可以自行解散
- (3)根據戶外活動安全指引，若當天天氣惡劣，是次活動會延期，直至另行通知。

## 教育發展

### 太極氣功十八式(U3A)



日期：6月11日、25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

※請各有興趣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

## 耆幼樂融融2015

日期：7月2日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：由小童群益會帶領一班中學生到本中心演出一人一故事劇場，在劇場中，主持人會邀請觀眾或參加者分享他們的生命故事，在樂師的音樂下，演員會以不同的形式即席演出，將故事呈現。

報名日期：6月3日(星期三)

上午九時敬發樓地下

### 中國舞班(3)

日期：6月1日至24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

### 認知玩具義工培訓2015(U3A)



日期：6月8日(星期一)及

6月16日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下 名額：20位

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

報名日期：例會後

# 健康教育及生活推廣

## 衛生署健康講座

日期：6月4日(星期四)  
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：兩性社交禮儀  
報名日期：例會後



## 護士外展探訪

日期：6月2日、9日、23日、及30日  
(星期二)  
時間：下午2:00-4:00  
日期：6月4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：護士進行上門探訪及健康諮詢  
備註：中心職員會個別通知參加者或  
如有需要可與中心職員聯絡。

## 「食得盡慶」吞嚥障礙長者支援計劃

### 言語治療師講座

日期：6月10日(星期三)  
時間：下午2:00-4:00  
名額：80位 費用：免費  
地點：敬發樓地下  
內容：講解吞嚥功能定義及治療、  
對身體的影響、治療以外的  
輔助，如輔助食具、特別膳食  
如碎、茸、糊餐等。



報名日期：例會後

## 健康檢查

日期：6月25日(星期四)  
時間：上午9:30-11:00  
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  
備註：本中心護士使用水銀血壓計  
替參加者量度血壓

## 護士諮詢~血壓計檢查

日期：6月11日(星期四)  
時間：上午9:30 - 11:00  
地點：敬發樓地下  
名額：15位 費用：免費  
內容：測試參加者家用血壓計的準確度  
報名日期：例會後  
備註：參加者須攜帶式血壓計



## 美味濃情展關懷

日期：6月26日(星期五)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：社區中心一樓  
內容：於中心內教授包餃子及  
介紹院舍環境及設施  
日期：7月3日(星期五)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：保良局福慧護老院  
內容：在福慧護老院包餃子及  
探訪院友(自備車費)  
名額：10位 費用：免費  
報名日期：6月3日(星期三)  
上午九時社區中心一樓



## 護士諮詢~健康諮詢

日期：6月27日(星期六)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：每次6位 費用：免費  
內容：護士為參加者提供健康諮詢  
或藥物查詢  
報名日期：例會後



※義工必須要出席以上兩天的活動

# 社交及康樂活動

父親節快樂！一年一度的父親節即將來臨，為慶祝這個溫馨的日子，中心將舉行以下活動；為了可讓更多男性會員一同參與，請每位參加者可選擇「父親節有禮」或「父親節點點心意」其中一節參加，額滿即止。

## 父親節點點心意

日期：6月9日(星期二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：25位(中心男性會員)  
內容：享用點心及玩遊戲  
報名日期：6月4日(星期四)  
上午9:30敬發樓地下



## 父親節有禮

日期：6月4日(星期四)  
時間：上午9:30  
地點：敬發樓地下  
名額：80位(中心男性會員)  
內容：送贈父親節禮物

## 耆樂馬會夏日遊

第一場日期：6月11日(星期四)  
第二場日期：6月29日(星期一)  
時間：中午12:30-5:30  
名額：每場30位 名額：免費  
內容：參觀沙田馬場設施、享用午膳  
對象：綜援及獨居會員 或  
綜援及兩老獨居會員  
(以電腦會員資料為準)



【不設揀選場次或調場次，在第一場報名額滿後，馬上進入第二場次報名。】

報名日期：6月5日(星期五)上午9時  
報名地點：長發社區中心一樓  
備註：

- (1)活動當日中午12:30長發社區中心一樓集合，逾時不候！
- (2)參加者必須戴備中心帽及自備飲用水。
- (3)賽馬會為贊助機構會保留一切最終決定權利。
- (4)報名必需出示有效會員證，否則該會員之報名或會延遲處理，敬請留意！

## 耆樂歡聚慶端陽

日期：6月17日(星期三)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：社區中心禮堂  
名額：250位(額滿即止) 費用：20元  
內容：慶祝端午節及欣賞表演  
禮物領取地點：社區中心一樓  
※參加者可獲禮物包乙份，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6月1日至6月3日向中心職員報名。  
※每單項表演如多於一組參加，須於6月5日下午2:00抽籤。

## 生日會(4至6月份)

日期：6月30日(星期二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：60位 費用：5元  
內容：慶祝生辰、遊戲等。  
報名日期：例會後





## 「耆樂賦強-長者社區健康支援計劃」



- ~ 計劃為患有糖尿病、高血壓或高危的長者而設，由跨專業團隊設計合適的課程，推動長者學習管理長期病患的知識，養成健康生活的習慣。
- ~ 凡登記參加耆樂賦強小組，可獲得小禮物乙份，先到先得，送完即止。
- ~ 完成小組(包括出席3節課程及1次聚會)的參加者可另獲得禮物乙份。
- ~ 中心職員將個別聯絡已登記的會員，以安排上課時間。

### 「耆樂賦強」-課程(4)病理課

日期：6月6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：免費  
對象：60歲或以上長者、患有高血壓/  
糖尿病或高危長者(例如肥胖、  
缺乏運動之長者)  
講者：護士  
※參加者須參與全部三節課程及於課程  
完結後出席一次聚會。

### 「耆樂賦強」-課程(4)專業生活課

日期：6月13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：免費  
對象：60歲或以上長者、患有高血壓/  
糖尿病或高危長者(例如肥胖、  
缺乏運動之長者)  
講者：營養師  
※參加者須參與全部三節課程及於課程  
完結後出席一次聚會。

### 「耆樂賦強」-課程(4)簡易生活課

日期：6月26日(星期五)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：敬發樓地下  
名額：8位 費用：免費  
對象：60歲或以上長者、患有高血壓/  
糖尿病或高危長者(例如肥胖、  
缺乏運動之長者)  
講者：中醫師  
※參加者須參與全部三節課程及於課程  
完結後出席一次聚會。

### 「耆樂賦強」-課程(5)病理課

日期：7月4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：免費  
對象：60歲或以上長者、患有高血壓/  
糖尿病或高危長者(例如肥胖、  
缺乏運動之長者)  
講者：護士  
※參加者須參與全部三節課程及於課程  
完結後出席一次聚會。

### 耆才社區剪髮服務(1)

日期：6月24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」是曾接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。



### 端陽慶賀歡樂聚

日期：6月5日(星期五)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：敬發樓地下  
名額：15位 費用：免費  
對象：獨居或兩老同住  
內容：與會員一同遊戲慶祝  
端午節  
報名日期：6月3日(星期三)  
上午九時敬發樓地下  
※活動與耆康會合辦



# 教育發展

## 「老友記」自募小組會議



日期：6月23日（星期二）

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

對象：「老友記」自募小組委員

※敬請留意由於中心活動關係，  
會議日期由6月19日更改為  
6月23日舉行

## 認知玩具日2015



日期：6月19日、7月3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

對象：中心會員

內容：教授長者認識認知玩具，  
訓練腦部思考

報名日期：例會後



## 社區參與廣播服務試驗計劃

### 長者樂悠遊-節目重溫

日期：6月16日、23日及30日（星期二）

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：不限 費用：免費

內容：以長者應該擁有「獨立、參與、  
照顧、自我實現和尊嚴」  
為大前提，從社區不同人士的角度，  
探視香港社會如何面對  
人口老齡化。

報名日期：例會後



各老友記：

大家好，我是新入職的活動助理李正浩，十分開心能加入這個大庭，  
希望大家多多指教。

## 職員動向



「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

## 安卓電話使用小組-程式安裝編

日期：6月19日和7月3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：10元

內容：由職員教授長者安卓電話  
的程式安裝功能  
(如：安裝動新聞、遊戲等。)

報名日期：6月10日（星期三）  
上午9:00敬發樓地下




- ※(1)參加者需帶備附有安卓功能及  
上網功能的電話。
- (2)曾參加「安卓電話使用小組-  
基本操作編」的參加者優先。



## 誠 徵

現向各位老友記誠徵一篇不多於  
100-200字內的長者快樂故事，內容  
包括任何長者與人和物的快樂分享，  
正面和積極的生活或趣事。

中心等緊你地呀!!!

| 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  |
| 活動舉行地點:<br>(總):長發社區中心<br>(敬):敬登樓地下<br>(學校):保良局<br>陳百強抗擊<br>青衣學校                           | 8:45 社區飯堂(敬)<br>9:00 中國舞班(社)<br>10:30 舞出健康(社)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 粵曲班(敬)<br>2:00 金曲卡拉OK(社)<br>5:00 社區飯堂(敬)                     | 8:45 社區飯堂(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 / 3:00 例會(敬)<br>2:00 護士外展探訪<br>5:00 社區飯堂(敬)                     | 8:45 社區飯堂(敬)<br>9:00 中國舞班(社)<br>10:00 護心健康操(敬)<br>10:30 舞出健康(社)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>5:00 社區飯堂(敬)  | 8:45 社區飯堂(敬)<br>9:00 護士外展探訪<br>9:30 父親節有禮(敬)<br>10:00 衛生署健康講座(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>1:00 無痛耆蹟小組(9)(敬)<br>2:00 粵曲K歌之星(社)<br>5:00 社區飯堂(敬) | 8:45 社區飯堂(敬)<br>9:00 舊地重遊-城門水塘<br>10:00 色彩人生(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:30 端陽慶賀歡樂樂(敬)<br>5:00 社區飯堂(敬)      | 10:00 長者學苑-座上太極班(A)(學校)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 音樂賦強-病理課(敬)                               |
| 7   | 8   | 9   | 10  | 11   | 12   | 13   |
|   | 8:45 社區飯堂(敬)<br>9:00 中國舞班(社)<br>10:00 粵曲交流會<br>10:30 舞出健康(社)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 認知玩具義工培訓(敬)<br>2:00 金曲卡拉OK(社)<br>5:00 社區飯堂(敬) | 8:45 社區飯堂(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 護士外展探訪<br>2:30 父親節點點心意(敬)<br>5:00 社區飯堂(敬)                       | 8:45 社區飯堂(敬)<br>9:00 中國舞班(社)<br>10:00 義工隊會議(敬)<br>10:30 耆暉義工-義工會議(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 「食得盡慶」講座(敬)<br>5:00 社區飯堂(敬)                 | 8:45 社區飯堂(敬)<br>9:30 護士諮詢(敬)<br>9:40 太極氣功十八式(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>12:30 音樂馬會夏日遊<br>1:00 無痛耆蹟小組(9)(敬)<br>5:00 社區飯堂(敬)                   | 8:45 社區飯堂(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 特「節」便服日(敬)<br>5:00 社區飯堂(敬)   | 10:00 長者學苑-座上太極班(A)(學校)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 音樂賦強-專業生活課(敬)                             |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18   | 19   | 20   |
|   | 8:45 社區飯堂(敬)<br>9:00 中國舞班(社)<br>10:30 舞出健康(社)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 粵曲班(敬)<br>2:00 金曲卡拉OK(社)<br>5:00 社區飯堂(敬)                     | 8:45 社區飯堂(敬)<br>10:00 長者樂悠遊-節目重溫(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 認知玩具義工培訓(敬)<br>5:00 社區飯堂(敬)              | 8:45 社區飯堂(敬)<br>9:00 中國舞班(社)<br>9:30 音樂歡樂慶端陽(社)<br>10:30 舞出健康(社)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>5:00 社區飯堂(敬)   | 8:45 社區飯堂(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>1:00 無痛耆蹟小組(9)(敬)<br>2:00 歡樂端午顯關懷(敬)<br>2:00 粵曲K歌之星(社)<br>5:00 社區飯堂(敬)                                  | 8:45 社區飯堂(敬)<br>10:00 認知玩具日(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 Android電話使用小組(敬)                                 | <br>端午節假期 |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25   | 26   | 27   |
| <br>父親節 | 8:45 社區飯堂(敬)<br>9:00 中國舞班(社)<br>10:30 舞出健康(社)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 粵曲班(敬)<br>2:00 金曲卡拉OK(社)<br>5:00 社區飯堂(敬)                     | 8:45 社區飯堂(敬)<br>10:00 長者樂悠遊-節目重溫(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 護士外展探訪<br>2:00 自剪小組會議(敬)<br>5:00 社區飯堂(敬) | 8:45 社區飯堂(敬)<br>9:00 中國舞班(社)<br>10:00 護心健康操(敬)<br>10:30 舞出健康(社)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 耆才社區剪髮服務(社)<br>2:00 耆暉義工-義工訓練(敬)<br>5:00 社區飯堂(敬) | 8:45 社區飯堂(敬)<br>9:30 健康檢查(社)<br>9:40 太極氣功十八式(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>1:00 無痛耆蹟小組(9)(敬)<br>2:00 粵曲K歌之星(社)<br>5:00 社區飯堂(敬)                  | 8:45 社區飯堂(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 美味濃情展關懷(社)<br>2:00 音樂賦強-簡易生活課(敬)<br>5:00 社區飯堂(敬)                   | 10:00 長者學苑-座上太極班(A)(學校)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 護士諮詢(敬)                                   |
| 28  | 29  | 30  | 7月1日  | 7月2日   | 7月3日   | 7月4日   |
|   | 8:45 社區飯堂(敬)<br>10:30 舞出健康(社)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>12:30 音樂馬會夏日遊<br>2:00 粵曲班(敬)<br>2:00 金曲卡拉OK(社)<br>5:00 社區飯堂(敬)                    | 8:45 社區飯堂(敬)<br>10:00 長者樂悠遊-節目重溫(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 護士外展探訪<br>2:30 生日會(敬)<br>5:00 社區飯堂(敬)    | <br>回歸假期  | 8:45 社區飯堂(敬)<br>10:00 耆幼樂融融(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 粵曲K歌之星(社)<br>5:00 社區飯堂(敬)  | 8:45 社區飯堂(敬)<br>10:00 認知玩具日(敬)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 Android電話使用小組(敬)<br>2:00 美味濃情展關懷<br>5:00 社區飯堂(敬) | 10:00 長者學苑-座上太極班(A)(學校)<br>12:00 社區飯堂(敬/社)<br>2:00 音樂賦強-病理課(敬)                               |