



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心 壹九年十一月份

長者日 ~ 「全城護老」

香港社會服務聯會自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月第三個星期日舉辦「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，寓意燦爛、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。

今年「長者日」(11月17日)繼續以「全城護老」為主題，希望透過不同活動，促進建立長者友善社區，提高市民擔當護老者的意識，關愛長者。為鼓勵長者出行及感謝長者對社會的貢獻，社會福利署邀請本地飲食業及零售商號、公共交通、景點、博物館及文物中心等於長者日為長者提供特別優惠，大家都要密切留意喔！

資料來源：香港社會服務聯會
<http://webcontent.hkcss.org.hk/el/scd2019/index.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

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：2019年12月3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：吳穎芝 高麗玲 黃雅麗 林婉汶 陳姿尹 潘飛龍 鄧兆芬 朱倩瑩 伍英鳳 張瑞英 梁結英 李秋娥
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

「耆幻藝行」表達藝術小組

日期：2019年12月至2020年1月

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下及社區中心一樓

名額：10位 費用：免費 節數：8節

對象：60歲或以上及關注情緒健康的長者及護老者

內容：體驗不同的藝術活動，抒發情緒
提升正能量，達至全人健康

報名日期：例會後

※參加者必須進行組前/組後評估及
同意參與是次研究計劃

※活動由凱瑟克基金贊助

※香港大學行為健康教研中心合辦

※有興趣的會員請與負責職員聯絡

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：208



護老者支援

伊斯蘭博愛幼稚園與你同行

日期：11月26日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：50位 費用：5元

內容：遊戲、學生表演

報名日期：11月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：246



荃灣商會與你同行

日期：11月29日(星期五)

時間：下午2:45-3:45

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：5元

內容：由荃灣商會學校的學生與長者們
進行小遊戲及手工環節

報名日期：11月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：林婉汶姑娘 編號：234



教育及發展

中國舞班(8)

日期：11月4日至11月27日

(逢星期一及星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：社區中心地下活動室(2)

名額：20位 費用：35元

內容：教授中國舞蹈

※計劃由保良局汪徵祥紀念基金贊助

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：215

U3A太極氣功十八式

日期：11月7日、14日、21日及28日

(星期四)

時間：上午9:45-10:35

地點：社區中心一樓

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

※歡迎即場參加，活動不需預先報名

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：203



耆才社區剪髮服務1920(2)

日期：11月20日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：8元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

報名日期：11月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※「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

※剪髮服務非先到先得，請參加者依照
籌號紙上的時間出席

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：191

護老者支援

護老資訊知多D~長者友善家居

日期：11月25日(星期一)

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：認識有關長者友善家居資訊

報名日期：例會後

負責職員：陳姿尹姑娘 編號：249



護老天地(4)~立冬潤一潤

日期：11月8日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

對象：護老者及被照顧之長者

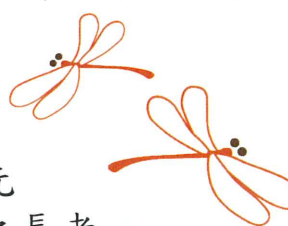
內容：護老者定期聚會，製作冬日燉蛋，以及彼此交流護老心得，分享社區及活動資訊

報名日期：11月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※曾參與「護老天地」之會員可於「例會後」優先報名

負責職員：林婉汶姑娘 編號：236



Switch齊齊玩

日期：11月25日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：一同玩Super Mario Party

報名日期：例會後

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：247



活到老·齊護「腦」~愛笑俱樂部

日期：11月29日(星期五)

時間：中午12:00-下午1:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：進行「愛笑瑜伽」帶氧運動，促進血液循環，達致身心健康。此外，各種肢體動作更有助減慢認知障礙的影響

報名日期：11月8日(星期五)

上午9時敬發樓地下

※護老者及被照顧之長者可於「例會後」優先報名

負責職員：林婉汶姑娘 編號：241



長者日~活到老·齊護「腦」~護老同遊

日期：11月15日(星期五)

時間：中午12:00-下午5:00

名額：20位 費用：免費

對象：護老者及被照顧之長者

內容：為響應長者日「全城護老」主題，先走到社區暢遊油麻地果欄，再到「房協長者安居資源中心」參觀「智友善」家居導賞團，了解「認知障礙症」，以及接受認知障礙症風險快速測試

報名日期：11月8日(星期五)上午9時敬發樓地下

※活動設有小茶點乙份

※曾參與「護老天地」之會員可於11月7日(星期四)或之前優先報名

※請已報名之參加者於活動當日中午12時於敬發樓地下集合，逾時不候

※活動會利用公共交通工具前往目的地，參加者需自行預備車資

負責職員：林婉汶姑娘 編號：242



認知障礙症

玩具圖書館~玩具借用(19/20年度)

時間：中心開放時間
地點：敬發樓地下
內容：設置認知玩具閣，供老友記借玩
對象：中心會員
負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：196

VAST訓練工作坊

日期：11月6日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：試玩不同的VAST遊戲，腦筋急轉彎
報名日期：例會後
負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：229

認知玩具日

日期：11月29日(星期五)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：讓長者透過認知玩具訓練大腦，
共度歡樂下午
報名日期：例會後
負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：237

資訊科技站

日期：11月16及30日(星期六)
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：為長者排解各種使用
智能手機上的疑難
報名日期：11月6日(星期三)
上午9時敬發樓地下
負責職員：潘飛龍先生 活動編號：223

快樂泉「園」

日期：11月7日至12月19日(逢星期四)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：8位 費用：10元
內容：親種小盆栽、製作乾花手工藝及
植物香包
※參加者需要經過甄選，成功取錄者
會收到電話通知以作確實
負責實習社工：林美鳳姑娘 編號：231

Hi-Tect遊戲日(1)

日期：11月20日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：免費
內容：教授互動遊戲，讓參加者
接觸互動遊戲



報名日期：例會後
負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：212

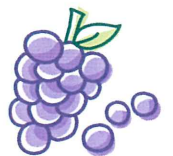
健腦資訊知多D(1)~大腦健康講座

日期：11月22日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：40位 費用：免費
內容：認識有關大腦健康資訊
報名日期：例會後
※活動與「聖雅各福群會-賽馬會高錕
腦伴同行流動車服務」合辦
負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：240

教育及發展

U3A齊來做手工~提子串珠

日期：11月15日(星期五)
時間：下午2:00-3:00
地點：社區中心一樓
名額：15位 費用：10元
內容：由「老友記」自募小組委員教授
小手工
報名日期：11月6日(星期三)
上午9時敬發樓地下
負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：245



「耆」幻一生

日期：11月7日、14日、21日、28日及
12月5日、19日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：10元
內容：透過不同的懷緬題目讓長者回顧
過去，分享當年生活的感受。
※參加者需要經過甄選，成功取錄者
會收到電話通知以作確實
負責實習社工：吳依婷姑娘 編號：232



護心操齊齊做

日期：11月6日、20日及27日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：教授簡單熱身運動及齊做

「護心操」

※歡迎即場參加，活動不需預先報名

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：248



藥物標籤知多少

日期：11月13日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

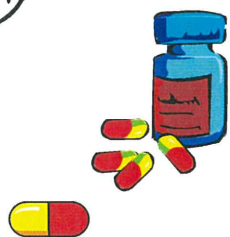
名額：30位 費用：免費

內容：認識各種藥物標籤，

正確使用藥物

報名日期：例會後

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：224



健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：11月12日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

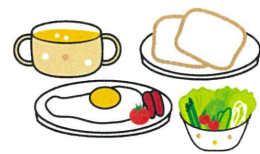
地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：糖尿病患者的健康飲食

報名日期：例會後

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：225



健康檢查(11月)

日期：11月19日(星期二)

時間：上午9:00-10:00

地點：敬發樓地下

名額：40位

費用：(1) 驗膽固醇：30元

(2) 驗血糖：10元

(3) 驗膽固醇及血糖：40元

內容：量血壓、磅重、驗膽固醇、
驗血糖

報名日期：例會後

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：227



脊醫健康講座

日期：11月16日(星期六)

時間：下午2:00-4:30

(包括30-45分鐘講座及脊骨檢查)

地點：敬發樓地下

名額：80位 費用：免費

內容：由香港脊骨神經科醫學院基金註冊脊醫主講，有關預防跌倒風險、
脊骨的保護、骨質疏鬆的知識及對脊骨有益的飲食

檢查形式：由註冊脊醫及義工負責作篩查測試；

由於活動人數眾多，大會會安排部份長者於講座期間已開始做檢查

※活動與「領展」合辦

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：244



有需要護老者

護老者樂園



日期：11月9日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：不限 費用：免費

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：護老技巧培訓及茶聚

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：192

玩轉「腦」朋友

日期：11月12日及19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：免費

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：提供不同活動如畫畫、手工、「玩具天地」等，讓護老者及長者共享歡樂時光，加強兩者之間的關係

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：200

長者學苑~日本和諧粉彩體驗工作坊(2)

日期：11月18日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：透過乾粉彩的技巧、簡單的工具，運用手指繪畫的方法達致放鬆心情的藝術治癒的效果

報名日期：11月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：201

伴你同行~護送及陪伴服務

日期：11月1日至12月31日

內容：

1. 接送伴隨長者往返公私營醫療機構就診

2. 護送長者外出辦理私人事務，如購物、前往銀行

申請條件：

1. 60歲或以上；及

2. 獨居或雙老居住；及

3. 綜援或高額長者生活津貼受助者；及

4. 欠缺其他支援網絡；或

5. 不符合以上條件，但有特殊需要(需提供證明)

服務費用：免費

(長者需自行繳付陪診員的交通費)

申請方法：有需要的長者或護老者請向中心社工查詢

※計劃由保良局汪徵祥紀念基金贊助

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：193

社區飯堂服務計劃

時間	膳食類別	費用
早餐 上午9:00	中心堂食 (逢星期一及六)	2元
早餐 下午4:30	速凍粥 (逢星期二至五)	
午餐 上午11:30	速凍飯盒 速凍湯水、水果	10元
晚餐 下午4:30	速凍飯盒 速凍湯水、水果	10元

本月份售票日期：

日期：11月4日(星期一)

售賣11月11日至11月23日飯票

日期：11月18日(星期一)

售賣11月25日至12月7日飯票

時間：上午9:15

地點：敬發樓地下

※請攜帶有效的會員証

※由惜食堂速凍飯餐關愛計劃提供

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：230



社交及康樂活動

健步如飛秋季旅行

日期：11月11日(星期一)

時間：上午9:30-4:00

名額：30位 費用：100元

內容：慢行城門谷公園緩步徑，

享用美味齋菜，再到太空館

欣賞全天域電影《火山》

報名日期：例會後

※請已報名之會員於活動當日

上午9時30分到社區中心一樓集合

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：207



週六鬆一鬆(2)

日期：11月23日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：8元

內容：放鬆身心伸展操及分享小食

報名日期：11月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：235

生日會(10-12月)

日期：11月27日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：50位 費用：5元

內容：與10-12月生日的會員一同慶祝

報名日期：11月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：228



活力動感長者日

日期：11月13日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心禮堂

名額：150位 費用：20元

內容：與一眾會員慶祝長者日

報名日期：11月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

禮物領取地點：長發社區中心一樓

※參加者可獲禮物壹份，請憑票領取及自備環保袋領取禮物

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：222



曹老三十周年呈獻 回味開心星期五

日期：11月15日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：8元

內容：玩遊戲及享用美食

報名日期：例會後

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：226



長者快樂故事

中心是我的第二個家，經常帶給了我們很多快樂，又舉辦了好多活動給我們參加，例如有義工活動、電腦班、手工班等，除咗令我學識了很多東西之餘，還令我認識了很多老友記，現時我每次來到中心看見熟悉的老友記都會感到很親切和開心。

會員王煥琴

電話慰問

日期：11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

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：189



義工發展

家訪行動

日期：11月1日至30日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或較少外出之長者
負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：187

長者學苑~有「煮」「義」(2)

日期：11月23日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：向參加者教授不同小食的製作方法

報名日期：11月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：243



活齡閃動顯才華~扭氣球班

日期：11月7日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

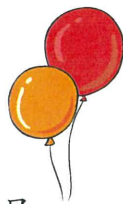
地點：敬發樓地下

對象：活齡閃動顯才華-小丑成員

內容：學習扭氣球技巧

※請小丑成員準時出席

負責職員：林婉汶姑娘



30周年呈獻

美女廚房

感謝各位會員的參與



魔力橋大賽



保良局
PO LEUNG KUK

保良局曹金霖夫人耆暉中心



美女廚房

我最喜愛的五道社區飯堂菜式
投票結果



冠軍	豉汁蒸魚
亞軍	瑞士雞翼
季軍	南乳花生豬手
	時菜、湯水
殿軍	羅漢齋



多謝各位會員的參與！



投票得獎者

會員編號	姓名	會員編號	姓名
1203	黃瓊歡	1226	陳雲
1638	溫坤儀	1698	黃雪雯
2988	岑珠好	3230	孫繼玉
3670	梁皓嫦	3678	蔡珍
3902	尹銘新		

得獎者須於11月6日(星期三)下午4:30或以前往 敬發樓地下 領取禮物
逾時作廢

若有任何查詢，請與中心職員聯絡

體適能資訊欄

每週 3 次提升平衡力

全民愛運動 保健篇15

健談
圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：臺大醫院家庭醫學部
主治醫師 劉文俊醫師

每週三天進行平衡訓練，可望預防跌倒喔

高齡者的平衡訓練

- 1 逐漸增加姿勢難度，減少支撐**
Illustration: An elderly man performing a single-leg stand.
- 2 多練習身體重心經常發生變化的動態運動**
Illustration: An elderly woman performing a Tai Chi-like movement. A diagram shows the center of gravity shifting between four points (1, 2, 3, 4) on the feet.
- 3 強化姿勢保持肌群**
Illustration: An elderly woman performing a heel stand. A diagram shows the foot on a heel with the text '健談 havemary.com'.
- 4 降低感覺資訊輸入，如閉眼站立**
Illustration: An elderly man performing a standing exercise with his eyes closed.

健康九九網站 關心您的健康

(圖片來源：健談)

對於容易跌倒的高齡者，更應勤做平衡訓練，減少跌倒的風險。

美國運動醫學會針對高齡者的平衡訓練提供以下建議：

1. 逐漸增加姿勢難度，減少支撐（比如雙腳直立，逐漸過渡到單腳直立）。
2. 多練習身體重心經常發生變化的動態運動，比如交叉步，轉彎等。
3. 強化姿勢保持肌群，比如用腳跟站立、腳尖站立等。
4. 降低感覺資訊輸入，比如閉眼站立等。

資料來源： 健談
havemary.com

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
活動舉行地點： (敬):敬發樓地下 (社):長發社區中心一樓 (學校):保良局 陳百強伉儷青衣學校						1	2
						11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 基礎電腦班(學校) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi2(敬)
3	4	5	6	7	8	9	
	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	11:30 社區飯堂(敬) 2:00 / 3:00 例會(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 中國舞班(社) 9:30 長者學苑~ 基礎電腦班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 VAST訓練工作坊(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:45 太極氣功十八式(社) 10:00 快樂樂園(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(敬) 2:30 奇幻一生(社) 2:30 社區飯堂(敬)	9:45 長者學苑~八段錦班(社) 10:00 華僑之聲(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老天地(4)~ 立冬潤一潤(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 基礎電腦班(學校) 9:45 長者學苑~八段錦班(社) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi2(敬) 2:30 護老音樂團(敬)	
10	11	12	13	14	15	16	
	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:30 健步如飛秋季旅行 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	10:00 衛生署健康講座(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 長者學苑~ 耆才剪髮培訓(敬) 2:30 玩轉腦朋友(社) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 中國舞班(社) 10:00 活力動感長者日(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 藥物標籤知多少(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:45 太極氣功十八式(社) 10:00 快樂樂園(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 小丑練習班(敬) 2:30 奇幻一生(社) 4:30 社區飯堂(敬)	10:00 華僑之聲(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 12:00 活到老·齊護腦~ 護老同遊(敬) 2:00 U3A齊來做手工(社) 2:30 耆老三十周年呈獻~ 回味開心星期五(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 長者學苑~八段錦班(社) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi2(敬) 2:00 耆醫講座(敬) 2:30 資訊科技站(敬)	
17	18	19	20	21	22	23	
	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 2:30 日本和諧粉彩體驗 工作坊(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 健康檢查(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 長者學苑~ 耆才剪髮培訓(敬) 2:30 玩轉腦朋友(社) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 2:30 Hi-Tect遊戲日(社) 4:30 社區飯堂(敬)	9:45 太極氣功十八式(社) 10:00 快樂樂園(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 小丑練習班(敬) 2:30 奇幻一生(社) 4:30 社區飯堂(敬)	10:00 華僑之聲(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 健腦資訊知多D(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 長者學苑~八段錦班(社) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi2(敬) 2:00 長者學苑~有煮義(敬) 2:30 週六鬆一鬆(敬)	
24	25	26	27	28	29	30	
	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護老資訊知多D(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 2:30 Switch齊齊玩(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	10:00 伊斯蘭博愛幼稚園 與你同行(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 長者學苑~ 耆才剪髮培訓(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 生日會(社) 4:30 社區飯堂(敬)	9:45 太極氣功十八式(社) 10:00 快樂樂園(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 小丑練習班(敬) 2:30 奇幻一生(社) 4:30 社區飯堂(敬)	11:30 社區飯堂(敬) 12:00 活到老·齊護腦~ 愛笑俱樂部(敬) 2:00 認知玩具日(敬) 2:45 荃灣商會與你同行(社) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 長者學苑~八段錦班(社) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi2(敬) 2:30 資訊科技站(敬)	