



專題月聚天 – 助行器使用



適用於一腳部分或完全不能支撐身體重量，另一腳可支撐全身重量的人。病人須有一定平衡力及雙臂有足夠力量來支撐身體重量。助行器使用：先移動助行器→患肢→健肢。

上下樓梯時可利用樓梯扶手來支撐身體。上樓梯時，健肢先上，患肢再上；下樓梯時，患肢先下，健肢再下。

1. 每次使用前，檢查橡皮頭及螺絲有否變形或損壞，如有損壞，應更換以維持其安全性。
2. 避免地面潮濕、光線不足及有障礙物時行走，以免滑倒或絆倒。
3. 行走前先站穩，步伐不宜太大，眼睛向前，不要向下看。
4. 漸進性增加行走的活動量。
5. 往前跨之步伐到助行器的一半為宜，太過向前容易導致重心不穩而向前跌倒。
6. 必須確定四個角都放穩了，才往前跨步。

資料來源：<http://wander.com.tw/guide/05.pdf>

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 5：人力資源

- ◇ 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
- ◇ 本中心備有詳細的政策內容，有需要時，請向本中心職員查詢。

12 月份月會

日期	時間	內容
12 月 19 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 1 月份活動及售票
12 月 20 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
12 月 20 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林淦美、鄧英傑、黃瀟瑩、陳穎然、楊敏慧、吳碧琪、冼嘉良、劉詠詩、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君

地址：將軍澳貿泰路八號茵怡花園第一座平台一樓

電話：2997 0206

傳真：2997 0236

電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk

保良局安老服務網：www.plkesp.hk

中心開放時間：

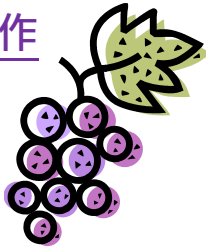
星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 5 時

星期六：上午 9 時至下午 4 時

星期日及公眾假期休息




【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

U3A_提子飾物製作 

日期 12月2日(星期一)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 U3A 委員教授製作提子飾物。
名額 12人
費用 會員\$10 / 非會員\$12
導師 麥倩嫻、林文女、郭婉秋
職員 陳穎然 姑娘
備註 1. 參加者需自備毛巾及剪刀。
2. 每位參加位可取兩串提子飾物。


秋季中心生日會

日期 12月6日(星期五)
時間 上午10時至11時15分
地點 本中心
內容 為10-12月份的壽星慶祝生日，內容包括：遊戲、抽獎、茶點等。
名額 40人
費用 會員 \$25 / 非會員\$30
職員 冼嘉良 先生
備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



參觀工展會

日期 2014年1月3日(星期五)
時間 上午10時至下午2時
地點 維多利亞公園工展會
集合時間 上午10時(逾時不候)
集合地點 本中心
內容 與參加者同遊工展會。
名額 57人
費用 會員\$30/ 非會員\$35
職員 楊敏慧姑娘
備註 參加者必須為65歲或以上之長者。




羅氏 IPAD 進階 E 班

日期 12月3日至12月17日(逢星期二)及12月30日(星期一)
堂數 4堂
時間 下午2時至3時15分
地點 本中心
內容 同工教授 IPAD 的應用程式。
名額 8人
費用 會員\$25
職員 冼嘉良 先生
備註 曾修讀 IPAD 班的會員優先。



活得自在小組

日期 12月23日至2014年1月27日(逢星期一)
堂數 6堂
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心
內容 透過認知治療法，讓長者知悉負面思想如何影響情緒、學習舒緩技巧，釋放抑壓情緒。
名額 6名
費用 會員\$10
職員 鄧英傑 先生
備註 1. 有興趣的長者，歡迎於櫃檯登記。
2. 同工將於活動前聯絡參加者，了解彼此期望及需要。



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)



秋遊樂香港

日期 12月31日(星期二)

時間 上午9時15分至下午4時30分

集合時間 上午9時15分 (*逾時不候)

集合地點 本中心

內容 參觀浸會大學中醫藥館(鎮館之寶：人參壽星公、肉桂王)→到「一鍋館」享用一人一火鍋→美荷樓生活館→到啟德郵輪碼頭(空中花園)→回程。

名額 57人

費用 會員 \$110/非會員\$132

職員 鄧先生

- 備註
1. 家人欲參加旅行，請在月會報名時通知職員，家人會落入後補名單。
 2. 參加者於活動當日請帶備中心帽、會員証及自備食水。
 3. 是次活動步行路程較多，請參加者衡量身體狀況是否可以應付。



火鍋配料：

肥牛或豬肉 (每人1份)

魚件、素齋、雞件、炸魚蛋、粟米雞肉腸、百頁結、魚皮餃、豬皮、南瓜、甘筍、金菇、海帶、車厘茄、粟米、娃娃菜、秀珍菇

<鍋底一款：清湯底 送飲品>



提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 10-12月份壽星，請於2013年10-12月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物一份及生日卡一張。
- 會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。
- 10-12月份壽星最遲可於2014年1月10日前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)



家+好煮意_長者初班 C

日期
時間
內容

12月14日(星期六)
上午9時30分至11時30分
學習木糠布甸及紙酥蘋果卷。



家+好煮意_家屬初班 C

日期
時間
內容

12月14日(星期六)
下午2時至4時
學習得意南瓜餅及蒸粉果。



長者進階班



家+好煮意_長者進階 A

日期
時間
內容

12月21日(星期六)
上午9時30分至11時30分
學習 Cupcake 及蛋撻。



家+好煮意_長者進階 B

日期
時間
內容

12月28日(星期六)
上午9時30分至11時30分
學習 Cupcake 及芒果脆皮批。



家+好煮意_長者進階 C

日期
時間
內容

2014年1月4日(星期六)
上午9時30分至11時30分
學習 Cupcake 及 QQ 波。

地點 本中心

名額 10人(每班)

費用 \$10(長者及家屬)

導師 由專業廚師教授製作各款美食。

職員 吳碧琪 姑娘

- 備註
1. 參加者只需報讀 A、B 或 C 班其中一班。
 2. 若長者及家屬分別參與長者班及家屬班，將優先參與。
 3. 初班參加者須參與進階班、長幼交流班、烹飪比賽及分享活動。
 4. 曾參與初班(A 及 B)的長者及家屬，請預留時間參與進階班(A 及 B)。
 5. 各參加者請自備食物盒。

家屬進階班



家+好煮意_家屬進階 A

日期
時間
內容

12月21日(星期六)
下午2時至4時
學習刺猹動物包及燒賣。



家+好煮意_家屬進階 B

日期
時間
內容

12月28日(星期六)
下午2時至4時
學習刺猹動物包及雞仔酥



家+好煮意_家屬進階 C

日期
時間
內容

2014年1月4日(星期六)
下午2時至4時
學習刺猹動物包及沙律蝦卷。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

西貢區敬老節_驗耳服務

日期 12月10日(星期二)
時間 上午9時至12時30分
地點 本中心
內容 聾人協進會的醫護人員為長者進行驗耳服務。
名額 20人
職員 劉詠詩 姑娘
備註 歡迎區內年滿60歲的長者參與。



家在 HK_甜品製作

日期 12月19日(星期四)
時間 下午2時至3時30分
地點 本中心
內容 製作桂花糕送予區內的獨區長者及有需要的長者。
名額 20人
導師 李潔珠
職員 林主任



雅培健體毛巾操

日期 12月13日(星期五)
時間 上午9時至10時
地點 本中心
內容 雅培職員即場教授長者健體毛巾操。
名額 50人
職員 冼嘉良 先生
備註 每位參加者可獲發毛巾一條。



普及健體運動

日期 12月19日(星期四)
時間 下午2時15分至4時15分
地點 本中心
內容 康文署健體教練教授健體運動。
名額 30人
職員 劉詠詩 姑娘
備註 1. 參加者需於2時到達中心填寫問卷及同意書。
2. 逾時15分鐘者，名額將由即場後備補上。



健康至叻星

日期 12月14日(星期六)
時間 下午2時至3時30分
地點 本中心
內容 認識高血壓、遊戲、小組分享、即場量度血壓等。
名額 30人
職員 林主任
備註 1. 每位參加者可獲精美禮物一份。
2. 此活動由靈實白普理寶林社區健康發展中心<健樂一族>義工組負責。



無痛耆蹟_痛症評估

日期 12月19日(星期四)
時間 上午10時15分至11時30分

日期 12月20日(星期五)
時間 上午10時15分至11時30分

日期 12月20日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 職員/義工為長者進行痛症評估。
名額 50人(每場)
職員 黃滌瑩 姑娘
備註 1. 此活動由攜手扶弱基金贊助。
2. 完成評估後，可獲精美禮物一份。
3. 參加者只需選擇其中一日報名參加。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)



耆才義工剪髮



日期 12月27日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由耆才義工為會員提供剪髮服務。
名額 30人
義工 羅燕瑩、許淑庚、何聘堅
職員 陳穎然 姑娘
備註 1. 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。
2. 下午1時30分開始派籌。



衛生署_糖尿病老友記互助小組

日期 12月11(星期三)、16(星期一)、23(星期一)、31日(星期二)及2014年1月27日(星期一)
時間 下午2時至3時30分
堂數 共5堂
地點 本中心
內容 認識糖尿病及其心理調適，基本飲食之道，運動及足部護理，糖尿病藥物及在生病或旅遊時事項。
名額 10人
職員 吳碧琪 姑娘
備註 1. 參加者(需患有糖尿病)務必出席所有課堂。100%出席者可獲證書一張。
2. 有興趣的參加者，請到櫃檯登記，同工將於活動前聯絡參加者，了解彼此期望及需要。



單車館開幕暨嘉年華

日期 12月30日(星期一)
時間 中午12時至4時
地點 香港單車館(將軍澳寶路105-107號)
集合時間 中午12時(*逾時不候)
集合地點 本中心
內容 有獎攤位遊戲、體適能測試及諮詢、單車介紹、單車運動員表演及示範。
名額 54人
職員 吳碧琪 姑娘
備註 參加者於活動當日請帶備中心帽及會員証



U3A_小天使飾物製作



U3A_小天使飾物製作 A 班

日期 12月9日(星期一)

時間 上午9時30分至11時30分
地點 本中心
內容 U3A 委員教授製作小天使飾物。
名額 12人(每班)
導師 麥倩嫻、林文女、郭婉秋
職員 陳穎然 姑娘
備註 1. A/B 班的內容一樣，參加者只需報讀其中一班。
2. 參加者需自備毛巾及剪刀。
3. 參加者需製作4個小天使飾物，可取其中一個，其餘三個飾物將在茵怡幼稚園聖誕探訪中送給小朋友。



U3A_小天使飾物製作 B 班

日期 12月16日(星期一)



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署_膽固醇睇真 D

日期 12月5日(星期四)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由衛生署護士講解膽固醇和健康的關係·如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。
職員 吳碧琪姑娘



無痛耆蹟_痛症講座

日期 12月7日(星期六)
時間 上午9時30分至11時30分
地點 本中心
內容 由物理治療師講解長期痛症的成因·影響及治療方法。
職員 黃靜瑩 姑娘



老有所為_共融社區互動嘉年華

日期 12月7日(星期六)
時間 下午2時至4時30分
地點 景林社區會堂
內容 透過共融社區互動嘉年華·將長者的技能及作品展現在嘉年華會上·內容包括：攤位遊戲·即席示範繪畫綉扇國畫·製作勾花扣針·並送給參加者。



職員 陳穎然 姑娘
備註 1. 請當日協助活動的義工及表演者·於1時30分到達景林社區會堂。
2. 曾參加老有所為活動_家鄉美食班·國畫班·編織班的參加者及導師·請於1時30分到達景林社區會堂。

松柏先鋒

日期 12月5日(星期四)
時間 下午3時30分至4時30分
地點 本中心
內容 教導長者提防詐騙·提升防騙意識。
職員 劉詠詩 姑娘



雅培_腦退化症講座暨營養粉售賣

日期 12月12日(星期四)
時間 上午10時15分至中午12時(售完即止)
地點 本中心
內容 雅培職員講解腦退化症的成因及不同時期(早·中·後期)的病徵與處理方法。
講座後·開始售賣營養粉。
職員 冼嘉良 先生

(每人最多可預訂4罐·額滿即止)

雅培產品售價：

金裝加營素(400克)呔呢嗶味...\$62
金裝加營素(900克)呔呢嗶味...\$136.5
金裝加營素(900克)朱古力味...\$136.5
怡保康(400克).....\$86
怡保康(900克).....\$190

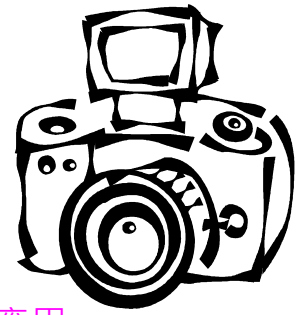


備註 1. 登記日期截至12月7日(六)·下午4時止。
2. 供應商最終決定來貨量·本中心不能保證會員可獲預訂的數量·如有更改·本中心將張貼告示於中心·供會員詳閱。
3. 未能於12月7日(六)·下午4時前登記者·可嘗試於活動當日到中心·餘下的營養粉將以抽籤形式發售。
4. 登記購買營養粉的參加者·務必於登記營養粉時出示有效會員證。

【免費活動】〈名額不限〉・歡迎即日參與

攝影同學會(外影日)

- 日期 12月19日(星期四)
時間 下午1時30分至4時30分
集合時間 下午1時30分
集合地點 本中心
攝影地點 九龍寨城公園
內容 參加者互相分享拍攝心得及職員教授初學者基本的相機應用。
職員 冼嘉良 先生
備註 1. 參加者需自備相機。
2. 攝影地點可能較遠，參加者需衡量身體狀況能否應付。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

護助護愛

- 日期 12月31日(星期二)
時間 上午9時30分至11時30分及
下午2時至4時
地點 本中心
內容 與體弱長者一同進行輕鬆遊戲活動。
名額 6人(每場)
職員 黃瀟瑩 姑娘



秋季保健按摩

- 日期 12月4、11及18日(逢星期三)
時間 上午9時至12時45分
(每節45分鐘)
地點 本中心
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。
名額 5人(每場)
費用 會員\$75/ 非會員\$85
職員 吳碧琪 姑娘
備註 1. 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。
2. 若購買整月的保健按摩票，可獲精美禮品一份。



【護老者專頁】〈名額不限〉・歡迎即日參與

靈實_預防跌倒講座

- 日期 12月5日(星期四)
時間 下午2時至3時30分
地點 本中心
內容 由物理治療師講解摔倒原因、安全守則、助行器具使用及介紹。
職員 黃瀟瑩 姑娘



【特別報告／活動】

1. 因 12 月 6 日(五)中心舉辦生日會·U3A 秋季普通話唱歌班取消·並於 2014 年 1 月 2 日(四)上午 10 時 15 分補回·請參加者留意及準時出席。
2. 左鄰右里_關懷探訪將於 12 月 17 日(二)及 12 月 20 日(五) 舉行·職員/義工將聯絡長者進行上門探訪·送上愛心湯水/甜品·此外·有興趣成為探訪義工的·請到櫃檯登記或與社工黃姑娘聯絡。
3. 12 月 20 日(五)下午 3 時 30 分將聯同圓玄學院第三中學的學生·探訪區內有需要的長者·有興趣成為探訪義工的·請到櫃檯登記或請與林主任聯絡。
4. 左鄰右里_手語班(第九期)於 12 月 21 日至 2014 年 1 月 20 日(逢一及六)上午 10 時/下午 2 時在中心舉行·請手語班舊生準時出席。
5. 中心於 8-10 月向會員收集對中心活動的意見：
 - 同工提供的服務十分周到·工作態度良好。
 - 活動十分多元化·能切合到不同長者的需要。
 - 班組影印不另收費：中心已於課堂前預先準備導師給予的教材·額外的影印·一律需收取影印費。
 - 水墨畫班的作品在地鐵站展出：中心已輪候寶琳地鐵站的展覽位置·另中心亦安排將作品於中心展出·以供欣賞。
 - 星期六上午安排較多的節目：中心每月有「樂在星期六」等綜合性的節目供會員參與·由於場地有限·中心亦會協調場地·在星期六安排更多元化的活動·滿足不同會員的需要。
6. 城市大學研究團隊將於 12 月 4 日 (三)到中心及上門為長者進行安老服務問卷。
7. 會員每次進入本中心時·只需拍卡一次。
8. 社區飯堂報告
 - 12 月 4 日(三)上午 9 時 30 分將售賣 12 月 16 日至 12 月 28 日的早、午、晚餐飯票。
 - 12 月 18 日(三)上午 9 時 30 分將售賣 12 月 30 日至 2014 年 1 月 11 日的早、午、晚餐飯票。
9. 配合現代化·中心安排會員逐步更換會員證·12 月份的拍攝日期為 12 月 5(四)及 12 日(四)下午 2 時至 3 時·會員只需按上述日期及時間到中心·即場登記便可。
10. 西貢區敬老節_千歲宴·定於 12 月 13(五)下午 3 時於將軍澳寶康公園一同享用盆菜·抽籤後可出席名單已張貼於中心櫃檯·歡迎長者查閱·敬請留意。
11. 12 月 6 日(五)上午及 19 日(全日)的護士上門探訪·職員將個別與相關會員聯絡。
12. 因衛生問題·所有活動的熟食均不可帶離會場。
13. 凡持有義務工作發展局_的義工服務記錄冊之長者·請於 2012 年 12 月 7 日(六)前交給鄧先生或冼先生·以便紀錄及統計時數。
14. 若個別會員因身體情況需要家人或護老者陪同旅行或外出活動·可於月會登記時提出·但該護老者或家人必須成為本單位的會員或護老者會員。

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
秋季防跌運動	增強長者的平衡力、提升下盤肌肉，減低跌倒的機會。	12月2、9、16、23及30日 上午9時(本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	義工/職員與會員分享時事	12月2、6、9、16、23、27及30日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
時代曲知音匯	會員可獻唱粵曲/時代曲，與眾同樂。	12月2、9日(一)、13日(四)及18日(三)/下午2時(本中心) 12月28日(六) 下午1時(本中心)	會員
粵曲知音匯		12月7及21日(六) 下午1時(本中心)	
晨早健康操	大家齊做健康操，身體健康又輕鬆。	12月5、6、12、14、17、21、27及28日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	12月7及21日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌	會員
中心委員會	委員商討中心事項，提供意見，以便中心提升服務質素。	12月12日 (四) 下午2時 (本中心)	中心委員會委員
耆暉量血壓	透過家庭式電子血壓計，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	12月11日(三) 上午10時15分 (本中心) 12月28日(六) 下午2時 (本中心)	會員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
秋季長者友善社區關注組會議	商討住宅設施如何更合適長者生活。	12月5日 (四) 上午10時 (本中心)	長者友善社區關注組組員
美善生命大使探訪	檢討美善生命大使外出探訪	12月9日 (一) 上午10時 (本中心)	美善生命大使
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關 U3A 事項	12月13日(五) 上午9時30分 (劉陳小寶長者地區中心)	U3A 聯席委員
U3A 會議及聖誕活動會議	中心 U3A 委員討論有關 U3A 事項及商討聖誕活動的細節	12月17日 (二) 上午10時 (本中心)	U3A 委員
耆才發展計劃	耆才_剪髮就業(外出)	12月9(一)及31日 (二) 上午9時 (大角咀護老院)	耆才發展計劃參加者
		12月3日 (二) 下午2時 (路德會)	
		12月20日 (五) 上午9時 (樂頤居)	
	耆才_美甲就業(外出)	12月10日 (二) 上午9時30分 (紫雲間)	
		12月31日 (二) 下午2時 (大角咀護老院)	
	耆才_銀髮士多就業(外出)	12月20日 (五) 下午2時 (松悅園)	
義工茶聚	透過中心茶聚、遊戲，義工互相認識並分享服務經驗。	12月11日 (星期三) 上午10時30分至11時30分	義工



【聖誕節專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

聖誕節



聖誕，英文是 CHRISTMAS。聖誕節對基督徒來說，是慶祝耶穌誕生的大日子。他們會在聖誕節前夕做聖誕崇拜，以紀念耶穌和發揚基督的精神。不過一般人已把聖誕節看成一種大眾化的民俗活動，是對家人、朋友及他人的愛與關懷的日子。它象徵著人們對於仁愛、喜樂、和平、忍耐、感恩、銀善、信實、溫柔以及節制的期望。大家就藉著這個普天同慶的大日子去關愛你身邊的人。聖誕快樂!!

資料來源：<http://christianstudy.com/data/feast/christmas2.html>

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-right: 10px;"></div> <div style="text-align: center;"> <h3 style="color: red;">聖誕大比拼</h3> <p style="color: red;">12月14日(星期六) 上午10時至11時 本中心 與參加者進行分組遊戲比賽。 60人 會員\$10 / 非會員\$12 楊敏慧姑娘 每位參加者可獲精美禮物一份。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-right: 10px;"></div> <div style="text-align: center;"> <h3 style="color: blue;">播道會茵怡幼稚園聖誕探訪</h3> <p style="color: blue;">12月17日(星期二) 下午3時至4時 本中心 播道會茵怡幼稚園的小朋友到中心探訪，與長者慶祝聖誕。 60人 吳碧琪 姑娘 每位參加者可獲精美禮物一份。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div> </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-right: 10px;"></div> <div style="text-align: center;"> <h3 style="color: green;">15週年-聖誕烹飪大賽</h3> <p style="color: green;">12月17日(星期二) 下午1時15分至2時45分 本中心 參加者以分組比賽形式製作聖誕節美食。 60人(12名參賽者及48名觀眾) 會員\$10 / 非會員\$12 劉詠詩 姑娘 1.每位參加者可獲精美禮物一份 2.比賽規則已張貼於櫃位。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-right: 10px;"></div> <div style="text-align: center;"> <h3 style="color: purple;">聖誕聯歡會</h3> <p style="color: purple;">12月24日(星期二) 下午2時至4時 本中心 U3A 委員籌備活動，與參加者一同玩遊戲，欣賞表演及抽獎。 80人 會員\$20 / 非會員\$25 陳穎然 姑娘 每位參加者可獲精美禮物一份。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div> </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-right: 10px;"></div> <div style="text-align: center;"> <h3 style="color: magenta;">三中聖誕探訪</h3> <p style="color: magenta;">12月21日(星期六) 下午2時30分至3時30分 本中心 三中學生與長者歡度聖誕，一同玩遊戲，欣賞表演。 30人 冼嘉良 先生 每位參加者可獲精美禮物一份。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-right: 10px;"></div> <div style="text-align: center;"> <h3 style="color: green;">宣道會茵怡幼稚園聖誕探訪</h3> <p style="color: green;">12月18日(星期三) 上午10時15分至10時45分 或 下午1時30分至2時 本中心 宣道會茵怡幼稚園的小朋友到中心探訪，與長者慶祝聖誕。 60人 劉詠詩 姑娘 每位參加者可獲精美禮物一份。</p> </div> </div> </div>

