



保良局  
曹金霖夫人耆暉中心  
壹六年七月份



政府資訊科技總監辦公室 贊助  
Office of the Government Chief Information Officer



保良局安老服務 承辦

樂在耆「連」

長者數碼網絡計劃

社區數碼遊戲日暨義工嘉許禮

日期：7月23日(星期六)

時間：下午3:00-5:00

地點：保良局世德小學(操場)

地址：新界青衣青綠街 23 號

內容：為推廣社區數碼與生活健康等正面訊息，遊戲日設有多個有關資訊科技的攤位遊戲，以及豐富的獎品

~歡迎到場參與~



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  
標準五  
服務單位實施有效的  
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。

下次例會日期

日期：2016年8月2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 吳國洋 盧嘉英 鄧兆芬 朱欣儀 張俊杰 盧育慧 伍英鳳 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



# 曹金霖夫人耆暉中心

## 流感疫苗 注射



日期：10-12月

時間：待定

地點：長發社區中心一樓

對象(1)：65歲或以上

名額：90位(先到先得) 費用：免費

對象(2)：只接受10歲至59歲人仕

名額：10位 費用：130元

接受報名日期：7月12日(星期二)開始

2016-17年度冬季季節性流感疫苗組合包括：

◎ an A/California/7/2009(H1N1)pdm09-like virus

◎ an A/Hong Kong/4801/2014(H3N2)-like virus

◎ a B/Brisbane/60/2008-like virus

◎ a B/Phuket/3073/2013-like virus

藥廠：SANOFI PASIFUR

※報名必須攜帶身份證明文件登記

※疫苗短缺、額滿即止

※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

※服務由"保良局第一綜合健康中心"提供



## 護士外展探訪

日期：7月5日、19日、26日及  
8月2日(星期二)

7月8日及22日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

日期：7月23日(星期六)

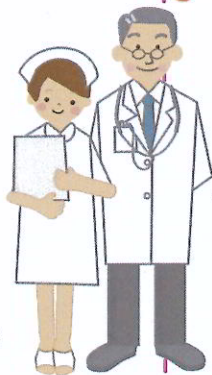
7月14日及28日(星期四)

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



## 健康教育及生活推廣

### 護心健康操

日期：7月6日至9月28日(逢星期三)

時間：上午10:00至10:30

地點：敬發樓地下

內容：學習護心操，提昇長者做運動的意識，且保護心臟，減低患病機會

※如遇講座及活動，將暫停一次，敬請留意

### 護士諮詢-健康諮詢

日期：7月7日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

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：7月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※若長者欲預約其他時間，可事先向職員登記



### 健康檢查(7月)推廣日

日期：7月21日(星期四)

時間：上午9:15-11:00

地點：長發社區中心一樓

名額：30位 費用：30元

內容：量血壓、磅重、驗膽固醇

報名日期：例會後

※凡報名驗膽固醇者可獲送贈免費

驗血糖7月及8月份各一次



### 耆才社區剪髮服務(2)

日期：7月19日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：長發社區中心一樓

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：7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

※請參加者根據籌號紙上的時間出席



### 衛生署健康講座

日期：7月26日(星期二)

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：慎防食物中毒

報名日期：例會後

### 社區飯堂服務計劃

膳食類別	時間	費用
早餐	上午 8:45	2元
午餐	中午 12:00	10元
晚餐	下午 5:00	10元

※計劃由太古集團慈善信託基金贊助

# 健康教育及生活推廣

## 香港長者日常步行習性研究計劃

日期：7月13日(星期三)

時間：下午1:30-4:30

地點：社區中心一樓

名額：15位 費用：免費

內容：(一)參加者按時段到社區中心一樓，完成一份日常步行習性問卷  
(二)派發一條彈性膠腰帶，自行量度7天的日常步行習慣(佩帶於腰上)

報名日期：例會後

※參加者需於第八天交還計步器到中心(交還日期為7月21日星期四)

※參加者完成整個研究計劃後將獲禮物乙份

※計劃由香港浸會大學體育系策劃



## 大耋職日(2)

日期：7月12日至8月23日(逢星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：社區中心一樓

名額：不限 費用：免費

內容：播放8至13集的「大耋職日」節目

報名日期：例會後

※節目由保良局13間社區支援服務

單位之會員參與錄製

※如遇例會，暫停一次，敬請留意



## 練力帶運動班

日期：7月12日(星期二)

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：透過練力帶運動，建立健康生活習慣

報名日期：7月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動由護士盧姑娘帶領



## 「無煙老友記」講座

日期：7月15日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

報名日期：例會後

內容：根據研究發現每兩個65歲以上吸煙長者中，至少有一個死於煙草引致的疾病，如肺癌、心臟病等  
講座會以有獎問答遊戲及短片介紹吸煙、二手煙及三手煙對身體的禍害及分享戒煙資訊等

※每位出席者將獲贈由香港吸煙與健康委員會送出的無煙紀念品乙份



## 第三齡自募學苑

### 「測隱知心」長者外展大使計劃

日期：7月11日(星期一)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：由USA委員擔任「測隱知心」長者外展大使，發揮「自學、自教、自管、自發」精神，為會員進行簡單的心電圖檢查

報名日期：7月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

## 職員動向

各位老友記們：

突然又已一年，時間過得很快，原來眨眼已在中心工作一年有多。本人已於6月30日離職，感謝一直以來大家的照顧，所謂天下無不散之筵席，有緣再見。



Thank you

活動助理李正浩

# 社交及康樂活動

## 眼睛去旅行



日期：7月8日至8月5日(逢星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

戶外活動日期：7月15日(星期五)

時間：上午10:00-下午1:00

地點：待定

名額：10位 費用：免費

內容：欣賞世界各地的風景、建築及文化相片，學習基本手機影相技巧及分享大家趣事

報名日期：7月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者須經過甄選

※請自備戶外活動交通費

※活動由實習社工葉sir帶領



## 齊來影靚相

日期	時間	地點
7月12日 (星期二)	上午 9:30-11:00	長發社區中心 一樓
7月12日 (星期二)	上午 11:00-12:00	青衣海旁一帶
7月19日 (星期二)	上午 10:00-11:00	長發社區中心 一樓

名額：10位 費用：免費

內容：透過攝影活動與朋友享受美好時光，並分享與朋友相處的趣事，表達謝意

報名日期：7月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者須經過甄選

※活動由實習社工蔡姑娘帶領

※7月12日為外出拍攝活動，當日有服裝及化妝提供，參加者可穿著輕便衣物



## 粵曲班<第二期>

日期：7月4日至9月19日(逢星期一)  
(7月11日及8月29日暫停上課)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：32位 費用：150元 節數：10節

內容：由粵曲師傅教授粵曲

※曾報讀粵曲班<第一期>的學員  
優先報名

## 耆蹟由我創

日期：7月7日及8月4日(星期四)  
7月13日及8月3日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

日期：7月20日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：透過藝術創作活動、遊戲及分享，學習欣賞自己

報名日期：7月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者須經過甄選

※活動由實習社工蔡姑娘帶領



## 環保樂器創作~「耆」「樂」奏

日期：7月9日至8月13日(逢星期六)

時間：上午10:00-11:15

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：無需懂得演奏音樂，也可以一起做出環保樂器和演奏，利用音樂奏出你的好心情，交朋結友

報名日期：7月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者須經過甄選

※活動由實習社工陳sir帶領



## 社交及康樂活動

### 金曲卡拉ok(2)

日期：7月4日至9月26日(逢星期一)  
時間：下午2:00-5:00  
地點：長發社區中心一樓  
內容：以卡拉ok形式唱流行曲  
※請自備私家咪



### 粵曲K歌之星(2)

日期：7月7日至9月29日(逢星期四)  
時間：下午2:00-5:00  
地點：社區中心一樓  
內容：以卡拉ok形式唱粵曲  
※請自備私家咪



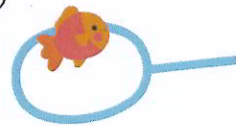
### 麵粉花DIY~苦盡甘來篇

日期：7月20日、8月3日、8月17日及  
8月31日(星期三)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：社區中心一樓  
名額：8位 費用：50元  
內容：以黏土製作白玉苦瓜裝飾  
※曾參與麵粉花DIY~向日葵篇之會員  
7月12日前優先報名  
※已報名學員請準時上課



### 蝶古巴特~拼貼小布袋

日期：7月21日(星期四)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：社區中心一樓  
名額：10位 費用：10元  
內容：運用餐巾紙拼貼出實用  
又美觀的小布袋  
報名日期：例會後



### 繽紛小食班-夏日篇

日期：7月27日(星期三)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：社區中心一樓  
名額：8位 費用：20元  
內容：製作韓式壽司及消暑夏日飲品  
報名日期：例會後



### 生日會<7至9月>

日期：8月5日(星期五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：50位 費用：5元  
內容：慶祝生辰、遊戲等  
報名日期：7月6日(星期三)上午9時  
※七、八、九月份生日之會員，  
可在7月30日或之前優先報名



## 長者快樂故事

最近我參加了中心所舉辦的禪繞班，我參加完八節的小組活動後，我發現自己原來都有少許的藝術細胞及學識到如何欣賞自己。而在小組活動中，中心職員十分用心教導我們。所有參加者的作品都十分美麗，而我對自己的作品亦感到非常滿意。

我最近看報紙時都發現有其他的藝術家都有作禪繞畫的作品，這令我覺得挺開心。我覺得自信心對長者是很重要的，因為人若果有自信，面對困難的事情會簡單一點！希望各位都能學識欣賞自己，展現自己自信的一面。

會員池梓生

## 認知玩具日2016(2)

日期：7月20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：教授長者認識認知玩具，  
訓練腦部思考

報名日期：7月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 護老者支援計劃

### 認知iPad日2016(2)

日期：7月21日(星期四)

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：教授長者認識iPad，  
訓練腦部思考

報名日期：7月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 人生劇場~鹹魚遇上墨璇峰

日期：7月12日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：45位 費用：免費

內容：話劇表演及園藝製作，宣揚  
「積極人生，由我做起」的訊息

報名日期：7月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與華永會生命教育及  
長者支援中心合辦

※準時出席的參加者可獲得小禮物乙份

## 護老資訊知多D(2)~抑鬱症

日期：7月13日(星期三)

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：介紹有關抑鬱症症狀及成因  
並簡介有關治療的方法

報名日期：例會後



## 華僑之聲(2)

日期：7月8日至8月26日(逢星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：長發社區中心一樓

名額：10位 費用：20元 節數：8節

內容：學習印尼民歌

※參加者必須懂印尼語



## 教育及發展

### 中國舞班(4)

日期：7月4日至7月27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

## 環保時裝設計師

日期：7月9日至8月13日(逢星期六)

時間：下午2:00-3:15

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：主題遊戲及學習時裝設  
並利用環保物料製作衣服，  
發揮所長，實踐健康老年生活

報名日期：7月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者須經過甄選

※活動由實習社工謝姑娘帶領



## U3A太極氣功十八式



日期：7月7日、14日及21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



## 耆暉義工聚一聚暨義工小組會議

日期：7月26日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

對象：耆暉義軍義工及義工隊隊員

內容：檢視探訪成效、凝聚義工力量作事前預備物資等及檢討服務成效



## 保良局賣旗日

### 慈善籌款隊-賣旗義工

日期：9月3日(星期六)

時間：上午8:00-9:30及9:30-11:30

地點：長發村一帶 名額：20位

集合地點：敬發樓地下

報名日期：例會後

※參加者可自由選擇參與其中一節或參與全部節數

※參加者請穿著淺色及輕便的服飾

※如有任何查詢，請聯絡吳先生

## 綠綠無窮計劃

環保及自然教育基金贊助

## 社區回收站

日期：7月19日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

回收主題：膠樽、布料、窗簾布、碎布、橡根、拉鍊等

※交來之回收物品必須先清洗乾淨



## 玩具DIY工作坊

日期：7月22日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：利用環保材料製作玩具

報名日期：7月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 義工服務

### 電話慰問(2)

日期：7月1日至9月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

### 家訪行動(2)

日期：7月1日至9月30日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或較少外出之長者



## 樂在「耆」連社區數碼遊戲日暨義工嘉許禮

日期：7月23日(星期六)

時間：下午2:00-5:00

地點：青衣保良局世德小學操場

地址：新界青衣青綠街23號

名額：23位 費用：免費

內容：義工嘉許禮及攤位遊戲

報名日期：7月6日(星期四)

上午9時社區中心一樓

※樂在「耆」連之義工及參加者，請於當日活動下午1時正，於敬發樓地下

集合，並一同步行到達會場

※除參加者外，亦歡迎中心會員到場參與，時間為下午3:00-5:00



## 銀齡導師系列~齊唱流行金曲

日期：7月14、28日(星期四)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師教授唱粵語及國語流行金曲

報名日期：例會後敬發樓地下







## 銀齡展亮學苑花絮

於2016年3月19日的下午，我們有5位老友記參加銀齡展亮學苑第三期畢業禮暨同學會，期間有三位老友記(何廷雅、王演珍和李錦珠)負責表演馬鈴健康舞。



### 其中有兩位導師分享關於參加計劃後的感想：

我很開心能夠參與「銀齡展亮學苑」這個計劃，在導師培訓班期間，讓我學到一些導師應有的態度及準備技巧，同時利用所學到的技巧，在實習過程中讓更多老友記學會手語。

導師林王演珍

我參加了銀齡導師培訓班，使我的退休生活更加充實及有意義，這課程使我重溫了教學的意義。我們作為導師要認真有計劃地去備課，要循序漸進地去教學生，從而讓學生在過程中得到共鳴。

同時我很榮幸地在畢業禮中參與表演「馬鈴輕鬆健康舞」，透過簡單的健康舞配以新疆的舞曲，見到當時現場氣氛十分熱鬧及開心，亦同時見到其他導師們喜歡與我們一齊共舞，令我感到很感動及興奮。

最後，我很感激及多謝中心給予這個學習及鍛鍊的機會。在未來日子，我會繼續努力，盡自己的能力做得更好，希望大家能多些參與中心活動，使大家生活更充實及意義。

導師何廷雅

# 2016年中期人口統計

政府統計處將於6月30日至8月2日期間，進行2016年中期人口統計。中期人口統計按隨機抽樣方法，抽選了全港約十分之一的住戶。獲抽選的住戶會收到放在紫色信封內的通知信。

由6月30日起，住戶可透過網上或流動應用程式填報電子問卷。於7月16日至8月2日期間，統計員會以二人一組的方式到訪未填交電子問卷的住戶進行面談訪問，並以平板電腦記錄資料。

## 精明長者：

- ✓ 有疑問要致電查詢熱線18 2016
- ✓ 要謹記網址為bycensus2016.gov.hk
- ✓ 要認清統計員的身分  
(統計員身份證明書、紫色制服、  
中期人口統計徽章、紅色文件袋)，  
方可讓他們進入屋內



## 2016年中期人口統計：

- ✗ 不會致電給住戶進行電話訪問，或  
傳送WhatsApp和WeChat短信予住戶。
- ✗ 不會邀請住戶以電郵方式遞交資料。
- ✗ 不會詢問身份證號碼、銀行戶口號碼、  
投資股票等敏感和私隱的問題，

更不會要求住戶存款至銀行戶口。

資訊來源：政府統計處

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1	2
<b>活動舉行地點：</b> (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下					 <b>回歸假期</b>	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 老有所為-書樂好煮意(敬)
3	4	5	6	7	8	9
	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 2:00 / 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:00 行出健康-健步行(社) 10:00 護心健康操(敬) 10:00 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) 9:00 護士諮詢(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:00 書蹟由我創(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 眼睛去旅行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 環保樂器創作(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 環保時裝設計師(敬)
10	11	12	13	14	15	16
	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 測隱知心長者 外展大使計劃(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 孖寶書Bling(社) 10:00 人生劇場(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 練力帶運動班(敬) 2:00 大耆職日(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 護老資訊知多D(敬) 10:00 舞出健康(社)/12:00 社區飯堂(敬/社) 1:30 香港長者日常步行 習性研究計劃(社) 2:00 書蹟由我創(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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱流行金曲(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 眼睛去旅行 10:00 無煙老友記講座(敬) 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) 10:00 環保樂器創作(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 環保時裝設計師(敬)
17	18	19	20	21	22	23
	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 孖寶書Bling(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 2:00 大耆職日(社) 2:00 社區回收站(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 書蹟由我創(敬) 10:00 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 認知玩具日(敬) 2:30 麵粉花DIY-苦盡甘來篇(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 健康檢查(7月推廣日)(社) 9:40 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 拼貼小布袋(社) 2:30 認知iPad日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 眼睛去旅行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 玩具DIY工作坊(敬) 2:00 護士外展探訪 2:30 華僑之聲(社) 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 環保樂器創作(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 環保時裝設計師(敬) 2:00 樂在耆連社區數碼 遊戲日暨義工嘉許禮
24	25	26	27	28	29	30
31	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) 2:00 粵曲班(敬) 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 護士外展探訪 2:00 大耆職日(社) 2:00 耆暉義工聚一聚暨 義工小組會議(敬) 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) 10:00 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 繽紛小食班(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱流行金曲(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 眼睛去旅行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 開心三代查篤撐- 粵曲培訓課程(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 環保樂器創作(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 環保時裝設計師(敬)