



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局曹金霖夫人耆暉中心 2021年8月份



賽馬會友里蹤跡社區計劃  
JOCKEY CLUB CARING COMMUNITIES  
FOR DEMENTIA CAMPAIGN

家中有行動自如的認知障礙症人士，作為照顧者，可能會經常提心吊膽，擔心家人有突然走失風險。無論家人曾否有走失，做好越多的防備措施，就越容易加快尋回家人的機會。現時「賽馬會『友里蹤跡』社區計劃」可免費為患有認知障礙症人士配備「守護蹤」電子裝置，為照顧者提供多一個預防走失的途徑。協助認知障礙症走失人士儘早回家與家人團聚。

「守護蹤」的電子裝置可讓認知障礙症人士長期佩戴於身上，一旦走失，家人只需透過程式報失，所有已下載「友里蹤跡」APP的熱心人士便會在手機收到尋人訊息。

這不但方便照顧者發佈求援，大眾只要開啟手機藍牙及位置，若有該走失人士在附近，就會自動將其大概位置通報給照顧者知悉，在緊急尋人時有舉足輕重之效。



## 守護蹤特色介紹

- 不需天天充電，使用低耗電藍牙科技
- 守護蹤備有三種款式，輕巧實用
- 低電量預警
- 自動將偵測而來的資料傳送給照顧者

如對此計劃有任何疑問，可向林姑娘或中心當值社工查詢

資料來源：賽馬會耆智園

## 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-標準五

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。

## 下次例會

日期：9月7日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

形式：敬發樓(名額20位)及 ZOOM

中心職員：吳穎芝 黃雅麗 高麗玲 林婉汶 陳姿尹 陳耀東 潘飛龍 鄧兆芬 朱倩瑩 梁家裕 伍英鳳 陳雯雯 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

# 慎防\$5000電子消費券新騙術

近日，警方收到市民報案，詐騙電話來電者假扮銀行職員，聲稱可以協助受害人登記政府電子消費券派發計劃，並要求受害人提交個人及銀行戶口資料。



我係代表X X銀行聯絡你既，因為政府黎緊會推出\$5000消費券，我地推出左一個特別優惠計劃，只要進行簡單確認，我地就可以用轉數快FPS既方式預先將\$5000現金傳入先生你既戶口，首1000個完成手續既仲會額外送多\$500架 😊 下午4:14



騙徒利用以上資料報失受害人電話號碼，補領受害人的電話卡，透過電話號碼進行銀行認證，轉走受害人的存款。警方呼籲市民，如接獲來歷不明的電話或短訊指可以幫助申領政府消費券，要小心核實對方的身份，以免墮入騙案。

## 遇到電話騙徒點算好？

1. 如發現自己的電話號碼無故被中止服務，應立即向電訊商查詢
2. 如收到自稱銀行職員來電，要求交出個人資料如：身分證及地址證明、銀行戶口資料，應主動向相關銀行查證，確認有關人員身份
3. 切勿向陌生人透露個人資料、銀行戶口資料、網上銀行帳戶及密碼等
4. 如接到「+852」字頭陌生來電，即表示可能假扮本地來電的詐騙電話
5. 如有懷疑，應致電防騙易熱線18222查詢或向有關銀行機構查詢求助



## 消費券隨機抽查須知



【消費券計劃】  
(參考編號：)

你被選中就“在港居住”的要求作抽查。請在3個工作天內就所需的跟進致電2852 1009聯絡德勤·關黃陳方會計師行。查詢：185000

※抽查短訊內容

1. 特定電話號碼「852 5567 3873」發出短訊通知
2. 抽查短訊提及3項資料：參考編號、跟進所致電的號碼、查詢電話號碼185000 (例子見左圖)
3. 登記人如有任何疑問，可以致電特定電話號碼：28521009聯絡德勤·關黃陳方會計師行核實有關短訊或來電的真確性
4. 被抽查的登記人士須在指定時間內提供租約、工作紀錄、購物單據等作證明。注意，沒有顯示名字、超過兩年的電話單或消費單據則不被接受
5. 若登記人士較遲遞交所需要的資料，或會計師行需較多時間核實文件等，登記人士收到消費券的時間或會受影響被延遲發放

資料來源：警務處反詐騙協調中心、香港01

## 樂悠咭 - \$2乘車優惠計劃



### 申請資格

- 60至64歲 或 未來3個月內年滿60歲，並持有有效香港身份證的香港居民 (申請日期見右表)
- 透過八達通App或附有免郵費回郵信封的申請表連同其香港身份證副本及一張6個月內拍攝的彩色護照證件相片作出申請
- 申請表可經下列途徑索取：港鐵客務中心及輕鐵客務中心、運輸署牌照事務處、民政事務處民政諮詢中心及政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心

申請日期	出生年份
2021年8月2日至31日	1957年
2021年9月1日至30日	1958年
2021年10月1日至31日	1959年
2021年11月1日至30日	1960年
2021年12月1日至31日	1961年
2022年1月1日起	將於3個月內滿60歲

按社會福利署指引，中心於七月二日在現有基礎上恢復服務。因應政府仍未放寬限聚令及為減少社區感染，會員及社區人士進入中心時，請做足「入門4件事」：戴口罩、量度體溫、用酒精搓手液搓手及登記，並於在中心內保持適當的社交距離。如過去十四天有發燒或上呼吸道病徵，請立即求醫及留家休息。



## 保良局賣旗日

### 慈善籌款隊~招募賣旗義工



日期：8月11日(星期三)

時間：上午7:00-8:30 (第一節) 及 上午 8:30-10:00 (第二節)

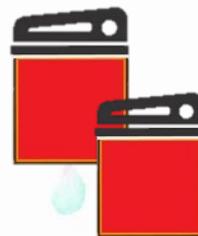
集合地點：敬發樓地下

賣旗點地：長發邨一帶

名額：10位 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

負責職員：伍英鳳姑娘 活動編號：106



## 長者快樂故事



媽媽患有認知障礙症後，會出現不同程度的情緒問題，更會半夜大叫，使我在照顧上除了感到困擾外，也造成睡眠不足的情況。媽媽自6月份參加中心的「芳療照護服務計劃」，選用舒緩情緒的香薰精油，並運用特定的撫觸手法按摩，媽媽表示按摩後感到舒服外，接受按摩當晚媽媽大聲叫喊的情況也減少。而我的睡眠質素也有所改善，感謝中心的幫忙，為媽媽進行按摩。

護老者 - 妙芬



保良局  
PO LEUNG KUK



中國銀行(香港)  
BANK OF CHINA (HONG KONG)

### 雜錦手工(逢星期三)

日期：8月4日至11日

時間：下午3:00 - 4:00

### 香薰班(逢星期五)

日期：8月6日至20日

時間：上午10:00 - 11:00

活動對象：智樂天地  
活動地點：社區中心一樓



### 音樂治療班(逢星期四)

日期：8月5日至12日

時間：上午10:00 - 11:00

### 認知玩具日

日期：8月23日

時間：下午3:00 - 4:00



如對上述計劃活動有任何查詢，  
可與中心職員 - 陳姿尹姑娘聯絡。

# 體適能資訊欄

## 腹部・下肢訓練 (2)

今期繼續以從坐姿開始鍛鍊腹部，各位老友記可保持在家輕鬆做運動。



### 坐姿膝碰肘

身體坐直，雙手放在耳後，抬起左大腿，身體扭轉，讓左側膝蓋與右手手肘相碰。放下左腿，讓身體轉正，再換邊改成抬起右膝蓋，扭轉身體讓右膝與左手肘相碰，交替進行。

你也可以用「手碰腳」，把左腳往上踢，以右手觸碰腳尖處，並換邊執行。

### 坐姿踩腳踏車

身體坐直，微微向後傾，雙手撐在椅子上幫忙保持平衡，讓大腿離開椅面，開始像踩動腳踏車般動著雙腳。

資料來源：[Care Online](#) 照顧線上

## 社區飯堂服務計劃

取飯時間	膳食類別
午餐： 上午11:30	主菜、時菜、 白飯及湯水
晚餐： 下午4:30	主菜、時菜、 白飯及水果



本月份售票日期：☆ 請攜帶有效的會員証  
日期：8月9日(星期一)

售賣8月16日至8月28日

日期：8月23日(星期一)

售賣8月30日至9月11日

地點：敬發樓地下

時間：上午11:30 - 中午12:00

☆ 有意購買飯餐的會員可與職員聯絡

## 職員動向

我在8月將會出國進修，好開心能在曹金霖夫人耆暉中心服務，雖然在中心的時間不多，但我很享受與大家相處的時光，也很感激同事悉心的教導，我會珍惜這裡的時光。

祝大家身體健康，心想事成，疫情可以快點完，生活可以如常。



社工 - 陳耀東先生

## Switch 齊齊玩(2)

日期：8月5日至9月2日(逢星期四)

[8月26日暫停]

時間：上午10:30 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：一同玩1-2 Switch和  
Super Mario Party 電子遊戲

負責職員：陳雯雯姑娘 活動編號：062



## 電競大激鬥(2)

日期：8月6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：一起玩電子遊戲

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：054



## 週六鬆一鬆(5)

日期：8月21日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：10元

內容：電影欣賞 - 遇見街貓BOB

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：146



## 月滿團圓慶中秋

日期：9月15日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：社區中心禮堂

名額：100位 費用：30元

內容：欣賞表演及玩遊戲

報名日期：8月18日(星期三) 上午9:30

報名地點：敬發樓地下

(名額先到先得，額滿即止)

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：151

☆ 按民政署指引，疫情期間場地可容納

100人。所有參加者必須按指示保持

社交距離及嚴格執行防疫措施。



## 眼睛想旅行(4)

日期：8月24日(星期二)

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：觀看旅遊影片，探討各國家文化

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：153



## 開心星期五(5)

日期：8月13日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：玩歡樂咭遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：142

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用



## 生日會(7-9月)

日期：8月31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：20元

內容：與7月-9月份出生會員慶祝生日

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：144



## 華麗變身(2)

日期：8月19日至9月30日(逢星期四)

[9月16日及23日暫停]

時間：上午10:00 - 11:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：20元

內容：教授長者利用不同食材作擺盤裝飾

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：143

WhatsApp 訊息服務



WhatsApp : 9180 5746

## ● 教育及發展

### 資訊科技站(2)

日期：8月2日至23日(逢星期一)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：敬發樓地下

名額：每節4位 費用：免費

內容：為長者排解使用智能手機上疑難

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：052



### 智能手機齊齊學(4)

日期：8月10日至24日(逢星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：20元

內容：由淺入深認識iOS系統(蘋果手機)操作

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：154



### 三個小生入廚房(5)

日期：8月9日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：20元

內容：即場與會員共同製作健康食品

負責職員：潘飛龍先生及梁家裕先生

活動編號：115

☆ 參加者需自備食物盒盛載食物



## ● 認知障礙症服務

### 健腦資訊知多D(1) -

#### 共建認知友善社區

日期：8月17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

內容：透過講座，增加對認知障礙症認識

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：137

☆ 有需要護老者優先



### 至『Smart』坐巴士

日期：8月27日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：教授使用九巴Apps及Google地圖

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：133



## ● 護老者支援

### 賽馬會「銀光一閃」

#### 與你同行

日期：8月23日(星期一)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：5元

內容：欣賞青少年義工演出音樂會，達至舒緩壓力

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：161

☆ 活動與賽馬會「銀光一閃」跨代藝術計劃合辦



### 護老資訊知多D(3) -

#### 賽馬會智齒保健計劃

日期：8月12日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：介紹賽馬會智齒保健計劃的內容及如何保健牙齒

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：160

☆ 活動與盈愛·笑容基金有限公司合辦



## 健康慰問(2)

日期：8月2日至31日

時間：不限 (致電慰問長者健康狀況)

內容：透過電話形式慰問有特別需要病症長者，關注長者身體狀況

對象：長期病症的體弱/獨居/雙老長者

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：100

## 我要健康(1)

日期：9月1日至30日

時間：上午9:00至下午4:30

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：月費20元

內容：使用中心運動器材，以強身健體

報名日期：8月4日(星期三)上午9:00

☆ 每月可使用每種器材各八次

☆ 每次器材使用時間為20分鐘

☆ 需親身到中心預約，不設電話預留時間

☆ 若有查詢可與潘生聯絡

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：031

## 衛生署健康講座(5)

日期：8月10日(星期二)

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：預防肌肉流失

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：141

## 健康檢查(2)

日期：8月30日(星期一)

時間：上午9:00 - 10:00

名額：20位 費用：10元

地點：敬發樓地下

內容：為會員檢測血糖

報名日期：例會後

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：111

☆ 檢查前2小時請勿進食，請自行帶備水及餅乾等，以備不時之需

☆ 活動視乎疫情情況或有機會作出更改

## 健康教育及生活推廣

### 護心操齊齊做(2)

日期：8月4日至9月1日(逢星期三)

時間：上午9:30 - 10:15 或 10:30 - 11:15

地點：敬發樓地下

名額：12位/每場 費用：免費

內容：與會員一同做護心操

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：059

### 齊齊動動伸展下(2)

日期：8月3日至9月7日(逢星期二)

時間：上午9:30 - 10:30

名額：8位 費用：免費

地點：社區中心一樓

內容：與會員一同做伸展運動

負責職員：梁家裕先生 活動編號：097

### 賽馬會動感社區計劃 - 詠春

日期：8月10日至31日(逢星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：免費

內容：一同學習詠春拳法

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：147

### 「人人學急救，救人又自救」 急救工作坊(2)

日期：9月20日(星期一)

時間：上午9:30 - 中午12:30

地點：社區中心一樓

名額：16位 費用：免費

內容：提升長者對急救的認識及學習技巧

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：145

☆ 活動與香港紅十字會合辦及導師主講

☆ 由匯豐銀行慈善基金資助

☆ 參加者可獲參加證書、急救包及急救手冊一份

# 賽馬會全城起動防衰老計劃

## 『防衰老社區教育講座』

日期：8月16日(星期一)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：參加者瞭解緩延衰老的方案及參與衰老篩查

負責職員：梁家裕先生 活動編號：156



# 健康教育及生活推廣

## 賽馬會全城起動防衰老計劃 -

### 『防衰老工作坊』

日期：8月27日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：教授強肌運動及營養知識

☆ 參加者要穿著鬆身衣物及密頭鞋 或包腳指鞋

負責職員：梁家裕先生 活動編號：157



## 義工發展

### 電話慰問

日期：8月2日至31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：123



### 「老友記」自募小組會議

日期：8月19日(星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

對象：「老友記」自募組委員

內容：定期會議增強小組委員間的凝聚力  
負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：086



## 有需要的護老者

### 護老者樂園

日期：8月14日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

形式：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：培訓護老者(NC)護老技巧及聚會

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：019



### 快樂椅子舞(1)

日期：8月20日(星期五)

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：過快樂椅子舞，進行腦部及肌肉訓練技巧，增加護老知識，並舒緩照顧壓力

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：138



### 五感之旅(2)

日期：8月21日及9月4日(星期六)

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：利用五感體驗，培訓護老者(NC)護老技巧

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：130



## 更改了資料，要通知中心更新！

電話

居住住址

經濟狀況

居住狀況

緊急聯絡人



WELCOME!

# 迎新同樂日

七月份新入會會員：8月7日 (星期六)

八月份新入會會員：8月30日 (星期一)

活動時間：下午3:00 - 4:00

九月份新入會會員：9月28日 (星期二)

活動時間：上午10:00 - 11:00

活動地點：敬發樓地下

名額：20位 / 每場

費用：免費

對象：2021年7-9月新入會之會員

內容：與各位新會員和一同玩遊戲，並介紹中心各類型服務和設備

負責職員：陳姿尹姑娘及梁家裕先生

活動編號：125

## 夏日「舟」圍遊



活動獲社會福利署資助 60歲或以上長者 免費參加

日期：8月25日(星期三)

時間：上午9:15 - 下午4:30

集合地點：社區中心一樓

名額：26位

費用：免費

內容：到訪挪亞方舟，參觀大自然為主題的光影互動展館 - 「夢想星球」、欣賞180°弧形大銀幕電影、在園內享用午膳(一人餐)及遊覽迪欣湖

登記及報名：1. 例會後至8月7日(星期六) 下午4:00登記抽籤

詳情 2. 8月10日(星期二) 上午11:00進行抽籤

3. 中籤者必須於8月12日(星期四) 下午4時前到中心確認及報名，否則當棄權，由後備補上。

4. 活動當日上午9:15於長發社區中心一樓集合，逾時不候。

負責職員：林婉汶姑娘及梁家裕先生

活動編號：158

☆ 曾參與7月份「抗疫趣玩樂遊遊」之會員不能重覆報名

每位會員只可報名一次抗疫旅行活動  
9-10月中心仍有精彩行程，敬請期待！

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 活動舉行地點： (敬):敬發樓地下 (社):社區中心 一樓	2 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	3 9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 例會 4:30 社區飯堂(敬)	4 9:00 我要健康(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 雜錦手工(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	5 9:00 我要健康(社) 10:00 「智樂天地」- 音樂治療班(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	6 9:00 我要健康(社) 10:00 華僑之聲(敬) 10:00 「智樂天地」- 香薰班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 電競大激鬥(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	7 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 迎新同樂日(敬) 
8	9 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 三個小生入廚房(社) 2:30 資訊科技站(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	10 9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-詠春(社) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	11 7:00 保良局賣旗日 9:00 我要健康(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 雜錦手工(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	12 9:00 我要健康(社) 10:00 「智樂天地」- 音樂治療班(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 護老資訊知多D (3)- 賽馬會智齒保健計劃(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	13 9:00 我要健康(社) 10:00 華僑之聲(敬) 10:00 「智樂天地」- 香薰班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 開心星期五(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	14 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂園(敬) 
15	16 9:00 我要健康(社) 10:00 『防衰老社區 教育講座』(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	17 9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 10:00 健腦資訊知多D(1) - 共建認知友善社區(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-詠春(社) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	18 9:00 我要健康(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	19 9:00 我要健康(社) 10:00 華麗變身(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 「老友記」 自募小組會議(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	20 9:00 我要健康(社) 10:00 華僑之聲(敬) 10:00 「智樂天地」- 香薰班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 快樂椅子舞(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	21 9:00 我要健康(社) 10:00 五感之旅(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 週六鬆一鬆(敬) 
22 	23 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 3:00 「智樂天地」- 認知玩具日(社) 3:00 賽馬會「銀光一閃」 與你同行(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	24 9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 10:00 眼睛想旅行(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-詠春(社) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	25 9:00 我要健康(社) 9:15 夏日「舟」圍遊 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	26 10:00 華麗變身(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	27 9:00 我要健康(社) 10:00 至『Smart』 坐巴士(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 『防衰老工作坊』(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	28 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 
29	30 9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 迎新同樂日(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	31 9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 10:00 生日會(7-9月)(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-詠春(社) 4:30 社區飯堂(敬)	9月1日 9:00 我要健康(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	2 9:00 我要健康(社) 10:00 華麗變身(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	3 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	4 9:30 我要健康(社) 10:00 五感之旅(敬) 11:30 社區飯堂(敬)