



保良局劉陳小寶耆暉中心 2024年11月份通訊

長者日

每年十一月第三個星期日為「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。

「2024年長者日」定於11月17日（星期日），今年將以「創意樂齡」為主題。

政府部門、公共交通營運商，以及景點營辦機構，於當日為長者提供特別優惠，向長者致意，並鼓勵長者與社區保持聯繫。有關資訊請留意中心通告或向職員查詢。

中心亦舉辦有關活動以作響應，請大家踴躍參與。

資料來源:社聯 www.hkcss.org.hk

各位如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

中心 開放 時間	星期一至五：上午8:45至下午5:00
	星期六：上午9:00至下午4:00
	星期日及公眾假期休息

每月例會

日期：11月例會 – 11月5日(二)
12月例會 – 12月3日(二)
時間：上午9:30
地點：樂華社區會堂

中心職員：楊嫻玲、陳艷艷、朱景麟、李敏鈴、陳穎甜、林嘉俊、杜偉邦、郭欣、朱佩雯、曾志堅、賴氣治、李詠琪、蔡素文、吳麗琴、張靜雯、張鳳媚、黎紅嬰、湯煥娥、姚亞珍、陳德洁

中心地址：觀塘樂華邨輝華樓地下109至120室 及 立華樓地下101-102，105-108室
電話：(輝華)2796 1129 (立華)2755 5073 傳真：2796 1113

電郵：lauchan.nec@poleungkuk.org.hk

歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀

(24/25 第八期)印製數量：600份

預先報名活動

以下活動需於11月6日(三)

下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 沙畫香薰

內容：導師教導參加者製作沙畫香薰瓶。希望透過專注、集中製作沙畫香薰瓶時參加者能夠忘卻生活中的煩惱，排解生活壓力。

日期：11月19日(二)
時間：下午2:00-4:00
費用：\$10
名額：10人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘

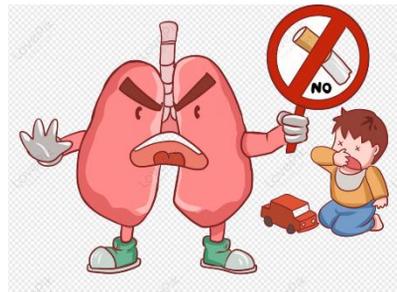


000436

2. 無煙生活

內容：分享吸煙與二、二手煙的禍害，鼓勵參加者加入戒煙行列或支持身邊的親友戒煙，宣揚戒煙風氣。

日期：11月21日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：25人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
合辦機構：香港吸煙與健康委員會
備註：完成活動可獲紀念品一份



000437

3. 靜觀藝術體驗班-肌理畫A班及B班

內容：在畫布上塗抹不同材料創造出紋理和質感效果。培養會員藝術興趣。

日期：11月20日(三)
時間：A班:上午9:15-10:15 000453
B班:上午10:30-11:30 000454

費用：免費
名額：10人/班，共20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：賴姑娘



合辦機構：香港路德會社會服務處

備註：1. A班及B班二選一，不可同時報名

2. 曾參加和諧粉彩，酒精畫班，禪繞畫班之會員不可報名此活動

預先報名活動

以下活動需於11月6日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

4. 健康檢查(11月)2024

內容：為參加者磅體重、量血壓和驗血糖，加強會員關注自身健康狀況。

日期：11月13日(三)

時間：上午9:30-11:00

費用：\$10

名額：25人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：賴姑娘/曾先生

備註：1)請按籌號時段出席。
2)驗血糖前須空腹最少2小時。



☐000418

5. 單弦琴靜心體驗

內容：聲音療癒豈止頌鉢？單弦琴泛音療癒：從泛音中找到共振的平靜，展開淨化身心之旅程。透過聲音的振動頻率，與身體各部位、甚至細胞產生和諧共振現象，使不暢通甚至阻塞了的能量流動起來，回歸平衡的理想狀態。

日期：11月26日(二)

時間：下午2:00-3:00

費用：\$10

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：蔡姑娘



☐000449

6. 華麗巨獻(三)

內容：當天放映「阿媽，有咗第二個」

日期：11月16日(六)

時間：上午9:30-11:30

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：黎姑娘

備註：當天備美味茶點享用。



☐000269

7. 指尖蜜語の手繪美甲

內容：為手部修飾出自然美甲，塑造倍感自信和迷人的形象。

日期：11月30日(六)

時間：上午9:30-11:30

費用：\$10

名額：15人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：黎姑娘



☐000434

預先報名活動

以下活動需於11月6日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

8.預防認知障礙症活力操及雀巢佳膳奶粉售賣

內容：1)健體教練帶領參加者做預防認知障礙症活力操。
2)雀巢佳膳奶粉售賣。

日期：11月12日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：30人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：雀巢香港有限公司

備註：1:如需購買奶粉請帶備現金及購物袋

2:佳膳@益生800克\$149



000448

9.靜觀Yoga

內容：通過不同的瑜伽動作，促進身體柔韌性，幫助放鬆身心，減輕痛症。

日期：11月21日(四)及22日(五)

時間：下午2:00-3:30

費用：\$20

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：賴姑娘

備註：1.穿著運動衣及自備一條大毛巾

2.須兩天都出席



000455

10.滋補美食

當日美食：1)瑤柱瘦肉粥
2)沙參玉竹五指毛桃瘦肉湯

日期：1)11月11日(一)

2)11月21日(四)

時間：下午3:00-3:30

費用：\$10

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

截止日期：活動前一日下午4:00止

負責職員：媚姑娘

備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



000414

預先報名活動

以下活動需於11月6日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

11. 手機詢問站-使用醫健通

內容：了解如何使用醫健通並設有自由提問手機問題的環節。

日期：11月16日(六)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：郭姑娘



□000460

12. 手機詢問站-使用WhatsApp

內容：了解如何使用WhatsApp並設有自由提問手機問題的環節。

日期：11月29日(五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：郭姑娘



□000461

13. 銀髮芭蕾舞體驗工作坊

內容：配合古典芭蕾舞音樂，以輕鬆的節奏教授正確站立姿勢、基礎走步、動作練習等。

日期：11月12日、15日、19日、22日、26日、29日；12月6日、10日
(星期二、五)，共8堂

時間：上午10:15-11:30

費用：\$20

名額：10人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：媚姑娘

備註：穿著輕鬆衣服、薄底運動鞋



□000471

14. 長者同樂日

內容：與會員歡度長者日，當日設有遊戲及小禮物贈送環節。

日期：11月17日(日)

時間：上午10:00-11:30

費用：\$10

名額：30人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：郭姑娘



□000475

15. 花果共舞工作坊

內容：用鮮花配合水果，創造無限設計概念。

日期：11月30日(六)

時間：下午2:00-3:30

費用：\$20

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘



□000472

保良局劉陳小寶耆暉中心

活動時間表

2024年11月份

星期日	星期一 28/10	星期二 29/10	星期三 30/10	星期四 31/10	星期五 1/11	星期六 2/11
27/10	8:50 識字班(三)(立)2 10:00 傳統絲帶舞班(立)完 2:30 長者故事劇場 2:30 飛鏢練習(10-12月)	9:30 健而樂(三) 9:45 基礎書法班(二)3 10:00 好戲連場(三) 2:00 流感疫苗注射 	9:00 運動鬆一鬆(三)(立)2 9:15 靜觀藝術體驗班-禪繞畫A班 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:30 太極尺班(立)2 10:30 靜觀藝術體驗班-禪繞畫B班 2:30 (長)塑膠彩畫班(一)	9:00 身心靈核心頌鉢瑜珈班(立) □366 9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:15 (長)小吉他彈唱班(二)(立) 2:00 拇指琴體驗工作坊(立)完	9:30 早晨醒腦操(24/25第四季) 10:00 反斗智趣站(10月-11月) 2:00 心花露放鈎織班3 	9:30 正念靜心手碟體驗A班(立) 10:45 正念靜心手碟體驗B班(立) 
3/11	4/11 9:30 識字班(三)(立)3 2:30 飛鏢練習(10-12月) 	5/11 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(三) 2:30 香水調配工作坊(立) 	6/11 9:00 運動鬆一鬆(三)(立)3 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:30 太極尺班(立)3 2:30 (長)塑膠彩畫班(一) 	7/11 9:00 身心靈核心頌鉢瑜珈班(立) 9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:15 (長)小吉他彈唱班(二)(立) 10:00 護老者支援計劃分享會(立) □466 2:30 (長)智能電話及電腦應用班(11月)(福中)	8/11 9:30 早晨醒腦操(24/25第四季) 10:00 反斗智趣站(10月-11月) 2:00 心花露放鈎織班4 	9/11 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) 10:45 法式滾球體驗班(立) 
10/11	11/11 10:00 認識抑鬱症 2:00 中心迎新會 2:30 飛鏢練習(10-12月) 	12/11 9:30 健而樂(三) 9:45 基礎書法班(二)4 10:00 好戲連場(三) 10:00 預防認知障礙症活力操及雀巢佳膳奶粉售賣 □448 10:15 銀髮芭蕾舞體驗工作坊(立)新 □471 2:00 中心代表會 3:00 茶藝活動(立)1 □442 3:00 認識痛風症講座(11月)	13/11 9:00 運動鬆一鬆(三)(立)4 9:30 健而樂(三) 9:30 健康檢查(11月)2024 □418 10:00 電視經典名片(三) 10:30 太極尺班(立)完 2:00 環保玩具製作1 □444 2:00 保鮮花工作坊(義工)(立) 2:30 (長)塑膠彩畫班(一) 2:30 2024「老有所為活動計劃」頒獎典禮(立) □483	14/11 9:00 身心靈核心頌鉢瑜珈班(立) 9:30 健而樂(三) 10:00 認識糖尿病 10:00 世界奇觀(三) 10:15 (長)小吉他彈唱班(二)(立) □450 2:00 積木畫 □430 2:30 園藝療癒小組(新)1 3:00 茶藝活動(立)2 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(11月)(福中)	15/11 9:30 早晨醒腦操(24/25第四季) 10:00 反斗智趣站(10月-11月) 10:15 銀髮芭蕾舞體驗工作坊(立)2 2:00 心花露放鈎織班5 2:30 耆盼樂活影片工作坊(立) □463	16/11 9:30 華麗巨獻(三)(立) □269 10:00 義工聊天室(立) 2:30 手機詢問站-使用醫健通 □460 
17/11	18/11 10:00 長者同樂日 □475 9:30 識字班(三)(立)4 10:45 絲帶舞練習班(立)新 2:30 飛鏢練習(10-12月) 	19/11 9:30 健而樂(三) 9:30 共融舞體驗班(立) 9:45 基礎書法班(二)5 10:00 好戲連場(三) 10:15 銀髮芭蕾舞體驗工作坊(立)3 2:00 沙書香薰 □436 2:00 六色積木工作坊(立) □446 2:30 園藝療癒小組2	20/11 9:00 運動鬆一鬆(三)(立)5 9:15 靜觀藝術體驗班-肌理畫A班 □453 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:30 絲帶舞練習班(立)2 10:30 靜觀藝術體驗班-肌理畫B班 □454 2:00 環保玩具製作2 2:30 (長)塑膠彩畫班(一)	21/11 9:00 三花奶粉售賣 □468 9:00 身心靈核心頌鉢瑜珈班(立) 9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:00 無煙生活 □437 10:15 (長)小吉他彈唱班(二)(立) 2:00 靜觀Yoga □455 3:00 滋補美食(立) □414 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(11月)(福中)	22/11 9:15 護老者夫婦日營 □464 9:30 早晨醒腦操(24/25第四季) 10:00 護老者高血壓知多少(立) □465 10:00 三高美味廚房 10:15 銀髮芭蕾舞體驗工作坊(立)4 2:00 心花露放鈎織班完 2:00 靜觀Yoga	23/11 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) 10:45 法式滾球體驗班(立) 
24/11	25/11 9:30 識字班(三)(立)5 10:45 絲帶舞練習班(立)3 2:30 飛鏢練習(10-12月) 	26/11 9:30 健而樂(三) 9:30 共融舞體驗班(立) 9:45 基礎書法班(二)6 10:00 好戲連場(三) 10:15 銀髮芭蕾舞體驗工作坊(立)5 2:00 單弦琴靜心體驗(立) □449 4:15 (長)智能電話及電腦應用班(11月)(福中)	27/11 9:00 運動鬆一鬆(三)(立)6 9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 10:00 食物營養放大鏡 10:30 絲帶舞練習班(立)完 2:30 (長)塑膠彩畫班(一) 	28/11 9:00 身心靈核心頌鉢瑜珈班(立) 9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:00 園藝療癒小組3 10:15 (長)小吉他彈唱班(二)(立)	29/11 9:30 早晨醒腦操(24/25第四季) 10:15 銀髮芭蕾舞體驗工作坊(立)6 2:30 手機詢問站-使用WhatsApp □461 	30/11 9:30 指尖蜜語的手繪美甲(立) □434 2:00 花果共舞工作坊 □472 
1/12	2/12 2:30 飛鏢練習(10-12月) 	3/12 9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(三)				

預先報名活動

以下活動需於11月6日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

16. 六色積木工作坊

內容：練習手眼協調及訓練短期記憶，培養創意、減壓及促進人際溝通。

日期：11月19日(二)

時間：下午2:00-4:00

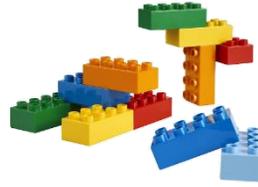
費用：\$10

名額：15人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：杜先生



000446

17. 環保玩具製作

內容：運用環保物料製作小玩意，培養對環保的興趣。

日期：11月13日及20日(三)

時間：下午2:00-3:00

費用：\$10

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：杜先生



000444

18. 積木畫

內容：製作積木畫，訓練小手肌及視覺空間。

日期：11月14日(四)

時間：下午2:00-3:00

費用：\$10

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：杜先生



000450

【以上三個活動只可選一個】

19. 2024「老有所為活動計劃」頒獎典禮

內容：頒發獎項嘉許得獎團體、藝人及團體表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼環節等。

日期：11月13日(三)

時間：下午2:30-4:30

費用：免費

名額：40人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：媚姑娘

合辦機構：「老有所為活動計劃」推廣辦事處

備註：參加者可獲得禮物1份

000483

SQS標準11-評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法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)。

- 為達致以上標準，中心備有製訂有關資料，政策及程序，單位會確切地執行。
- 如各位對上述安排有任何意見或疑問，歡迎隨時與本中心聯絡。

護老園地

以下活動需於11月6日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

1. 耆盼樂活影片工作坊

內容：透過觀賞《垃圾》影片，提升護老者和社區人士對預防虐老和社區支援的認識。

日期：11月15日(五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：25人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

合辦機構：耆盼·樂活

備註：短片《垃圾》於康城世界影展勇奪3個大獎

000463



2. 茶藝活動

內容：透過泡茶體驗活動，讓護老者能夠享受綠茶、烏龍茶和普洱茶，達到舒壓的效果。

日期：11月12日(二) 及 14日(四)

時間：下午3:00-4:00

費用：\$10

名額：12人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

備註：參加者必須出席兩節

000442



3. 護老者夫婦日營

內容：透過日營活動，加深護老者夫婦對於四款愛的語言的認識，進而增進夫婦間的情感連結和理解。

日期：11月22日(五)

時間：上午10:00-下午4:00

集合時間：上午9:15

集合地點：輝華樓

費用：免費

名額：12人

對象：護老者

地點：烏溪沙青年新村

負責職員：朱生

合辦機構：樂暉傲創

備註：參加者以夫婦形式參加，將有旅遊巴提供接送服務。

000464



護老園地

以下活動需於11月6日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

4. 護老者支援計劃分享會

內容：介紹免費上門看顧服務，讓護老者能夠定期歇息，並獲得照顧支援。

日期：11月7日(四)
時間：下午2:30-3:30

費用：免費
名額：20人
對象：護老者
地點：立華樓

負責職員：朱生
合辦機構：基督教家庭服務中心



☐000466

5. 護老者高血壓知多少

內容：透過講座，提高護老者對高血壓的認識和意識。

日期：11月22日(五)
時間：上午10:00-11:00

費用：免費
名額：20人
對象：護老者
地點：立華樓

負責職員：朱生
合辦機構：衛生署長者健康外展分隊



☐000465

義工網絡

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

1. 義工聊天室(2024年11月)

內容：主題：長者增強記憶力小貼士
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：11月16日(六)
時間：上午10:00-11:00

費用：免費
名額：30人
對象：義工/有興趣加入義工人士
地點：立華樓

報名日期：即日起(需向負責職員及中心義工群組內連結報名)

負責職員：林先生



溫馨提示

1. 中心代表會

日期：11月12日(二)

時間：下午2:00

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：楊姑娘

2. 中心迎新會

內容：向8月至10月份之新會員介紹
保良局的服務、中心特色及活動。

日期：11月11日(一)

時間：下午2:00

地點：輝華樓

對象：中心會員

負責職員：陳姑娘

WELCOME!



特別活動

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

1.長者學苑-智能電話及電腦應用班(11月)

內容：提供手提電話及電腦諮詢服務：如Whatsapp、HAGO、AlipayHK應用、微信應用、下載應用程式等等。

日期：11月7日、14日、21日(四)及11月26日(二)，共4堂

時間：下午4:15-5:15

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：福建中學

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：福建中學

備註：課程由(長者學苑發展基金)贊助



2.香水調配工作坊

內容：為患有認知障礙症長者及其護老者提供支援活動，透過實踐讓參與者學會如何親手製作精油香水，並了解如何使用玫瑰純露強化香氣，同時享受香薰治療的過程。

日期：11月5日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：\$10

名額：10人

對象：患有認知障礙症患者及其家屬優先

地點：立華樓

報名日期：即日起於接待處登記

負責職員：李姑娘



3.園藝療癒小組

內容：透過園藝活動維持組員的認知能力，亦透過組員間的共同參與促進社交。

日期：11月14日、19日及12月5日、19日 時間：下午2:30-3:30

11月28日及12月12日

上午10:00-11:00

費用：\$20/6堂

名額：10人

對象：患有認知障礙症患者優先

地點：輝華樓

報名日期：即日起於接待處登記

負責職員：郭姑娘



特別活動

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

4. 共融舞體驗班

內容：共融舞讓參加者在不同環境、條件下、因應各自的身體特色下而起舞互動，自由地感受及回應當下，使用輪椅及輔行架的長者，均歡迎參與

日期：11月19日及26日(二)

時間：上午9:30-11:00

費用：\$40

名額：10人

對象：智障、視障、聽障、輪椅或輔行架使用者優先

地點：立華樓

報名日期：即日起於接待處報名

負責職員：甜姑娘

備註：參加者不需要任何舞動經驗，都可以參與即興舞蹈及動作，認識身體感知，表達自己，發揮個人獨特的創意



奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□000468

抽籤日期：11月5日(二)

落籤時間：上午9:00-9:30截籤

抽籤時間：例月會時段

購買日期：11月21日(四)

時間：上午9:00-11:00

地點：輝華樓

名額：60名

溫馨提示：(1)請帶備會員證

(2)會員須親身抽籤



三花柏齡高鈣健
心奶粉

800克
售價 \$80

請按時購買：

紅色紙 #1-15 時間：上午9:00 - 9:30

黃色紙 #16-30 時間：上午9:30 - 10:00

綠色紙 #31-45 時間：上午10:00 - 10:30

藍色紙 #46-60 時間：上午10:30 - 11:00

備註：(1)會員請自備環保袋

(2)每位會員上限購買6罐

(3)若抽籤時段剩餘的名額，可於11月5日下午4:00
往中心登記，額滿即止

(4)11月15日下午5:00截止登記，其後不設後備

負責職員：大吳姑娘

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告

抽籤日期：12月3日(二)

抽籤時間：上午9:00-9:30截日籤

加營素奶粉購買日期：12月24日(二)

即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 認識糖尿病

內容：講解導致糖尿病的成因。分享如何從飲食習慣入手，避免患病。以及分享患病後對生活造成的影響。

日期：11月14日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
合辦機構：明愛樂華宿舍



2. 食物營養放大鏡

內容：認識食物包裝上的營養標籤以及食物中的添加劑。

日期：11月27日(三)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：琪琪姑娘
合辦機構：食物環境衛生署



3. 認識抑鬱症

內容：認識抑鬱症的成因、症狀、治療及改善情緒的方法等。

日期：11月11日(一)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：35人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：媚姑娘
合辦機構：衛生署長者健康外展隊



4. 認識痛風症講座(11月)

內容：讓參加者了解痛風常識，可及早發現盡快求診處理。

日期：11月12日(二)
時間：下午3:00-4:00
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：護士曾先生



5. 三高美味廚房

內容：講解「三高」健康危機和飲食原則，有效降膽固醇食物。

日期：11月22日(五)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：大吳姑娘
合作機構：雀巢香港有限公司



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

6. 早晨醒腦操(24/25第四期)

內容：由義工策劃並教授會員一起做健腦及伸展運動，建立運動的習慣，讓生活充滿活力更健康。

日期：11月(逢星期五)
時間：上午9:30-10:00
費用：免費
名額：25人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：林嘉俊先生



7. 好戲連場(三)

內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。
日期：11月(逢星期二)
時間：上午10:00
名額：20人(每節)
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘

日期	戲名
5/11 (二)	摩登大妗
12/11(二)	七彩金葉菊
19/11(二)	慈母頌
26/11(二)	龍鳳爭掛帥

8. 世界奇觀(三)

內容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。
日期：11月(逢星期四)
時間：上午10:00
名額：20人(每節)
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘

日期	戲名
7/11 (四)	尼羅河1
14/11(四)	尼羅河2
21/11(四)	尼羅河3
28/11(四)	潛龍活現

9. 電視經典名片(三)

內容：播放經典劇集【新上海灘】。
日期：10-12月(逢星期三)
時間：上午10:00
名額：20人(每節)
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘



10. 健而樂(三)

內容：重溫十巧手，基本拉筋運動
培養會員日日做運動習慣。
日期：10-12月(逢星期二，三，四)
時間：上午9:30
名額：20人(每節)
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘
如當日例會暫停一次

