



保良局劉陳小寶耆暉中心

2018年10月份通訊

(18/19 第七期)
印製數量：900份

甚麼是流行性感冒？

流行性感冒(簡稱流感)是一種由病毒引致的疾病。流感可由多種類型的流感病毒引起，而本港最常見的是 H1N1 及 H3N2 兩種甲型流感和乙型流感。本港全年都有流感病例，但一般在一月至三月/四月及七月至八月較為常見。病毒主要透過呼吸道飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水及全身疲倦等症狀。患者一般會在 2至7天內自行痊癒。然而，免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可以引致較重病情，並可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，嚴重時更可導致死亡。健康人士亦有可能發生嚴重流感感染。

接種季節性流感疫苗有何重要性？

接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。

基於流感疫苗是安全和有效的，而健康人士亦有可能患上嚴重流感，因此，除個別有已知禁忌症的人士外，所有年滿 6 個月或以上人士都適宜接種季節性流感疫苗，以保障個人健康。

本年度政府擴大流感疫苗資助範圍，資助年齡降低至50歲或以上。

中心將會為有興趣接種季節性流感疫苗人士安排注射服務。

詳情可聯絡社工黃佩雯姑娘

資料來源：衛生署



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



十一
月
例
會

日期：11月6日
時間：上午9:30
地點：樂華邨社區禮堂

中心職員：楊嫻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃佩雯、黃朗琦、黃敏芝、馮楚媛、錢建茵、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、楊美嬌、湯煥娥、姚亞珍、呂美珍

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

單位工程進度



現正開始進行輝華樓裝修工程。
工程期間，中心場地運作將會有所調配。
如有任何查詢，歡迎隨時與中心職員聯絡。
不便之處，敬請見諒！

「儲積分，換禮物」

中心修繕工程期間，會員憑會員證到立華樓中心可領儲分卡一張。每天帶同會員證及儲分卡到立華樓中心簽到蓋印儲分，上午、下午可各蓋一個印，儲滿22個印，可換取禮物乙份。

日期：8月8日起至裝修完畢

時間：上午8:45-12:00 及 下午12:00-5:30

地點：立華樓中心

對象：中心會員

備註：禮物作不定期更新，敬請留意。

在中心裝修期間，提供棋類外借給會員玩樂
(每次外借為期一星期，需要自行消毒清潔及完整歸還)

裝修期內，售賣奶粉活動暫停，敬請留意。

有「里」相伴社區支援服務計劃—招募參加者

服務內容：
1. 電話慰問
2. 上門探訪
3. 長者伴行服務
陪診：如到公立或私家醫院、診所覆診；
陪伴外出：如往銀行、購物、公園等等

對象：居住在樂華邨的長者

名額：30名

費用：全免

報名：如有興趣參加，請向陳姑娘查詢及登記。

合辦機構：社會福利署「老有所為活動計劃」

負責職員：陳姑娘



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project



預先報名活動



1. 舞動嘉年華(一)

□000382

內容：簡易舞蹈開心齊跳舞，提昇美的觀察力和感受力。

日期：10月25日(四)

時間：上午10:00-12:00

地點：振華道運動場

費用：全免

名額：15名

報名：10月2日(二)例會時段報名

備註：由「銀」老師陳麗芳主教

負責職員：大吳姑娘



2. 「綠在觀塘」環保教育活動

□000396

內容：與參加者一同參觀「綠在觀塘」，體驗基地中的工作坊，從而認識環境，把環保概念融入生活當中。

日期：10月11日(四)

時間：上午10:00-11:30

地點：綠在觀塘-九龍灣常怡道及啟福道交界
(零碳天地及MegaBox側)

集合時間：上午9:15

集合地點：立華樓中心

費用：自費乘坐28B巴士來回

名額：15人

備註：參加者必須可自行上落，並攜帶一個乾淨的膠樽或玻璃樽

報名日期：10月2日(二)例會時段

合辦機構：基督教家庭服務中心

負責職員：佩雯姑娘



3. 機電安全教育講座

□000

內容：由機電工程署職員介紹日常機電規管職務、講解有關升降機、自動梯和機動遊戲機的安全知識及進行有獎問答遊戲。

日期：10月10日(三)

時間：上午10:30-11:30

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午10:25

集合地點：輝華樓中心門口

費用：全免

名額：40名

報名日期：10月2日(二)例會時段

合辦機構：機電工程署

負責職員：陳姑娘





預先報名活動



4. 影片外借

內容：中心提供各類影片，提供予有興趣會員借用在於家中欣賞。10月份影片如下：

種類	碟名
粵語長片	黛玉葬花、十年割肉養金龍、送錯禮餅煲錯薑、武松血濺獅子樓、母子碑前鵝鵝淚、信陵君竊符救趙淚、佛前燈照狀元紅、誰憐天下後母心、銀含太子乞米告御狀、四鳳求凰。
笑笑喜劇	阿笨又嚟料、家有囍事(97)、家有囍事、喜劇之王、表姐,你好嘢!
電視經典名片	公主嫁到、施公奇案II。
卡拉ok 碟	粵劇小曲(第12輯)、粵劇戲寶精華、紫釵記、粵曲之王(vol:2)、紅綫女演唱會。
資訊短片	告別失禁向尿急尿頻說再見、歲月流光情常在、警訊(5月)2011。

外借影碟條款：須持有有效的中心會員證每位會員最多可外借2套外借影碟，每次限期為7天。

續借服務：如無其他會員預約外借，每項外借影碟最多可以連續借用1次，每次為期7天。

負責職員：李姑娘

5. 樂相聚

題目：1) 健康有「營」外出飲食 000389
2) 認識精神壓力 000390

內容：1) 出外飲食與健康的關係，及如何在不同的市肆選擇健康的食物。
2) 認知個人精神壓力的來源及積極處理壓力方法。

日期：1) 10月2日(二) 下午2:00-3:00
2) 10月15日(一) 上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

集合地點：輝華樓中心門口 (提前5分鐘集合)

費用：全免

名額：30人

報名日期：9月26日上午9:00起

合辦機構：衛生署長者健康外展隊

負責職員：媚姑娘



6. 滋補美食

000391

當日美食：桃膠雪耳蓮子糖水

日期：10月12日(五)

時間：下午3:00-3:30

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：下午2:55

集合地點：輝華樓中心門口

費用：\$5

名額：12人

報名日期：10月2日(社區禮堂例會時)

負責職員：媚姑娘



SQS 標準 9 - 安全環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

- 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。



即場參加活動



一. 生活百科講座

題目：長者常見皮膚問題的處理
內容：由講者講解長者遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其處理方法。
日期：10月26日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：明愛樂華宿舍
費用：全免
名額：30名
報名日期：活動即場參加，額滿即止
合辦機構：明愛樂華宿舍
負責職員：陳姑娘

二. 保良局社區回收站

內容：回收可循環再造廢物及兌換禮物。
日期：逢星期四設回收攤位
時間：上午9:30-12:30
地點：立華樓中心
回收物品：塑膠(清潔)、玻璃樽(清潔)、小型家電
備註：任何人士可於中心開放時間在立華樓中心回收物品，但只限於回收攤位開放時間內回收的物品才能兌換禮物。
負責職員：李姑娘

三. 護士諮詢站

內容：由中心護士為長者量度血壓及血氧檢查，提供簡單的健康諮詢服務。

	日期	時間	地點	名額
1	10月6日(六)	上午9:30-11:30	立華樓中心	20人， 額滿即止
2	10月12日(五)			
3	10月20日(六)			
4	10月29日(一)			

對象：中心會員
費用：免費
備註：如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。
負責職員：錢姑娘，佩雯姑娘



興趣/學習班

1. 長者學苑

醒腦桌面遊戲(10月)

內容：教授參加者桌面遊戲，動動腦筋，體會當中樂趣。

日期：10月2、9、23、30日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：明愛樂華宿舍

名額：8人

費用：全免

報名：10月2日(二)例會時段報名

負責職員：蔡姑娘 □000383

2. 長者學苑

智能電話應用班(10月)

內容：由導師及學生義工提供手提電話諮詢服務：如Whatsapp、微信應用、下載應用程式等。

日期：10月4、11、18、25日(四)

時間：下午4:30-5:30

地點：福建中學

名額：10人

費用：全免

報名：10月2日(二)例會時段報名

負責職員：蔡姑娘 □000384

3. 輕鬆禪繞畫(三)

內容：學習簡單繪畫，放鬆心情自由自在表達。

日期：10月5、12、19及26日(五)

時間：上午9:30-10:30

地點：樂華社區會議室

費用：全免

名額：8名

報名：10月2日(二)例會時段報名

備註：由銀老師蘇菲任教，不懂繪畫都可以參加。

負責職員：大吳姑娘

□000385



「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

①每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

②個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



6

請各位踴躍報名。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

1. 義工活動

求存「義」工同工聚會

內容：義工聚會，交流服務心得

日期：10月24日

時間：下午1:30

地點：明愛宿舍

□000378

2. 長者活動

運動小組

內容：由體適能教練教授心肺功能及平衡訓練等運動。

日期：10月8 至10月29日(逢星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：振華道運動場 - 舞蹈室

□000379

認知小組

內容：由音樂及敲擊班導師教授詠唱經典金曲及使用環保敲擊樂器

日期：10月4至10月25日(逢星期四)

時間：下午3:00-4:00

地點：振華道運動場 - 舞蹈室

□000380

自選活動

內容：透過認知玩具及練習，以減慢認知功能衰退。

日期：10月3(三)、10月17(三)、10月19(五)、10月24(三)、
10月31(三)

時間：下午3:00-4:00

地點：明愛宿舍

□ 000377

好「義」事一欄



我擔任先知先覺計劃義工印象較深的是協助參加者做認知練習。開始練習前，姑娘會先叫我們義工試做練習，並教授帶領做練習的技巧，再由我們義工教授參加者。我喜歡在參加者做練習的期有互動，用生活化的方式討論練習內容，刺激參加者多加動腦筋思考。



義工：黎潤開



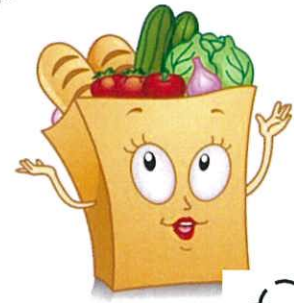


義工網絡



1. 暖意速遞

內容：老友記愛心探訪，為有需要長者送上愛心湯水。
 日期：10月16日(二)
 時間：下午2:30
 地點：樂華邨長者家中
 集合地點：立華樓中心
 費用：免費
 名額：10人
 報名日期：於義工聊天室活動內或向梁姑娘報名
 負責職員：梁姑娘



義工

2. 登記領取迪士尼賞義工行動

義工必須由本年4月1日始服務超過10小時，可透過中心登記向有關機構申請免費領取迪士尼門票。

申請資格：

- 已成為本中心的義工及
- 在2018年內未曾向任何機構取得迪士尼賞義工行動及
- 帶備《義工運動》之義工服務記錄冊及身份證
- 須親臨登記
- 門票不可轉讓/作非法售賣

備註：由於今年限領取門票數量，如該登記期超額，即以抽籤方法領取門票。

登記日期：於《義工聊天室》活動內進行登記

負責職員：梁姑娘

3. 《義工運動》之 義工服務記錄冊

領取義工服務記錄冊



曾參與由本中心舉辦之義工服務，可於《義工聊天室》活動親臨本中心直接向職員梁姑娘索取。

負責職員：梁姑娘

4. 《耆義編織工作坊》

日期：10月18日(四)

時間：下午2:15

地點：明愛宿舍

負責職員：梁姑娘



5. 中心自務小組(小U)

日期：10月13日(六)

時間：上午10:00-11:30

地點：明愛宿舍

負責職員：梁姑娘

請自務小組成員準時出席

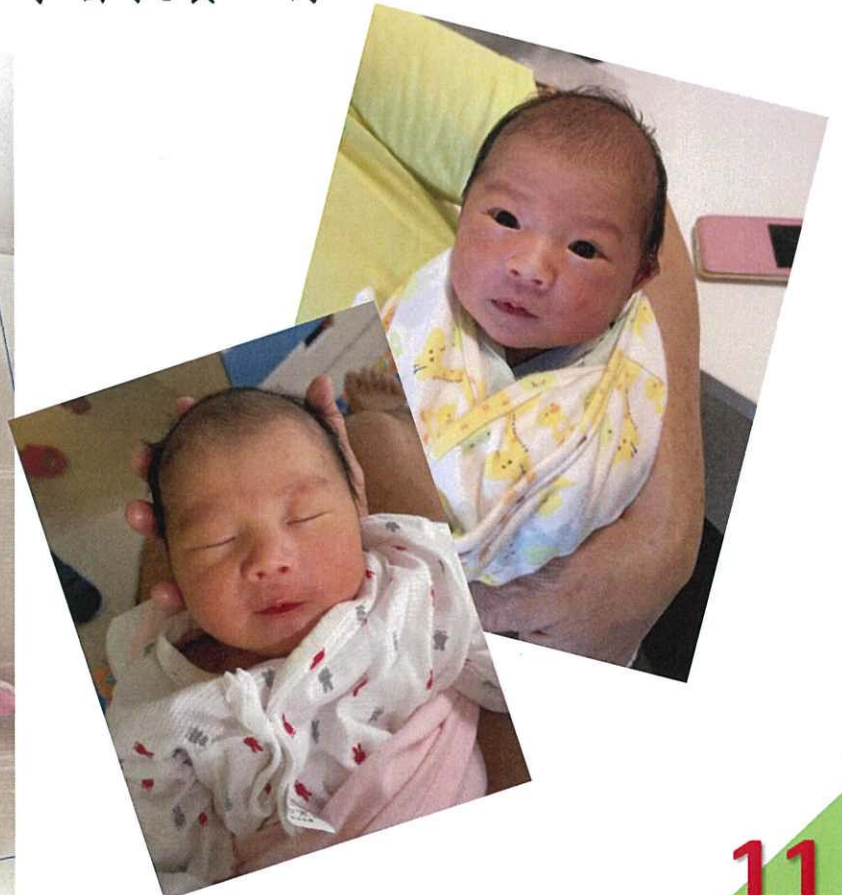




報喜！報喜！

各位老友記好，我是細吳姑娘。我的二千金「柔柔」踏正孕
期37週，於九月十二日出世，體重5.1磅。

今次雖然是我第二次懷孕，但在懷孕期我都份外感緊張和憂
心。感謝天父在整過生產過程的看顧，讓我們得到平安。
再次感受到生命的奇妙、寶貴。期望日後與各位老友記分享
當中的感覺，更可向各位學習教養心得。



流感疫苗注射

中心提供之疫苗由gsk藥廠提供

2018-19 年度冬季季節性流感疫苗組合包括：

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-like virus;
- A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2)-like virus;
- B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage); and
- B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage)

1. 報名日期

日期:由10月8日(一)起

時間:上午10:00

地點:立華樓中心

備註:如需了解注射流感疫苗之詳情及其他注意事項，

歡迎參與10月16日(四)舉行的「護老新知」活動

2. 流感及肺炎疫苗注射

內容:由中心醫護人員為有需要之長者及社區人士注射流感疫苗，免受病毒的侵害。

日期:11月8日(四)或11月9日(五)

時間:當天下午2:00起，各參加者請依照提示紙的時間到達中心

地點:立華樓中心

	流感疫苗
年滿50歲或以上的會員	費用:全免 名額:110名(合共)
10歲至49歲的會員及非會員 **如當日不能出席疫苗注射，不設退款	費用:\$160 名額:5名

合辦機構:保良局康復一站通

負責職員:佩雯姑娘

注射疫苗之人士，需注意以下事項:

1. 疫苗數量有限，額滿即止
2. 以下人士不宜接受疫苗注射：
 - i. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人
 - ii 在注射當日身體不適或有發熱症狀的人
3. 流感疫苗的保護可維持一年，每年只需注射一次

報名及注射疫苗時，

1. 必需親身到中心報名及注射疫苗
3. 必需出示身份証正本及會員証
4. 如有藥物敏感紀錄卡及針卡，請一同出示

注射疫苗時，

1. 請依照提示紙的時間到達中心注射疫苗
2. 當天，如有參加者退出，才有後備名額

****當日完成注射人士均可獲發禮物乙份****

****如有進一步查詢，歡迎與中心職員聯絡****



手帶計劃. 第4次旅行

□000400

內容：上午前往大埔哥爾夫球會試玩(5人一條球道)，午餐於嘉年華酒家享用粵菜，下午石崗甲龍古道郊遊徑。

日期：10月30日(二)(暫定)

時間：上午9:30-下午4:00

集合時間：上午9:15

集合地點：立華樓中心

費用：\$160

名額：48人

報名日期：手帶計劃參加者--10月13日(六)上午10:30起，

餘額將於10月20日(六)上午10:30起公開報名。

負責職員：余sir

菜單
雞茸粟米羹
西檸魚塊
翡翠鮮魷
七彩炒肉絲
粉絲雜菜煲
生炒上肉排
清炒時蔬
絲苗白飯
合時生果
(十二人席)



體適能信箱



體適能教練
余sir

扁平足又稱為「鴨仔腳」。正常來說，一般人腳的內側處是應該有一個凹陷的位置，它叫「足弓」。每當人體在步行或跑步時，足弓會根據各種地形，提供適度的彈力和扭力，並做到吸震和平衡的作用。可是，患有扁平足者是沒有足弓的，他們在站立或踩地時，內側足弓下陷，足底因而變得扁平，甚至平貼近於地面。很多時他們的後腳跟更會呈現外翻(傾斜)的現象。扁平足改變了正常步行的力學，因而影響了小朋友的走路姿勢。因而有可能產生不同的慢性足部問題：足弓痛、足底筋膜炎、姆指外翻、腳前掌疼痛、膝痛、足部及小腿肌肉勞損等等。

預防扁平足小貼士

- 避免站立太久或走路時間太長，令足部過勞，
- 多做一些腳部運動，例如用腳尖站立等，從而強化大腿、小腿和足底的肌肉、筋腱及韌帶。
- 在選擇步行鞋及運動鞋時，可以注意以下幾點：(1)鞋頭部分要寬，讓腳掌有足夠的空間生長；(2)鞋墊應能為承托足弓，固定足弓形狀，患有扁平足者更需要訂造矯正鞋墊，改善足弓下陷的問題；和(3)鞋的後跟部位必須有堅挺的包圍，以提供足夠的承托力保護後腳骨，減低後足外翻的幅度；和(4)必需呎碼及腳型恰當，不要穿太大太小的鞋子。
- 保持體重，避免超重而加重雙腳的負擔。

資料來源：香港註冊脊醫王漢榮個人健康資訊網



每期月訊新增體適能信箱，解答各位老位記運動時遇到的問題，歡迎老友記於每月15號前把以下問題紙交到輝華/立華接待處，體適能教練於未來月訊分批作答，如有疑問，歡迎聯絡余先生。

問題：_____.

會員姓名：_____ 聯絡電話：_____.

溫馨提示:

社區飯堂服務

為配合立華樓及輝華樓中心的裝修工程，由8月2日開始，社區飯堂服務之購票及取餐安排如下：

購買方法

1. 所有參加者於星期四購票，請按已安排的時間及日期前往立華樓中心購票
2. 每次購票，將購買兩星期飯票，購票時間及日期如下：

10月購票時間表

日期	10月4日(四)		10月18日(四)		
時間	第一組 上午 10:00-11:00	第二組 上午 11:00-12:00	第三組 下午 2:00-3:00	第四組 下午 3:00-4:00	第五組 下午 4:00-5:00
訂購日期	10月15日至10月27日(兩星期)		10月29日至11月10日(兩星期)		

3. 如未能於指定日子購票，可於同一星期六前到立華樓中心購買
4. 如有需要，參加者可同時為自己及代一人購票

取餐詳情

取餐時間: 早餐-上午9:15；午餐-中午12:30；晚餐-下午5:15

取餐地點: 立華樓中心

取餐方法:

1. 各人自備環保袋
2. 參加者自行到立華樓中心取餐；如未能取餐，務必告假
3. 為確保食物衛生，各參加者請於開餐後30分鐘內取餐，愈時不候
4. 如因特別原因未能自行取餐，需要他人代取，必須預先告知職員，而代領者於取餐時，請出示購買者的會員証及收據
5. 用餐後，請自行清洗餐盒後，並於下次取餐交還飯盒

14

****如有任何疑問，歡迎與中心職員或佩雯姑娘查詢****



護老園地



1. 「護老者好幫手」義工服務

□000409

內容：由中心「護老好拍擋」畢業學員向老友記提供護老服務，陪同長者前往診所或醫院覆診及陪伴長者外出購物等。

服務時間：星期一至六，上午9:00-下午5:00

申請資格：60歲以上長者

行政費用：1. 每月首十次的服務收費為港幣10元一次
2. 第十一次起的服務收費為港幣50元一次
3. 四小時內為一次服務
4. 參加者同時需支付義工進行服務期間之車費

報名：即日起向陳姑娘登記

備註：1. 參加者需於兩星期前登記
2. 服務登記後需等待中心職員回覆確實
3. 不提供推輪椅服務
4. 來回必須乘坐的士

負責職員：陳姑娘

護老



2. 護老者好幫手茶聚(3)

□000404

內容：中心護老員義工一同茶聚、聊天、分享護老服務資訊。

日期：10月9日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午9:55

集合地點：輝華樓中心門口

費用：全免

名額：15名

報名日期：10月2日(二)例會時段

備註：只限「護老好拍擋」畢業學員參加

負責職員：陳姑娘

護老



3. 護老相聚(1)

□000408

內容：與護老者一同分享及交流護老資訊，加強護老者的支援網絡。

日期：10月11日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：下午2:25

集合地點：輝華樓中心門口

費用：全免

名額：30名

報名日期：10月2日(二)起，請直接向陳姑娘登記

備註：此活動只限本年度未曾參加過護老者活動的護老者參加。

負責職員：陳姑娘



護老

15



護老園地



4. 護老新知

□000402

題目：關注虐老—護老者篇

內容：由衛生署長者健康外展隊職員講解虐老的普遍性、定義、種類及成因，當遇上虐老的情況，知道如何尋求社會資源，提高長者對虐老問題的警覺性及認識。

日期：10月30日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午9:55

集合地點：輝華樓中心門口

費用：全免

名額：30名

報名日期：10月2日(二)例會時段

合辦機構：衛生署

負責職員：陳姑娘



5. 護老新知

□000406

題目：流感大流行

內容：由衛生署長者健康外展隊職員講解流感、禽流感與流感的分別及預防方法，個人及環境衛生的習慣，例如洗手及佩帶口罩。

日期：10月16日(二)

時間：下午2:00-3:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：下午1:55

集合地點：輝華樓中心門口

費用：全免

名額：30名

報名日期：10月2日(二)例會時段

合辦機構：衛生署

負責職員：陳姑娘



6. 護老者聚會(5)

□000407

內容：與中心護老者一同分享護老服務資訊，提升護老者對服務的認識。

日期：10月16日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午9:55

集合地點：輝華樓中心門口

費用：全免

名額：30名

報名日期：10月2日(二)例會時段

負責職員：陳姑娘

護老



星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		25/9 八月十六 中秋節翌日 	26/9 八月十七 	27/9 八月十八 	28/9 八月十九 	29/9 八月二十 
30/9 八月廿一	1/10 八月廿二 國慶日 公眾假期 	2/10 八月廿三 	3/10 八月廿四 	4/10 八月廿五 	5/10 八月廿六 	6/10 八月廿七 
7/10 八月廿八	8/10 八月廿九 10:00 流感疫苗注射報名 2:00 先知先覺 - 運動小組 (振華道體育館)	9/10 九月初一 10:00 耆老者好幫手茶聚(3) (明愛宿舍) 2:30 長者學苑-醒腦桌面遊戲(明愛)	10/10 九月初二 10:30 機電安全教育講座(明愛宿舍) 3:00 先知先覺 - 自選小組(明愛)	11/10 九月初三 9:30 社區回收(立) 10:00 「終在觀塘」環保教育活動 2:30 耆老相聚(1) (明愛宿舍) 3:00 先知先覺 - 認知小組 (振華道體育館) 4:30 長者學苑-智能電話應用班(福建中學)	12/10 九月初四 9:30 輕鬆禪繞畫(三)(樂華社區會講室)(2) 9:30 護士諮詢站(立) 3:00 滋補美食 (明愛)	13/10 九月初五 9:30 免費健康檢查(立) 10:00 中心自務小組會議(小U) (明愛宿舍)
14/10 九月初六	15/10 九月初七 10:00 樂相聚-認識精神壓力 (明愛) 2:00 先知先覺 - 運動小組 (振華道體育館)	16/10 九月初八 10:00 耆老者聚會(5) (明愛宿舍) 2:00 耆老新知-流感大流行 (明愛宿舍) 2:30 隨意速遞(立華樓中心)	17/10 九月初九 重陽節假期 	18/10 九月初十 9:30 社區回收(立) 9:45 書藝編織工作坊(明愛宿舍) 10:00 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣 2:15 書藝編織工作坊(明愛宿舍) 4:30 長者學苑-智能電話應用班(福建中學) 3:00 先知先覺 - 認知小組 (振華道體育館)	19/10 九月十一 9:30 輕鬆禪繞畫(三)(樂華社區會講室)(3) 3:00 先知先覺 - 自選小組(明愛)	20/10 九月十二 9:30 護士諮詢站(立)
21/10 九月十三	22/10 九月十四 2:00 先知先覺 - 運動小組 (振華道體育館)	23/10 九月十五 2:30 長者學苑-醒腦桌面遊戲(明愛)	24/10 九月十六 1:30 先知先覺 求存「義」工同工聚會 3:00 先知先覺 - 自選小組(明愛)	25/10 九月十七 9:30 社區回收(立) 10:00 舞動嘉年華(一) 2:30 隨意速遞(立華樓中心) 3:00 先知先覺 - 認知小組 (振華道體育館) 4:30 長者學苑-智能電話應用班(福建中學)	26/10 九月十八 9:30 輕鬆禪繞畫(三)(樂華社區會講室)(4)完 10:00 生活百科講座-長者常見皮膚問題的處理(明愛宿舍)	27/10 九月十九 9:30 免費健康檢查(立)
28/10 九月二十	29/10 九月廿一 9:30 護士諮詢站(立) 2:00 先知先覺 - 運動小組 (振華道體育館)	30/10 九月廿二 9:30 手帶計劃-第4次旅行 2:00 耆老新知: 關注耆老-耆老者篇 (明愛宿舍) 2:30 長者學苑-醒腦桌面遊戲(明愛)	31/10 九月廿三 3:00 先知先覺 - 自選小組(明愛)	1/11 九月廿四 9:30 社區回收(立) 10:00 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣 2:30 義工聊天室(明愛宿舍) 3:00 先知先覺 - 認知小組 (振華道體育館)	2/11 九月廿五 	3/11 九月廿六 
4/11 九月廿七	5/11 九月廿八	6/11 九月廿九				