



專題月聚天 – 關愛共享計劃

特區政府在 2018 年 3 月 23 日公布 2018-19 年度《財政預算案》「關愛共享計劃」，與市民共享經濟成果，符合申請資格的市民，每人可申領 4,000 元或扣減相關薪俸稅稅款寬減額及 / 或差餉寬減額後的差額，計劃於 2019 年 2 月 1 日至 4 月 30 日接受申請。

申請資格

申請人須於 2018 年 12 月 31 日符合以下資格：

- (a) 年滿 18 歲
- (b) 持香港身份證 (包括新來港人士，但不包括來港工作、求學、接受培訓的香港非永久性居民及其受養人，也不包括以訪客身分來港的人士)
- (c) 通常居住在香港 (包括暫時離開香港而在合理預期情況下會返回香港居住的人士，例如出差、留學、求醫，但不包括移居海外人士)
- (d) 沒有受惠於 2018-19 年度《財政預算案》就綜合社會保障援助 (綜援)、長者生活津貼、高齡津貼或傷殘津貼發放的額外兩個月款項
- (e) 無需繳交 2017/18 課稅年度的薪俸稅
- (f) 在香港沒有物業

任何人士如符合上文(a)至(e)項資格，但在香港只擁有一所物業作自住用途，而所得的 2018-19 年度差餉寬減額少於 4,000 元，可申領 4,000 元扣除差餉寬減的餘額。任何人士如在香港擁有一所物業而該物業並非用作自住用途，或在香港擁有超過一所物業，則不符合該計劃的申請資格。

如需繳交 2017/18 課稅年度的薪俸稅 - 如在香港沒有物業，而所得的 2017/18 課稅年度的薪俸稅稅款寬減額少於 4,000 元，可申領 4,000 元扣除薪俸稅稅款寬減後的餘額。

如香港只擁有一所物業作自住用途，而所得的 2017/18 課稅年度的薪俸稅稅款寬減額和 2018-19 年度差餉寬減額合計少於 4,000 元，可申領 4,000 元扣除差餉寬減及稅款寬減後的餘額。

資料來源：香港政府一站通

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 4：職務及責任

◇ 所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

2019 年 4 月份月會

日期	時間	內容
2019年3月28日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2019 年 4 月份活動及售票
2019年3月29日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2019年3月29日(五) (第三場)	下午 2 時正	

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：
<http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/index.aspx>

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

【收費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (名額將平均分配)



冬季剪髮服務 MACS:000360

日期 3月6日(星期三)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由義工為會員提供剪髮服務。
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
費用 會員\$10 / 非會員\$12
義工 許淑庚、何聘堅
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。



為食廚房 MACS:000393

日期 3月8日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 職員與參加者製作紫薯鬆餅及交流烹調的心得。
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
費用 會員\$25
職員 廖雅芳 姑娘
備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



探古知今一日遊 MACS:000400

日期 3月7日(星期四)
時間 上午9時至下午4時30分
集合時間 上午9時(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
名額 ①場 20人/②場 19人/③場 19人
費用 會員\$180 / 非會員\$190
行程 前往油麻地「房協展覽中心」了解香港房屋的發展歷史→旺角維景酒店享用自助午餐→荃灣南豐紗廠文化藝術區參觀活化後的紗廠→回程



旺角維景酒店自助午餐

冷盤及沙律：三文魚，各式刺身，什錦壽司，卷物，各式沙律，日式拼盤，什沙律菜配各式醬汁及配汁

湯：中式湯，西式湯，麵包及牛油 凍肉盤 車仔麵：雪魚膠，魚蛋，貢丸，各款菜類

熱盤(共 10 款)：吉列龍脷柳配他他汁，香煎雞翼，什錦點心，香煎豬扒配磨菇汁，咖喱海鮮配絲苗，鮮菇扒時蔬，西式炒飯，

香蒜炒意粉，蒸魚，PIZZA，切肉車，蜜汁火腿 飲品：橙汁，咖啡及茶 甜品：美式芝士餅，黑森林蛋糕，紅豆糕，

日式和果子，法式什餅，杏仁茶，阿波羅雪糕杯

※※ 以上菜式只供參考，以當日餐廳出品為準 ※※

職員 張創裕 先生

備註 1.參加者需於活動當日帶備會員証及自備食水。
2.因行程主要為步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況。
行動不便者，需作評估才能參加活動。



冬季中心生日會 MACS:000399

日期 3月15日(星期五)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 與1-3月生日會員慶祝生日，並設有抽獎環節，開開心心慶祝。
名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人

費用 會員\$25 / 非會員\$30

職員 張創裕 先生

備註 1. 1-3月生日會員優先報名。

2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



【收費班組】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



3月開心下午茶 MACS:000396

日期 3月22日(星期五)
 時間 下午3時至4時
 地點 本中心
 內容 由U3A委員製作鹹湯圓，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。
 名額 ①場 9人/②場 9人/③場 9人



費用 會員\$8
 義工 麥倩嫻、呂麗鍛、周影梅
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。

【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分)



冬季保健按摩

日期 3月6日至3月27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
 節數 4節
 內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。
 名額 ①場 1人/②場 1人/③場 1人
 費用 會員\$85/非會員\$95(每節)
 職員 何天賜 先生
 備註 1.足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。
 2.參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向何先生查詢。



護老俱樂部 MACS: 000397

日期 3月8日(星期五)
 時間 下午3時至4時30分
 地點 本中心
 內容 與參加者一同探討長者常見的情緒病成因及治療方法，並享用茶點，共同渡過一個愉快的下午。
 名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人 (護老者優先)
 費用 會員\$10/非會員\$12
 職員 何天賜 先生



【認知障礙支援服務】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)

認知遊戲紛 FUN 樂

○ 日期 3月1日(星期五) 或 ○ 日期 3月20日(星期三)
 時間 下午2時至3時 時間 上午9時30分至10時30分
 地點 本中心
 內容 由職員介紹訓練認知能力的遊戲，並即席試玩。
 名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人(每場)
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 1. 參加者只可選擇其中一場。
 2. 活動不設後備名額，逾時10分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



活動提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
腦動耆跡	透過認知訓練，例如：玩ipad、認知遊戲及習作等，亦會製作手工防走失卡，讓參加者可以在輕鬆環境下訓練認知能力。	3月1日(五) 3月9日(六) 3月15日(五) 上午9時30分 (本中心)	已報名的參加者

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



老有所為手語小組

日期	3月23日至6月8日(逢星期六) (13·20/4 暫停)	名額	①場 5人/②場 5人/③場 5人
時間	下午1時至2時	導師	陳青楊
地點	本中心	職員	楊敏慧姑娘
堂數	10堂	備註	1. 未曾上手語班之新生優先報名。 2. 活動由社會福利署老有所為活動贊助。
內容	學習手語歌，並成為義工，外出探訪。		



三花_講座暨奶粉售賣

日期	3月14日(星期四)	(每人最多可預訂4罐，額滿即止)
時間	上午9時30分至11時15分(售完即止)	
地點	本中心	
內容	三花職員講解醒目烹調法寶的主題。 講座後，開始售賣奶粉。	

三花產品售價：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...	\$75
三花雙效奶粉 (800克)...	\$100
三花高鈣活關節奶粉(800克)...	\$85

名額	200人
職員	廖雅芳 姑娘
備註	1. 三花高鈣活關節奶粉(800克)之前簡稱(健骨)，現更改為(活關節)。 2. 只限本中心會員登記。 3. 登記日期截至3月9日(六)，下午4時為止。 4. 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。 5. 活動當天不進行購買餘下的奶粉，如未能在截止日期前登記奶粉之會員，需於下次活動時間才可購買。 6. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。 7. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。 8. 如未能在月會當天登記之參加者，需於3場月會結束後才可接受登記。 9. 因三花奶粉貨源重整，訂購量少於30罐活動則會取消，詳情請留意中心告示。



【免費活動】<名額不限>，歡迎即日參與

衛生署講座_護老者精神壓力

日期	3月21日(星期四)
時間	上午10時15分至11時15分
地點	本中心
內容	由衛生署註冊護士講解認識護老者的精神壓力來源與徵兆， 學習處理精神壓力的方法和如何在壓力中的成長。
職員	廖雅芳 姑娘



護老·小城·大事

當我們身體內含有過多的尿酸，尿酸鹽就會聚於關節內，引起發炎疼痛，這就是痛風。

尿酸的來源

我們在日常飲食中，進食一些含「普林」高成份的食物，這些「普林」在我們體內經過新陳代謝後，就會變成尿酸。有些人的新陳代謝受到遺傳因素影響，體內會傾向於產生過量的尿酸，再加上暴飲暴食，便很容易誘發這個痛症。

什麼人士容易患上痛風

痛風病人多是 40 歲以上，男性多於女性。他們多有飲酒的習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等，這些食物都含有高成分的「普林」，另外，血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風。

痛風的病徵：

痛風通常引致急性關節炎發作，大部份為單一關節，最常見的為大拇趾(腳趾公)。其患處突然變得紅、腫、發熱及劇痛，並在數天後，痛楚開始減退，如血液內的尿酸濃度不受控制，遲些尿酸鹽將會凝聚於其他關節裡，如膝頭、足踝、手指等，如得不到適當的治療，會演變成多個關節發炎，並且經常復發，嚴重的會引至關節變形，成為慢性痛風。

痛風的治療及預防：

痛風不能根治，但適當的藥物及飲食控制可以防止痛風的復發，多飲開水可以幫助排出體內過量的尿酸，其次就是避免身體過胖，這些都是有助患者減輕病情的。

痛風的飲食控制，應避免進食以下的食物：

當中包括酒類、動物的內臟、沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口、過量的肉類、家禽類和魚類、過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜。

如患急性痛風，藥物能有效地減低關節的痛楚。若痛風經常發作，則需長期服用另一類藥物以減少復發的機會。

以上是今期護老·小城·大事分享的資訊，如大家想進一步了解今期資訊內容，可與中心社工何天賜先生聯絡。

資訊來源：衛生署 - 長者健康服務網站

護老自修室

三月的「每月之書」是由寫樂文化有限公司出版的《無壓力-老後照護大百科》。書中作者講解護老者在照顧長者時會面對的困難及其解決方法，而且書中使用圖文並茂方式進行講解，讓讀者更容易理解。如會員對此書籍感興趣的話，歡迎大家向中心職員查詢及借閱各項護老書籍。

【每月之書】

《無壓力-老後照護大百科》

寫樂文化有限公司(2014 年出版)

分類：教育發展(B027)

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	3月1、4、6、8、11、13、15、18、20、21、22、25及27日 上午9時(本中心)	會員/ 非會員
卡拉OK知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	3月2及9日(六) 下午1時(本中心) 3月16、23及30日(六) 上午9時30分(本中心)	會員
耆暉量血壓	透過e體健系統，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	3月2、9、16、23及30日(六) 3月6、13、20及27日(三) 下午2時(本中心)	會員/ 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	3月5、6、12、13、26及27日 上午9時45分(本中心)	會員/ 非會員
健樂閣	提供按摩器(肩膀、腳底)、按摩椅及肩膀電熱毯供會員免費借用，舒緩身體痛症。	3月7、14及21日(四) 上午9時30分(本中心) 上午9時15分抽籤派籌，名額10名。	會員/ 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	3月9及23日(六) 上午10時30分(本中心) 上午10時開始派籌。	會員/ 非會員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
長幼齊識「碳」- 布偶話劇巡迴演	到幼稚園演出布偶話劇。	3月15、29日(五) 楊姑娘將個別通知集合時間及地點	識「碳」義工 大使
冬季長者友善社區關注組會議	關注寶琳設施，建立長者友善社區。	3月21日(四) 下午2時30分(本中心)	冬季長者友善社區關注組組員

【特別報告 / 活動】

1. 社區飯堂報告

- 2月25日(一)上午9時將售賣3月18日至3月30日的早、午、晚餐飯票。
- 3月14日(四)中午12時30分為冬季社區飯堂會議，歡迎有興趣社區飯堂服務使用者參與。
- 3月19日(二)上午9時將售賣4月1日至13日的早、午、晚餐飯票。
- 因財政年度關係，4月份飯餐將**不會收費**，凡請已預先登記的參加者，於4月1日(一)到中心付款。

人事動向



各位老友記，我是楊姑娘！不經不覺加入莊老的大家庭已經有5年多，非常感謝老友記們對我的照顧，不勝感激！由於本人有其他的發展方向，將於3月30日(六)離職，在此要同大家告別了。在此祝願大家龍馬精神，豐衣足食！

關心您的 1+1，透過先進的電子系統(e 体健+長者電話支援系統)，關心您的需要，詳情可向廖姑娘查詢：

藉先進的健康量度系統(量血壓、血含氧量、體溫、體重/BMI)，輕易地將數據上載在互聯網上，再加上透過智能電話、平板電腦等方便地了解參加者的身體狀況及體驗健康管理的方便。



「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! 里個電話係由保良局莊啟程耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，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 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



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



義工快訊

義務工作是社會政策以外，解決社會問題

的方法之一。參與義務工作是體現人人平等、互助互愛、互相學習的精神表達愛心、關懷、分享的積極行動盡公民責任，貢獻及回饋社會。所以，義工對我們來說，是重要的「資產」，他們默默的支持與付出，對於中心是極大的鼓勵。因此，歡迎大家登記成為義工，與「莊老」一起將愛心溫暖帶給有需要的人！如果想知道多D義工活動，歡迎與中心職員聯絡。

活動預告：社堂飯堂義工招募

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、楊敏慧、張創裕、何天賜、廖雅芳、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君、譚美儀

☆入會須知☆

歡迎瀏覽本中心網頁

服務對象	年費	備註
金咭會員 - 60歲或以上	\$21	請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶： 1. 身份證 2. 半身正面近照 1張 3. 會員年費
銀咭會員 - 50-59歲社區人士	\$50	
護老者會員 - 年滿18歲而需要照顧長者之人士	免費	



快樂小故事

齊心事成—麥倩嫻

在農曆新年前夕，幾位中心義工前往保良局蔡繼有學校教導一班學生製作賀年吊飾。倩嫻完成服務後感到很開心，一起來看看她當日的體驗！

「當日我和三位義工負責教導接近 90 個小朋友製作利是封金魚吊飾，製作程序不容易，加上時間倉猝，過程十分有挑戰性！」。幾個義工在活動開始前分工，各施其職，把物資分發到學生手上，然後耐心地講解步驟。倩嫻表示幸好學生們都有耐性

、有禮貌，大多數都能順利完成，當見到學生興奮地展示出製成品時，她感到很有滿足感，認為過程辛苦但值得。「我最印象深刻是有一個學生因製作過程不順利而『扭計』，我只好去哄一哄他，鼓勵他繼續嘗試，最後該學生都很聽話，專心手工！」倩嫻回想著。

倩嫻表示這次服務要不是團隊分工合作，互相補位，相信很難完成呢！



《快樂小故事》正接受會員投稿 成功刊登者可贈獲小禮物一份，歡迎向張先生查詢！

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 1-3 月份壽星，請於 1-3 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。最遲可於 2019 年 4 月 6 日(六)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。
- 會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。



惡劣天氣安排

中心以會員安全為首要考慮，會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通及安全情況，自行決定是否前往中心接受服務。如有疑問，請致電 2997 0206 與本中心職員聯絡。



懸掛訊號	中心 開放	室內活動 /班組	戶外活動 /班組
雷暴警告/ 黃色暴雨警告/ 一號風球   T1	✓	✓	✓
紅色暴雨警告/ 三號風球   Red 紅 T3	✓	✓	✗
黑色暴雨警告/ 八號或以上風球   Black 黑 T8	✗	✗	✗

健康資訊速遞

老化從腿開始！回春抬腰體操！

活到大半世，身體也隨之操勞了多年，膝蓋髌關節疼痛、腰痛、無法抬高腿部等等問題，總會遇上一、兩樣。

隨著年紀增長，肌肉量也會跟著減少。如掌握預防跌倒關鍵的大腿前側肌肉，四十歲以後開始往下降，到了五十、六十多歲後，下降的速度加快。到了七十五歲之後，更是會大幅度下降。常言道：「老化從腿部開始」。人的肌肉有 70%集中在下半身，當腹部和腿部的肌肉變少，膝蓋和髌關節等部位將更容易出現疼痛，更會讓體溫變低，進而直接造成免疫力變差。

日本整體專家鄭信義，提倡「回春抬腰體操」，這個體操不僅可以訓練腿部肌肉，改善走路時需要他人扶助與照顧的情況，腿部和腰部變得更強健，還能改善膝蓋和髌關節的疼痛、減緩腰痛；而隨著腿部肌力的提升，更能減輕體重，發揮減肥功效。

有別於其他肌肉訓練，「回春抬腰體操」只需要承擔自己的體重，不必咬緊牙關訓練，反之，只需要坐在椅子上抬腰，再回到原來的位置上，即使足不出戶都可以非常輕鬆的進行。

不論任何年紀，即使沒有運動習慣，只要一步一步地持續下去，就有機會重拾青春！

「回春抬腰體操」只需要坐在椅子上抬腰即可



圖片來源：50+好好生活
資料來源：早安健康/50+好好生活/ 鄭信義（日本整體專家）



資助



保良局安老服務 主辦

環保基金-長幼齊識「碳」 「綠趣耆想」攝影比賽



保良局長幼齊識「碳」
Facebook

攝影主題：「低碳生活」——
低消耗及低碳排放的生活貼士

獎項：1. 至LIKE大獎 2. 創意大獎 3. 至識「碳」大獎



獎品：以上各獎項均設有冠、亞、季軍(合共9個獎項)



冠軍
800元超市禮券
連獎狀



亞軍
500元超市禮券
連獎狀



季軍
200元超市禮券
連獎狀

參加比賽方法及投稿途徑：

拍攝四張最能表達比賽主題的相片，並合併成一張作品，連同不多於50字描述，從以下途徑遞交

- Facebook
 - Like & Share<保良局長幼齊識「碳」> Facebook 專頁(下稱「本專頁」)
 - 於「本專頁」的「綠趣耆想」攝影比賽帖子留言欄
 - 加上hashtag #綠趣耆想攝影比賽，並於作品內tag 三位朋友
- Whatsapp: 60342787
- 電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk

作品投稿詳情及結果公佈：

1. 投稿期：
即日至2019年3月31日(星期日)
2. 至Like大獎投票截止日期：
2019年5月13日(星期一)
3. 所有經Whatsapp及電郵投稿的作品，將會收到確認訊息並上載至「本專頁」
4. 得獎結果將在2019年5月下旬於「本專頁」公佈，得獎者會有專人通知

查詢電話：2242 2827 李先生

保良局莊啟程耆暉中心-2019年3月份活動表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 廿七 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 9:30 腦動耆跡(6) 2:00 認知遊戲紛FUN樂	2 廿八 (社區飯堂_早、午、晚餐) 10:00 莊老友緣人(3) 1:00 卡啦OK知音匯 2:00 耆暉量血壓 2:00 小丑深造班
廿八	4 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 10:00 春季水墨畫班(3) 1:00 趣味手語班(7) 2:15 冬季普通話(7)	5 廿九 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 冬季書法班(7) 9:45 新聞天地 10:30 冬季畫班(7) 2:00 第四期粵曲班(7)	6 三十 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 9:00 冬季保健按摩 9:45 新聞天地 10:00 莊老友緣人(4) 1:00 長者防跌健腦十式(7) (借場) 2:00 冬季剪髮服務 2:00 耆暉量血壓 2:30 唱好英文歌(4)	7 二月 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 探古知今一日遊 9:30 健樂閣 2:15 U3A_冬季粵曲 卡拉OK(完)	8 初二 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 2:00 為食廚房 3:00 護老俱樂部 維修趙板?	9 初三 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 腦動耆跡(7) 10:30 中醫義診 1:00 卡啦OK知音匯 2:00 耆暉量血壓 2:00 小丑深造班
初五	11 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 10:00 春季水墨畫班(4) 1:00 趣味手語班(8) 2:15 冬季普通話(8)	12 初六 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 冬季書法班(8) 9:45 新聞天地 10:30 冬季畫班(8) 2:00 第四期粵曲班(8)	13 初七 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 9:00 冬季保健按摩 9:45 新聞天地 10:00 莊老友緣人(5) 1:00 長者防跌健腦十式(完) (借場) 2:00 耆暉量血壓 2:30 唱好英文歌(完)	14 初八 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 三花_講座暨奶粉售賣 9:30 健樂閣 12:30 冬季社區飯堂會議 2:30 耆樂警訊(借場)	15 初九 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 9:30 腦動耆跡(完) 3:00 長幼齊識「破」- 布偶話劇巡迴演(外出) 2:30 冬季中心生日會	16 初十 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 卡啦OK知音匯 10:00 莊老友緣人(完) 2:00 耆暉量血壓 2:00 小丑深造班
十一	18 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 10:00 春季水墨畫班(完) 1:00 趣味手語班(9) 2:15 冬季普通話(9)	19 十三 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 社區飯堂賣飯票 (1/4-13/4) 9:30 冬季書法班(9) 10:30 冬季畫班(9) 2:00 第四期粵曲班(9)	20 十四 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 9:00 冬季保健按摩 9:30 認知遊戲紛FUN樂 2:00 耆暉量血壓	21 廿一 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 9:30 健樂閣 10:15 衛生署講座- 護老者精神壓力 2:30 冬季長者友善社區 關注組會議	22 十六 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 3:00 開心下午茶	23 十七 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 卡啦OK知音匯 10:30 中醫義診 1:00 老有所為手語小組(1) 2:00 耆暉量血壓 2:00 小丑深造班
十九	25 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 1:00 趣味手語班(完) 2:15 冬季普通話(完)	26 二十 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 冬季書法班(完) 9:45 新聞天地 10:30 冬季畫班(完) 2:00 第四期粵曲班(完)	27 廿一 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 9:00 冬季保健按摩 9:45 新聞天地 10:00 HKU打針(借場) 2:00 耆暉量血壓 2:00 HKU打針(借場)	28 廿二 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 月會	29 廿三 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 月會 2:00 月會 2:00 長幼齊識「破」- 布偶話劇巡迴演(外出)	30 廿四 (社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 卡啦OK知音匯 1:00 老有所為手語小組(2) 2:00 耆暉量血壓 2:00 小丑深造班