



保良局
PO LEUNG KUK

保良局曹金霖夫人耆暉中心 2024年3月通訊

世界睡眠日

世界睡眠日(World Sleep Day)是由世界睡眠醫藥組織於2008年3月14日發起的一項全球睡眠和健康計劃，目的是希望引起人們對睡眠重要性和睡眠品質的關注。世界睡眠日在每年三月第二個完整星期的星期五(第一年例外)。今年的世界睡眠日是2024年3月15日，讓我們一起了解睡眠的重要性：

身心健康和發展

睡眠和飲食、運動一樣對我們的身心健康和發展有重要的影響。經過一天的工作和學習，睡眠能讓疲累的身體獲得充分的休息，幫你的身體“充電”，讓你有精神和體力繼續第二天的學習。

修補肌肉，調整身體

每天晚上，當你以為大腦在休息的時候，其實它在默默的工作。在睡眠的時候，大腦雖然暫停了日間繁忙的工作，但是，它還是很勤力地在修補勞累了一天的肌肉，調整身體各部分的運作（呼吸、心臟、血壓和荷爾蒙），清除新陳代謝物，並且鞏固我們所學的新知識。

分泌的生長激素

睡眠時分泌的生長激素比清醒時多三倍，尤其是在深層睡眠的時候。

消除疲勞，恢復體力

促進人的心理

增強免疫力
康復機體

使人每天都在美容

延緩衰老，促進睡眠

保護大腦，恢復精力

為鼓勵會員踴躍參與中心活動／善用資源，
會員若因事未能出席活動／課程，必須於最少三天前
通知中心職員，以便安排後補空缺。
若會員無故缺席活動，中心將不會派發活動禮物。

除個別活動特別註明報名日期外，所有活動按以下報名日期為準：
中心活動報名日期：2024年3月6日(星期三)

上午9:00 敬發樓地下
請帶備會員證親身前來報名



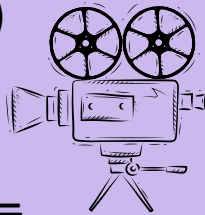
社交及康樂

迎新同樂日(3月)

日期：3月11日(星期一)
時間：下午2:15-3:15
地點：社區中心一樓
名額：30位 費用：免費
對象：新入會之會員
內容：與新會員玩遊戲及介紹中心各類型服務和設備
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：399

懷舊映畫戲(4)

日期：3月25日(星期一)
時間：下午2:15-4:00
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：10元
內容：欣賞懷舊電影—五虎平西
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：401



生日會(1-3月)

日期：3月21日(星期四)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：20元
內容：與1月-3月份出生會員慶祝生日
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：402



定書Game一Game

日期：3月25日(星期一)
時間：下午2:00-3:00或下午3:15-4:15
地點：敬發樓地下
名額：每節4位 費用：免費
內容：由工作員帶領會員暢玩不同類型的桌上遊戲，每週不同類型，讓會員能夠在遊戲中鍛鍊腦筋，享受遊戲的愉快氣氛。
備註：活動會分兩個時段進行
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：319

[非物質文化遺產] 篆刻工作坊

日期：3月19日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：30元
內容：邀請臻藝坊導師教導會員有關於中國非物質文化遺產的「篆刻」的手藝及製作方法。
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：422



遊協與你有約

日期：3月7日(星期四)
時間：下午4:00-5:00
地點：社區中心三樓
名額：20位 費用：免費
內容：玩桌上遊戲
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：418



社交及康樂

開心星期五(12)

日期：3月22日(星期五)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：20位

費用：10元

內容：玩智能積木遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘

活動編號：403



樂韻鬆一鬆

日期：3月19日(星期二)

時間：上午10:00-11:30

地點：敬發樓地下

名額：10位

費用：20元

內容：由音樂藝術治療師帶領參加者即興彈奏樂器及聆聽音樂，照顧各位老友記的身心靈需要。

負責職員：楊誌衡先生

活動編號：415



健康檢查(4)-驗血糖

日期：3月12日(星期二)

時間：上午9:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位

費用：10元

內容：進行血糖檢測，檢查前除飲清水外2小時禁食

- 帶備水及餅乾等，以備不時之需

- 請帶備中心發出健康檢查咭

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：288

長者常見皮膚問題的護理講座(12)

日期：3月19日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：25位

費用：免費

內容：由衛生署註冊護士講解長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、主婦手等及其治理方法。

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：392

健康教育及生活推廣

睡眠與健康講座

日期：3月18日(星期一)

時間：上午10:30-下午12:30

地點：敬發樓地下

名額：25位

費用：免費

內容：由康健中心職員講解睡眠與健康及個人健康風險評估。

- 參加者將獲邀免費成為康健中心會員及免費個人健康風險評估
- 提供個人化的健康計劃，建議合適的活動予會員
- 需帶備身份證作登記會員及認證醫健通之用

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：396



長壽拍打功(7)

日期：3月11日、18日及25日(逢星期一)
(除4日外)

時間：上午9:15-10:15

地點：敬發樓地下

名額：25位

費用：10元

內容：透過舒展及拍打運動，拍走身體廢物，抗衰老退化

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：393



我要健康

日期：4月1日至30日

時間：不限(需要跟職員預約使用時間)

地點：社區中心一樓

對象：中心會員

內容：以月票形式使用中心運動器材，以強身健體。

名額：20位 費用：\$20/月

- 每次器材使用時間為20分鐘
- 不設電話預約，不設預留時間
- 預約需親身到社區中心
- 若有查詢可與卓姑娘聯絡
- 視疫情情況有機會作出更改

報名日期：4月2日 上午9:00 社區中心一樓

負責職員：鄧卓雅姑娘

活動編號：001



健康教育及 生活推廣

體適能-3A組

日期：3月6日、13日及20日(逢星期三)
時間：下午2:15-3:15
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：30元
內容：導師教授長者靜態伸展操、動態伸展操及肌力訓練為主
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：360

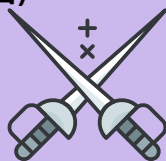
體適能-3B組

日期：3月1日、8日及15日(逢星期五)
時間：上午9:15-10:15
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：30元
內容：導師教授長者靜態伸展操、動態伸展操及肌力訓練為主
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：363



劍擊初體驗

日期：3月12日、19日及26日(星期二)
日期：3月14日、21日及28日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：150元
內容：導師會教授基本步法、握劍、劍擊規則、實戰姿勢及講解安全守則等，有助訓練集中力及個人紀律，增強個人自信心。
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：405



食物中毒的介紹及預防方法講座

日期：3月26日(星期二)
時間：上午10:30-11:15
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：免費
內容：由食環署職員講解細菌性及病毒性食物中毒常見的症狀，處理及預防方法。
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：395

音樂治療與中風復康活動

日期：3月23日(星期六)
時間：上午10:00-11:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：20元
對象：*曾中風的會員
內容：透過音樂治療的方式促進老友記的語言溝通能力，提升自信建立正面的自我形象。
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：416



「e體健」定期量血壓

日期：3月12日、19日、26日(逢星期二)
(除5日外)
時間：下午3:00-5:00
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：會員可定期到中心進行量度血壓，並透過e體健系統紀錄血壓情況，了解自己的健康水平。
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：295



「長者健體計劃」外展活動

日期：3月27日(星期三)
時間：上午9:00-11:00
地點：長發體育館(長發廣場3樓)
名額：20位 費用：免費
內容：由康文署體適能教練教授健康操
• 參加者需填寫身體狀況評估
• 評估時間：3月11日下午2:30-5:00
• 需自備飲用水及毛巾
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：397

護心操齊齊做

日期：3月20日(星期三)、26日(星期二)
(除6日、13日、27日外)
時間：上午9:15-10:15
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：一同齊做護心操
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：292



義工發展

眼睛去旅行(2024年3月)

日期：3月15日(五)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

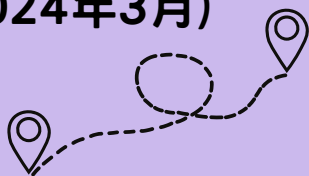
名額：25位

費用：免費

內容：用眼睛環遊世界，認識文化、歷史

負責職員：盧凱怡姑娘

活動編號：413



太極十八式

日期：3月8日、15日及22日(逢星期五)
(除29日外)

時間：上午9:00-9:45

地點：敬發樓地下

名額：10位

費用：免費

內容：由長者義工教授太極十八式

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：293



藍染工作坊

日期：3月9日(星期六)

時間：10:00-11:30

地點：敬發樓地下

對象：中心義工會員/有興趣成為義工的會員

名額：10位

費用：20元

內容：導師教導義工會員將布織品進行藍染。

藍染是天然染的一種，以植物或礦物天然染料把織物染成藍色的一種印染工藝。

負責職員：楊誌衡先生

活動編號：410



「扶抱轉移技巧」義工培訓

日期：3月27日(星期三)

時間：上午10:00-11:30

地點：社區中心一樓

對象：中心義工會員

內容：由註冊職業治療師指導義工有關於扶抱及轉移的知識及技巧，從而增加參加者的照顧技巧。

名額：10人 費用：免費

負責職員：楊誌衡先生

活動編號：431

皇仁舊生會中學生探訪

日期：3月18日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位

費用：免費

內容：與皇仁舊生會中學學生一同遊戲及製作手工。

負責職員：盧凱怡姑娘

活動編號：409



義工大會(3月)

日期：3月14日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

對象：中心義工會員/有興趣成為義工的會員

名額：30位

費用：免費

內容：會議討論中心來年的義工服務，以及義工之間互相認識

負責職員：楊誌衡先生

活動編號：411



樂悠悠健康街站(3月)

日期：3月11日(星期一)

時間：上午10:00-11:30

地點：敬發樓地下

對象：長發邨長者

費用：免費

內容：協助擺設街站，為長發邨社區獨居或獨居雙老的長者填寫樂悠卡資料及簡介申請方法；並設有量血壓健康檢查站及宣揚精神健康資訊。

負責職員：楊誌衡先生

活動編號：408



藍染手工班

日期：3月20日(星期三)

時間：上午10:00-11:30

集合地點：社區中心一樓

對象：中心會員

名額：10人

費用：20元

內容：由義工會員及導師指導其他會員將布織品進行藍染。藍染是天然染的一種，以植物或礦物天然染料把織物染成藍色的一種印染工藝。

負責職員：楊誌衡先生

活動編號：420



義工發展



電話慰問



日期：3月1日至31日
時間：上午9:00-11:30或下午2:00-4:30
內容：致電關懷獨居或體弱長者
對象：中心義工會員
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：300

百發百中

日期：3月8日及15日(星期五)
時間：下午2:15-3:15
地點：社區中心一樓
名額：12位 費用：10元
內容：由長者義工教授飛鏢玩法
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：429

教育及發展

油畫班C



日期：3月7日及14日(星期四)
時間：下午2:15-3:15
地點：社區中心一樓
名額：12位 費用：60元
內容：學習繪畫主題為花朵的油畫
備註：已報名油畫班A及油畫班B的會員亦可以報名，每班均學習畫不同的主題
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：357

形象學分享及示範



日期：3月16日(星期六)
時間：上午9:15-10:15
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：20元
內容：教授眉型設計、衣著配搭、眼部化妝、面部護理的技巧
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：332

長者手機拍攝工作坊(2)

日期：3月22日(星期五)
時間：上午10:00-11:30
地點：敬發樓地下
名額：30位 費用：10元
內容：教授手機拍攝技巧及剪輯短片
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：419



燈牌DIY工作坊

日期：3月25日(星期一)
時間：上午9:30-11:00
地點：社區中心一樓
名額：12位 費用：30元
內容：創作獨一無二的霓虹燈燈牌
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：412



教育及發展

港島精彩一日遊

日期：A團-3月12日(星期二) 或 B團-3月21日(星期四)

時間：上午9:00-下午5:00

集合/解散地點：社區中心一樓

名額：每團57位 費用：100元

內容：

- 專業導賞薄梟林牧場——一級歷史建築
- 享用自助山自助餐——全港唯一360°旋轉餐廳
- 遊覽海防博物館——剛完成大型更新工程



A團 3月12日(二)

名額：57人

登記抽籤日期：
2月26日(一)至3月2日(六)

抽籤日期：
3月4日(一)上午10:30

繳交費用日期：
3月4日(一)至3月7日(四)

活動編號：424

B團 3月21日(四)

名額：57人

登記抽籤日期：
2月26日(一)至3月9日(六)

抽籤日期：
3月11日(一)上午10:30

繳交費用日期：
3月11日(一)至3月14日(四)

活動編號：425

備註：

- 會員只可參加其中一團，為保障會員，會員可同時登記上述兩個旅行團抽籤，唯兩團之抽籤日期有先後，如會員抽中其中一團並繳交費用，另一團之已登記的名額則自動放棄。
- 請中籤會員按指定繳交費用時段內到中心繳交費用，如未能按時繳交費用，其名額會由後備名單補上。
- 所有爭議以中心公布為準。
- 如有查詢，歡迎與彭姑娘或盧姑娘聯絡。

負責職員：盧凱怡姑娘/彭曦桐姑娘

活動編號：424/425

退休生活規劃

「人生下半場之如何調節自己的身心靈」講座

日期：3月25日(星期一)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：提升會員對身心靈的認識及調整身心靈的方法

負責職員：楊誌衡先生

活動編號：212



流沙之旅

教育及發展

日期：3月15日(星期五)

時間：上午9:00-下午5:00

集合地點：社區中心一樓

名額：46位

費用：90元

內容：

- 參觀T-park：一座具有前瞻性的廢物處理設施，能將污泥轉廢為電能，為香港建設可持續發展的未來並享用自助山豐富自助餐。
- 前往流浮山：享用鮑魚海鮮午餐
- 前往沙頭角禁區：參觀沙頭角碼頭、沙頭角市集、中英街花園、沙頭角舊消防局及香港舊式火車站1:1火車站

名額：46人

登記抽籤日期：
2月28(三)至3月6日(三)

抽籤日期：
3月7日(四)上午10:30

繳交費用日期：
3月7日(四)至3月9日(六)

活動編號：427

備註：

- 會員繳費時需提供身份證作申請禁區紙之用
- 如逾期繳費之會員，其名額會由後備名單補上
- 所有爭議以中心公布為準
- 請參加者活動當天9時正於社區中心一樓集合，逾時不候
- 如有查詢，歡迎與楊先生查詢

負責職員：楊誌衡先生

活動編號：427



有需要護老者

護老耆樂園

日期：3月9日、3月23日(星期六)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：10位

費用：免費

對象：有需要護老者優先

內容：透過定期聚會及小組活動，讓護老者交流護老心得及分享社區資訊，提升照顧技巧及紓緩照顧壓力

負責職員：彭曦桐姑娘

活動編號：301



「叉燒飯」軟餐製作體驗

日期：3月27日(星期三)

時間：上午11:00-12:00

地點：敬發樓地下

名額：30位

對象：有需要護老者及護老者優先

費用：免費

內容：由註冊護士教授及示範製作軟餐步驟，給予有吞嚥困難的長者食用，以重拾長者對食的興趣

負責職員：彭曦桐姑娘

活動編號：434



護老者支援

頌鉢療癒工作坊

日期：3月13日、3月20日及3月27日
(逢星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：12位

費用：40元

對象：護老者優先

內容：由導師帶領透過頌鉢沉穩的音頻，帶領護老者進入放鬆的狀態，緩解生活壓力。

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：432



戚風蛋糕烘焙班

日期：3月26日(星期二)

時間：下午12:30-5:00

地點：新蒲崗

集合/解散地點：社區中心一樓

名額：20位(10位護老者及10位被照顧者)

對象：護老者及被照顧者 費用：80元/位

內容：2人一組，由導師教授製作戚風蛋糕。

備註：包括來回烘焙中心的交通費用

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：421



認知障礙症小組

智醒腦朋友

日期：3月20日及27日(逢星期三)
(除6日、13日外)

時間：下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

對象：患有認知障礙症會員

名額：10位

費用：免費

內容：透過不同的感官刺激加強認知障礙症長者的認知能力

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：291

腦友同樂

日期：3月7日、14日及21日(逢星期四)
(除28日外)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

對象：患有認知障礙症會員

名額：8位

費用：免費

內容：長者透過不同類型的活動，包括：玩芬蘭木棋與飛鏢、製作手工等訓練認知能力

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：294



如有興趣報名認知障礙症活動，請與中心職員查詢報名詳情！

社區飯堂

所有飯餐均在社區中心一樓堂食

飯餐費用：10元/餐(包括午餐、晚餐)

星期一至五(由惜食堂提供)

熱餐：包括飯、饊
午餐：中午12:15-12:45
晚餐：下午4:15-4:45(名額各40位)

堂食時間 / 膳食類別


星期六(由保良局樂安居提供)

熱餐：包括飯、饊及湯水
午餐：上午11:30-12:00
(名額40位)

飯票售賣為整月購買。如抽籤後有飯餐空缺，有興趣會員可於擬堂食飯餐當日最少7個工作天前向中心職員購買。

中心資訊

暴雨及颱風下的活動安排

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1		
 T3		
 T8		

服務對象

金咭會員：60歲或以上；年費21元

銀咭會員：50-59歲；年費50元

如會籍過期，可親身到中心進行續會手續

如更改任何個人資料，包括：電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況等，可聯絡職員更新

入會手續

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

中心開放時間

星期一至五：上午8:45-下午5:00

星期六：上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期休息

服務質素標準3

運作及活動紀錄

- 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

服務質素標準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清楚界定。

下次例會日期：2024年4月2日(二)

上午9:30及下午3:00 敬發樓地下 / ZOOM

本中心服務範圍：長發邨、青雅苑、青泰苑、青宏苑、灝景灣

地址：青衣長發邨敬發樓地下102室

電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發邨長發社區中心一樓

電話：2433 5822 傳真：2435 5078

電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

「長者電話支援服務系統」(錄音電話)：3701 7878

中心WhatsApp電話：6142 1454

中心職員：

陳寶瑤 馬俐茵 彭曦桐 盧凱怡 葉浩賢 楊誌衡 王純潔 鄧兆芬 鄧卓雅 盧芷盈
伍英鳳 張瑞英 梁結英 陳美芳



中心網頁

督印人員：陳寶瑤

編輯：盧芷盈

印刷數目：400份




日期：2024年3月

如對本中心有任何服務上的意見或建議，歡迎向本中心職員提出！

你的意見有助我們改善及提升服務質素，多謝支持！



2024年3月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						
3 敬發樓地下 社區中心一樓 12:15/4:15 社區飯堂	4 敬發樓地下 9:30/3:00 例會 社區中心一樓 12:15/4:15 社區飯堂	5 敬發樓地下 10:30 樂活瑜珈班 社區中心一樓 2:15 體適能-3A組 12:15/4:15 社區飯堂	6 敬發樓地下 9:15 動柔正姿運動班 3:00 長者學苑-工筆國畫班 社區中心一樓 10:30 腦友同樂 2:15 油畫班C 12:15/4:15 社區飯堂	7 敬發樓地下 9:15 動柔正姿運動班 3:00 長者學苑-工筆國畫班 社區中心一樓 10:30 腦友同樂 2:15 油畫班C 12:15/4:15 社區飯堂	1 敬發樓地下 9:00 太極十八式 10:00 山藝一級證書課程 2:00 素來素去工作坊(4) 3:00 銅線首飾工作坊(2) 社區中心一樓 9:15 體適能-3B組 12:15/4:15 社區飯堂	2 敬發樓地下 9:15 髮式造型設計 10:30 化妝技巧分享及示範 2:30 暖敷草球體驗日 社區中心一樓 3:00 長者學苑-空靈鼓 11:30 社區飯堂
10 敬發樓地下 9:15 長壽拍打功(7) 3:00 義工迎新活動 社區中心一樓 2:15 迎新同樂日 12:15/4:15 社區飯堂	11 敬發樓地下 9:00 健康檢查(4)- 驗血糖 2:30 劍擊初體驗 3:00 「e體健」定期量血壓 社區中心一樓 12:15/4:15 社區飯堂	12 敬發樓地下 9:15 護心操齊齊做 10:30 樂活瑜珈班 2:00 頤鉢療癒工作坊 社區中心一樓 2:15 體適能-3A組 12:15/4:15 社區飯堂	13 敬發樓地下 9:15 動柔正姿運動班 10:30 義工大會(3月) 2:30 劍擊初體驗 社區中心一樓 10:30 腦友同樂 2:15 油畫班C 12:15/4:15 社區飯堂	14 敬發樓地下 9:15 動柔正姿運動班 10:30 義工大會(3月) 2:30 劍擊初體驗 社區中心一樓 10:30 腦友同樂 2:15 油畫班C 12:15/4:15 社區飯堂	15 敬發樓地下 9:00 太極十八式 2:15 眼睛去旅行 社區中心一樓 9:15 體適能-3B組 2:15 百發百中 12:15/4:15 社區飯堂	16 敬發樓地下 9:15 形象學分享及示範 社區中心一樓 9:30 攝影班 11:30 社區飯堂
17 敬發樓地下 9:15 長壽拍打功(7) 10:30 睡眠與健康講座 2:30 皇仁舊生會中學中心探訪 社區中心一樓 12:15/4:15 社區飯堂	18 敬發樓地下 10:00 樂韻鬆一鬆 2:30 劍擊初體驗 3:00 「e體健」定期量血壓 社區中心一樓 10:30 長者常見皮膚問題的護理講座(12) 2:30 【非物質文化遺產】篆刻工作坊 12:15/4:15 社區飯堂	19 敬發樓地下 9:15 護心操齊齊做 2:00 頤鉢療癒工作坊 3:30 智醒腦朋友 社區中心一樓 10:00 藍染手工班 2:15 體適能-3A組 12:15/4:15 社區飯堂	20 敬發樓地下 9:15 動柔正姿運動班 10:30 生日會(1-3月) 2:30 劍擊初體驗 社區中心一樓 10:30 腦友同樂 12:15/4:15 社區飯堂	21 敬發樓地下 9:15 動柔正姿運動班 10:30 生日會(1-3月) 2:30 劍擊初體驗 社區中心一樓 10:30 腦友同樂 12:15/4:15 社區飯堂	22 敬發樓地下 9:00 太極十八式 10:00 長者手機拍攝工作坊(2) 2:15 開心星期五(12) 社區中心一樓 12:15/4:15 社區飯堂	23 敬發樓地下 10:00 音樂治療與中風復康活動 2:00 護老者樂園 社區中心一樓 11:30 社區飯堂
24 /31 敬發樓地下 9:15 長壽拍打功(7) 10:30 「人生下半場之如何 調節自己的身心靈」講座 2:00/3:15 定耆Game—Game 2:15 懷舊映畫戲 社區中心一樓 9:30 燈牌DIY工作坊 12:15/4:15 社區飯堂	25 敬發樓地下 9:15 護心操齊齊做 10:30 食物中毒的介紹 及預防方法講座 2:30 劍擊初體驗 3:00 「e體健」定期量血壓 社區中心一樓 12:15/4:15 社區飯堂	26 敬發樓地下 10:00 「叉燒飯」軟餐製作體驗 2:00 頤鉢療癒工作坊 3:30 智醒腦朋友 社區中心一樓 10:00 「扶抱轉移技巧」義工培訓 12:15/4:15 社區飯堂	27 敬發樓地下 2:30 劍擊初體驗 社區中心一樓 12:15/4:15 社區飯堂	28 敬發樓地下 2:30 劍擊初體驗 社區中心一樓 12:15/4:15 社區飯堂	29 耶穌受難節 30 耶穌受難節 翌日	

