



保良局
PO LEUNG KUK

保良局曹金霖夫人耆暉中心 2024年5月通訊



睡得好 血壓好

高血壓和睡眠窒息症是常見的健康問題。香港衛生署人口健康調查顯示高血壓的總患病率為29.5%。一些高血壓患者雖然已經落實飲食健康、經常運動，按時服藥，但是血壓卻一直無法降到正常水平。其實，令血壓居高不下的可能性是一種患者自己意識不到的健康狀態——睡眠窒息症。

睡眠窒息症患者在睡眠期間呼吸會短暫且反覆地中斷，並持續超過10秒以上。和患者同住的枕邊人往往會比患者本人更早發現此項病症。

高血壓與睡眠窒息症的關係一直是醫學界研究的熱點。美國學者Calhoun對114名高血壓病人進行統計，觀察到其中90%的男性高血壓患者和77%的女性高血壓患者患有睡眠窒息症；之後也陸續有研究進一步確認了睡眠窒息與高血壓風險呈正相關的關係。



睡眠窒息症導致的呼吸停止會令氧氣降低，引起血壓和心跳的急速上升。由於睡眠期間的呼吸停止導致血壓反覆上升，最終可能導致永久性高血壓。多項國際研究指出，頑固性高血壓患者接受適當的睡眠治療後，可以有效降低血壓，從而降低冠心病和中風的風險。

如何預防和治療睡眠窒息症成為重要的議題，當中包括改變睡眠姿勢(側睡對輕度睡眠窒息患者比較好)、減輕體重、避免飲酒和吸煙等。此外，使用持續正壓通氣(CPAP)機器是治療睡眠窒息症的有效方法之一。

現在的睡眠測試方法已經很方便，除了全面的睡眠測試外，也有簡單的設計，例如連續3至5晚睡覺時戴上睡眠指環，就能監測到睡眠時的呼吸數據，例如血氧飽和度、脈搏、深淺睡眠時間分布的睡眠報告以供醫生診斷睡眠問題。



資料來源：香港中文大學醫務中心
https://cuclinic.hk/tc/feature-article/CUHKMC_AM730_JC_20231024

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。

中心活動報名日期：2024年5月8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

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：

社交及康樂

與「粽」不同端午聚

端午節即將來臨啦!

為了和各位老友記一同感受節日氣氛及送上祝賀，中心安排了一系列的應節表演和活動環節讓各位參與。現誠邀各位老友記參加曹老的端午節慶祝活動，一同開心聚一聚。

日期：6月3日(星期一)

時間：上午9:30-10:30

地點：長發社區會堂(地下禮堂)

名額：110位 費用：30元

內容：精彩表演節目、齊做健體運動、豐富精美禮物

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：64



開心小聚(2)

日期：5月24日(星期五)

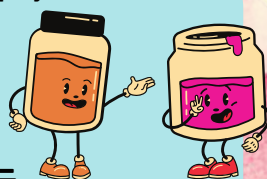
時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：10元

內容：玩食品配對遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：53



祝福媽媽

日期：5月9日(星期四)

時間：下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：20元

內容：製作祝福手繪木板，一同慶祝母親節

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：81



I Love U媽媽

日期：5月14日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：20元

內容：玩遊戲及唱歌，一同慶祝母親節

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：82



Switch天地(5月)

日期：5月22日、29日(星期三)

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：遊玩Switch遊戲 - 馬里奧派對

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：40



與您同慶生日

如果您在4月，5月及6月份生日，現在可自行(或請親友代領)到敬發樓地下領取生日禮物乙份，但必須帶同有效的會員証。

備註:

(一)截止日期: 6月29日，逾期作自動放棄論。

(二)如身份證上只顯示出生年份，會歸入新曆1月份領取。

活動編號: 34



NEW

迎新同樂日(1)



日期: 5月31日 (星期五)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 敬發樓地下

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: 68



粵曲敬老演唱會2024



日期: 5月7日(星期二)

時間: 下午1:00-4:00

地點: 總局梁王培芳禮堂

名額: 50位

費用: 10元

內容: 嘉賓向長者獻唱經典名曲

負責職員: 鄧兆芬姑娘 活動編號: 67



給母親小禮物

日期: 5月9日(星期四)

時間: 下午2:15-3:15

地點: 敬發樓地下

名額: 20位

費用: 20元

內容: 製作皮革散紙包，一同慶祝母親節

負責職員: 鄧兆芬姑娘 活動編號: 51



童心天使探訪日(上午環節)

日期: 5月10日(星期五)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 敬發樓地下

名額: 20位

費用: 免費

內容: 邀請聖公會青衣主恩學校的學生到中心探訪會員，並進行表演、遊戲及送贈禮物的探訪活動。

備註: 會員只可報名其中一場的「童心天使探訪日」活動

負責職員: 楊誌衡先生

活動編號: 49



童心天使探訪日(下午環節)

日期: 5月10日(星期五)

時間: 下午2:15-3:15

地點: 敬發樓地下

名額: 15位

費用: 免費

內容: 邀請聖公會青衣主恩學校的學生到中心探訪會員，並進行表演、遊戲及送贈禮物的探訪活動。

備註: 會員只可報名其中一場的「童心天使探訪日」活動

負責職員: 楊誌衡先生

活動編號: 50

棋樂無窮(5月)

日期：5月20日或5月27日(星期一)
時間：下午2:15-3:15或下午3:30-4:30
地點：敬發樓地下
名額：每節4位 費用：免費
內容：由工作人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：10



週六大電影(5月)

日期：5月18日(星期六)
時間：下午2:00-4:00
地點：社區中心一樓
名額：25位 費用：免費
內容：欣賞電影 - 《媽媽的神奇小子》
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：42



生活寶庫(1)

日期：5月24日(星期五)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：免費
內容：問答題形式教授長者學習生活冷知識
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：52



教育及發展

繽紛園藝

日期：5月31日(星期五)
時間：下午2:15-3:15
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：20元
內容：製作壓花及壓花匙扣
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：54



健身環大冒險(5月)

日期：5月9日及16日(星期四)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：10元
內容：利用遊戲配合健身環，提升對運動的樂趣且同時強身健體
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：65



手機資料站---上,下載應用程式操作

日期：5月24日(星期五)
時間：下午2:15-4:15 (每節為20分鐘)
地點：敬發樓地下
名額：6位 費用：免費
內容：如何在智能手機上載,下載應用程式及其操作
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：70
備註(一)：每位會員每次只可預約一節
(二)：每節名額為一位



燕京書院~網絡安全工作坊

日期：5月8日(星期三)
時間：下午3:15-4:30
地點：燕京書院
集合地點：燕京書院大門外
集合時間：下午3:00
名額：20位 費用：免費
內容：認識、了解網絡安全的方法及預防網絡騙案
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：45



鬱金香鏡子小夜燈

日期：5月23日(星期四)
時間：上午10:30-12:00
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：25元
內容：製作一個鏡子及夜燈兩用的裝飾
負責職員：盧芷盈姑娘
活動編號：39

千變萬化UV膠 - 掛飾

日期：5月18日(星期六)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：10元
內容：製作一個UV滴膠掛飾
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：43

健康教育及 生活推廣

我要健康



日期：6月1日至29日
時間：不限(需要跟職員預約使用時間)
內容：以月票形式使用中心運動器材，以強身健體。

對象：中心會員

名額：20位 收費：\$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：5月27日 上午9:00 社區中心一樓

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：1

預防腸癌講座(5月)

日期：5月14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：由香港造口人協會職員講解

- 認識大腸癌及預防方法、檢測方法
- 透過腸癌康復者分享，連結及鼓勵同路人

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：57

認識冠心病講座 (5月)

日期：5月21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

- *冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法
- *給予高危者輔導及建議以防冠心病

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：55



血糖檢測(1)

日期：5月28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

備註：

- 1) 帶備水及餅乾等，以備不時之需
- 2) 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：4



活力健體班(2)

日期：5月13日、20日及27日(逢星期一)
(除6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：透過伸展及拍打運動，拍走身體廢物，
強化肌肉抗衰老退化

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：56



「e體健」定期量血壓(1)

日期：5月14日、21日及28日(逢星期二)

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
健康水平。

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：13



護心操齊齊做(1)

日期：5月22日及29日(逢星期三)

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：8



義工發展



太極十八式(1)

日期: 5月10日、17日、24日及31日
(逢星期五)

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: 9



百發百中(1)

日期: 5月10日及17日(星期五)

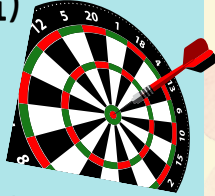
時間: 上午10:00-11:00

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: 15



眼睛去旅行(2024年5月)

日期: 5月17日(星期五)

時間: 下午2:15-3:15

地點: 敬發樓地下

內容: 用眼睛環遊世界, 認識文化、歷史

主題: 中東

名額: 20位 費用: 免費

負責職員: 盧凱怡姑娘 活動編號: 38



性格透視工作坊-義工班

日期: 5月23日(星期四)

時間: 下午3:00-4:30

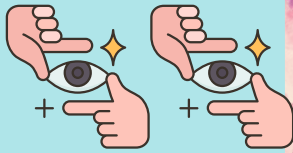
地點: 敬發樓地下

內容: 利用「性格透視工作坊」的形式增加義工對自我的認識及了解自身的溝通模式, 從而提高自身的義工服務質素及溝通技巧。 (**性格透視® (Personality Dimensions®) 乃於2003年, 於加拿大發展出來的一套綜合性性格分析工具。協助引發參加者與不同性格人仕作有效溝通, 以達致團隊目標及發揮個人潛能

對象: 中心義工會員

名額: 20位 費用: 免費

負責職員: 楊誌衡先生 活動編號: 48



義工大會(5月)

日期: 5月17日(星期五)

時間: 上午10:30-11:30

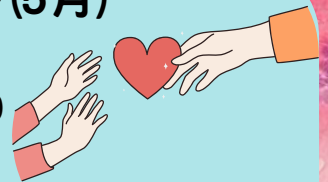
地點: 敬發樓地下

內容: 義工聚會及商討6月份的義工活動, 最後義工一起享用茶點。

對象: 已登記成為義工的中心會員

名額: 30位 費用: 免費

負責職員: 楊誌衡先生 活動編號: 46



關懷愛心外展隊

日期: 5月13日(星期一)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 敬發樓地下

名額: 6位 費用: 免費

內容: 外展義工隊成員接觸社區內的長者, 並對有需要的長者作出慰問及關心。

負責職員: 楊誌衡先生 活動編號: 47



健康街站(5月)

日期: 5月27日(星期一)

時間: 上午10:00-11:30

地點: 中心門口(長發邨內)

內容: 義工協助街站運作, 協助社區長者玩遊戲及進行量血壓檢查

對象: 已登記成為義工的中心會員

名額: 6位 費用: 免費

負責職員: 楊誌衡先生 活動編號: 44

陳溢小學開心同樂日(1)

日期: 5月22日(星期四)

時間: 下午1:30-2:30

地點: 敬發樓地下

內容: 邀請保良局陳溢小學學生到訪中心為會員進行表演、一同玩遊戲及聊天。

名額: 25位 費用: 免費

負責職員: 彭曦桐姑娘

活動編號: 73

備註: 會員只可報名其中一場的「陳溢小學開心同樂日」活動



陳溢小學開心同樂日(2)

日期: 5月29日(星期四)

時間: 下午1:30-2:30

地點: 敬發樓地下

內容: 邀請保良局陳溢小學學生到訪中心，為會員進行表演、一同玩遊戲及聊天。

名額: 25位 費用: 免費

負責職員: 彭曦桐姑娘

活動編號: 76

備註: 會員只可報名其中一場的「陳溢小學開心同樂日」活動



認知障礙症

認知玩具日(5月)

日期: 5月27日(星期一)

時間: 下午3:30-4:30

地點: 敬發樓地下

名額: 8位 費用: 免費

內容: 義工與長者玩認知遊戲，關心長者，增強交流，並減緩認知障礙症長者衰退進度

負責職員: 葉浩賢先生 活動編號: 71



智醒「腦」朋友(1)

日期: 5月8日、22日及29日(逢星期三)
(除5月15日外)

時間: 下午3:30-4:30

地點: 敬發樓地下

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。

名額: 10位 費用: 免費

對象: 患有認知障礙症的會員

負責職員: 王純潔姑娘 活動編號: 7



腦友同樂(1)

日期: 5月9日、16日及23日
(逢星期四)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 社區中心一樓

名額: 8位 費用: 免費

內容: 長者透過不同類型的活動，包括芬蘭木棋及飛鏢、制作手工訓練認知能力等。

負責職員: 王純潔姑娘 活動編號: 12

有興趣可與中心職員查詢

護老者支援

和諧粉彩時間(5月)

日期：5月23日(星期三)
時間：下午2:15-3:15
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：10元
對象：護老者優先
是次主題：母親節
內容：使用簡單手指繪畫技巧，表達情感，帶來心靈上的和諧、寧靜和喜悅。
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：37

有需要護老者

護老耆樂園~藝術治療體驗坊

日期：5月4日、11日、18日、25日
6月1日及8日(逢星期六)
時間：下午2:00-3:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：30元
對象：有需要護老者優先
內容：由藝術治療師帶領護老者體驗一連串藝術治療活動，嘗試舒發情感，並與他人連結。
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：91



Game不離手(5月)

日期：5月21日及28日(星期二)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：8位 費用：免費
對象：護老者優先
內容：遊玩Switch遊戲 - 馬里奧賽車
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：41



「素來素去」工作坊(5月)

日期：5月16日(星期四),
5月21日及28日(逢星期二)
時間：下午2:15-3:15
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：15元
對象：護老者優先
內容：學習基素描技巧，從中得到平靜愉快心境
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：75

痛症按摩工作坊

日期：5月16日(星期四)
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：透過認識香薰按摩對舒緩疼痛的幫助，並帶著安靜和溫柔的心學習按摩，讓護老者減輕勞損和壓力。
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：61



堂食時間 / 膳食類別 包括午餐、晚餐費用：15元/餐

星期一至五 (由惜食堂提供)

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

星期六 (由保良局樂安居提供)

熱餐：包括飯、餅及湯水
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

服務對象

金咭會員 銀咭會員 60歲或以上；年費21元
50-59歲；年費50元 護老者會員
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

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
		
		
		

服務質素標準7

財政管理

- 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

服務質素標準8

法律責任

- 服務單位遵守一切有關的法律責任。

下次例會日期：2024年6月4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



中心網頁

督印人員：陳寶瑤

編輯：鄧卓雅

印刷數目：400份

日期：2024年5月

「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

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5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
			 <p>1</p> 	<p>2</p> <p>敬發樓地下 9:30 長者學苑~手機操作基礎班</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>3</p> <p>敬發樓地下 10:00 咖啡無限耆義工聚會 2:30 咖啡無限耆義工聚會</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>4</p> <p>敬發樓地下 2:00 護老者樂園~藝術治療體驗坊</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂</p>
<p>5</p> <p>敬發樓地下 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>6</p> <p>敬發樓地下 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>7</p> <p>敬發樓地下 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>8</p> <p>敬發樓地下 3:30 智醒「腦」朋友(1)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>9</p> <p>敬發樓地下 9:30 長者學苑~手機操作基礎班 10:30 健身環大冒險(5月) 2:15 給母親小禮物</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂(1) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>10</p> <p>敬發樓地下 9:00 太極十八式(1) 10:30 聖雅各福群會探訪-童心天使(上午環節) 2:15 聖雅各福群會探訪-童心天使(下午環節)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:00 百發百中(1) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>11</p> <p>敬發樓地下 2:00 護老者樂園~藝術治療體驗坊</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂</p>
<p>12</p> <p>敬發樓地下 9:15 活力健體班(5月) 10:30 關懷愛心外展隊</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 小結他DoReMi 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>13</p> <p>敬發樓地下 9:15 長者學苑~普拉提班 10:30 智能手錶聚一聚 3:00 「e健體」定期量血壓(1)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 預防腸癌講座(5月) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>14</p> <p>敬發樓地下 9:15 長者學苑~普拉提班 10:30 Game 不離手(5月) 3:00 「e健體」定期量血壓(1)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 認識冠心病講座(5月) 2:15 「素來素去」工作坊(5月) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>15</p> <p>佛誕</p> 	<p>16</p> <p>敬發樓地下 10:30 健身環大冒險(5月) 2:15 痛症按摩工作坊</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂(1) 2:15 「素來素去」工作坊(5月) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>17</p> <p>敬發樓地下 9:00 太極十八式(1) 10:30 義工大會(5月) 2:15 眼睛去旅行</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:00 百發百中(1) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>18</p> <p>敬發樓地下 10:30 千變萬化UV膠-掛飾 2:00 護老者樂園~藝術治療體驗坊</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂 2:00 週六大電影(5月)</p>
<p>19</p> <p>敬發樓地下 9:15 活力健體班(5月) 2:15/3:30 棋樂無窮</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 小結他DoReMi 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>20</p> <p>敬發樓地下 9:15 長者學苑~普拉提班 10:30 Game 不離手(5月) 3:00 「e健體」定期量血壓(1)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 認識冠心病講座(5月) 2:15 「素來素去」工作坊(5月) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>21</p> <p>敬發樓地下 9:15 護心操齊齊做(1) 10:30 Switch 天地(5月) 1:30 陳溢小學開心同樂日(1) 3:30 智醒「腦」朋友(1)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(1) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>22</p> <p>敬發樓地下 10:30 鬱金香鏡子小夜燈 3:00 性格透視工作坊-義工班</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂(1) 2:15 和諧粉彩時間(5月) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>23</p> <p>敬發樓地下 9:00 太極十八式(1) 10:30 生活寶庫(1) 2:15 開心小聚(2) 2:15 手機資料站---上, 下載應用程式操作</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>24</p> <p>敬發樓地下 9:00 太極十八式(1) 10:30 迎新同樂日(1) 2:15 繽紛園藝</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>25</p> <p>敬發樓地下 2:00 護老者樂園~藝術治療體驗坊</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂</p>
<p>26</p> <p>敬發樓地下 9:15 活力健體班(5月) 10:00 健康街站(5月) 2:15/3:30 棋樂無窮 3:30 認知玩具日(5月)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康(6月)-報名 10:30 小結他DoReMi 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>27</p> <p>敬發樓地下 9:00 血糖檢測(1) 9:15 長者學苑~普拉提班 10:30 Game 不離手(5月) 3:00 「e健體」定期量血壓</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 「素來素去」工作坊(5月) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>28</p> <p>敬發樓地下 9:15 護心操齊齊做(1) 10:30 Switch 天地(5月) 1:30 陳溢小學開心同樂日(2) 3:30 智醒「腦」朋友(1)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(1) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>29</p> <p>敬發樓地下 9:00 太極十八式(1) 10:30 迎新同樂日(1) 2:15 繽紛園藝</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>30</p> <p>敬發樓地下 9:00 太極十八式(1) 10:30 迎新同樂日(1) 2:15 繽紛園藝</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>31</p> <p>敬發樓地下 9:00 太極十八式(1) 10:30 迎新同樂日(1) 2:15 繽紛園藝</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	