



專題月聚天 – 全城過電

今年中電再接再厲，繼續「全城過電」計劃，每戶合資格人士可獲港幣三百元特別資助，申請人可於2018年5月中至10月期間申請，以下是各類型申請人需出示的文件及需符合的要求。

類別 1：年滿 65 歲以上的獨居或雙老長者並正領取「綜援」或「長者生活津貼」

- 文件：
1. 有效香港身份證正本
 2. 近期電費單正或副本
 3. 綜援或長生津通知書或醫療費用豁免證明書



類別 2：正居住惡劣環境並正領取「低收入在職家庭津貼」或「綜援」或「全額書簿津貼」

- 文件：
1. 有效香港身份證正本
 2. 近期電費單正或副本
 3. 「低收入在職家庭津貼」或「綜援」或「全額書簿津貼」通知書或證明書
 4. 租單

類別 3：中度至嚴重殘疾人士，並正領取綜援內的「公共福利金」或「普通/高額傷殘津貼」

- 文件：
1. 有效香港身份證正本
 2. 近期電費單正或副本
 3. 「綜援」或「公共福利金」或「普通/高額傷殘津貼」通知書

備註：

1. 本計劃受惠名額有限並以先到先得方式處理，申請人或有機會因滿額而未能成功申請。
2. 本中心收到相關表格後開始接受申請，如有任何查詢或疑問，可與社工何天賜先生聯絡。

資料來源：中華電力

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 11 評估及滿足需要：

- ◇ 服務單位運用有計劃的方法以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)。

2018年7月份月會

日期	時間	內容
6月28日(四)(第一場)	上午9時正	介紹2018年7月份活動及售票
6月29日(五)(第二場)	上午9時正	
6月29日(五)(第三場)	下午2時正	

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、楊敏慧、鄺偉安、張創裕、何天賜、盧嘉英、
廖雅芳、劉詠詩、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君、譚美儀

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】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

護士健康檢查_6月 MACS:000156

日期 6月4日(星期一)

時間 上午9時至10時30分

地點 本中心

內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。

名額 ①場 20 人/②場 20 人/③場 20 人

費用
 □磅重、量血壓：免費
 □驗血糖：會員\$10 / 非會員\$20
 □驗膽固醇：會員\$35 / 非會員\$45

職員 盧嘉英/廖雅芳 姑娘

備註 活動當天，檢查內容不作更改。



博健與你慶祝端午節 MACS:000153

日期 6月9日(星期六)

時間 上午10時至11時15分

地點 本中心

內容 博健義工與參加者一起玩遊戲及抽獎來慶祝端午節，一起感受節日的氣氛。

名額 ①場 14 人/②場 13 人/③場 13 人

費用 會員\$20

職員 劉詠詩 姑娘

備註 每位參加者可獲得精美禮物一份。



蓬瀛開心一天遊 MACS:000164

日期 6月12日(星期二)

時間 上午9時至下午4時

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\$130 / 非會員\$140

職員 劉詠詩 姑娘

行程 壁畫村→蓬瀛仙館齋宴午餐→上水豆美味【任飲任食鮮豆漿及豆腐花，包門票】→河上鄉美味棧頭抽店【送頭抽一支】→回程

備註 1. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。
 2. 因行程多為步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況。

清粥、白飯	五柳素葫蘆	菠蘿生根球	杏鮑菇扒時蔬	錦繡雪花炒西芹	鮮茄腐球扒時蔬	蓬瀛會上素	羅漢八寶湯	脆皮炸春卷	蓬瀛仙館菜譜
-------	-------	-------	--------	---------	---------	-------	-------	-------	--------



U3A_北京菜肉包 MACS:000160

日期 6月14日(星期四)

時間 下午2時15分至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員李月珠教授製作北京菜肉包。

名額 ①場 2 人/②場 2 人/③場 2 人

費用 會員\$10

義工 李月珠

職員 陳穎然 姑娘

備註 每人可製作2個菜肉包，請自攜食物盒盛裝製成品。



U3A_羽毛球及吊飾 MACS:000161

日期 6月22日(星期五)

時間 下午1時至2時

地點 本中心

內容 由U3A委員教授製作羽毛球及吊飾各一個。

名額 ①場 5 人/②場 5 人/③場 5 人

費用 會員\$15

義工 李潔珠、林文女

職員 陳穎然 姑娘



【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



爸爸外出嘆一嘆

日期 6月19日(星期二)

MACS:000168

時間 上午9時至下午2時

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\$85 / 非會員\$95

職員 張創裕 先生

行程 銀杏館(太古店)享用自助素食早餐→乘搭中環摩天輪觀看維港美景→回程

備註 1. 參加者需於活動當日帶備會員証及自備食水。

2. 每位會員可連同1名家人一同參加。



6月開心下午茶

MACS:000159

日期 6月22日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作紅綠豆沙,

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 左汝民、李少芳

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 ✓ (*名額將平均分配)



春季保健按摩

MACS:000088

日期 6月6日至6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 劉詠詩 姑娘

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, 請向劉姑娘查詢。



護老俱樂部

MACS: 000095

日期 6月7日(星期四)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

內容 與參加者繼續探討長者福利的轉變, 當中的利與弊, 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



護老·小城·大事

隨著輪候院舍的人數愈來愈多，所輪候的時間也跟著提升，長者在接受院舍服務前全是依靠家中的照顧者，因此照顧者的壓力及責任比過往的有所提升，當中部分照顧者從而成為高壓護老者。其實，高壓護老者可以是有跡可尋的，以下類別護老者會有較高的精神壓力、負擔感及孤單感，我們值得多加注意身邊的護老者是否以下類型，對他們提供適時協助。

1. 「同住照顧」型

相較非同住的護老者，同住護老者有較高程度的精神壓力、負擔感及孤單感。其中負擔感更高出 11%。此現象可能跟同住護老者為長者每天恆常提供較長照顧時間有關：同住的護老者每天提供照顧時數的中位數為 7 小時，相較非同住護老者每天照顧時數 4 小時為多。

2. 「單打獨鬥」型

我們發現不少護老者為家中唯一的照顧者，沒有其他人可以分擔照顧工作。此類護老者有較高程度的精神壓力、負擔感及孤單感。其中負擔感更高出 16%、孤單感更高出 15%。單打獨鬥型的護老者往往獨自面對日常照顧重任時感到怠倦，而且未能適時找到其他親友及社區服務作支援。

3. 「缺乏照顧技能」型

護老者的壓力部分源自缺乏照顧技能，他們未能掌握長者所患疾病的知識，亦未能掌握照顧該類疾病的技巧，沒有信心自己的體能及心理可以提供到適切的照顧。調查發現此類認為自己缺乏照顧技能的護老者十分普遍，而且他們長期累積的照顧經驗，亦未必能改善護老的照顧技能，他們面對日常照顧工作，會感到有較高的精神壓力、負擔感及孤單感。

4. 「愛之深，自責之切」型

值得注意的是，大部分護老者表示跟長者關係良好，故推測護老者的精神壓力及負面情緒未必由人際關係及衝突引起。在處理不少護老者壓力個案經驗上，護老者因跟家人關係良好，故願意擔起照顧的責任，希望照顧好長者。但當中護老者往往忽略自身需要，甚至有時覺得自己照顧得長者不夠理想，為自己不理想的表現，及自己有時不經已的負面情緒表現而自責，因而加重精神壓力及負擔感。

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：賽馬會護老關愛網絡 護老健康資訊小冊子

護老自修室

六月的「每月之書」是由遠流出版事業股份有限公司出版的《有品質的陪伴，失智症病患家屬照護手冊》。書中作者除講解照顧失智症基本技巧及需注意地方外，同時也講解護老者自身的需要。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】


《有品質的陪伴，失智症病患家屬照護手冊》

遠流出版事業股份有限公司(2015年出版)


分類：生命教育(A013)

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)


長者護眼展新姿及視力篩查

日期 6月1日(星期五)
時間 下午1時30分至4時30分 
地點 本中心
內容 由眼科健康基金醫生先進行講座，及後個別為長者進行視力篩查。
名額 ①場 20人/②場 20人/③場 20人
職員 楊敏慧 姑娘


平安鐘講座

日期 6月8日(星期五)
時間 上午10時至11時 
地點 本中心
內容 由平安鐘協會職員前來講解及分析長者跌倒原因、預防跌倒的方法。
名額 ①場 13人/②場 13人/③場 13人
職員 何天賜 先生
備註 是次活動不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。


嘉英哥健康與你 – 生蛇

日期 6月13日(星期三)
時間 下午2時15分至3時15分 
地點 本中心
內容 由本中心專業護士講解生蛇的成因及處理方法。
名額 ①場 9人/②場 9人/③場 9人
職員 盧嘉英/廖雅芳 姑娘
備註 是次活動不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。


愛夢想歷奇活動

日期 6月15日(星期五) 
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
內容 與義工玩遊戲，歡聚上午。
名額 ①場 6人/②場 6人/③場 6人
職員 鄺偉安 先生
備註 是次活動不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。

春季長者友善社區關注組會議

日期 6月15日(星期五) 
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 一同商討寶林區內長者友善設施的建議。
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人
職員 楊敏慧 姑娘

藥物講座

日期 6月21日(星期四) 
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
內容 由慈善信託基金職員前來講解現時醫治骨質疏鬆症的藥物種類。
名額 ①場 13人/②場 13人/③場 13人
職員 何天賜 先生
備註 是次活動不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。

提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 4-6月份壽星，請於4-6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2018年7月6日(五)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。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)



雅培_講座暨營養粉售賣

日期 6月7日(星期四)
 時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)
 地點 本中心
 內容 由雅培職員講解低糖飲食做得到的主題。
 講座後，開始售賣營養粉。
 名額 200人
 職員 劉詠詩 姑娘
 備註

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

雅培產品售價：	
金裝加營素(400克)呔呢嗶味...	\$78
金裝加營素(900克)呔呢嗶味...	\$163
金裝加營素(900克)朱古力味...	\$153
怡保康(400克).....	\$90.5
怡保康(900克).....	\$205.5
活力加營素(900克)呔呢嗶味.....	\$173.5
低糖加營素(850克).....	\$168

1. 只限本中心會員登記。
2. 登記日期截至6月2日(六)，下午4時為止。
3. 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。
4. 活動當天不進行購買餘下的營養粉，如未能在截止日期前登記營養粉之會員，需於下次活動時間才可購買。
5. 登記購買營養粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
6. 售賣營養粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。
7. 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。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_自助按摩

日期 6月14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正確按摩方法和用途，及分享簡單手力按摩的技巧和自我護理方法。
 職員 廖雅芳 姑娘



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。	6月1、8、14、15、22及25日 上午9時(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。	6月1、8、15及22日(五) 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
硬地滾球訓練	提升硬地滾球的玩法及技巧。	6月2、16及30日(六) 上午9時30分(本中心)	硬地滾球小組參加者

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
卡拉 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	6月2、9、16、23及30日(六) 下午1時 (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。	6月2、9、16、23及30日(六) 6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。	6月5、6、12、13、19、20、26及27日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
先知先覺_ 認知習作	透過熱身遊戲及做認知習作，提升參加者的認知能力。	6月6、13、20及27日(三) 上午9時30分 (本中心)	先知先覺參加者
先知先覺_ 跆拳道	由導師教導參加者跆拳道，強健身體，及訓練手腳協調。	6月6、13、20及27日(三) 上午10時30分 (本中心)	先知先覺參加者
先知先覺_ 扭氣球	由導師教導參加者扭氣球技巧，培養興趣。	6月7、14、21及28日(四) 下午1時 (本中心)	先知先覺參加者
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	6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
Hulu 布藝工作坊重聚日	檢討 Hulu 布藝工作坊計劃。	6月6日(三) 下午2時 (本中心)	Hulu 布藝工作坊參加者
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關 U3A 事項。	6月15日(五) 上午9時30分 (劉漢宣紀念長幼天地)	U3A 聯席委員
長幼齊識「碳」訓練	學習低碳生活方法。	6月27日(三) 下午2時 (本中心)	識「碳」義工大使
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	6月28日(四) 下午2時15分 (本中心)	中心委員會委員
先知先覺_ 義工聚會	分享推行服務時遇到的情況，及分配義工當值時間。	6月30日(六) 下午3時 (本中心)	先知先覺義工

【特別報告 / 活動】

1. 夏季水墨班第一堂於6月25日(一)上午10時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
2. 社區飯堂報告
 - 6月11日(一)上午9時將售賣6月25日至7月7日的早、午、晚餐飯票。
 - 6月12日(二)中午12時30分將舉行春季社區飯堂會議，歡迎社區飯堂服務使用者出席及表達意見。
 - 6月26日(二)上午9時將售賣7月9日至7月21日的早、午、晚餐飯票。



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，歡迎與中心職員鄭生聯絡。

活動預告

- 端午節地區安老探訪 (6月11日至6月16日)
- 智「NET」長者外展院舍探訪 - 6月

歡迎大家參與！！

關心您的 1+1，透過先進的電子系統(e 體健+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。

☆入會須知☆

☆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 銀咭會員 - 50-59歲社區人士 護老者會員 - 年滿18歲而需要照顧長者之人士	\$21 \$50 免費	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	

快樂小故事

快樂團隊—陳蓮美



中心的「搞笑幽默小丑團」已完成兩個多月的訓練，並開始四出表演，把快樂訊息傳遞到社區。這次跟大家分享快樂故事的是隊員陳蓮美。

「起碟—左邊—右邊—收碟—合體！」蓮美於排練及表演時帶領著其他隊員完成轉碟及扭氣球，把大家的節奏協調得一致，或許是導師看到她具親和力的特質，特意安排她擔當這角色。「其實隊員間相處真的很開心，像朋友般互相幫助，完成表演後又會一起吃東西，閒時亦會傳短訊聊天慰問。參加小丑隊後感覺開心了很多！」

起初蓮美抱著試試看的心態參加，百忙中抽時間練習，她表示全靠導師用心教導，上課時氣氛輕鬆歡樂，讓我放膽不斷嘗試。被問到表演時的心情，蓮美表示都會感到緊張，心裡想著盡量把事情做好，加上隊員互相幫助，便能順利演出了。

看來小丑隊不只為社區帶來歡樂，挑戰性的工作和隊友間的扶持，都讓小丑本身都開心起來呢！

♥《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！



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

人到老有煩惱，很多事記不牢。
剛說到卻忘了，後生們莫見笑。
齊起動防衰老，首先是要健腦。
先知先覺即到，做運動身體好。
做習作勤思考，連線圖要動腦。
練習做得對了，這種感覺真妙。
進步信心增高，個個變得靈巧。
看青山依舊在，見幾度夕陽紅。

義工：辜明銘



【健步如飛】

健步如飛_運動諮詢

日期 6月20日(星期三)
時間 下午2時
地點 本中心
內容 利用身體成份分析儀量度參加者及教授簡單運動。
名額 15名
職員 廖姑娘/勞姑娘(黃祐祥紀念耆暉中心體適能教練)
備註 健步如飛計劃參加者歡迎向廖姑娘報名及查詢，額滿即止。



健步如飛_井欄樹健步行

日期 6月25日(星期一)
時間 上午9時30分
地點 中心集合→將軍澳村→井欄樹
內容 由將軍澳村出發步行至井欄樹。
名額 10名
職員 廖雅芳 姑娘
備註 1.參加者必須穿著合適的運動服裝及運動鞋。
2.參加者需於中心集合。
3.參加者需要帶備足夠食水、乾糧及防曬用品。
4.路線上有不少石級上落，參加者請留意體力消耗。
5.健步如飛計劃參加者歡迎向廖姑娘報名及查詢，額滿即止。



健康資訊速遞

一段時間沒運動，突然運動後隔天點解全身咁痠痛???????

許多人都有這個問題，無論是運動選手，或者是一般的人~

前一天突然劇烈運動!隔天起床卻發現肌肉非常非常痠痛

這個現象許多研究數據也都證實，造成肌肉痠痛的原因是因為離心收縮

這是運動時肌肉承受了一些壓力與微小的損傷，身體會產生發炎反應來修補受傷的組織，所以這個發炎反應正是肌肉痠痛的主因。



怎麼預防或者減輕肌肉痠痛！！

- 1) 初學者或者訓練初期減少動作離心收縮的量 (向心一秒，離心也一秒)
- 2) 以低強度開始訓練，然後慢慢增加強度
- 3) 利用高強度的離心動作做突破，在初期會引發較多的痠痛，但如此將可以減少未來的肌肉痠痛
- 4) 運動前後皆要靜態伸展

資料來源：運動視界

保良局莊啟程耆暉中心2018年6月份活動表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 十八	2 十九
				(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 9:30 健樂閣 1:30 長者護眼展新姿 及視力篩查	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 硬地滾球訓練 10:00 耆義莊園- 探訪明愛宿舍(外出) 1:00 卡啦OK知音匯 2:00 耆暉量血壓 2:00 羅氏長者學苑_ 日本文化趣談(7)(外出)
4 廿一	5 廿二	6 廿三	7 廿四	8 廿五	9 廿六
(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 護士健康檢查 10:00 春季水墨畫班(9) 1:00 趣味手語班(8) 2:15 春季普通話(8) 3:15 活學中文班(7)	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 春季書法班(7) 9:45 新聞天地 10:30 春季畫班(7) 2:00 第一期粵曲班(7)	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 春季保健按摩 9:30 先知先覺_認知習作 9:45 新聞天地 10:30 先知先覺_跆拳道 1:00 長者氣功八段錦(2)(借場) 2:00 耆暉量血壓 2:00 Hulu 布藝工作坊重聚日	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 雅培_講座暨 營養粉售賣 1:00 先知先覺_扭氣球 2:15 U3A_春季粵曲=拉OK(6) 3:00 護老俱樂部	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 9:30 健樂閣 10:00 平安鐘講座 2:00 園藝無窮(4)	(社區飯堂_早、午、晚餐) 10:00 博健與你慶祝端午節 10:30 中醫義診 1:00 卡啦OK知音匯 2:00 耆暉量血壓 2:00 羅氏長者學苑_ 日本文化趣談(8)(外出)
11 廿八	12 廿九	13 三十	14 五月	15 初二	16 初三
(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 社區飯堂賣飯票 (25/6-7/7) 10:00 春季水墨畫班(完) 1:00 趣味手語班(9) 2:15 春季普通話(9)	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 蓬瀛開心一天遊 9:30 春季書法班(8) 9:45 新聞天地 10:30 春季畫班(8) 12:30 春季社區飯堂會議 2:00 第一期粵曲班(8)	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 春季保健按摩 9:30 先知先覺_認知習作 9:45 新聞天地 10:30 先知先覺_跆拳道 1:00 長者氣功八段錦(3)(借場) 2:00 耆暉量血壓 2:15 嘉英哥健康與你-生蛇	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 10:15 衛生署講座-自助按摩 1:00 先知先覺_扭氣球 2:15 U3A_北京菜肉包	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 9:30 健樂閣 9:30 愛夢想歷奇活動 9:30 U3A聯席會議(外出) 2:00 園藝無窮(5) 3:00 春季長者友善社區 關注組會議	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 硬地滾球訓練 1:00 卡啦OK知音匯 2:00 耆暉量血壓
18 初五	19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 初十
端午節	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 爸爸外出曠一曠(外出) 9:30 春季書法班(9) 9:45 新聞天地 10:30 春季畫班(9) 2:00 第一期粵曲班(9)	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 春季保健按摩 9:30 先知先覺_認知習作 9:45 新聞天地 10:30 先知先覺_跆拳道 1:00 長者氣功八段錦(4)(借場) 2:00 耆暉量血壓 2:00 健步如飛運動諮詢	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 藥物講座 1:00 先知先覺_扭氣球 2:15 U3A_春季粵曲=拉OK(7) 2:30 唱好英文歌(5)	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 9:30 健樂閣 10:00 園藝無窮(完) 1:00 U3A_羽毛球及吊飾 3:00 開心下午茶	(社區飯堂_早、午、晚餐) 10:30 中醫義診 1:00 卡啦OK知音匯 2:00 耆暉量血壓
25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七
(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 晨早健康舞 9:30 健步如飛 井欄樹健步行 10:00 夏季水墨畫班(1) 1:00 趣味手語班(完) 2:15 春季普通話(完) 3:15 活學中文班(8)	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 社區飯堂賣飯票 (9/7-21/7) 9:30 春季書法班(完) 9:45 新聞天地 10:30 春季畫班(完) 2:00 第一期粵曲班(完)	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 春季保健按摩 9:30 先知先覺_認知習作 9:45 新聞天地 10:30 先知先覺_跆拳道 1:00 長者氣功八段錦(5)(借場) 2:00 耆暉量血壓 2:00 長幼齊識「破」訓練	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 月會 1:00 先知先覺_扭氣球 2:15 中心委員會	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:00 月會 2:00 月會	(社區飯堂_早、午、晚餐) 9:30 硬地滾球訓練 1:00 卡啦OK知音匯 2:00 耆暉量血壓 3:00 先知先覺_義工聚會