



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹八年六月份



本中心在區內服務長者超過28年，一直有賴各位老友記的支持，與我們一起同步見證著中心的成長與進步。在裝修工程開展前，讓我們一同「感恩過去，珍惜現在，展望將來」，共同為中心舉行送舊迎新的派對啦！

「曹」歷史·創未來

日期：6月26日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：50位 費用：5元

內容：中心即將進行裝修工程，在出現新面貌前，讓我們一同回顧中心的歷史轉變，並進行歡樂的遊戲及表演，一起送舊迎新

報名日期：6月7日(星期四)上午9時敬發樓地下

※參加者可獲精美禮物包乙份



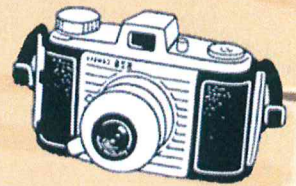
舊照收集站

如會員收藏了中心過往的舊照，歡迎給予中心作紀錄，一同參與「曹」歷史·創未來活動的製作工作

收集日期：6月7-20日

收集時間：中心開放時間

※凡提供照片的會員，可獲精美禮物乙份



中心開放時間：

星期一至五 上午8時45分至下午5時正

星期六 上午9時至下午4時正

【星期日及公眾假期休息】

服務質素標準知多D

標準四
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。

下次例會日期

日期：2018年7月3日(星期二)

時間：(第1組) 下午2:00-3:00

(第2組) 下午3:00-4:00

地點：敬發樓地下

中心職員：陳詠兒 吳穎芝 高麗玲 黃雅麗 林婉汶 盧嘉英 鄧兆芬 朱倩瑩 潘展揚 伍英鳳
唐蘭燕 張瑞英 林燕美

地址：青衣長發村敬發樓地下102室 電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發村長發社區中心一樓 電話：2433 5822 傳真：2435 5078 電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

中國舞班(3)

日期：6月4日至6月27日
(逢星期一及星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：長發社區中心

名額：25位 費用：75元

內容：教授中國舞蹈



教育及發展

銀導師系列~串珠粵

日期：6月13日及27日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：由保良局銀導師教授串珠

銀導師：李鳳蘭女士

報名日期：例會後



U3A太極氣功十八式



日期：6月7日、14日、21日(星期四)

時間：上午9:45-10:35

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：由「老友記」自募小組委員教授太極氣功十八式，齊齊強健體魄

※如遇講座及活動，太極氣功十八式將會暫停一次，敬請留意

※活動可即場參與，不需預先報名

長者學苑~進階電腦班(2)

日期：6月9日、16日、23日、30日
(星期六)

時間：上午9:30-11:00

日期：7月7日、14日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：保良局陳百強伉儷青衣學校
(青衣青芊街2號)

名額：8位 費用：10元

內容：學習進階電腦操作，從而讓他們鞏固已有的電腦知識

※請已報名的組員準時出席



長者學苑~座上太極班(2)

日期：6月9日、16日、23日、30日
(星期六)

時間：上午11:00-12:30

日期：7月7日、14日(星期六)

時間：上午10:30-11:30

地點：保良局陳百強伉儷青衣學校
(青衣青芊街2號)

名額：8位 費用：10元

內容：學習座上太極，從而達強身健體

※請已報名的組員準時出席

耆樂遊戲日

日期：6月8日(星期五)

時間：上午10:00-11:15

地點：敬發樓地下

名額：45位 費用：免費

內容：透過“六藝”，配合遊戲攤位及運動，讓參加者從中學習到如何分辨及預防認知障礙症

報名日期：例會後

※活動由香港專業進修學校實習社工陸先生及陳先生帶領



健步如飛計劃

「健步如飛」計劃~健步行帶指導日

日期：6月1日至30日

時間：中心開放時間

地點：敬發樓地下 費用：免費

內容：解答參加者使用手帶的疑難

對象：「健步如飛」會員

※如有興趣參與計劃的中心會員可向潘先生查詢

※中心會員如欲查詢詳情，請先向

職員登記預約

耆青小丑

「耆青小丑-快樂速遞」~下游培訓

日期：6月9日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心二樓(香港遊樂場協會)

對象：耆青小丑

內容：由小丑義工教授化妝技巧予青少年並進行快閃活動

※小丑義工請準時出席活動

保良局特「飾」便服日~籌款活動 特「飾」懷舊日

日期：7月11日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下 名額：不限

內容：設有攤位擺放不同飾物，參加者只需捐助20元，便可挑選一款飾物。
另有唐裝衫可以供參加者選擇，更可即場邀請中心職員一同穿著及拍攝「即影即有」相片服務(每張10元)，留下美好回憶。

※為響應特「飾」便服日籌款活動，是次活動以懷舊服飾為主題，鼓勵參加者穿著懷舊特色服裝出席是次活動

※是次活動均設有不同的獎項，個人參加者籌募善達港幣三百元或以上，將可獲得紀念品乙份

※有興趣的中心會員可向中心索取籌款表格

※交還善款表格日期：7月11日或之前

生日會(4至6月)

日期：6月15日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：5元

內容：慶祝生辰、玩遊戲、唱生日歌

報名日期：例會後



慧妍雅集~美麗同行

日期：6月19日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：50位 費用：5元

內容：欣賞青少年表演、心理健康講座及齊齊進行藝術活動

※活動當日有出席的參加者可獲禮物乙份

※活動與慧妍雅集合辦

※請已報名之會員準時出席



社交及康樂活動

歡欣樂聚賀端陽

日期：6月6日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：長發社區中心禮堂

費用：20元

名額：150名(敬發樓)

50名(社區中心)

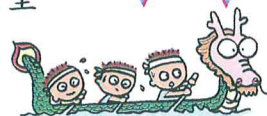
內容：慶祝端午節及欣賞表演

禮物換領地點：敬發樓地下

※活動當日11時至12時可於社區中心一樓換取禮物，當日12時後必須往敬發樓取)

※參加者可獲禮物壹份，請憑票及自備環保袋領取禮物

※請已報名之會員準時出席



感謝！父親，辛苦了

日期：6月12日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：5元

(只限中心男性會員)

內容：慶祝父親節，一同玩遊戲、製作小手工

報名日期：例會後



社區飯堂服務計劃

時間	膳食類別	費用
早餐 上午8:45	湯粉/粥/麵包	4元
午餐 中午12:00	主菜、時菜 湯水及白飯	12元
晚餐 下午5:00	主菜、時菜 水果及白飯	12元

※逢星期一上午8:45-9:15攜帶有效的會員証，親臨本中心敬發樓地下預買下一星期的飯票。

健康教育及生活推廣 衛生署健康講座

日期：6月1日(星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：40位 費用：免費
內容：慎防食物中毒

※請已報名之會員準時出席



護士諮詢~健康諮詢

日期：6月14日(星期四)
時間：上午9:30-11:00
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：護士為參加者解答健康或藥物問題

報名日期：6月7日(星期四)
上午9時敬發樓地下

※若長者欲預約其他時間，可事先向職員登記



護士外展探訪

日期：6月7日(星期四)
時間：上午9:00-12:00
日期：6月5日及26日(星期二)、
6月11日(星期一)
時間：下午2:00-5:00
對象：隱長、中心個案、獨居或
行動不便的會員
內容：護士上門探訪及進行健康諮詢
※中心職員會個別通知參加者

健康檢查(6月)

日期：6月12日(星期二)
時間：上午9:00-10:00
地點：敬發樓地下
名額：40位
費用：(1) 驗膽固醇：30元
(2) 驗血糖：10元
(3) 驗膽固醇及血糖：40元
內容：量血壓、磅重、驗膽固醇、
驗血糖

報名日期：例會後

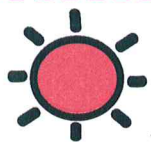


耆才社區剪髮服務1819(1)

日期：6月20日(星期三)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：25名 費用：8元
內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮
報名日期：6月7日(星期四)

上午9時敬發樓地下

※「耆才」是曾受過為期兩年之剪髮培訓、實習及實踐剪髮服務的中心會員
※參加者必須於前一天洗頭，以確保衛生
※如患有較嚴重的皮膚病，不建議參加，以減低傳染風險
※剪髮服務非先到先剪，請參加者依照籌號紙上的時間出席
※參加者將會收到「印花卡」一張，如在2018年4月至2018年9月前期間，累積4個印花或以上，便可獲禮物乙份
請參加者帶備「印花卡」進行剪髮活動



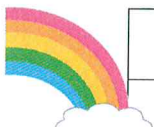
暴雨及颱風下的活動安排



夏季又來了，老友記參加中心活動的時候，記得留意天氣預告，如遇颱風及暴雨，請留意本中心有關措施安排。

本中心有以下颱風及暴雨安排措施，敬請各老友記留意如下：

暴雨及颱風訊號	戶外活動	中心班組	中心開放
黃色暴雨及1號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨及3號風球	×	✓	✓
黑色暴雨及8號風球	×	×	×



護老者支援服務

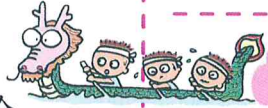
老有所為~快樂四季添溫暖

端午節篇

日期：6月16日(星期六)
時間：下午2:00-4:00
地點：社區中心二樓(香港遊樂場協會)
名額：20位 費用：30元
內容：長者與青少年製作鹹肉糰，傳承端午節節慶活動，共渡溫馨佳節
報名日期：6月11日(星期一)
下午2時敬發樓地下

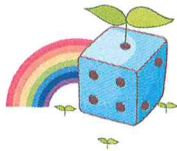
※曾參與「護老天地」之會員可於6月9日或之前優先報名

※活動與香港遊樂場協會合辦



先知先覺~認知玩具日

日期：6月12日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：30位 費用：免費
內容：齊齊玩「六藝江湖」、「六藝學堂」等認知遊戲
報名日期：6月7日(星期四)
上午9時敬發樓地下



義工隊會議

日期：6月20日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
內容：檢討及展望義工服務
對象：中心義工
報名日期：例會後



高血壓互助小組

日期：6月19日、26日及
7月3日、8月7日(逢星期二)
時間：上午10:00-11:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
對象：有決心控制高血壓的長者
內容：認識高血壓的基本知識，
加強處理高血壓的正確技巧
報名日期：6月7日(星期四)
敬發樓地下



義工發展

電話慰問

日期：6月1日至30日
時間：不限(致電關心一小時)
內容：中心義工致電問候獨居或體弱長者個案，關懷他們的生活情況
對象：義工隊會員

家訪行動

日期：6月1日至30日
時間：不限
內容：探訪區內體弱或較少外出之長者



「老友記」自募小組會議

日期：6月22日(星期五)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
對象：「老友記」自募小組委員

長者快樂故事

我和太太參加成為中心會員已經有7年，期間參加過不同的中心活動：各種講座、旅行、聚會和護老者天地等，增加了很多的知識和歡樂，更參加在香港電台播出的廣播劇和耆青小丑隊在樂富商場表演。當中以最難忘的是在木球會獻唱“未了情”，期間有嘉賓和保良局副總理跟著打拍子，當時氣氛非常高漲。另外，還有一次在九龍灣會議廳演出，大會安排我這個最大年紀的第一個演出，表演完畢後，我發現我的偶像-胡楓先生在台下鼓掌，令我非常感動。

我希望藉此機會感謝陳主任、吳副主任及中心職員安排中心的老友記出外交流令到他們留下美好的回憶。

會員蘇勝球

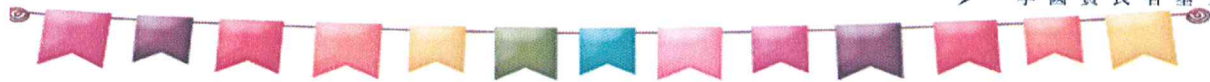


保良局
PO LEUNG KUK

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



舒筋活絡伸展班

日期：6月1日、8日、15日及29日
(星期五)

時間：下午2:30-3:30

日期：6月22日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」參加者

內容：體適能教練教授伸展身體的動作，增加身體柔軟度

環保敲擊樂班

日期：6月7日、14日、21日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

日期：6月29日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」參加者

內容：學習用環保樂器作演奏



求存「義」同義工聚會

日期：6月6日(星期三)

時間：下午3:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」義工

內容：義工聚會

報名日期：例會後

話咁「義」義工分享會

日期：6月6日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」義工

內容：義工分享會

報名日期：例會後



護心操齊齊做

日期：6月5日(星期二)、13日、
20日、27日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：齊齊做健康操

※毋須事先報名，先到先得※

好「義」事一欄



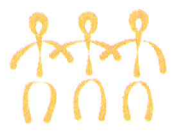
各位老友記：

隨著歲月流逝，知己良朋悄悄離去，心中很是悲哀。自我們參加先知先覺的活動，認識了許多新朋友，大家一起做運動一起遊戲，心情也比以前開朗。希望在今後的活動中，可以與大家一起認識認知障礙症的知識，和大家健康愉快地過好每一天。



方永紅、馮好

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員黃姑娘聯絡。



酷熱天氣對戶外運動(包括健步行)的注意事項

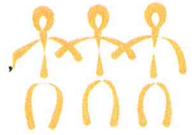
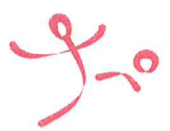
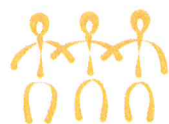


在天氣炎熱下進行運動，必須考慮環境因素及個人體能，避免在上午 10 點至下午 5 點的陽光猛烈時候，進行劇烈的戶外活動，否則隨時中暑，尤其是肥胖、孕婦、糖尿病患者、心臟病患或高血壓等人士，由於以上人士散熱較困難，不宜在炎熱天氣下進行戶外活動，宜多留在室內，若進行運動時頭暈、作嘔應立即休息，停止活動。

正常人體體溫為 36.2 度 - 37.5 度，但當體溫達 38、39 度，便會開始出現暈眩、抽筋，和持續數秒的休克，如一旦出現上述情況，應盡量散熱，即時補充水份、往陰涼處遮陰、撥扇、用冰水抹身降溫，及應讓患者躺著，不要即時扶起，讓集中在四肢的血液回到腦

【預防中暑方法】

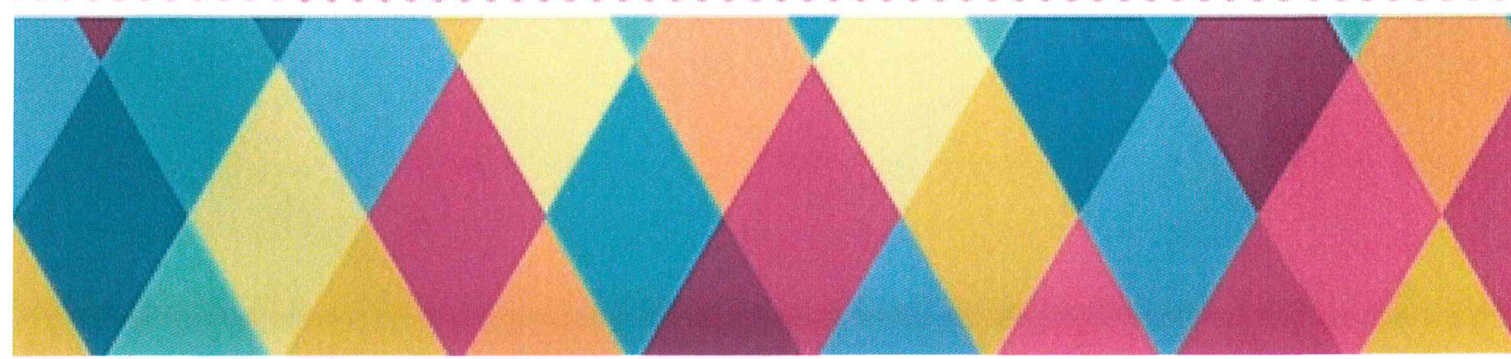
1. 避免在一天中最炎熱的時間（上午 10 點至下午 5 點）運動，盡量選擇在清晨或傍晚運動。此外，若室外溫度高於攝氏 30 度或天氣過於悶熱，也不建議從事戶外運動。
2. 降低運動的激烈程度，每 10~20 分鐘要有短暫的休息。
3. 運動服要選擇寬鬆、排汗效果佳且不黏身體的材質，顏色以淺色系為主。
4. 確實做好防曬措施。配戴太陽眼鏡或太陽帽來保護眼睛。
5. 建議使用防曬系數 15 或以上的太陽油，並在出汗或游泳後再塗上。
6. 時刻提醒自己需喝水！運動的前、中、後都要補充足夠的水分或電解質飲品。千萬不要等到口渴才喝水。
7. 切勿以含酒精的飲料解渴。
8. 間中到陰涼地方休息。
9. 運動時若感到疲倦、頭痛、抽筋、暈眩、噁心、頭昏眼花的時候，要馬上停下來休息。



耆青小丑 快樂速遞 社區巡禮



即刻  讚好 我哋 **FACEBOOK** 專頁





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
通過攝影捕捉「綠趣耆想」，並於網上分享耆老、食、住、行的低碳生活經驗



識碳大使

推動長者「識碳大使」於網上、學校及社區推廣低碳生活。

布偶話劇

透過布偶劇工作坊，教授布偶道具製作及舞台設計，並參與社區巡迴演出



計劃簡介

本計劃由環境及自然保育基金、以及環境運動委員會資助，旨在向大眾推廣低碳生活意念，發展長幼共融，傳承環保經驗，達致長幼齊識「碳」。

推廣日期：2018年4月-2019年9月

如欲查詢詳情，可親臨或致電以下保良局安老服務單位

劉陳小寶長者地區中心

九龍藍田德田邨藍田社區綜合大樓一樓及德欣樓地下B翼 2177 6299

劉陳小寶耆暉中心

九龍觀塘樂華南邨輝華樓地下109-120室 2796 1129

九龍觀塘樂華北邨立華樓地下101-102,105-108室 2755 5073

方譚遠良健樂中心

九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場106號 2952 5601

華永會生命教育及長者支援中心

九龍觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號 3690 2291

盧邱玉霜耆暉中心

九龍油麻地彌敦道570-572號基利商業大廈三樓 2782 0220

張麥珍耆樂中心

九龍鑽石山龍蟠街1號悅庭軒地下 2242 2827

黃祐祥紀念耆暉中心

將軍澳翠林邨欣林樓地下A翼109-116室 2702 3434

曹金霖夫人耆暉中心

新界青衣長發邨長發社區中心一樓 2433 5822

新界青衣長發邨敬發樓地下102室 2433 7300

莊啟程耆暉中心

九龍將軍澳寶泰路八號茵怡花園第一座平台一樓 2997 0206

天德長者援手網絡中心

香港西環卑路乍街8號1樓平台 2542 7765

田家炳長幼天地

新界沙田秦石邨石暉樓地下2號 2692 2600

溫林美賢耆暉中心

九龍城啟情邨晴朗商場2樓A206舖 2897 6608

劉漢宣紀念長幼天地

新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號 3998 4550

通告

保良局曹金霖夫人耆暉中心 改善裝修工程 (社區中心 1/F 搬遷事宜)

由於本中心改善裝修工程將至，中心職員/活動/服務有所變動或調整，如搬遷至敬發樓或暫時停止部份活動 (請見下表)。

中心職員/活動/服務變動	解決辦法/方案
副主任、福利工作人員 IV	搬往 敬發樓 辦公室 及 接待處
社工、活動策劃幹事	搬往 敬發樓 大廳位置
半職庶務員	搬往 敬發樓
社區飯堂 (早、午)	調往 敬發樓 電視房
華僑之聲、健康檢查、耆才社區剪髮服務、護老者活動、耆青小丑義工培訓	調往 敬發樓 鏡房
健步如飛手帶指導	調往 敬發樓
關愛基金牙科申請	調往/合併 敬發樓
震盪儀、影印機、量血壓、血氧、復康用品借用、棋藝 (如魔力橋、橋牌、象棋等)、偶到、看報紙	搬往 敬發樓
我愛 K 歌 流行金曲	暫時停止 或建議籌備外出活動
齊唱粵曲	暫時停止 或建議籌備外出活動

社區中心預計 5 月 14 日起搬遷以上活動或服務至敬發樓(期間會搬動物品，敬請會員出入小心)，5 月 31 日正式暫停社區中心服務，6 月 1 日起所有社區中心服務將在長發邨敬發樓 102 室繼續提供。

屆時本中心會不斷更新有關改善裝修工程之最新消息予各位會員知悉。如有任何查詢，歡迎親臨或致電 2433 7300 與中心主任陳姑娘聯絡，謝謝。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1	2
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (遊協)：遊樂場協會 (學校)：保良局 陳百強伉儷青衣學校					8:45 社區飯堂(敬) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 音樂遊戲日-義工訓練(敬) 10:00 快樂時光機(敬) 12:00 社區飯堂(敬)
3	4	5	6	7	8	9
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 / 3:00 例會(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 歡欣樂聚賀端陽(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 話咁義義工分享會(敬) 3:30 求存義同義工聚會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 護士外展探訪 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺環保敲擊樂班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 音樂遊戲日(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑-進階電腦班(學校) 10:00 音樂遊戲日-義工訓練(敬) 10:00 快樂時光機(敬) 11:00 長者學苑-座上太極班(學校) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 耆青小丑-快樂速遞 下遊社培訓(遊協)	
10	11	12	13	14	15	16
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 健康檢查(敬) 10:00 感謝父親,辛苦了(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 銀導師系列~串珠樓(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:30 護士諮詢(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺環保敲擊樂班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 生日會(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑-進階電腦班(學校) 10:00 音樂遊戲日-義工訓練(敬) 10:00 快樂時光機(敬) 11:00 長者學苑-座上太極班(學校) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 快樂四季添溫暖~ 端午節篇(遊協)	
17	18	19	20	21	22	23
 <p>端午節假期</p>		8:45 社區飯堂(敬) 10:00 高血壓互助小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 慧妍雅集~美麗同行(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 2:30 義工隊會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺環保敲擊樂班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 老友記自募小組會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑-進階電腦班(學校) 11:00 長者學苑-座上太極班(學校) 12:00 社區飯堂(敬)
24	25	26	27	28	29	30
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 高血壓互助小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 護士外展探訪 2:30 送舊迎新活動(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 銀導師系列~串珠樓(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 先知先覺環保敲擊樂班(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑-進階電腦班(學校) 11:00 長者學苑-座上太極班(學校) 12:00 社區飯堂(敬)	