



保良局劉陳小寶耆暉中心

2018年9月份通訊

(18/19 第六期)
印製數量：900份

大腸癌篩查計劃

政府資助的「大腸癌篩查計劃」將會恆常化，並分階段擴展至50-75歲及沒有症狀的香港居民。

參加者會首先進行大便隱血測試，檢驗是否有肉眼都見不到的微量血液。若有，會安排接受大腸鏡檢查及切除有可能出現的大腸瘻肉，避免其演變成癌症。



- 第一階段：61-75歲的人士
- 第二階段：56-75歲的人士
- 第三階段：50-75歲的人士

計劃的第一階段將於2018年8月6日展開。現年61-75歲(即1942至1957年期間出生)、持香港身份證或豁免登記證明書，及已登記電子健康紀錄互通系統的本港居民，但不包括有大腸癌症狀、有高風險因素或指定期限內曾進行大腸癌篩查或檢查的人士，可約見已參加計劃的基層醫療醫生，接受篩查服務。有關第二及第三階段的詳情及開展日期容後公布。

資料來源：衛生署

如對上述資料有任何查詢或意見，歡迎與中心職員聯絡。

中心 開放 時間	星期一至五：上午8:45至下午5:00		十月 例會	日期：10月2日
	星期六：上午9:00至下午4:00			時間：上午9:30
	星期日及公眾假期休息			地點：樂華邨社區禮堂

中心職員：楊嫻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃佩雯、黃朗琦、黃敏芝、馮楚媛、錢建茵、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、楊美嬌、湯煥娥、姚亞珍、呂美珍

中心地址：觀塘樂華邨輝華樓地下109至120室 及 立華樓地下101-102，105-108室

電話：(輝華)2796 1129 (立華)2755 5073 傳真：2796 1113

電郵：lauchan.nec@poleungkuk.org.hk

歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀

單位工程進度



現正開始進行輝華樓裝修工程。
工程期間，中心場地運作將會有所調配。
如有任何查詢，歡迎隨時與中心職員聯絡。
不便之處，敬請見諒！

「儲積分，換禮物」

中心修繕工程期間，會員憑會員證到立華樓中心可領儲分卡一張。每天帶同會員證及儲分卡到立華樓中心簽到蓋印儲分，上午、下午可各蓋一個印，儲滿22個印，可換取禮物乙份。

日期：8月8日起至裝修完畢

時間：上午8:45-12:00 及 下午12:00-5:30

地點：立華樓中心

對象：中心會員

備註：禮物作不定期更新，敬請留意。

在中心裝修期間，提供棋類外借給會員玩樂
(每次外借為期一星期，需要自行消毒清潔及完整歸還)

裝修期內，售賣奶粉活動暫停，敬請留意。

有「里」相伴社區支援服務計劃—招募參加者

服務內容：
1. 電話慰問
2. 上門探訪
3. 長者伴行服務
陪診：如到公立或私家醫院、診所覆診；
陪伴外出：如往銀行、購物、公園等等

對象：居住在樂華邨的長者

名額：30名

費用：全免

報名：如有興趣參加，請向陳姑娘查詢及登記。

合辦機構：社會福利署「老有所為活動計劃」

負責職員：陳姑娘



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project



預先報名活動



1. 精神健康多面睇 000356

內容：以過來人分享及藝術體驗活動，帶出關注精神健康的重要，宣傳精神健康的訊息。

日期：9月12日(三)
時間：上午10:00-11:30
地點：明愛宿舍
名額：20人
費用：全免
報名：9月4日(二)例會時段
合辦機構：東華三院樂康軒中心
負責職員：佩雯姑娘

2. 滋補美食 000355

當日美食：陳皮紅豆沙
日期：9月13日(四)
時間：下午3:00-3:30
地點：明愛樂華宿舍
集合時間：下午2:55
集合地點：輝華樓中心門口
費用：\$5
名額：12人
報名日期：9月4日例會時段開始
截止日期：9月12日下午4:00止
負責職員：媚姑娘



3. 樂相聚 000344

題目：認識認知障礙症
內容：認知障礙症的成因、徵兆及處理方法。
日期：9月10日(一)
時間：上午10:00-11:00
地點：明愛樂華宿舍
集合時間：上午9:55
集合地點：輝華樓中心門口
費用：全免
名額：30人
報名日期：9月4日(二)例會時段
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
負責職員：媚姑娘



稻香餐單

點心大拼盤：
稻香蝦餃皇12粒
潮州粉果12粒
密汁叉燒包12個
香煎蘿蔔糕12件
綠茶脆芋餅12件
雞絲粉皮2碟
拍蒜青瓜2碟
陳醋云耳2碟
雪菜肉絲窩米
田園蛋白炒飯
鮑汁珍菌炆伊麵
精美甜品

4. 918迎中秋 000350

內容：品嚐豐富下午茶餐，與學員有傾有講，迎接中秋佳節。
日期：9月18日(二)
活動時間：下午2:30-4:30
活動地點：稻香_九龍灣偉業街33號德福廣場二期801舖
名額：23名
費用：\$88
集合地點：立華樓中心
集合時間：下午1:45
報名日期：9月5日下午2:15
對象：只限太極班及功夫扇班組
備註：參加者與大吳姑娘一齊乘搭交通工具前往
負責職員：大吳姑娘



中秋快樂



預先報名活動



5. 影片外借

內容：中心提供各類影片，提供予有興趣會員借用在家中欣賞。9月份影片如下：

種類	碟名
粵語長片	喬太守亂點鴛鴦譜、神女會襄王、血染楚王宮、魂斷望夫山、阿福對錯馬票、山東紮腳穆桂英、正德皇海角尋香、紅菱巧破無頭案、皇城救母定江山、金鑾教子認生娘
笑笑喜劇	少爺威威、神探朱古力、全家福、望夫成龍、雙龍出海
電視經典名片	倚天屠龍記(上)/(下)
卡拉ok 碟	芳艷芬-經典名曲精華、歡樂年年-如意吉祥、扮皇帝、粵曲經典(10)、粵曲之王vol 3
資訊短片	預防腸癌-我做得好、賽馬會老圍中藥園、警訊(8月)2011

外借影碟條款：須持有有效的中心會員證每位會員最多可外借2套外借影碟，每次限期為7天。

續借服務：如無其他會員預約外借，每項外借影碟最多可以連續借用1次，每次為期7天。

負責職員：李姑娘

6. 參觀「感、道、圓、善」生命劇場表演

000366

內容：為長者以四道人生為主題之生命教育活動。

日期：9月21日(五)

時間：下午2:30-4:30

地點：觀塘翠屏道3號

費用：乘搭小巴來回自費

名額：9名

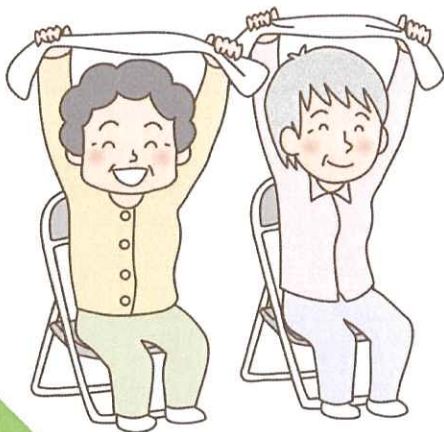
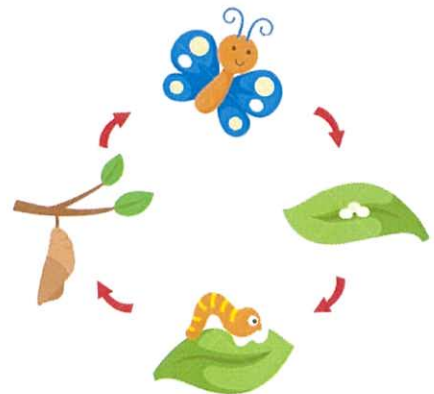
集合時間：下午1:20

集合地點：樂華邨22M小巴總站

報名日期：9月4日(二)例會時段

合辦機構：竹園區神召會

負責職員：李姑娘



7. 長者健體計劃-外展活動

000367

內容：康文署健體教練教授長者健體操。

日期：9月20日(四)

集合時間：下午1:50

集合地點：振華道體育館

名額：25人

費用：全免

報名日期：9月4日(二)例會時段

合辦機構：康樂及文化事務署觀塘區康樂事務辦事處

備註：1)活動當日請穿著輕便衣履

2)參加者需填寫「體能活動適應能力問卷」

負責職員：媚姑娘



預先報名活動



8. 長者學苑-參觀選舉資訊中心

□000374

內容：參觀選舉資訊中心，中心內設有各式各樣的展品、圖片及電腦遊戲，參加者亦可獲精美紀念品。

日期：9月11日(二)

時間：上午8:45-11:00

集合地點：2A巴士總站

名額：10人

費用：自費乘坐公共巴士來回

報名：9月4日(二)例會時段

負責職員：蔡姑娘



9. 歡樂時光

□000375

內容：愛好唱K的老友記一起到觀塘APM商場 Red Mr 切磋歌藝，渡過一個歡樂時光。

日期：9月14日(五)

時間：上午10:00-12:00

集合時間：上午9:30

集合地點：樂華小巴士站

費用：\$50(包一份精選套餐及一杯無酒精飲品)

名額：8人

報名日期：9月4日(二)例會時段

負責職員：媚姑娘

10. 樂華遊踪-歡樂篇

□000373

內容：與會員輕輕鬆鬆遊樂華邨。

日期：9月28日(五)

時間：下午2:00

地點：本邨公園及優閒地方

集合地點：22M小巴總站

費用：全免

名額：10名

報名：9月4日(二)例會時段

負責職員：李姑娘

11. 「世界認知障礙症日」 2018—玩具同樂日

□000363

內容：介紹認知障礙症，透過遊戲，讓參加者認識及接觸不同的認知活動，及早預防，從而延緩退化。

日期：9月21日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午9:55

集合地點：輝華樓中心門口

名額：20名

費用：全免

報名：9月4日(二)例會時段

負責職員：陳姑娘



SQS 標準 8 - 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

- 為達致以上標準，中心備有製訂有關資料，政策及程序，單位會確切地執行。
- 如各位對上述安排有任何意見或疑問，歡迎隨時與本中心聯絡。



即場參加活動



一. 護士諮詢站

內容：由中心護士為長者量度血壓及血氧檢查，提供簡單的健康諮詢服務。

	日期	時間	地點	名額
1	9月8日(六)	上午9:30-11:30	立華樓中心	20人， 額滿即止
2	9月13日(四)			
3	9月21日(五)			
4	9月28日(五)			

對象：中心會員

費用：免費

備註：如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。

負責職員：錢姑娘，佩雯姑娘

二. 保良局社區回收站

內容：回收可循環再造廢物及兌換禮物。

日期：逢星期四設回收攤位

時間：上午9:30-12:30

地點：立華樓中心

回收物品：塑膠(清潔)、玻璃樽(清潔)、
小型家電

備註：任何人士可於中心開放時間在立華樓中心回收物品，但只限於回收攤位開放時間內回收的物品才能兌換禮物。

負責職員：李姑娘

三. 生活百科講座

題目：認知障礙症

內容：由講者講解認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。

日期：9月7日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

名額：30名

費用：全免

報名：活動即場參加，額滿即止

合辦機構：明愛樂華宿舍

負責職員：陳姑娘

興趣/學習班

I. @長者學苑醒腦桌面遊戲(9月) □000364

內容：教授參加者桌面遊戲，動動腦筋，體會當中樂趣。

日期：9月4、11日(二)及20、27日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：明愛宿舍

名額：8名

費用：全免

集合時間：下午2:25

集合地點：輝華樓中心門口

報名：9月4日(二)例會時段報名

負責職員：蔡姑娘



II. 輕鬆禪繞畫(二)

□000352

內容：學習簡單繪畫，讓心情放鬆，享受心靈沉澱。

日期：9月3、10、17、24日(一)

時間：上午9:30-10:30

地點：樂華社區會議室

費用：全免

名額：8名

報名：舊生優先

備註：由銀老師蘇菲任教，不懂繪畫都可以參加

負責職員：大吳姑娘



2018『全城過電』
計劃已於8月20日，截止報名



中心代表會

日期：9月26日(三)

時間：上午10:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午9:55

集合地點：輝華樓中心門口



義工網絡



1. 地區安老探訪之中秋節

義工招募

內容：與樂華邨長者進行探訪，為他們送上祝福。



	探訪(1)	探訪(2)
形式：	上戶探訪	
日期：	9月15日(星期六)	
時間：	上午9:15-中午12:00	下午2:15-4:45
地點：	福建中學 / 樂華邨	
名額：	不限	
備註：	此活動與土木工程拓展署合辦	此活動與香港上海匯豐銀行合辦

報名：於義工聊天室活動內或向梁姑娘報名

負責職員：梁姑娘

2. 暖意速遞

內容：老友記愛心探訪，為有需要長者送上愛心湯水。

日期：9月27日(四)

時間：下午2:30

活動地點：樂華邨長者家中

名額：10人

費用：免費

報名：於義工聊天室活動內或向梁姑娘

報名

負責職員：梁姑娘



3. 《義工運動》之

義工服務記錄冊

領取義工服務記錄冊



曾參與由本中心舉辦之義工服務，可於《義工聊天室》活動親臨

本中心直接向職員梁姑娘索取。

負責職員：梁姑娘

4. 義工聊天室

內容：是月主題活學活用《低碳生活》。最新義工活動介紹。

日期：9月6日(四)

時間：下午2:00

地點：振華道體育館 - 舞蹈室

名額：30人

費用：免費

報名：活動即場參與，歡迎義工或會員參加成為中心義工。

負責職員：梁姑娘





義工網絡



5. 《耆義編織工作坊》

日期：9月20日(四)

時間：上午9:45-11:30

地點：明愛宿舍

負責職員：梁姑娘



6. 「識碳大使」訓練

日期：9月22及29日(六)

時間：上午9:30-11:30

地點：保良局顧卞裘莉長者日間護理中心(牛頭角下邨貴月樓地下)

負責職員：梁姑娘



7. 登記領取迪士尼賞義工行動

義工必須由本年4月1日始服務超過10小時，可透過中心登記向有關機構申請免費領取迪士尼門票。

申請資格：

- 已成為本中心的義工及
- 在2018年內未曾向任何機構取得迪士尼賞義工行動及
- 帶備《義工運動》之義工服務記錄冊及身份證
- 須親臨登記
- 門票不可轉讓/作非法售賣

備註：由於今年限領取門票數量，如該登記期超額，即以抽籤方法領取門票。

登記日期：於《義工聊天室》活動內進行登記

負責職員：梁姑娘

8. 「有您相牽」義工聚會

日期：9月6日(四)

時間：下午3:00-4:00

地點：振華道體育館

負責職員：梁姑娘



9. 保良局U3A團隊精神日

日期：9月19日(三)

集合時間：待定

集合地點：立華樓中心

地點：伸手助人協會樟木頭老人度假中心

負責職員：梁姑娘

請自務小組成員準時出席



10. 中心自務小組(小U)

日期：10月13日(六)

時間：上午10:00-11:30

地點：保良局顧卞裘莉長者日間護理中心(牛頭角下邨貴月樓地下)

負責職員：梁姑娘

請自務小組成員準時出席



怎樣才快樂

一群年輕人到處尋找快樂，但是，卻遇到許多煩惱、憂愁和痛苦。

他們向老師蘇格拉底詢問，快樂到底在哪裡？

蘇格拉底說：「你們還是先幫助我造一條船吧！」

年輕人們暫時把尋找快樂的事兒放到一邊，找來造船的工具，用了七七四十九天，鋸倒了一棵又高又大的樹，挖空樹心，造成了一條獨木船。

獨木船下水了，年輕人們把老師請上船，一邊合力盪槳，一邊齊聲唱起歌來。

蘇格拉底問：「孩子們，你們快樂嗎？」

學生齊聲回答：「快樂極了！」

蘇格拉底道：「快樂就是這樣，它往往在你為著一個明確的目標忙得無暇顧及的時候突然來訪。」

是呀！原來快樂就是這麼簡單！

為目標奮鬥的過程本身也充滿了樂趣。一顆充實的心靈，哪還能容得下煩惱的影子呢？



資料來源：「看雜誌」網站

「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！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，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 個別中心活動、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



請各位踴躍報名。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



腳底筋膜炎是十分常見的毛病，每天走路時的頭幾步最嚴重，最明顯是早上起床第一腳踩下地時，會覺得腳跟一陣刺痛，而且無法走遠。

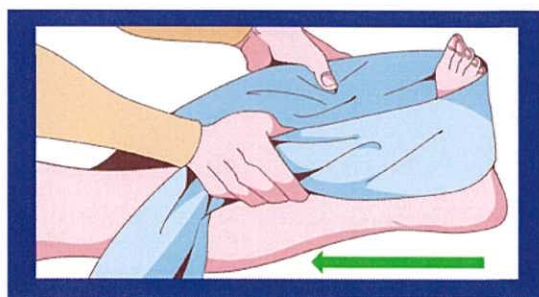
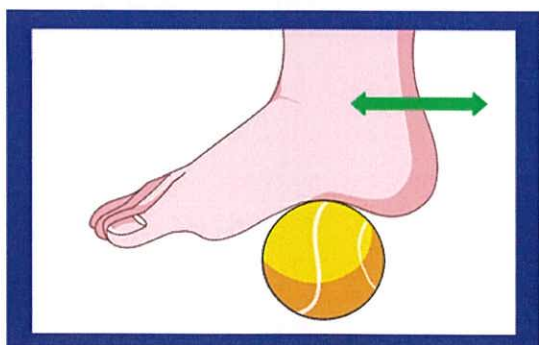
大多數與肥胖的體重及長時間站立的職業有關，如教師、售貨員和常穿著高跟鞋人士，及經常需要「步行」的速遞員、紀律部隊成員、郵差和搬運員等都是高危一族，因足底長期受壓，令筋膜被過度拉扯致發炎。

腳膜炎，也有平日運動不足人士，因比較少做腳部訓練，導致足部肌肉欠強壯，若忽然做撞擊性運動、跳躍動作，例如：跑步、打籃球、跳健康舞、打功夫等，會因足底筋膜過度及重複拉扯，造成發炎，運動前後無做足熱身及緩和運動，包括足部伸展動作，都增加足底筋膜炎風險。

筋膜炎，運動人士特別注意，跑步穿著蹣高又頗硬的運動鞋，很容易拉扯到腳底筋膜，最後導致腳底痛症。還有一種「扁平足」或「高足弓」腳，都較易患筋膜炎，尤其穿錯鞋、選不舒適的鞋款、經常穿高跟鞋或平底鞋，分別會因起步行或落地時，筋膜過度被拉扯，長遠增加發炎風險。鞋厚度宜半吋至一吋，有一定高度的鞋子，可減少小腿肌肉拉力，減少足弓壓力。

足底筋膜炎的成因尚未完全明朗，若出現足底筋膜炎症狀，最先要做的就是多休息，不搬重物、不久走行、停止爬山、慢跑等運動。

患者可多作足部運動（下圖），鍛鍊足部及腳掌筋肌。



資料來源：月光部落



每期月訊新增體適能信箱，解答各位老位記運動時遇到的問題，歡迎老友記於每月15號前把以下問題紙交到輝華/立華接待處，體適能教練於未來月訊分批作答，如有疑問，歡迎聯絡余先生。

問題：_____

會員姓名：_____ 聯絡電話：_____

溫馨提示:

社區飯堂服務

為配合立華樓及輝華樓中心的裝修工程，由8月2日開始，社區飯堂服務之購票及取餐安排如下：

購買方法

1. 所有參加者於星期四購票，請按已安排的時間及日期前往立華樓中心購票
2. 每次購票，將購買兩星期飯票，購票時間及日期如下：

9月購票時間表

日期	9月6日(四)		9月20日(四)		
時間	第一組 上午 10:00-11:00	第二組 上午 11:00-12:00	第三組 下午 2:00-3:00	第四組 下午 3:00-4:00	第五組 下午 4:00-5:00
訂購日期	9月17日至9月29日(兩星期)		10月2日至10月13日(兩星期)		

3. 如未能於指定日子購票，可於同一星期六前到立華樓中心購買
4. 如有需要，參加者可同時為自己及代一人購票

取餐詳情

取餐時間: 早餐-上午9:15；午餐-中午12:30；晚餐-下午5:15

取餐地點: 立華樓中心

取餐方法:

1. 各人自備環保袋
2. 參加者自行到立華樓中心取餐；如未能取餐，務必告假
3. 為確保食物衛生，各參加者請於開餐後30分鐘內取餐，愈時不候
4. 如因特別原因未能自行取餐，需要他人代取，必須預先告知職員，而代領者於取餐時，請出示購買者的會員証及收據
5. 用餐後，請自行清洗餐盒後，並於下次取餐交還飯盒

14

****如有任何疑問，歡迎與中心職員或佩雯姑娘查詢****



護老園地



一. 「護老者好幫手」義工服務

□000314

內容：由中心「護老好拍擋」畢業學員向老友記提供護老服務，陪同長者前往診所或醫院覆診及陪伴長者外出購物等。

服務時間：星期一至六，上午9:00-下午5:00

申請資格：60歲以上長者

行政費用：1. 每月首十次的服務收費為港幣10元一次
2. 第十一次起的服務收費為港幣50元一次
3. 四小時內為一次服務
4. 參加者同時需支付義工進行服務期間之車費

報名：即日起向陳姑娘登記

備註：1. 參加者需於兩星期前登記
2. 服務登記後需等待中心職員回覆確實
3. 不提供推輪椅服務
4. 來回必須乘坐的士

負責職員：陳姑娘

護老



二. 護老鬆一鬆(4)

內容：透過分享及學習不同的減壓方法，從而達到舒緩的效果。

日期：9月19日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午9:55

集合地點：輝華樓中心門口

名額：20名

費用：全免

報名：9月4日(二)例會時段

負責職員：陳姑娘

護老

三. 護老新知

題目：認知障礙症(一)認識認知障症

內容：由衛生署長者健康外展隊職員講解認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。

日期：9月13日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午9:55

集合地點：輝華樓中心門口

名額：30名

費用：全免

報名：9月4日(二)例會時段

合辦機構：衛生署

負責職員：陳姑娘

護老

四. 護老者節日慶祝活動--中秋樂歡聚

□000362

內容：與護老者玩遊戲、及品嚐節日美食，慶祝中秋佳節。

日期：9月24日(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：明愛樂華宿舍

集合時間：上午9:55

集合地點：輝華樓中心門口

名額：20

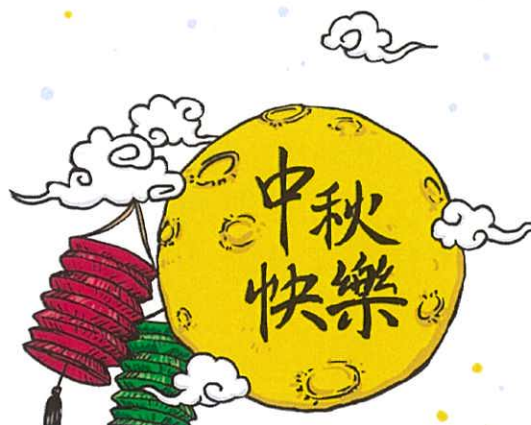
費用：全免

報名：9月4日(二)例會時段

備註：此活動只限護老者參加

負責職員：陳姑娘

護老





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

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

1. 義工活動

求存「義」工同工聚會

內容：義工聚會，交流服務心得

日期：9月26日(三)

時間：下午2時

地點：明愛宿舍

□000288

2. 長者活動

運動小組

內容：教授手巾操及伸展動作。

日期：9月5 至9月26日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：振華道運動場 - 舞蹈室

體適能教練：余生

□000262

認知小組

內容：教授繪畫簡單水墨畫

日期：9月7 至 9月28日(逢星期五)

A班時間：下午2:00-3:00，B班時間：下午3:00-4:00

地點：明愛宿舍

導師：姜榮好、徐蓮卿

□000287

玩具圖書閣

內容：透過認知玩具及練習，以減慢認知功能衰退。

日期：9月3 至 9月24日(逢星期一)

時間：下午3:00-4:00

地點：明愛宿舍

好「義」事一欄



我是先知先覺水墨畫班其中一名導師，亦是先知先覺的義工。在課堂中，我會時常讚賞參加者的創意，並告訴他們畫水墨畫的好處。畫水墨畫不單放鬆心情，更可提昇觀察周邊事物的觸覺，達致鍛鍊腦筋的效果。目前我與姜老師已教授四課課堂，看見先知先覺的參加者對水墨畫提昇興趣，畫畫時都面露笑容，我也感到十分開心及滿足。

義工：徐蓮卿

16



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六				
		28/8 七月十八 9:30 捲紙畫工作坊(福建中學) 	29/8 七月十九 10:00 太極入門(二)振華道(5) 11:00 中國功夫扇(二)振華道(5) 2:00 先知先覺 - 運動小組 (振華道體育館) 	30/8 七月二十 9:30 社區回收(立) 	31/8 七月廿一 2:00 先知先覺 - 認知小組(A班) (明愛宿舍) 3:00 先知先覺 - 認知小組(B班) (明愛宿舍) 	1/9 七月廿二 9:30 免費健康檢查(立) 10:00 送暖行動 				
2/9 七月廿三	3/9 七月廿四	9:30 輕鬆禪繞畫(二)1 (樂華社區會議室) 3:00 先知先覺 - 玩具圖書閣(明愛) 	4/9 七月廿五	5/9 七月廿六 2:00 先知先覺 - 運動小組 (振華道體育館) 2:30 耆趣義聚賀中秋 (荳港酒家) 	6/9 七月廿七	6/9 七月廿八 9:30 社區回收(立) 10:00 社區飯堂 - 早、午及晚餐飯票售賣 2:00 義工聊天室(振華道體育館) 3:00 有「您」相牽義工聚會(振華道體育館) 	7/9 七月廿八	7/9 七月廿九 10:00 生活百科講座-認知障礙症(明愛宿舍) 2:00 先知先覺 - 認知小組(A班) (明愛宿舍) 3:00 先知先覺 - 認知小組(B班) (明愛宿舍) 	8/9 七月廿九	8/9 七月廿九 9:00 送暖行動 9:30 護士諮詢站(立) 
9/9 七月三十	10/9 八月初一	9:30 輕鬆禪繞畫(二)2 (樂華社區會議室) 10:00 樂相聚-認識認知障礙 (明愛宿舍) 3:00 先知先覺 - 玩具圖書閣(明愛) 	11/9 八月初二	12/9 八月初三	13/9 八月初四	13/9 八月初五 10:00 歡樂時光 (APM) 2:00 先知先覺 - 認知小組(A班) (明愛宿舍) 3:00 先知先覺 - 認知小組(B班) (明愛宿舍) 	14/9 八月初六	14/9 八月初六 9:15 地區安老探訪之中秋節 (福建中學) 2:15 地區安老探訪之中秋節 (福建中學) 		
16/9 八月初七	17/9 八月初八	9:30 輕鬆禪繞畫(二)3 (樂華社區會議室) 	18/9 八月初九	19/9 八月初十	20/9 八月十一	21/9 八月十二	22/9 八月十三	22/9 八月十三	22/9 八月十三 9:30 「識碳大使」訓練 (顧卡裘莉長者日間護理中心) 	
23/9 八月十四	24/9 八月十五	9:30 輕鬆禪繞畫(二)4完 (樂華社區會議室) 10:00 護老者節日慶祝活動 中秋樂歡聚(明愛宿舍) 3:00 先知先覺 - 玩具圖書閣(明愛) 	25/9 八月十六	26/9 八月十七	27/9 八月十八	28/9 八月十九	29/9 八月二十	29/9 八月二十	29/9 八月二十 9:30 「識碳大使」訓練 (顧卡裘莉長者日間護理中心) 	
30/9 八月廿一	1/10 八月廿二	國慶假期 	2/10 八月廿三	9:30 例會(樂華社區會堂)						