

會員招募

會員	年滿 60 歲或以上，請帶備近照 1 張及身份證，填寫入會表格，年費 \$20 元。
義工	年滿 50 歲或以上，請帶備近照 1 張及身份證，填寫入會表格。
護老者	為 60 歲或以上長者提供照顧的人仕(親屬或朋友)，請帶備個人及被照顧長者之身份證，填寫入會表格。



藍田街坊福利會長者鄰舍中心

Lam Tin Kai Fong Welfare Association Neighborhood Elderly Centre

2023 年 4 月份活動通訊

中心開放時間

星期一至星期五	上午 8:30 至下午 5:30
星期六	上午 8:30 至中午 12:30
星期日及公眾假期	休息

今次家例會

活動	日期	時間
家例會	4 月 3 日 (星期一)	下午 2:00 至 3:00
義工會	4 月 3 日 (星期一)	下午 3:00 至 4:00

*報名：會員可於 4 月 3 日登記抽籤，並按中籤次序於 4 月 6 日上午 9:30 親臨中心報名。

*請各位會員留意 4 月底通訊，將公佈 5 月份活動安排。

中心地址：九龍藍田廣田邨廣逸樓 1-3 號地下

電話：2772 5181 傳真：2727 0812

WhatsApp: 91910939 (只提供發放信息)

電郵：nec@kaifong-lamtin.org.hk

網頁：www.kaifong-lamtin.org.hk

颱風訊號及暴雨警告懸掛時中心開放及活動安排

颱風訊號及暴雨警告	中心開放	中心活動
黃色暴雨警告訊號/一號颱風訊號	✓	✓
紅色暴雨警告訊號/三號颱風訊號	✓	☒
黑色暴雨警告訊號/八號颱風訊號或以上	☒	☒

歡迎中心會員對中心服務/設施提出建議/投訴/稱讚：

意見欄

姓名：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____

中心設置意見箱，歡迎任何會員給予意見，意見必須具名及有聯絡方法才能予以跟進，所有資料絕對保密。謝謝各位會員的支持！

督印人：高潔儀 編輯：曾嘉怡 印刷數量：300 份 日期：3 月 27 日

義工活動

拍手功

日期：2023年4月4、11、18、25日(逢星期二)

時間：上午9:15至上午10:00

地點：中心活動室(大)

內容：由義工教授拍手功基本動作，與會員一起進行拍手功。

對象：中心會員(12名)

收費：免費

備註：1. 活動由何先生負責，並由義工協助帶領。



濃情蜜語義工招募

日期：2023年4月17日(星期一)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室(細)

內容：招募義工填寫生日卡，為該月份壽星送上祝福。

對象：中心義工(6名)

收費：免費

備註：1. 活動由何先生負責。



義工會

日期：2023年4月3日(星期一)

時間：下午3:00至下午4:00

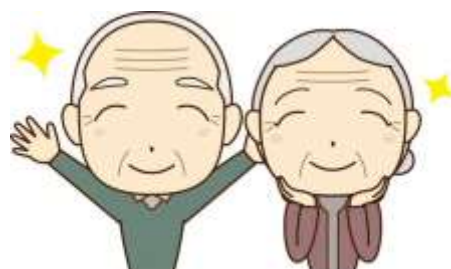
地點：中心活動室(大)

內容：本月義工活動介紹、義工交流、上月活動檢討。

對象：中心義工(35名)

收費：免費

備註：1. 活動由何先生負責。



	日期	時間 / 費用	內容
水墨畫班	4月3、17、24日 (星期一，共3節)	上午10:00至 上午11:30 費用：\$45	由萬瑞雲老師教授參加者繪畫水墨畫及作品欣賞。
週六狂歡	4月22日(金曲) 4月15、29日(粵曲) (星期六，共3節)	上午10:00至 上午11:45 費用：免費	1. 參加者可以互相交流唱歌心得，分享歌的樂趣； 2. 活動由義工協助帶領。
米蘭棋鬥一番	4月15、22、29日 (星期六，共3節)	上午10:00至 上午11:45 費用：免費	參加者可以與老友記們一起切磋棋藝。

永生花玻璃瓶工作坊

日期：2023年4月19、26日(星期三)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室(細)

內容：與會友一起製作永生花玻璃瓶，製作出獨特又瑰麗的擺設。

對象：中心會員(8名)

收費：\$20

備註：1. 活動由曾姑娘負責；
2. 活動與循道衛理觀塘社會服務處合辦。



幸運BINGO卡(4-6月)

日期：2023年4月14日(星期五)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：中心活動室(大)

內容：與中心會員一起用數字卡玩遊戲及抽獎。

對象：中心會員(30名)

收費：免費

備註：1. 活動由曾姑娘負責；
2. 參加者須於10:15分前到達中心，如逾時則不能參加是次活動亦不會安排補堂；
3. 活動人數有限，會員只能參加1-3月份其中一場幸運BINGO卡的活動。



魔力橋俱樂部(4-5月)

日期：2023年4月17、24日、

5月8、15、22日

(星期一)

時間：下午3:30至下午4:30

地點：中心活動室(細)

內容：中心長者可到中心與老友記一起玩魔力橋，切磋棋藝。

對象：中心會員(12名)

收費：免費

備註：1. 活動由曾姑娘負責。



桌遊同樂會

日期：2023年4月12日(星期三)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室(大)

內容：與會友遊玩桌上遊戲，開心動腦筋。

對象：中心會員(6名)

收費：免費

備註：1. 活動由曾姑娘負責。



義工活動

2023 年度義工大招募

日期：2023 年 4 月至 2024 年 3 月

時間：中心開放時間

內容：招募義工，為中心義工服務注入新動力。

對象：有興趣加入義工服務之社區人士

收費：免費

備註：1. 活動由何先生負責。



DJ 健康資訊台

日期：2023 年 4 月 24 日(星期一)

時間：上午 11:00 至中午 12:00

地點：中心活動室(細)

內容：以直播方式講解與長者相關主題。

對象：中心會員(10 名或以上)

備註：1. 活動由何先生負責；
2. 直播連結將於活動當天透過 WHATSAPP 方式發放，詳情可與中心職員查詢。

生日大派對

日期：2023 年 4 月 24 日(星期一)

時間：下午 2:30 至下午 3:30

地點：中心活動室(大)

內容：與會員一同慶祝 4-6 月份生日壽星，一同享用茶點。

對象：中心會員(35 名)

收費：\$15

備註：1. 活動由何先生負責。



耆「義」講報~義工訓練

日期：2023 年 4 月 22 日(星期六)

時間：上午 10:00 至上午 11:30

地點：中心活動室(細)

內容：進行報紙講解義工訓練，於 5 月份開始進行一星期一次讀報活動。

對象：中心義工(4 名)

收費：免費

備註：1. 活動由何先生負責。

奇哥穴位按摩班

日期：2023 年 4 月 1、15、22、29 日
(逢星期六)

時間：上午 9:00 至上午 9:45

地點：中心活動室(大)

內容：由長者義工教授長者簡單的穴位按摩。

對象：中心會員(20 名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責，並由義工協助帶領。



電玩聯盟

日期：2023 年 4 月 14、21 日
(星期五)

時間：上午 10:00 至上午 11:30

地點：中心活動室(細)

內容：透過電玩遊戲-SWITCH，鼓勵長者接觸新科技，同時訓練長者的手眼協調及反應，在活動過程中，發掘不同遊戲的樂趣。

對象：中心會員(8 名)

收費：\$10 (共 2 節)

備註：1. 活動由陳先生負責。



長者普通話實用班

(成人教育)

日期：2023 年
3 月 2、9、16、23、30 日、
4 月 13、20、27 日、
5 月 11、18、25 日、
6 月 1 日
(星期四)

時間：上午 10:00 至上午 11:30

地點：中心活動室(大)

內容：學習簡單語音知識，單詞，對話等。

對象：中心會員(22 名)

收費：\$20 (共 12 堂)

備註：1. 活動由曾姑娘負責；
2. 導師：董妍老師。

已滿額

毛筆書法班

日期：2023 年 4 月 4、11、18 日
5 月 2、9、16 日
(星期二)

時間：上午 9:00 至上午 10:30

地點：中心活動室(大)

內容：由資深導師陳漢琪先生教授參加者學習毛筆書法，作品鑑賞等。

對象：中心會員(16 名)

收費：\$120 (共 6 堂)

備註：1. 活動由陳先生負責；
2. 導師：陳漢琪先生；
3. 請參加者自備毛筆、畫紙及墨盒，如有需要，可致電陳先生通知老師代買。

已滿額

羽毛球班

日期：2023 年 4 月 20 日(星期四)

時間：上午 10:00 至上午 11:00/
上午 11:00 至中午 12:00

地點：藍田南體育館羽毛球場 1、2、3 號

內容：培養會友對運動的興趣，讓會友之間建立友誼。

對象：中心會員(24 名)

收費：免費(共 2 堂)

備註：1. 活動由陳先生負責，並由義工協助帶領；
2. 到達場地後，請先向義工簽到；
3. 活動劃分兩個時段，參加者不能選擇活動時段；
4. 第二場將於第一場滿額後才接受報名。

乒乓球耆英組

日期：2023 年 4 月 11、18、25 日
(星期二)

時間：上午 9:00 至上午 10:00/
上午 10:00 至上午 11:00

地點：藍田南體育館壁球場 2、3 號

內容：培養會友對運動的興趣，讓會友之間建立友誼。

對象：中心會員(16 名)

收費：免費(共 4 堂)

備註：1. 活動由陳先生負責，並由義工協助帶領；
2. 到達場地後，請先向義工簽到；
3. 活動劃分兩個時段，參加者不能選擇活動時段；
4. 第二場將於第一場滿額後才接受報名。



護老者服務

百發百中「鏢」



日期：2023年4月13日(星期四)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室(大)

內容：教授會友電子飛鏢的基本玩法，與中心會員一起切磋飛鏢。

對象：中心會員(8名)

收費：\$5

備註：1. 活動由曾姑娘負責。

「家友大使聚會」

日期：2023年4月25日(星期二)

時間：下午3:30至下午4:00

地點：中心活動室(細)

內容：與家友大使檢討是月的家友活動情況及籌備下月活動內容。

對象：家友大使義工

收費：免費

備註：1. 活動由陳姑娘負責。



護身護心健康操

日期：2023年4月14、21、28日

(逢星期五)

時間：上午9:00至上午9:45

地點：中心活動室(大)

內容：與長者進行護心健康操，舒展筋骨。

對象：中心會員(20名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳姑娘負責，並由義工協助帶領。



「護老蒼萃」復活節聚會

日期：2023年4月18日(星期二)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室(大)

內容：與長者及護老者一同玩小遊戲，共享復活節氣氛。

對象：長者及護老者(20名)

收費：\$10

備註：1. 活動由陳姑娘負責。



借用復康用品服務

本中心設有輪椅、助行架、拐杖、護老者書籍、光碟等借用服務，以協助護老者照顧有需要之長者。中心只借予給長者/護老者，每次借用期為14天，如有需要可續借1次。

1. 帶備照顧者及被照顧長者的身份證

2. 填寫護老者登記表及填寫借用申請表

3. 按金\$50(未登記成為護老者會員/會員)

4. 借用者歸還器材時，經同事檢查後如無損壞，則會退回全額按金。

連續借用四星期復康用品之會員需待兩星期後才可再次借用。

如借用者逾期歸還用品，中心將收取每天\$5之罰款，沒有上限。



血管測試

日期：2023年4月13日(星期四)

時間：上午10:00至上午11:30

地點：中心活動室(細)

內容：透過儀器為中心長者評估血管健康情況。

對象：中心會員(25名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；

2. 活動由美國雅培和中心合作。

剪髮服務

日期：2023年4月19日(星期三)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：中心活動室(大)

內容：由新香港髮型協會的義工為中心長者提供免費的剪髮服務。

對象：中心會員(25名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；

2. 活動與新香港髮型協會合作。



家例會

日期：2023年4月3日(星期一)
 時間：下午2:00至下午3:00
 地點：中心活動室(大)
 內容：宣傳中心的活動和最新安排。
 對象：中心會員(30名)
 收費：免費
 備註：1. 活動由呂姑娘負責；
 2. 活動不需事前報名參加，當日滿額即止。



晨早伸展班

日期：2023年4月12、19、26日
 (逢星期三)
 時間：上午9:00至上午9:45
 地點：中心活動室(大)
 內容：與參加者進行伸展動作，
 舒展身心。
 對象：中心會員(20名)
 收費：免費
 備註：1. 活動由呂姑娘負責。



遊學中文

日期：2023年4月18、25日
 (逢星期二)
 時間：上午10:45至上午11:45
 地點：中心活動室(細)
 內容：教授中文詞匯和書寫，朗讀文
 章。
 對象：中心會員(15名)
 收費：\$16(共2堂)
 備註：1. 活動由呂姑娘負責。



園藝閣工作坊-盆栽組合

日期：2023年4月19、26日(星期三)
 時間：下午3:30至下午4:30
 地點：中心活動室(細)
 內容：與參加者一同製作盆栽組合，裝飾屬於自己的盆栽。
 對象：中心會員(8名)
 收費：\$20
 備註：1. 活動由呂姑娘負責；
 2. 活動與循道衛理觀塘社會服務處合辦。



「老友一家樂相聚」

日期：2023年4月25日(星期二)
 時間：下午2:30至下午3:30
 地點：中心活動室(大)
 內容：透過不同輕鬆有趣的認知刺激活動，讓長者在護老者陪同下一起
 動動腦筋，共聚一個有意義又愉快的下午。活動設有小茶點分享，
 同時亦有不同工作坊、講座及訓練予護老者，提升照顧長者的技巧。
 對象：有需要的長者及護老者
 收費：免費



日期	長者	護老者
2023年4月25日	1. 現實導向活動 2. 簡單身體檢查 3. 熱身運動 4. 認知刺激活動 5. 桌上遊戲 6. 鬆弛活動	歡迎護老者包括親屬、家傭姐姐 陪同長者一起參與活動☺

備註：1. 活動由陳姑娘負責，並由智叻星大使義工組協助帶領活動；
 2. 經社工評估有需要持續參與認知訓練或有相關專業人士轉介(包
 括醫生、職業治療師、記憶診所護士等)、正接受認知障礙症相關
 治療之長者，如有名額，可獲優先安排參與計劃；
 3. 部份名額則會安排予有興趣參與認知訓練之長者會員，最長可參
 與計劃兩個月；
 4. 計劃名額有限，計劃額滿後，有興趣報名之會員會列入輪候名單，
 待名額空出後，中心職員會另行通知。

「傭入您家」復活節聚會

日期：2023年4月14日(星期五)
 時間：下午2:30至下午3:30
 地點：中心活動室(細)
 內容：提供機會讓外傭姐姐和長者相處，一起製作復活節小手工。
 對象：外傭姐姐及被照顧長者(5對)
 收費：免費
 備註：1. 活動由陳姑娘負責。



有特別需要的護老者服務

布袋球減壓工作坊

日期：2023年4月27日(星期四)
 時間：下午2:30至下午3:30
 地點：中心活動室(大)
 內容：透過認識及體驗布袋球，讓參加者可以放鬆心情，舒緩壓力。
 對象：有特別需要的護老者(8名)
 收費：免費
 備註：1. 活動由社工陳先生負責；
 2. 有興趣的護老者可登記留名，陳先生會與報名者個別聯絡及作簡單評估，以確認其參加資格。



耆樂·起動

日期：2023年4月3、17、24日(逢星期一)
 時間：上午9:00至上午9:45
 地點：中心活動室(大)
 內容：透過簡單輕鬆的伸展運動，能夠鍛煉不同的身體部位，改善健康，並適合不同活動能力的長者。
 對象：中心會員/有特別需要的護老者(20名)
 收費：免費
 備註：1. 活動由社工陳先生負責；
 2. 活動毋須報名，有興趣之會員可自由參與。



擴香石減壓工作坊

日期：2023年4月13、20日(星期四)
 時間：上午11:30至下午12:30
 地點：中心活動室(細)
 內容：透過製作擴香石，讓參加者可以放鬆心情，舒緩壓力。
 對象：有特別需要的護老者(8名)
 收費：免費
 備註：1. 活動由社工陳先生負責；
 2. 有興趣的護老者可登記留名，陳先生會與報名者個別聯絡及作簡單評估，以確認其參加資格；
 3. 活動與循道衛理觀塘社會服務處合辦。

健康檢查

檢查項目	日期	時間	收費	負責同事
驗血糖服務	4月14、28日 (星期五)	上午9:00 至 上午9:30	\$8 (每次)	陳先生， 並由義工協助。

備註：上述健康檢查服務，參加者請於活動開始前 8:30 至 9:00 取籌，方可參加活動。

智能電話解難站

日期：2023年4月11、18、25日
(星期二)
 時間：1. 下午2:30至下午3:00
 2. 下午3:00至下午3:30
 3. 下午3:30至下午4:00
 地點：中心活動室(細)
 內容：一對一解答會員日常使用智能電話時會遇到的一般困難。
 *活動需要參加者自行發問，及活動沒有筆記提供。
 對象：中心會員(9名)
 收費：\$5
 備註：1. 活動由陳先生負責；
 2. 成功報名後，陳先生會向會友致電作預約時間和留名，恕不接受偶到查詢，敬請見諒；
 3. 每位會友只能每月預約一次和一節，每次時間為25分鐘；
 4. 活動與循道衛理觀塘社會服務處合辦。

智能手機班(4-5月)

日期：2023年4月13、20、27日、
 5月4、11、18日
(星期四)
 時間：下午2:30至下午3:30
 地點：中心活動室(細)
 內容：由中心職員教授智能電話基礎功能，應用程式等。
 對象：中心會員(6名)
 收費：\$20(共6堂)
 備註：1. 活動由陳先生負責；
 2. 活動不適合蘋果智能電話用家；
 3. 會友需自備智能電話，上課前確保智能電話有足夠電量。

雅培奶粉售賣服務

日期：2023年4月27日(星期四)
 時間：上午10:00至中午12:00
 地點：中心活動室(中心大廳)
 內容：中心會員可透過電話或親臨中心，由同事協助訂購奶粉。
 加營素 900克(173元)
 低糖 850克(178元)
 怡保康 850克(215.5元)
 活力加營素 850克(215元)
 對象：中心會員
 收費：免費
 備註：1. 活動由曾姑娘負責；
 2. 會員可於3月27日起可致電中心或親臨中心登記；
 3. 2023年4月24日截止登記。



中心只接受會員及護老者登記，

會員購買奶粉當天需出示有效會員證。

本中心只提供場地予奶粉供應商，並無收取任何利益。

認知障礙症服務

耆樂智醒加油站



- 日期：2023年4月12、19及26日(逢星期三)
時間：下午2:00至下午3:15(A班)、
下午3:30至下午4:45(B班)
地點：中心活動室(大)
內容：透過每星期的定期聚會，進行健腦操及健腦遊戲等以訓練參加者的專注力及記憶力，以延緩參加者的認知衰退情況。
對象：記憶力減退、輕度及早期輕度認知障礙症的長者(8名)
收費：免費
備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 有興趣的中心會員可登記留名，洪姑娘會與報名者個別聯絡及作簡單的評估，以確認其參加資格；
3. 此為常規性活動，為固定的參加者提供每星期的訓練。

健腦玩具小寶庫



- 日期：2023年4月4、11、18及25日(逢星期二)
時間：上午10:00至上午11:30
地點：中心活動室(細)
內容：在職員及義工陪同下使用遊戲閣內的健腦玩具，讓參加者可靈活腦筋。
對象：認知障礙症長者(優先)/中心會員(8名)
收費：免費
備註：1. 活動由洪姑娘負責，並由義工協助帶領；
2. 活動不用報名，有興趣之會員可自由參與，名額先到先得；
3. 惟中心會預留4個名額供認知衰退的長者參加。

認知障礙症小組：「方型踏步」運動

- 日期：2023年4月19、26日及5月3、10、17及24日(星期三)
時間：上午10:00至上午11:15
地點：中心活動室(大)
內容：透過方型踏步運動，訓練參加者的短期記憶及提升他們的平衡力，促進他們的身心健康。
對象：患認知障礙症/記憶力退化的長者(8名)
收費：免費
備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 有興趣之會員可於活動報名日留名，負責職員會稍後聯絡及作簡單評估以確認參加資格。



認知障礙症服務

健腦小百科(2023年4月)

- 日期：2023年4月
內容：健腦小百科每月隨中心通訊派發予中心會員及社區人士，透過推廣認知障礙症及健腦知識，以增加讀者對認知障礙症的認識。
對象：中心會員及社區人士
收費：免費
備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 完成小遊戲後可於4月份內把答案交到中心接待處，答案正確可換領小禮物一份，數量有，送完即止。

健腦操

- 日期：2023年4月13、20、27日(逢星期四)
時間：上午9:30至上午9:45
地點：中心大廳
內容：透過簡單的身體動作，加強長者大腦的協調能力，對提升記憶力及專注力大有幫助；同時亦能強化長者身體機能。
對象：中心會員(20名)
收費：免費
備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 活動不用報名，有興趣之會員可自由參與。

輕輕鬆鬆動腦筋



- 日期：2023年4月12日(星期三)
時間：上午10:00至上午11:00
地點：中心活動室(大)
內容：與參加者進行手指操及復活節手工活動，以靈活參加者的腦筋。
對象：記性及認知退化的會員(8名)
收費：\$5
備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 獲醫護人員確診認知障礙症的長者，會優先安排參與此活動；
3. 有興趣之會員可於活動報名日留名，負責職員會稍後聯絡及作簡單評估以確認參加資格。

認知障礙症講座：改善記憶-日常生活應用篇

- 日期：2023年4月24日(星期一)
時間：上午10:00至上午11:00
地點：中心活動室(細)
內容：由衛生署姑娘講解遺忘的原因及列出改善記憶的方法；並教授增強記憶的技巧、活動及輔助用具。
對象：中心會員(15名)
收費：免費
備註：1. 活動由洪姑娘負責。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<h1>4月</h1>						1 十一 9:00 奇哥按摩班(1) 10:00 週六狂歡(金曲) 10:00 米蘭棋鬥一番
2 十二	3 十三 9:00 耆樂·起動(1) 10:00 水墨畫班(1) 2:00 家例會 3:00 義工會	4 十四 9:00 毛筆書法班(1) 9:15 拍手功(1) 10:00 活動抽籤日 10:00 健腦玩具小寶庫	5 清明節	6 十六 9:30 中心活動報名日	7 十七 耶穌受難節	8 十八 耶穌受難節 翌日
9 十九	10 二十 復活節	11 廿一 9:00 乒乓耆英組(1) 9:00 毛筆書法班(2) 9:15 拍手功(2) 10:00 健腦玩具小寶庫 2:30 智能電話解難站	12 廿二 9:00 晨早伸展班(1) 10:00 輕輕鬆鬆動腦筋 2:00 耆樂智醒加油站(A班) 2:30 桌遊同樂會 3:30 耆樂智醒加油站(B班)	13 廿三 9:00 健腦操(1) 10:00 長者普通話實用班(6) 10:00 血管測試 11:30 擴香石減壓工作坊(1) 2:30 智能手機班(1) 2:30 百發百中「鏢」	14 廿四 9:00 護身護心健康操(1) 9:00 驗血糖服務 10:00 電玩聯盟(1) 10:00 幸運BINGO卡 1:30 粵曲A班 2:30 「傭入您家」復活節聚會 3:15 粵曲B班	15 廿五 9:00 奇哥按摩班(2) 10:00 週六狂歡(粵曲) 10:00 米蘭棋鬥一番
16 廿六	17 廿七 9:00 耆樂·起動(2) 9:00 良善飯堂報名日 10:00 水墨畫班(2) 2:30 濃情蜜語義工招募 3:30 魔力橋俱樂部(1)	18 廿八 9:00 乒乓耆英組(2) 9:00 毛筆書法班(3) 9:15 拍手功(3) 10:00 健腦玩具小寶庫 10:45 遊學中文(1) 2:30 智能電話解難站 2:30 「護老薈萃」復活節聚會	19 廿九 9:00 晨早伸展班(2) 10:00 認知障礙症小組： 「方型踏步」運動(1) 10:00 剪髮服務 2:00 耆樂智醒加油站(A班) 2:30 永生花玻璃瓶工作坊(1) 3:30 耆樂智醒加油站(B班) 3:30 園藝閣工作坊-盆栽組合(1)	20 穀雨 9:00 健腦操(2) 10:00 長者普通話實用班(7) 10:00 羽毛球班 11:30 擴香石減壓工作坊(2) 2:30 智能手機班(2)	21 初五 9:00 護身護心健康操(2) 10:00 電玩聯盟(2) 1:30 粵曲A班 3:15 粵曲B班	22 初六 9:00 奇哥按摩班(3) 10:00 週六狂歡(金曲) 10:00 米蘭棋鬥一番 10:00 耆「義」講報~義工訓練
23 初七	24 初八 9:00 耆樂·起動(3) 10:00 水墨畫班(3) 10:00 認知障礙症講座： 改善記憶-日常生活應用篇 11:00 DJ 健康資訊台 2:30 生日大派對 3:30 魔力橋俱樂部(2)	25 初九 9:00 乒乓耆英組(3) 9:15 拍手功(4) 10:00 健腦玩具小寶庫 10:45 遊學中文(2) 2:30 智能電話解難站 2:30 「老友一家樂相聚」 3:30 「家友大使聚會」	26 9:00 晨早伸展班(3) 10:00 認知障礙症小組： 「方型踏步」運動(2) 2:00 耆樂智醒加油站(A班) 2:30 永生花玻璃瓶工作坊(2) 3:30 耆樂智醒加油站(B班) 3:30 園藝閣工作坊-盆栽組合(2)	27 9:00 健腦操(3) 10:00 長者普通話實用班(8) 10:00 雅培奶粉售賣服務 2:30 智能手機班(3) 2:30 布袋球減壓工作坊	28 9:00 護身護心健康操(3) 9:00 驗血糖服務 1:30 粵曲A班 3:15 粵曲B班	29 9:00 奇哥按摩班(4) 10:00 週六狂歡(粵曲) 10:00 米蘭棋鬥一番
30 初七						