

## 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 \$21 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)，請帶備個人及被照顧長者之身份證，填寫入會表格。

### 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：盧穎娜 印刷數量：300 份 日期：10 月 30 日



# 藍田街坊福利會長者鄰舍中心

Lam Tin Kai Fong Welfare Association Neighborhood Elderly Centre

## 2025 年 11 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	11 月 3 日 (星期一)	下午 2:15 至 3:00
義工會	11 月 3 日 (星期一)	下午 3:00 至 4:30

\*報名：會員可於 11 月 3 日登記抽籤，並按中籤次序於 11 月 5 日上午 9:30 親臨中心報名。

\*請各位會員留意 11 月底通訊，將公佈 2025 年 12 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 ☎ 2772 5181

擴展中心地址：九龍藍田廣田商場 205 號鋪 ☎ 34895666/34896111

WhatsApp: 91910939 (只供發放信息) 傳真: 2727 0812

電 郵: nec@kaifong-lamtin.org.hk

網 頁: www.kaifong-lamtin.org.hk



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

# 義工活動

## 義工會

日期：2025年11月3日(星期一)  
 時間：下午3:00至下午4:30  
 地點：中心活動室(大)  
 內容：介紹本月義工活動、檢討上月活動。  
 對象：中心義工  
 收費：免費  
 備註：活動由梁姑娘負責。



## 街坊茶室

日期：2025年11月7日(星期五)  
 時間：上午9:30至上午10:30  
 地點：中心活動室(大)  
 內容：向中心會員售賣熟食點心。  
 對象：中心會員  
 備註：1. 活動由梁姑娘負責；  
 2. 詳情請留意中心海報內容。



## 拍手功

日期：2025年11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：由義工分享「拍手功」基本動作，  
 並與會員一同進行拍手功。  
 對象：中心會員  
 收費：免費  
 備註：1. 活動由梁姑娘負責；  
 2. 活動由義工帶領；  
 3. 活動無需報名，可直接參與。



## 懷舊茶聚 - 秋季養生湯水齊認識

日期：2025年11月17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：介紹秋季養生湯水，最後享用義工製作的美食。  
 對象：中心會員(30名)  
 收費：\$15  
 備註：活動由梁姑娘負責。



活動	日期	地點	時間 / 費用	內容
水墨畫班 (11月)	11月3、10、17日 (逢星期一)	廣田商場 205號舖	上午10:00至 上午11:30 費用：\$78， 共3堂； 名額：21人	<ul style="list-style-type: none"> <li>由萬瑞雲老師教授老友記繪畫水墨畫及作品欣賞；</li> <li>活動由陳先生負責；</li> <li>由於名額有限，如會友有興趣報名，請先向陳先生查詢收生狀況；</li> </ul>
米蘭棋門一番	11月1、8、15、22、29日 (星期六，共4節)	中心活動室 (大)	上午10:00至 中午12:00 費用：免費	參加者可以與老友記們一起切磋棋藝。
週六狂歡	11月8、22日(金曲) 11月1、15、29日(粵曲) (星期六，共4節)		上午10:00至 中午12:00 費用：免費	<ol style="list-style-type: none"> <li>參加者可以互相交流唱歌心得，分享歌的樂趣；</li> <li>為確保光碟能順利播放，活動須用正版光碟，參加者可提早10分鐘將碟交給職員試機。</li> </ol>

## 幸運BINGO卡(10-12月)

日期：2025年11月24日(星期一)  
 時間：上午10:00至上午11:00  
 地點：中心活動室(大)  
 內容：與會員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. 活動由關先生負責；  
 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10-12月份其中一場活動。

## 跳舞班(健身舞及民族舞)

日期：2025年11月7、14、21、28日  
 (逢星期五)  
 時間：上午9:45至上午11:00  
 地點：廣田商場205號舖(其中11月28日於廣逸樓地下活動室上堂)  
 內容：由北京舞蹈學院註冊中國舞教師方老師教導健身舞及民族舞。  
 對象：中心會員(16名)  
 收費：\$120(共4堂)  
 備註：活動由關先生負責。

## 迪士尼之旅

日期：2025年11月11日(星期二)  
 時間：上午9:30至下午4:00  
 行程：1. 上午9:30集合前往香港迪士尼樂園  
 2. 參加者可憑餐券于樂園內餐廳午餐  
 3. 下午4:00集合回程返回中心  
 地點：中心活動室集合及解散  
 對象：中心會員、護老者及義工(滿額)  
 收費：免費(\*如需購買餐券，需付\$135，由中心代購。)  
 備註：1. 活動由關先生負責；  
 2. 參加者請依時出席活動，逾時不候；  
 3. 參加者可額外購買旅遊保險，本中心保留最終解釋權及決定權。



# 義工活動

## 預防孤立講座

日期：2025年11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：透過認識孤立成因、個案分析、處理及預防方法，增加義工對不同長者的認識，提升應對能力。

對象：中心義工(30名)

收費：免費

備註：1. 活動由梁姑娘負責；  
2. 講座由衛生署職員主持。

## 中文大學社會服務隊 - 《青老同樂活動》

日期：2025年11月8、15、22及29日(星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：廣田商場205活動室

對象：65-75歲的中心義工(已額滿)

內容：透過各種遊戲增加長者和年輕義工的互動及交流的機會，促進和諧社區。

收費：免費

備註：1. 活動由梁姑娘負責；  
2. 活動由中文大學社會服務隊舉辦。



## 安老服務地區為本計劃 2025-2026：

### 護老者探訪(一)、(二)

日期：2025年11月3日、12月1日(星期一)

時間：上午10:00至上午11:30

地點：中心活動室(大)

內容：由中心義工上門探訪，向長者送上禮物包，表達關懷。

對象：中心義工(30名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；  
2. 活動由社會福利署贊助，並與觀塘東安老服務聯盟合辦。



## 毛筆書法班(10月-11月)

日期：2025年10月14、21、28日；11月4、11、18日(逢星期二)

時間：上午10:00至上午11:30

地點：廣田商場205舖

內容：由導師陳漢琪先生教授毛筆書法等。新一年課程將教授隸書(三字經)以曹全碑為藍本，字體線條流麗秀美取勝，活動十分適合新生參與。

對象：中心會員(24名)

收費：\$135(6堂)

備註：1. 導師：陳漢琪老師，  
2. 活動由陳先生負責；  
3. 如有興趣報名可向陳先生查詢。



## 電玩聯盟

日期：2025年11月7、14日(星期五)

時間：上午10:00至上午11:30

地點：中心活動室

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：活動由陳先生負責。



## 耆樂手機班

日期：2025年11月6、13、20日(星期四)

時間：下午3:00至下午4:00

地點：中心活動室(小)

內容：由陳生教授基本功能，手機程式如巴士到站預報App及656照顧者好幫搜。

對象：中心會員

名額：5名

收費：\$15(共3節)

備註：1. 活動由陳先生負責；  
2. 有興趣可留名登記。



## 啟知科技小組

日期：2025年11月6、13、20、27日(星期四)

時間：下午1:30至下午2:30

地點：中心活動室

內容：由啟知中心職員帶領，讓老友記接觸不同科技產品，從而增強自信心。

對象：中心會員

名額：16名

收費：免費(共4節)

備註：1. 活動由陳先生負責；  
2. 活動由中心和香港中國婦女會李樹培夫人啟知中心合辦。



# 護老者服務

## 「家友大使聚會」

日期：2025年11月25日(星期二)  
時間：下午3:30至下午4:15  
地點：中心活動室(細)  
對象：家友大使義工  
收費：全免  
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。  
備註：活動由陳姑娘負責。



## 「護老薈萃」11月桌遊聚會

日期：2025年11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)  
對象：被照顧長者及護老者、護老者(20人)  
收費：每位10元  
內容：介紹護老者服務的新動向，與長者及護老者一同遊玩桌遊，歡渡下午。  
備註：活動由陳姑娘負責。



## 長者營養有「煮」意工作坊

日期：2025年11月21日(星期五)  
時間：上午10:00至上午11:15  
地點：中心活動室(大)  
對象：被照顧長者及護老者、護老者(30人)  
收費：全免  
內容：與長者及護老者講解有關營養資訊及一同製作健康小食。  
備註：1. 活動由陳姑娘負責；  
2. 請自備食物盒。



## 乒乓球耆英組

日期：2025年11月11, 18, 25日  
(星期二)  
時間：上午09:00至上午10:00  
地點：藍田南體育館壁球場2, 3, 4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(12名)  
收費：免費(共3節)  
備註：1. 活動由陳先生負責；  
2. 到達場地後請先向職員簽到；  
3. 會友需自備球拍和乒乓球。

## 羽毛球組

日期：2025年11月6, 13, 20日  
(星期四)  
時間：上午09:00至上午10:00  
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(12名)  
收費：免費(共3節)  
備註：1. 活動由陳先生負責；  
2. 到達場地後請先向職員簽到；  
3. 會友需自備球拍和羽毛球。

## 粵曲班(10-11月)

日期：2025年11月7, 14, 21, 28日  
(逢星期五)  
時間：下午2:00至下午4:00  
地點：廣田商場205鋪  
內容：由觀華曲藝社李秀玲導師教授粵曲及唱曲技巧。  
對象：中心會員(55名)  
收費：\$100(連10月共7堂、其中兩堂補堂)  
備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 與觀華遊樂社有限公司合作；  
3. 粵曲班組員可優先報名。

## 金曲班

日期：2025年11月6, 13, 20日(星期四)  
時間：下午2:00至下午3:00(A班)  
下午3:00至下午4:00(B班)  
地點：廣田商場205鋪  
內容：由司徒老師教授長者音樂的知識及唱歌的技巧。  
對象：中心會員(45名)  
收費：\$45(共3堂)  
備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 金曲班組員可優先報名。

## 長者普通話班

日期：2025年11月6, 13, 20, 27日  
(逢星期四)  
時間：上午10:00至上午11:30  
地點：廣田商場205鋪  
內容：學習簡單語音知識，單詞，對話等。  
對象：中心會員(28名)  
收費：\$32(共4堂)  
備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 導師：董妍老師；  
3. 普通話班組員可優先報名。

## 英國語文班(10-11月)

日期：10月2, 9, 16, 30日; 11月6, 13, 20, 27日(逢星期四)  
時間：下午3:00-下午4:15  
地點：中心活動室(大)  
內容：由經驗英文導師李sir教導實用生活英語，適合初學者。  
對象：中心會員(20名)  
收費：\$8/堂(每季8堂)、共64元  
備註：活動由關先生負責。如有興趣者於中心留名。

## 家例會

日期：2025年11月3日(星期四)  
 時間：下午2:15至下午3:00  
 地點：中心活動室(大)  
 對象：中心會員(40位)  
 內容：宣傳中心的活動和最新服務安排。  
 備註：1. 活動由呂姑娘負責；  
 2. 活動不需事前報名參加。



## 園藝閣：園途有你小組

日期：2025年10月10日、17日、24日  
 11月7日、14日、21日(逢星期五)  
 時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室  
 對象：中心會員(8名)  
 收費：50元(6節)

內容：與參加者進行不同的園藝活動，如盆景、插花、乾花杯墊、葉拓畫、水苔球等，與參加者一同回顧人生。

備註：活動由呂姑娘負責。



額滿

## 晨早伸展班

日期：2025年11月4、11、18、25日(逢星期二)

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：活動由呂姑娘負責。



## 園藝閣：花語人生

日期：2025年11月28日(星期五)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室

對象：中心會員(10位)

收費：10元

內容：與參加者一同插鮮花。

備註：活動由呂姑娘負責。

## 護老者服務

### 「老友一家樂相聚」

日期：2025年11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)

對象：有需要的長者及護老者 收費：免費

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與老友記們動動腦筋，共聚一個有意義又愉快的下午。



日期	長者	護老者
2025年11月25日 下午2:30至3:30	1. 熱身運動 2. 認知刺激活動 3. 桌上遊戲 4. 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。

## 躲避盤減壓工作坊

日期：2025年11月5日(星期三)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：廣田商場205號鋪

內容：透過體驗躲避盤，讓護老者放鬆心情，紓緩照顧壓力。

對象：有需要護老者(8名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；

2. 有興趣參加者可留名作登記，陳先生會與登記者作個別聯絡及簡單評估，以確認其參加資格。



# 有需要護老者服務

## 感恩節 DIY 減壓工作坊

日期：2025 年 11 月 19 日(星期三)

時間：下午 2:30 至下午 3:30

地點：廣田商場 205 號鋪

內容：透過製作感恩節手工藝，讓護老者放鬆心情，紓緩照顧壓力。

對象：有需要護老者(8 名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；

2. 有興趣參加者可留名作登記，陳先生會與登記者作個別聯絡及簡單評估，以確認其參加資格。



## 耆樂·起動

日期：2025 年 11 月 3、10、17、24 日(逢星期一)

時間：上午 9:00 至上午 9:45

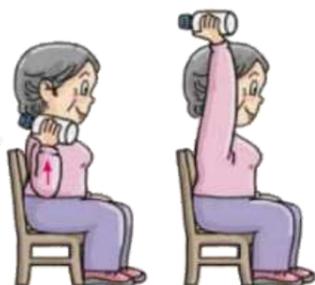
地點：中心活動室(大)

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，  
適合不同活動能力的長者。

對象：中心會員(20 名) 收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；

2. 有興趣參加者無需報名，可直接參與。



## 有需要護老者社區支援服務

支援服務為居於社區的長者提供短期日間照顧及陪診服務，以紓緩照顧者的照顧壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助長者盡可能繼續居家安老。

服務對象

1. 60 歲或以上，居於社區及沒有接受院舍照顧服務；
2. 需要一般起居照顧及/或有限度護理的服務；
3. 體格及精神適合群居生活環境；
4. 健康情況及自我照顧能力符合中心的照顧/護理程度。

備註：

1. 服務由陳先生負責；
2. 如有需要使用服務的護老者，請先致電中心電話：2772 5181 向陳先生查詢有關服務詳情。



## 健康檢查

檢查項目	日期	時間	收費	負責同事
驗血糖服務	11 月 14、28 日(星期五、共兩節)	上午 9:00 至 9:30	\$8 (每次)	陳先生負責，並由孔姑娘及義工協助。

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

## 第四屆循理會 50+ 飛鏢大賽

日期：2025 年 12 月 12 日(星期五)

時間：上午 9 時至下午 6 時

地點：循理會公益金 50+ 會所

內容：招募會友代表中心參加

第四屆循理會 50+ 飛鏢大賽

對象：中心會員(12 名，每隊 6 人)

收費：免費

備註：1. 活動由關先生負責；

2. 會友需於 12 月 12 日預留時間參加比賽。



## 香港賽馬會呈獻：

## 萬眾一心維護和平-紀念抗戰勝利 80 周年展覽

日期：2025 年 11 月 17 日(星期一)

時間：上午 9:30 至下午 11:45

行程：1. 中心出發乘搭旅遊巴前往香港歷史博物館參觀展覽，有專人導賞介紹。

2. 完成參觀後乘旅遊巴回中心解散

地點：中心活動室集合

對象：中心會員(名額：35 名)

收費：免費

備註：1. 活動由關先生負責；

2. 參加者請依時出席活動，逾時不候；

3. 參加者可額外購買旅遊保險，本中心保留最終解釋權及決權；

4. 補回 9 月 24 日因為颱風而未能舉行的活動。



# 認知障礙症服務

## 耆樂智醒加油站



日期：2025年11月5、12、19及26日(逢星期三)

時間：下午2:00 - 下午3:15(A班)、  
下午3:30 - 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(每班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；  
4. 此活動暫時額滿，合資格者需作輪候。

## 健腦玩具小寶庫



日期：2025年11月11、18及25日(逢星期二)

時間：上午10:00-上午11:15

地點：中心活動室(大)

內容：在職員及義工陪同下玩健腦玩具，讓參加者可靈活腦筋。

對象：認知障礙症長者(優先)/中心會員(18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，名額先到先得；  
3. 中心會員預留8個名額供認知衰退的長者參加。

# 認知障礙症服務

## 輕輕鬆鬆動腦筋

日期：2025年11月12日(星期三)

時間：上午10:00-上午11:00

地點：中心活動室

內容：與參加者進行認知遊戲，訓練參加者的認知能力和反應。

對象：記性或認知退化的會員(8位)

收費：\$15

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簡單評估以確認參加資格。

## 「耆趣椅子舞」音樂小組

日期：2025年11月19、26日、12月10、17、24及31日  
(逢星期三)(共6節)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室(大)

內容：參加者一邊聆聽熟悉的懷舊金曲，並配合着金曲的節奏安全在椅子上做不同的伸展運動，訓練參加者的四肢協調和肌力。希望參加者寓運動於娛樂，促進正面的情緒及強身健體。

對象：輕至中度認知障礙症會員(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致電中心報名，洪姑娘稍後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. 如會員已確診認知障礙症，會優先安排參加活動。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 9:00 樂齡健康操(1) 10:00 米蘭棋門一番(1) 10:00 週六狂歡(粵曲) 十二
<h1>十一月</h1>						
2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 十八	8 十九
	9:00 耆樂·起動(1) 9:30 登記活動報名 10:00 地區為本計劃:護老者探訪 10:00 水墨畫班(1) 2:15 家例會 3:00 義工會	9:00 晨早伸展班(1) 10:00 活動抽籤 10:00 毛筆書法班(1)	9:30 中心活動報名日 2:00 耆樂智醒加油站A 2:30 躲避盤減壓工作坊 3:30 耆樂智醒加油站B	9:00 健腦操(1) 9:00 羽毛球組(1) 10:00 長者普通話班(1) 1:30 啟知科技小組 2:00 金曲班A 3:00 金曲班B 3:00 英文班(1) 3:00 耆樂手機班(1)	9:00 護身護心健康操(1) 9:30 街坊茶室 9:45 跳舞班(1) 10:00 電玩聯盟(1) 2:00 粵曲班(1) 2:30 園藝閣:園途有你小組(1)	9:00 樂齡健康操(2) 10:00 米蘭棋門一番(2) 10:00 週六狂歡(金曲) 10:00 青老同樂活動
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六
	9:00 耆樂·起動(2) 10:00 水墨畫班(2)	9:00 晨早伸展班(2) 9:00 乒乓耆英組(1) 9:30 迪士尼之旅 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(2)	9:00 拍手功(1) 10:00 輕輕鬆鬆動腦筋 10:00 新興運動小組(2) 2:00 耆樂智醒加油站A 3:30 耆樂智醒加油站B	9:00 健腦操(2) 9:00 羽毛球組(2) 10:00 長者普通話班(2) 1:30 啟知科技小組 2:00 金曲班A(2) 3:00 金曲班B(2) 3:00 英文班(2) 3:00 耆樂手機班(2)	9:00 驗血糖服務 9:45 跳舞班(2) 10:00 電玩聯盟(2) 10:00 預防孤立講座 2:00 粵曲班(2) 2:30 園藝閣:園途有你小組(2)	9:00 樂齡健康操(3) 10:00 米蘭棋門一番(3) 10:00 週六狂歡(粵曲) 10:00 青老同樂活動
16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 十月	21 初二	22 小雪
	9:00 耆樂·起動(3) 9:00 良膳飯堂報名日 9:30 抗戰勝利80周年展覽 10:00 水墨畫班(3) 2:30 懷舊茶聚-秋季養生	9:00 晨早伸展班(3) 9:00 乒乓耆英組(2) 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(3) 2:30 「護老薈萃」11月桌遊聚會	9:00 拍手功(2) 10:00 「耆趣椅子舞」音樂小組 10:00 新興運動小組(3) 2:00 耆樂智醒加油站A 2:30 感恩節DIY減壓工作坊 3:30 耆樂智醒加油站B	9:00 健腦操(3) 9:00 羽毛球組(3) 10:00 長者普通話班(3) 1:30 啟知科技小組 2:00 金曲班A(3) 3:00 金曲班B(3) 3:00 耆樂手機班(3) 3:00 英文班(3)	9:00 護身護心健康操(2) 9:45 跳舞班(3) 10:00 長者營「煮」意工作坊 2:00 粵曲班(3) 2:30 園藝閣:園途有你小組(3)	9:00 樂齡健康操(4) 10:00 米蘭棋門一番(4) 10:00 週六狂歡(金曲) 10:00 青老同樂活動
23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十
	9:00 耆樂·起動(4) 10:00 幸運BINGO	9:00 晨早伸展班(4) 9:00 乒乓耆英組(3) 10:00 健腦玩具小寶庫 2:30 老友一家樂相聚 3:30 家友大使聚會	9:00 拍手功(3) 10:00 「耆趣椅子舞」音樂小組 10:00 地區為本計劃-平衡工作坊 2:00 耆樂智醒加油站A 3:30 耆樂智醒加油站B	9:00 健腦操(4) 10:00 長者普通話班(4) 1:30 啟知科技小組 3:00 英文班(4)	9:00 驗血糖服務 9:00 護身護心健康操(3) 9:45 跳舞班(4) 2:00 粵曲班(4) 2:30 園藝閣:花語人生	9:00 樂齡健康操(5) 10:00 米蘭棋門一番(4) 10:00 週六狂歡(粵曲) 10:00 青老同樂活動
30 十一						