

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：11 月 27 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 12 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	12 月 1 日 (星期一)	下午 2:15 至 3:00
義工會	12 月 1 日 (星期一)	下午 3:00 至 4:30

*報名：會員可於 12 月 1 日登記抽籤，並按中籤次序於 12 月 3 日上午 9:30 親臨中心報名。

*請各位會員留意 12 月底通訊，將公佈 2026 年 1 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

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12月1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，並收義工時數卡。
 對象：中心義工
 收費：免費
 備註：活動由梁姑娘負責。

拍手功

日期：12月10、17、24、31(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。



街坊茶室

日期：2025年12月5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。



2025年義工大招募

日期：2025年4月至2026年3月
 時間：中心開放時間
 地點：廣田邨廣逸樓1-3號地下
 內容：歡迎各位加入本中心義工服務；
 對象：有興趣加入義工服務之社區人士；
 收費：全免

義工聖誕聯歡會

日期：2025年12月17日(星期三)
 時間：上午10:00至上午11:30
 地點：商場二樓205
 內容：與義工一起唱聖誕歌、玩遊戲、抽獎預祝聖誕節。
 對象：中心義工(35名)
 收費：全免
 備註：1. 活動由梁姑娘負責；
 2. 請穿著紅色或綠色的衣服出席活動；
 3. 可以參與聖誕歌領唱團及預備遊戲的義工優先。



活動	日期	地點	時間 / 費用	內容
水墨畫班(12月)	12月1, 8, 15, 22日(逢星期一)	廣田商場 205號舖	上午10:00至上午11:30 費用: \$104, 共4堂; 名額: 21人	<ul style="list-style-type: none"> 由萬瑞雲老師教授老友記繪畫水墨畫及作品欣賞; 活動由陳先生負責; 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;
米蘭棋鬥一番	12月6、13、20、27日(逢星期六,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	12月6、20日(金曲) 12月13、27日(粵曲) (逢星期六,共4節)		上午10:00至中午12:00 費用: 免費	<ol style="list-style-type: none"> 參加者可以互相交流唱歌心得,分享歌的樂趣; 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。

幸運BINGO卡(10-12月)

日期：2025年12月29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12月5、12、19日(逢星期五)
 時間：上午9:45至11:00
 地點：廣田商場205號舖
 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：\$90(共3堂)
 備註：活動由關先生負責。

日期：2025年12月10日(星期三)

時間：上午9:30至下午4:00

行程：1. 上午9:15出發前往香港山頂廣場
 2. 中午12:00前往西環萬怡酒店MOMO CAFE享用自助餐
 3. 下午2:30出發前往啟德空中花園
 4. 下午4:00回程返回中心

地點：中心活動室集合及解散

對象：中心會員(48名)

收費：\$220/位

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。

冬日樂悠遊



義工活動

郁得健康講座

日期：2025年12月16日(星期二)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：中心活動室(大)

內容：認識體能活動重要性、錯誤觀念、實踐少呆坐、多活動。

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。



地區為本-護老者探訪 2

日期：2025年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：活動由陳先生負責。



懷舊茶聚 - 聖誕呵呵笑

日期：2025年12月15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：透過音樂與會員一起慶祝聖誕節。

對象：中心會員(30名)

收費：\$15

備註：活動由梁姑娘負責。



毛筆書法班(12月-1月)

日期：2025年12月2, 9, 16日；2026年1月6, 13, 20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12月5, 12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12月4, 11, 18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。



上下肢肌肉測試

日期：2025年12月18日(星期四)

時間：上午9:30至上午11:30

地點：廣逸樓地下1-3號

內容：透過儀器為長者評估身體機能的情況，希望長者關注身體健康。

對象：中心會員

名額：25名

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；
2. 活動由中心和美國雅培合辦。

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：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。



護老者服務

「家友大使聚會」

日期：2025年12月30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。



「護老蒼萃」聖誕聚會

日期：2025年12月23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感受歡樂聖誕氣氛，歡渡下午。
備註：活動由陳姑娘負責。



護老齊玩「樂」工作坊

日期：2025年12月16日(星期二)
時間：下午2:30至下午4:00
地點：中心活動室(大)
對象：護老者(20人)
收費：全免
內容：由音樂治療師帶領護老者透過音樂活動去提升自我覺察及抒發情緒，從而減輕壓力。
備註：1. 活動由陳姑娘負責；
2. 活動由香港房屋委員會贊助。



乒乓球耆英組

日期：2025年12月9、16、23日
(逢星期二)
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12月4、11、18日
(逢星期四)
時間：上午09:00至上午10:00
地點：藍田南體育館羽毛球場7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(4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(12-1月)

日期：2025年12月12、19日
2026年1月2、9、16、23、30(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：\$140(共7堂)
備註：1. 活動由關先生負責；
2. 活動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12月4、11日(逢星期四)
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知識及唱歌的技巧。
對象：中心會員(45名)
收費：\$30(共2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12月4、11、18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：\$24(共3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

(2026年1-3月)

日期：1月8、15、22、29；2月5、12、26；3月5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12月1日(星期一)
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：松果聖誕樹工作坊

日期：2025年12月19日(星期五)
時間：下午2:30至4:00
地點：中心活動室
對象：中心會員(6位)
收費：30元/位
內容：與參加者一同製作松果聖誕樹，慶祝聖誕佳節。
備註：活動由呂姑娘負責。



晨早伸展班

日期：2025年12月2、9、16、23、30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12月12日(星期五)
時間：下午2:30至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12月30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12月30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。

「中醫痛症穴位」講座

日期：2025年12月9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：全免
內容：由中醫師教導長者及護老者認識痛症及基本穴位知識，舒緩疼痛。
備註：1. 活動由陳姑娘負責。
2. 活動由香港房屋委員會贊助。



有需要護老者服務

聖誕節 DIY 減壓工作坊

日期：2025 年 12 月 10 日(星期三)

時間：下午 2:00 至下午 3:00

地點：廣田商場 205 號鋪

內容：透過製作聖誕節手工藝，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 12 月 1、8、22、29 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。



新興運動減壓小組

日期：2025 年 10 月 22 日、11 月 12、19 日、12 月 10 日(逢星期三)(共四節)

時間：上午 10:00 至上午 11:00

地點：廣田商場 205 號鋪

內容：透過體驗新興運動，讓護老者放鬆心情，紓緩照顧壓力。

對象：有需要護老者(6 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。

健康檢查

檢查項目	日期	時間	收費	負責同事
驗血糖服務	12 月 12 日 (星期五)	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。

三花奶粉售賣服務

日期：2025 年 12 月 16 日(星期二)

時間：上午 10:00 至中午 12:00

地點：中心大堂

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。

柏齡三清高 (95 元)

高鈣健骨 (90 元)

高鈣活關節 (95 元)

三效 (105 元)

對象：中心會員

收費：免費

備註：1. 活動由關先生負責；

2. 會員可於 2025 年 11 月 17 日起可致電中心或親臨中心登記；

3. 2025 年 12 月 10 日截止登記。

聖誕曲奇 DIY

日期：12 月 17 日(星期三)

時間：上午 10:00 至 11:15

地點：中心活動室(大)

內容：會友可以於中心自制曲奇並享用。

對象：中心會員(8 名)

收費：\$15

備註：活動由關先生負責。



繽紛聖誕小派對

日期：2022 年 12 月 18 日(星期四)

時間：下午 2:15 至下午 3:15 (第一場)

下午 3:30 至下午 4:30 (第二場)

地點：中心活動室(大)

內容：與中心會員一起玩集體遊戲，共度聖誕佳節。

對象：中心會員(50 名)(每場 25 人)

收費：\$20

備註：1. 活動由關先生負責；

2. 活動名額先到先得，額滿即止；

3. 中心會按會員報名次序安排參加時段，恕不能自行選擇參加時段。



認知障礙症服務

耆樂智醒加油站



日期：2025年12月3、10、17、24及31日(逢星期三)
時間：下午2:00-3:15(A班)、下午3:30-4:45(B班)
地點：中心活動室
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，中心職員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12月9、16、23及30日(逢星期二)
時間：上午10:00-11:15
地點：中心活動室
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；惟中心會預留8個名額供認知衰退的長者參加。

認知健康諮詢站

日期：2025年12月
時間：初步評估後再商議
地點：中心活動室
內容：為參加者進行有關認知方面的諮詢服務，如有需要會進行認知評估。
對象：自覺認知退化的長者會員 收費：免費
備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 如長者未曾獲醫生或職業治療師等醫護人員確診認知障礙症，則可優先參與此活動；
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。

認知障礙症服務

輕輕鬆鬆動腦筋

日期：2025年12月12日(星期五)
時間：上午10:00-上午11:00
地點：中心活動室
內容：與參加者一起製作聖誕節手工，迎接聖誕節。
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
十二月	1 9:00 耆樂・起動(1) 9:30 登記活動報名 10:00 水墨畫班(1) 10:00 地區為本計劃：護老者探訪 2:15 家例會 3:00 義工會	2 9:00 晨早伸展班(1) 10:00 活動抽籤 10:00 毛筆書法班(1)	3 9:30 中心活動報名日 2:00 耆樂智醒加油站A 3:30 耆樂智醒加油站B	4 9:00 健腦操(1) 9:00 羽毛球組(1) 10:00 長者普通話班(1) 2:00 金曲班A 3:00 金曲班B 3:00 耆樂手機班(1)	5 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)	6 9:00 樂齡健康操(1) 10:00 米蘭棋門一番(1) 10:00 週六狂歡(金曲)
	7 大霧	8 9:00 耆樂・起動(2) 10:00 水墨畫班(2)	9 9:00 晨早伸展班(2) 9:00 乒乓耆英組(1) 10:00 毛筆書法班(2) 10:00 健腦玩具小寶庫 2:30 「中醫痛症穴位」講座	10 9:30 拍手功(1) 9:30 冬日樂悠遊 10:00 新興運動減壓小組(4) 10:00 「耆趣椅子舞」音樂小組 2:00 耆樂智醒加油站A 2:00 聖誕節DIY減壓工作坊 3:30 耆樂智醒加油站B	11 9:00 健腦操(2) 9:00 羽毛球組(2) 10:00 長者普通話班(2) 2:00 金曲班A 3:00 金曲班B 3:00 耆樂手機班(2)	12 9:00 護身護心健康操(2) 9:00 驗血糖服務 9:00 第四屆循理會50+飛鏢大賽 9:45 跳舞班(2) 10:00 輕輕鬆鬆動腦筋 10:00 電玩聯盟(2) 2:00 粵曲班(1) 2:30 園藝閣：花語人生
14 廿五	15 10:00 水墨畫班(3) 2:30 懷舊茶聚 - 聖誕呵呵笑	16 9:00 晨早伸展班(3) 9:00 乒乓耆英組(2) 10:00 郁得健康講座 10:00 三花奶粉售賣服務 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(3) 2:30 護老齊玩「樂」工作坊	17 9:00 拍手功(2) 10:00 聖誕曲奇DIY 10:00 「耆趣椅子舞」音樂小組 10:00 義工聖誕聯歡會 2:00 耆樂智醒加油站A 3:30 耆樂智醒加油站B	18 9:00 健腦操(3) 9:00 羽毛球組(3) 9:30 上下肢肌肉測試 10:00 長者普通話班(3) 02:15 繽紛聖誕小派對(1) 3:30 繽紛聖誕小派對(2) 3:00 耆樂手機班(3)	19 9:00 護身護心健康操(3) 9:45 跳舞班(3) 2:00 粵曲班(2) 2:30 園藝閣：松果聖誕樹工作坊	20 9:00 樂齡健康操(3) 10:00 米蘭棋門一番(3) 10:00 週六狂歡(金曲)
21 冬至	22 9:00 耆樂・起動(3) 9:00 良膳飯堂報名日 10:00 水墨畫班(4) 10:00 護戶送探訪活動	23 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 「護老薈萃」聖誕聚會	24 9:00 拍手功(3) 10:00 「耆趣椅子舞」音樂小組 2:00 耆樂智醒加油站A 3:30 耆樂智醒加油站B	聖誕節 聖誕節後第一個周日		27 9:00 樂齡健康操(4) 10:00 米蘭棋門一番(4) 10:00 週六狂歡(粵曲)
28 初九	29 9:00 耆樂・起動(4) 10:00 幸運BINGO	30 9:00 晨早伸展班(5) 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	31 9:00 拍手功(4) 10:00 「耆趣椅子舞」音樂小組 2:00 耆樂智醒加油站A 3:30 耆樂智醒加油站B			

