藍田街坊福利會長者鄰舍中心
Lam Tin Kai Fong Welfare Association Neighborhood Elderly Centre

2026 年 10 月份活動通訊

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: 9 月 29 日

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	10 月 2 日 (星期五)	下午 2：15 至 3：00
義工會	10 月 5 日 (星期一)	下午 2：30 至 3：30

*報名：會員可於 10 月 2 日登記抽籤，並按中籤次序於 10 月 6 日上午 9:30 親臨中心報名。

*請各位會員留意 10 月底通訊，將公佈 2026 年 11 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：2026 年 10 月 5 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。

拍 手 功

日期：2026 年 10 月 7、14、21、28 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。

香韻音樂廳



日期：2026 年 10 月 9 日(星期五)
時間：上午 10：00 至 11：15
地點：中心活動室(大)
內容：由義工製作花茶，並播放音樂及唱歌，與會員一起閑嘆花茶吃小食，渡過輕鬆的上午。
收費：全免
對象：中心會員（30 名）
備註：1. 活動由老有所為活動計劃贊助；
2. 活動由梁姑娘負責;
3. 由於食物衛生問題，只限堂食，另請自帶筷子或叉。

26-28 年度老有所爲活動計劃-「兩年計劃」
銀齡五感生活花藝師-五感花耆行 1.0

日期：2026 年 10 月 12 日（星期一）
時間：下午 2：15 - 5：00
地點：中心活動室(大)
內容：由銀齡五感生活花藝師帶領會員到邨內花店採購花材，然後在中心教導會員完成一個插花作品。。



對象：中心會員(10 名)
備註：1. 活動由老有所為活動計劃贊助;
2. 活動由梁姑娘負責;
3. 如參加者需要輪椅出入，請家屬或外傭協助來回花店。

活動	日期	地點	時間 / 費用	內容
水墨畫班（10 月）	10 月 5、12、26 日（逢星期一，共 3 堂）	廣田商場 205 號鋪	時間:上午 10:00 至下午 12:00； 費用: $78； 共 3 堂； 名額:21 人	● 由萬瑞雲老師教授老友記繪畫水墨畫及作品欣賞 ； ● 活動由何先生負責 ； ● 由於名額有限，如會友有興趣報名，請先向何先生查詢收生狀況 。
毛筆書法班（10 月-11 月）	10 月 6，13，27 日； 11 月 10，17，24 日 （逢星期二）		上午 10:00 至上午 11:30; 費用:$135，共 6 堂； 名額：24 人	● 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。 ● 活動由何先生負責;
米蘭棋鬥一番	10 月 10、17、24、31 日（星期六，共 4 節）	中心活動室	上午 10:00 至中午 12:00 收費:每節$4，共 $16 名額：20 人	參加者可以與老友記們一起切磋棋藝。
週六狂歡	10 月 10、24 日（金曲，共 2 節） 10 月 17、31 日（粵曲，共 2 節） （星期六）		上午 10:00 至中午 12:00 費用: 每節$4，共 $8 名額：16 人	參加者可以互相交流唱歌心得，分享唱歌的樂趣。

幸運 BINGO 卡(10-12 月)

日期：2026 年 10 月 21 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：與中心會員一起 5 用數字卡玩遊戲及抽獎。



對象：中心會員(30 名)
收費：$4
備註：1. 活動由何先生負責；
2. 參加者須於 2:45 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,會員僅能參加 10-12 月其中一場活動

跳舞班(健身舞及民族舞)

日期:2026 年 10 月 2、9、16、23、30（星期五）
時間:上午 10 時至 11 時 15 分
地點:廣田商場 205 號鋪
內容:教導中國民族舞舒展身心。
對象:中心會員(16 名)
收費:$150(共 5 堂)
備註:1. 活動由關先生負責;
2. 活動導師：群藝社馬老師。



乒乓耆英組

日期：2026 年 10 月 6、13、20 及 27 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 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（8 名）
收費：$9(共 3 節)
備註：1. 活動由何先生負責 ；
2. 到達場地後需先向職員簽到；
3. 會友需自備球拍和乒乓球。

羽毛球組

日期：2026 年 10 月 8、15 及 22 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：$9（共 3 節）
備註：1. 活動由何先生負責 ；
2. 請到達場地後先向職員簽到；
3. 會友需自備球拍和羽毛球。

芬蘭木棋活動

日期：2026 年 10 月 7 日(星期三)
時間：下午 2:30 至下午 3:30
地點：廣田商場 205 舖
內容：透過芬蘭木棋活動，訓練參加者手眼協調與計劃的能力。
對象：中心會員
名額：8 名
收費：$5
備註：活動由何先生負責。

地壺球活動

日期：2026 年 10 月 14 日(星期三)
時間：下午 2:30 至下午 3:30
地點：廣田商場 205 舖
內容：透過地壺球活動，訓練參加者手眼協調與計劃的能力。
對象：中心會員
名額：8 名
收費：$5
備註：活動由何先生負責。

電玩聯盟

日期：2026 年 10 月 9，16 日(星期五)
時間：上午 10:00 至上午 11:30
地點：廣逸樓地下 1-3 號
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：活動由何先生負責。

心房顫動測試

日期: 2026 年 10 月 22 日（星期四）
時間：上午 09:30 至上午 11:30
地點：廣逸樓地下 1-3 號
內容：教透過儀器評估心臟年齡。
對象：中心會員
名額：25 名
收費：免費(共 1 節)
備註：1. 活動由何先生負責
2. 活動由中心和美國雅培合辦。

義工活動

懷舊茶聚-齊賀國慶



日期：2026 年 10 月 26 日(星期一)
時間：下午 2:30 至下午 4:00
地點：中心活動室(大)
內容： 透過小遊戲與會員慶祝國慶。
對象：中心會員(30 名)
收費：$15
備註：1. 活動由梁姑娘負責;
2. 請自帶筷子/叉及湯匙。

26-28 年度老有所爲活動計劃-「兩年計劃」

銀齡五感生活花藝師-乾花茶包訓練

日期：2026 年 10 月 28 日（星期三）
時間：下午 2：30- 4：30
地點：中心活動室(大)
內容：乾花茶包訓練
對象：銀齡五感生活花藝師
備註：1. 活動由老有所為活動計劃贊助;
2. 活動由梁姑娘負責。



安老服務地區為本計劃 2026-2027：義工支援探訪(一)

日期：2026 年 10 月 12 日(星期一)
時間：上午 9:30 至中午 11:00
地點：中心活動室(大)
內容：讓長者及照顧者感受到社區對他們的關懷及了解他們的需要。
對象：中心義工(30 名)　　收費：免費
備註：1. 活動由社會福利署贊助;
2. 活動與觀塘東安老服務聯盟合辦;
3. 由陳先生及陳姑娘負責。



護老者服務

「家友大使聚會」



日期：2026 年 10 月 27 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」10 月萬聖節聚會



日期：2026 年 10 月 20 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
一同玩遊戲，歡渡下午。
備註：活動由陳姑娘負責。

護老講座：退化性膝關節炎(日常生活篇)



日期：2026 年 10 月 6 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：由衛生署姑娘向長者及護老者講解
退化性膝關節炎的成因及處理方法，
以及關節保護守則。
備註：1. 活動由陳姑娘負責。
2. 活動與衛生署合辦。

粵曲班

日期：2026 年 9 月 4、11、18 日
10 月 2、9、23、30
(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：2026 年 10 月 8、15、22 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知識及唱歌的技巧。
對象：中心會員(45 名)
收費：$60(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。

飛鏢同樂日

日期: 2026 年 10 月 13 日(星期二)
時間:下午 2:30-3:30
地點:廣田商場 205 號鋪
內容:讓會友參與飛鏢運動，訓練手眼協調及釋放壓力。
對象:中心會員(10 名)
收費:$5(共 1 節)
備註:活動由關先生負責。

硬地滾球同樂日

日期：2026 年 10 月 20 日(星期二)
時間：下午 2:30 至下午 3:30
地點：廣田商場 205 室
內容：教授硬地滾球的基本技巧，體驗運動的樂趣。
對象：中心會員(8 名)
收費：$5
備註：活動由關先生負責。

米蘭棋入門班



日期: 2026 年 10 月 26 日（星期一）
時間:下午 2:30-3:30
地點:中心活動室（小）
內容:讓會友認識一下米蘭棋活動，藉以動動腦筋。
對象:中心會員(留名登記)
收費:免費
備註:活動由關先生負責。

家 例 會

日期：2026 年 10 月 2 日(星期五)
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。



晨早伸展班

日期：2026 年 10 月 13、20、27 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：插花樂同聚

日期：2026 年 10 月 9 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：與參加者一邊插花，一邊互相傾談近況。
備註：活動由呂姑娘負責。



護老者服務

「老友一家樂相聚」



日期：2026 年 10 月 27 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
2026 年 10 月 27 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。

借用復康用品服務

本中心設有輪椅、助行架、護老者書籍等借用服務，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。

有需要護老者服務

耆樂・起動

日期：2026 年 10 月 5、12、26 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。



布袋球減壓工作坊

日期：2026 年 10 月 21 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：透過體驗布袋球，讓護老者放鬆心情，紓緩照顧壓力。
對象：有需要護老者(10 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。

芬蘭木棋減壓工作坊



日期：2026 年 10 月 28 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：透過體驗芬蘭木棋，讓護老者放鬆心情，紓緩照顧壓力。
對象：有需要護老者(10 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	10 月 9 及 23 日 (星期五，共兩節)	上午 9:00 至 9:30	$8 (每次)	何先生負責，並由孔姑娘及義工協助。

備注：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。

雅培奶粉售賣服務

日期：2026 年 10 月 22 日(星期四)
時間：上午 10:00 至中午 12：00
地點：中心活動室(大)
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 850 克（205 元）
低 糖 850 克（212 元）
怡保康 850 克（236 元）
活力加營素 850 克（253 元）



對象：中心會員
備註：1.活動由關先生負責；
2.會員可於 9 月 23 日起可致電中心或親臨中心登記；
3.2026 年 10 月 15 日截止登記。

長者義剪服務

日期：2026 年 10 月 29 日(星期四)
時間：上午 10:00 至上午 12:00
地點：中心活動室（大）
內容：邀請新香港髮型協會義工到中心，為長者提供免費剪髮服務。
對象：中心會員（50 名）
收費：免費
備註：1.活動由何先生負責;
2.活動由中心和新香港髮型協會合辦；
3.活動不接受偶到參加，報名成功的參加者在報名當日需要領券，並需 按券上指定時間剪髮。



認知障礙症服務

耆樂智醒加油站



日期：2026 年 10 月 14、21 及 28 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
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：2026 年 10 月 13、20 及 27 日 (逢星期二)
時間：上午 10:00-上午 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 (12 名)　收費：免費
備註：1. 活動由洪姑娘負責;
2. 活動不用報名，有興趣之會員自由參與，名額先到先得；
3. 惟中心會預留 6 個名額供認知衰退的長者參加。

健腦小百科(2026 年 10 月)

日期：2026 年 10 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. 完成小遊戲後可在該月的第二個工作天起把答案交到中心接待處核對，如答案正確即可換領小禮物一份，數量有限，送完即止。

認知障礙症服務

輕輕鬆鬆動腦筋-手指畫

日期：2026 年 10 月 15 日 (星期四)
時間：上午 10:00-11:00
地點：中心活動室
內容：與參加者一起利用棉花棒及手指等完成畫作，藉此發揮參加者的創意。
對象：記性或認知退化的會員 (8 位)
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簡單評估以確認參加資格。

「腦動藝術」小組

日期：2026 年 11 月 11、18、25、12 月 2、9、16、23 日(星期三)
及 12 月 31 日(星期四)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：中心活動室
內容：由導師指導參加者進行滴膠、肌理畫、流體畫、浮水畫及酒精畫等藝術作品，透過藝術治療支援認知障礙症人士及其照顧者，促進情緒表達、壓力舒緩與社交互動。。
對象：10 組(初期至中期認知障礙症長者及其照顧者)
收費：免費
備註：1. 活動由洪姑娘負責，並與香港認知障礙症協會合辦。
2. 此小組的照顧者主要以配偶及子女等直系親屬為主，如以外傭為主要照顧者，需作後備處理。
3. 小組設計是參加長者在有限程度協助下以及照顧者可獨立各自完成一份作品，故長者如在認知情況或身體情況上未能獨立完成作品，恕未能參與活動。
4. 其中 5 組名額會預留予中心有需要的個案。
5. 參加小組的有需要長者及照顧者都需要在小組開始前 2 星期完成評估問卷及簽署活動同意書。
6. 已確診初期至中期的認知障礙症長者及其照顧者會優先獲安排評估及參與活動，有需要的長者可於 10 月的報名日開始留名，負責職員會稍後聯絡及評估以確認參加資格。

十月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 國慶日	2 廿二 9：00 護身護心健康操(1) 9：30 登記活動報名 10：00 跳舞班組(1)✱ 2：00 家例會 2: 00 粵曲班(1)✱	3 廿三 9：00 樂齡健康操(1)
4 廿四	5 廿五 9：00 耆樂 · 起動(1) 10：00 活動抽籤 10：00 水墨畫班（1）✱ 2：30 義工會	6 廿六 9：00 中心活動報名日 9：00 乒乓耆英組 10：00 中醫義診服務 10：00 毛筆書法班(1)✱ 2：30 護老講座：退化性膝關節炎	7 廿七 9：00 拍手功（1） 2：30 芬蘭木棋活動✱	8 廿八 9：00 健腦操(1) 9：00 羽毛球組 2：00 金曲班A(1)✱ 3：00 金曲班B(1)✱ 3：00 智能手機班-跨代科技伙伴	9 廿九 9：00 驗血糖服務 10：00 跳舞班組(2)✱ 10：00 電玩聯盟(1) 10：00 香韻音樂廳 2: 00 粵曲班(2)✱ 2: 30 園藝閣：插花樂同聚	10 九月 9：00 樂齡健康操(2) 10：00 米蘭棋門一番 10：00 週六狂歡（金曲）
11 初二	12 初三 9：00 耆樂 · 起動(2) 9：30 義工支援探訪 10：00 良膳飯堂報名日 10：00 水墨畫班（2）✱ 2：15 老有所爲-花藝師訓練	13 初四 9：00 晨早伸展班(1) 9：00 乒乓耆英組 10：00 健腦玩具小寶庫 10：00 毛筆書法班(2)✱ 2：30 飛鏢同樂日✱	14 初五 9：00 拍手功（2） 2：00 耆樂智醒加油站(A) 2：30 地壺球活動✱ 3：30 耆樂智醒加油站(B)	15 初六 9：00 健腦操(2) 9：00 羽毛球組 10：00 輕輕鬆鬆動腦筋-手指畫 2：00 金曲班A(2)✱ 3：00 金曲班B(2)✱	16 初七 9：00 護身護心健康操(2) 10：00 跳舞班組(3)✱ 10：00 電玩聯盟(2)	17 初八 9：00 樂齡健康操(3) 10：00 米蘭棋門一番 10：00 週六狂歡（粵曲）
18 初九 重陽節	19 重陽節翌日	20 十一 9：00 晨早伸展班(2) 9：00 乒乓耆英組 10：00 健腦玩具小寶庫 10：00 中醫義診服務 2：30 護老薈萃-萬聖節聚會 2：30 硬地滾球同樂日✱	21 十二 9：00 拍手功（3） 10：00 幸運BINGO卡 2：00 耆樂智醒加油站(A) 2：30 布袋球減壓工作坊✱ 3：30 耆樂智醒加油站(B)	22 十三 9：00 健腦操(3) 9：00 羽毛球組 9：30 心房顫動測試 10：00 雅培奶粉售賣服務 2：00 金曲班A(3)✱ 3：00 金曲班B(3)✱	23 十四 9：00 護身護心健康操(3) 9：00 驗血糖服務 10：00 跳舞班組(4) 2: 00 粵曲班(3)✱	24 十五 9：00 樂齡健康操(4) 10：00 米蘭棋門一番 10：00 週六狂歡（金曲）
25 十六	26 十七 9：00 耆樂 · 起動(3) 10：00 水墨畫班（3）✱ 2：30 懷舊茶聚-齊賀國慶 2：30 米蘭棋入門班	27 十八 9：00 晨早伸展班(3) 9：00 乒乓耆英組 10：00 健腦玩具小寶庫 10：00 毛筆書法班(3)✱ 2: 30「老友一家樂相聚」 3: 30「家友大使聚會」	28 十九 9：00 拍手功（4） 2：00 耆樂智醒加油站(A) 2：30 老有所爲-乾花茶包訓練 2：30 芬蘭木棋減壓工作坊✱ 3：30 耆樂智醒加油站(B)	29 二十 9：00 健腦操(4) 10：00 長者義剪服務	30 廿一 9：00 護身護心健康操(4) 10：00 跳舞班組(5) 2: 00 粵曲班(4)✱	31 廿二 9：00 樂齡健康操(5) 10：00 米蘭棋門一番 10：00 週六狂歡（粵曲）

注：有【✱】活動於廣田商場205活動室進行