香港明愛 安老服務

明愛麗閣長者中心

麗音

2020 年 10 月
至 11 月號

多聲道放送長者資訊
廣角度接收會員意見

地址：九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓 306-310 室
九龍長沙灣麗閣邨麗蘭樓 313 及 315 室
電話：2729 5858　傳真：2720 1600
電郵：selk@caritassws.org.hk
明愛安老服務網頁：http://www.caritasse.org.hk/

抗疫施政你有 Say

新冠肺炎病毒的肆虐全球，香港特區政府曾實行多項抗疫措施，包括限聚令及全民檢查等。

為了減少感染的風險，長者減少外出，更減少往人多的地方(如醫院)，大大影響其生活；疫情尚未穩定，長者仍鼓勵留家抗疫，政府就 2020－2021 的施政報告進行諮詢，向市民了解對政府施政的意見，施政報告將於 10 月 14 日發表。

「明愛長者聯會」亦就著 2020 施政報告於 2020 年 9 月 15 日至 2020 年 9 月 24 日收集意見，向明愛安老服務屬下的服務單位收集意見，當中內容建議如下:

1. 改善優化公私營協作計劃
2. 增加醫療券
3. 增加新服務「社區醫療服務隊」
4. 增加資源讓長者服務聘請人手，關懷不認識科技的長者及為長者進行科技教育
5. 增加上網津貼
6. 要求提供服務的政府部門/機構，在疫情下妥善安排人手，維持運作

齊心抗疫

以上只是部份意見，<u>假如你對政府長者政策有任何意見，誠邀大家參加每月長聯及長者友善小組，共同商討適切的政策，關顧長者的需要。</u>

同心抗疫　同心抗疫　同心抗疫　同心抗疫　同心抗疫　同心抗疫　同心抗疫

活動花絮

嫦娥奔月過生日(09/2020)

本年度之中秋大制作!

主角們都很費盡心思，施展才能，盡力演出!

王母娘娘的妝扮^.^

幕前幕後的氣氛都相當搞笑^.^

減壓舒緩我有法(08/2020)

拍攝減壓運動給大家一齊做。

2020年10-11月活動告示版

為響應一年一度「明愛長者暖萬心」籌款活動，特意舉辦「與愛同行慈善 Show」活動，鼓勵各位發揮才藝之餘，亦慷慨解囊，歡迎大家踴躍參加或贊助。

與愛同行慈善 Show 網上 YouTube 直播

日期：10 月 20 日（星期二）　時間：上午 10 時至中午 12 時
形式：YouTube 網上直播　對象：善長會員、家人、朋友
截止報名日期：10 月 15 日，中午 12 時（名額有限，報完即止）
負責職員：莫君兒姑娘
表演項目設最低籌款額：
*個人表演：$100，限時 5 分鐘　*二人表演：$200，限時 10 分鐘
*團體表演（二人以上）: 每位表演者最少捐款$100，限時 10 分鐘
*職員才藝表演贊助：捐款$300 或以上，可邀請本中心之職員一同表演。
#負責職員會邀請參加者於 10 月 14、15 日，預約到中心進行才藝表演錄影

理工大學踏步訓練(12 星期)

日期：10 月 28 日(逢星期三和五)　時間：下午 1 時至下午 5 時
地點：資源閣　對象：有確診患認知障礙症會員
內容：為確診認知障礙症長者進行為期 12 星期踏步訓練，提升其平衡能力、空間距離感等
負責職員：陳妙揚姑娘

賽馬會耆智園-與耆同行: 電子認知測驗

日期：10 月 30 日(星期五)
時間：下午 1 時至下午 5 時 30 分
地點：耆恩堂
對象：有記憶力問題，並沒確診患認知障礙症會員
內容：講座後會為對象進行一對一的電子認知測試，若有需要會給予為期 9 個月的跟進
負責職員：陳妙揚姑娘

慈善小型賣物會

日期：11 月 10 日(星期二)
時間：上午 10 時至下午 2 時
地點：本中心
對象：會員、社區人士
內容：設有不同攤位作慈善售賣
負責職員：陳欣澤先生

因應新型冠狀病毒疫情發展，中心活動/班組之舉行情況，會根據社署指引而作出變更，而不作個別通知。
※如有任何查詢，歡迎致電 2729 5858 與職員聯絡。※

第二期賽馬會「e 健樂」 電子健康管理計劃

第一期「e 健樂」電子健康管理計劃已於 2020 年 1 月完滿結束，新一期計劃於 2020 年 2 月正式展開，繼續藉著 e 健樂健康管理系統及多元化的健康活動，聯同長者安居協會、香港中文大學等機構合作，鼓勵參加者培養自我健康管理的模式，提升對自我健康的重視，現招募新一期計劃參加者，詳情如下：

推行日期：2020 年 2 月至 2022 年 7 月(為期兩年半)

對象：獨居、倆老、隱蔽長者及未曾參與第一期 e 健樂優先，

須患有高血脂/高血糖/高血壓(*必需要通過健康問卷評核才可參與計劃*)

收費：免費　　名額：200 位

如有興趣參加第二期計劃的人士，請致電 27295858 與中心職員曾姑娘登記，稍後會與閣下聯絡，並進行問卷調查。

第二期「e 健樂」計劃—十至十一月份特別活動

e 健樂— 增強免疫力飲食講座 日期:2020 年 10 月 5 日(一) 時間：上午 10:30 內容：讓長者認識如何透過健康飲食增加免疫力。 地點：耆恩堂	**e 健樂—健康講座： 滋養幸福快樂人生** 日期:2020 年 10 月 19 日(一) 時間：上午 10:00 內容：讓長者認識何謂幸福快樂真義及其益處及明白幸福快樂人生可以輕易培養。 地點：耆恩堂	**e 健樂—腿部疼痛及足底筋膜炎的護理工作坊** 日期：2020 年 10 月 23 日(五) 時間：下午 3:00 內容：由物理治療師講解腿部疼痛及足底筋膜炎的原因。 地點：耆恩堂 *與明愛鄭承峰長者社區中心合辦* *活動將以 google meet 形式進行*
e 健樂—健心護心飲食講座 日期:2020 年 10 月 29 日(四) 時間：上午 10:30 內容：讓參加者了解心臟病成因及如何從飲食上取得均衡營養。 地點：耆恩堂 *與明愛鄭承峰長者社區中心合辦* *活動將以 google meet 形式進行*	**e 健樂—精神健康講座** 日期:2020 年 10 月 30 日(五) 時間：上午 10:30 內容：讓參加者了解精神健康的狀況。 地點：耆恩堂 *與明愛鄭承峰長者社區中心合辦*	**e 健樂—精神健康小組** 日期：2020 年 11 月 5 日 至 2020 年 11 月 26 日(四) 時間：上午 10:00-12:00 內容：讓參加者了解精神健康的狀況。 地點：耆恩堂 *與明愛鄭承峰長者社區中心合辦*
e 健樂—健康講座： 糖尿病患者的健康飲食 日期:2020 年 11 月 23 日(一) 時間：上午 10:00 內容：讓長者認識糖尿病患者的基本飲食原則 地點：耆恩堂	**e 健樂— 老年性黃斑點退化** 日期:2020 年 11 月 20 日(五) 時間：下午 3:30 內容：讓參加者了解黃斑點退化的徵狀等。 地點：耆恩堂 *與明愛中區長者中心合辦* *活動將以 google meet 形式進行*	**e 健樂—認識藥物標籤** 日期：2020 年 11 月 27 日(五) 時間：下午 2:30 內容：讓參加者了解藥物標籤的重要性。 地點：耆恩堂 *與明愛鄭承峰長者社區中心合辦* *活動將以 google meet 形式進行*

如有興趣者，請向曾姑娘查詢！

認知障礙症服務

活動名稱	日期/時間/地點	內容	對象	收費/報名方法
初步認知評估 P5150	10月 - 11月 (公眾假期除外) 請致電中心或親身預約	為關注自己大腦健康的人士提供初步認知檢測	長者會員	費用全免 請聯絡陳妙揚姑娘
快樂健康操 P5355	逢星期一至五 上午9:00-9:45 耆恩堂/網絡平台	一起做運動，伸展筋骨	懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士	費用全免 (現場名額:10人) (網絡名額:50人) 負責職員: 馮艮秋姑娘
快樂椅子舞 P5359	逢星期一 上午10:00-11:00 耆恩堂/網絡平台	會員伴隨音樂，齊做椅子舞，盡展活力	懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士	費用全免 (現場名額:10人) (網絡名額:50人) 負責職員: 黎麗嫦姑娘
健腦桌遊陪你玩 P5366	逢星期四 下午2:30-3:30 資源閣	一起玩趣味多元桌上遊戲，以改善或維持會員的認知功能	懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士	費用全免 (名額：8人) 可即場報名 負責職員: 黎麗嫦姑娘/馮艮秋姑娘
玩轉腦 Ipad P5368(三) P5367(五)	7/10/2020-25/12/2020 (逢星期三,五) 上午10:00-12:00 資源閣	透過富趣味多元智能遊戲，以改善或維持會員的認知功能 	懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士	費用全免 (名額：10人) 請聯絡陳妙揚姑娘報名
快樂小手工 P5369 	6/10/2020-22/12/2020 共12堂 下午2:30 - 3:30 (逢星期二) 資源閣	透過多元化手工藝活動，訓練專注力及協調能力，並鼓勵參加者發揮創意及與家人分享作品，增進彼此溝通。	懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士	費用全免 (名額：6人) 請聯絡陳妙揚姑娘報名

護老者服務速遞

活動名稱	日期/時間/地點	內容	對象或名額	收費/報名方法/負責職員
護老者交流會	8/10/2020 (星期四) 上午10時 至 11時15分 聚賢坊	讓中心的護老者會員定期聚會，發表意見，促進護老者會員之間的認識和支援。	護老者 名額15個	費用全免， 現已接受報名， 負責職員： 陳欣澤先生
預防腸癌講座	13/10/2020 (星期二) 下午2時30分 至 3時30分 耆恩堂	講解有關大腸癌知識及預防大腸癌的方法。令會員可增進健知識以保持身體健康。	護老者或長者 名額20個	費用全免， 現已接受報名， 負責職員： 陳欣澤先生
護老者工作坊:蝶古巴特製作	16/10/2020 (星期五) 下午2時30分 至 4時 聚賢坊	蝶古巴特意思是將美麗圖型剪裁，拼貼裝飾於家飾物品或傢俱上，展現出創意設計的裝飾藝術。	護老者或長者 名額10個	費用:10元， 現已接受報名， 負責職員： 陳欣澤先生
同路人. 真人圖書館	17/10/2020 (星期六) 下午2時30分 至 4時 樂韻坊	與東華心靈幹線合作，由護老者分享自身照顧的經驗或進行小組討論。另會一同製作「減壓球」。	護老者或長者 名額15個	費用全免， 現已接受報名， 負責職員： 陳美樺姑娘
「擁抱健康」長者四診儀體質檢測	21/10/2020 (星期三) 上午9時 至 4時30分 麗閣邨	進行健康問診、採集舌像、面像或脈象的客觀資訊，為檢測者辨識體質、評估健康狀況。	護老者或長者 名額48個 (將分時段進行)	費用全免， 現已接受報名， 負責職員： 陳美樺姑娘
護老講座：外用藥物使用巡禮	22/10/2020 (星期四) 下午 2時30分 至 3時30分 耆恩堂	講解外用藥物，如眼藥膏、滴眼、滴耳或滴鼻藥水、肛門或陰道塞劑等的使用原則或方法	護老者或長者 名額15個	費用全免， 現已接受報名， 負責職員： 陳美樺姑娘
護老訓練：中風長者的照護(二)	23/10/2020 (星期五) 上午 10時30分 至 12時00分 耆恩堂	由香港老年學會護士主講，講述如何適當地照顧中風的長者及需注意的地方。	護老者或長者 名額15個	費用全免， 現已接受報名， 負責職員： 陳欣澤先生

護老者服務速遞

活動名稱	日期/時間/地點	內容	對象或名額	收費/報名方法/負責職員
護老溫馨拍攝日	8/11/2020 (星期日) 上午10時30分 至 4時30分 耆恩堂、聚賢坊	為護老者及長者拍攝家庭照，會沖灑相片予參加者。	護老者及長者 名額30-35組 家庭 **單人參加者請個別聯絡職員**	費用全免, 現已接受報名, 負責職員： 陳美樺姑娘
樂耕園:低碳工作坊	16/11/2020 (星期一) 下午2時30分 至 4時 耆恩堂	由樂耕園與護老者及長者製作不同環保手作，以推廣環保或促進護老者和長者之間關係。	護老者或長者 名額15個	費用全免, 現已接受報名, 負責職員： 陳欣澤先生
護老訓練：認識抑鬱症或壓力處理	17/11/2020 (星期二) 下午 2時30分 至 3時30分 耆恩堂	由香港老年學會護士講解抑鬱症的成因及處理照顧抑鬱症患者的壓力方法。	護老者或長者 名額15個	費用全免, 現已接受報名, 負責職員： 陳美樺姑娘
護老者工作坊:禪繞畫工作坊	19/11/2020 (星期四) 下午 2時30分 至 4時 聚賢坊	透過直線、弧線、圓形組成各款圖案與形狀，變成互相纏繞的有趣圖案。令人專注及放鬆抒減壓力。	護老者或長者 名額10個	費用全免, 現已接受報名, 負責職員： 陳欣澤先生
融傭歡聚在麗閣	23/11/2020 (星期一) 下午 2時30分 至 3時30分 耆恩堂	和長者或外傭進行互相認識遊戲，減壓活動以加長者與外傭溝通及促進關係。	長者會員及 其外傭 名額12個	費用:10元, 現已接受報名, 負責職員： 陳欣澤先生
護老講座：足部平安	26/11/2020 (星期四) 下午2時30分 至 3時30分 聚賢坊	由護士講解有關長者常見的足患、其原因或防治方法等，令長者和護老者可以增進健康知識，以保持足部健康。	護老者或長者 名額15個	費用全免, 現已接受報名, 負責職員： 陳欣澤先生

護老者代表會是由一班有心的護老者會員組成，大家可互相交流護老者資訊外，亦會提供護老者服務和活動的建議。此外，會協助推行護老服務的活動，如街站、節日慶祝活動、旅行等。如您是區內的護老者，又想出一分力，歡迎加入我們的大家庭。
如有興趣參加或查詢，可與陳欣澤先生或陳美樺姑娘聯絡。

中心消息

1）因應新型冠狀肺炎疫情漸穩定，及根據社會福利署的指引，中心服務將會有逐步地開展，若會員到達中心，大家繼續做好防疫措施四步曲，

（一）載口罩

（二）量體溫

（三）搓手液

（四）健康申報，若感不適，勸喻立即就醫，另外，其他服務，請致電中心預約。

2）一年一度的明愛長者暖萬心 2020 與長者聯會合辦，現已接受捐款，所籌得款項將會全數投入安老服務作經費用途，歡迎各位踴躍到中心取籌款表格，參加活動。

籌款時段 ： 2020 年 7 月 16 日至 2020 年 10 月 31 日

籌款辦法 ：

1. 可以現金或支票捐款，如以支票捐款，抬頭請寫「香港明愛」。
2. 填寫籌款表格，連同捐款於 2020 年 11 月 2 日前交回服務單位。

延遲交回之款項將未能競遂明愛安老服務「單位」及「個人」最高籌款額比賽，請各位於截止時間前交回。如有任何疑問，歡迎聯絡莫君兒姑娘。

惡劣天氣中心開放及活動舉行指引

天文台於中心開放或活動前 2 小時發出以下警告，請留意以下安排。

T1	懸掛 1 號風球 Amber 黃 或黃色暴雨警告	中心照常開放，所有班組及活動照常舉行
⊥3	懸掛 3 號風球 Red 紅 或紅色暴雨警告	中心照常開放，所有班組及活動取消 (如在上課期間懸掛，活動及班組則繼續進行)
▲8 NW西北	懸掛 8 號風球 Black 黑 或黑色暴雨警告	中心暫停開放，所有班組及活動取消 (如在上課期間懸掛，活動及班組則繼續進行)

我們願意誠心聆聽你們的聲音

如對本中心服務有任何意見，懇請填妥本表格交回中心或致電 2729 5858 聯絡我們，多謝支持！

意見 ： _____

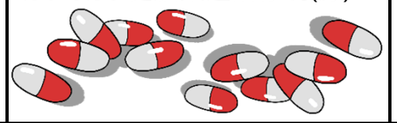
提供意見者姓名 ：_____ **聯絡電話 ：**_____

督印人：何沛欣　編輯小組：李國敏、劉淑儀、陳欣澤、陳妙揚、陳美樺、莫君兒、蔡雩嫣、曾美祈

地址：長沙灣麗閣邨麗荷樓 306-310 室　　明愛麗閣長者中心　　電話：2729 - 5858

2020 年 10 月份　時間表

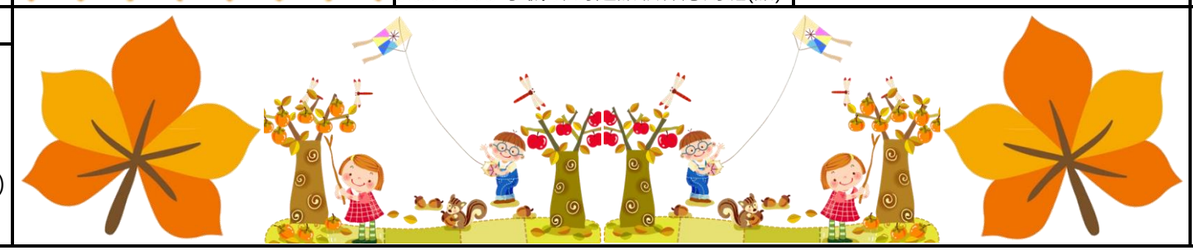
(網) 網上直播	(耆) 耆恩堂	(健) 健體閣	(聆) 聆心閣
(會堂) 麗閣社區會堂	(聚) 聚賢坊	(源) 資源閣	(樂) 樂韻坊
(北) 北河街體育館	(怡) 怡情軒	(悠) 悠閒閣	(訊) 資訊閣

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	因應新型冠狀病毒疫情發展，中心活動/班組之舉行情況，會根據社署指引而作出變更，而不作個別通知。如有任何查詢，歡迎致電 2729 5858 與職員聯絡。			10 月 1 日(十五) **公眾假期** **國慶日**	10 月 2 日(十六) **公眾假期** **中秋節翌日**	10 月 3 日(十七)
10 月 4 日 (十八)	10 月 5 日(十九) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:30 e 健樂—增強免疫力飲食(網) 	10 月 6 日(二十) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:30 康靈組：服務質素話你知(耆、聚、怡) 2:30-3:30 快樂小手工(源) 2:30-4:00 健康組：服務質素話你知(耆、聚、怡)	10 月 7 日(廿一) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:30 歡樂組：服務質素話你知(耆、聚、怡) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 	10 月 8 日(寒露) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 10:00-11:30 護老者代表會(聚) 2:30-3:30 健腦桌遊陪你玩(源)	10 月 9 日(廿三) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:15-11:45 e 健樂交流會(耆) 	10 月 10 日(廿四) 2:15 5:15 青年義工探訪(耆)
10月11日 (廿五)	10 月 12 日(廿六) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:00-11:00 感恩相聚(聚) 1:00-2:00 中醫義診(聆) 	10 月 13 日(廿七) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 2:30-3:30 護老講座:預防腸癌(耆) 2:30-3:30 快樂小手工(源) **長青學院報名日**	10 月 14 日(廿八) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:00-11:00 組長會(耆) 11:00-12:00 資源閣會議(耆) 	10 月 15 日(廿九) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 2:30-3:30 健腦桌遊陪你玩(源)	10 月 16 日(三十) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 2:00-3:30 護老者工作坊碟古巴特製作(耆) 2:00-3:30 男士天地(訊) 	10 月 17 日(九月) 2:00-4:00 同路人．真人圖書館(耆) 2:30-3:30 e 健樂—齊來動腦筋(聚)
10月18日 (初二)	10 月 19 日(初三) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:00 快樂椅子舞(樂) 10:00-11:00 健康講座：滋養幸福快樂人生(e)(耆) 1:00-5:30 理工大學踏步訓練(耆、源) **長青學院公開報名日**	10 月 20 日(初四) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 2:30-3:30 快樂小手工(源) **10:00-12:00** **與愛同行慈善 Show(網)** 	10 月 21 日(初五) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 關懷組(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 2:00-4:00 護老愛笑平衡鬆一鬆(聚、源)	10 月 22 日(初六) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 2:30-3:30 護老講座：外用藥物巡禮(耆) 2:30-3:30 健腦桌遊陪你玩(源) 	10 月 23 日(霜降) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:30-12:00 護老訓練：中風長者照顧(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 3:00-4:00 e 健樂—腿部疼痛及足底筋膜炎的護理工作坊(耆)	10 月 24 日(初八)
10月25日 (初九) **重陽節**	10 月 26 日(初十) **公眾假期** **重陽節翌日** 	10 月 27 日(十一) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:00 易筋棒(會堂) 9:30-10:30 IT 大使義工聚會(訊) 2:30-3:30 快樂小手工(源) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 3:00-4:00 日語初班(聚) 	10 月 28 日(十二) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 中心幹事會(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 12:00-5:30 理工大學踏步訓練(耆) 1:00-2:00 楊式太極拳(會堂) 2:00-3:30 手機:支付寶基礎應用班(訊) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂) 2:00-4:00 護老愛笑平衡鬆一鬆(聚、源) 3:30-5:00 手機:即時通訊軟件應用班(訊)	10 月 29 日(十三) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-1:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 10:30-11:30 e 健樂—健心護心飲食講座(耆) 1:30-2:30 手語初體驗(訊) 2:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(耆) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 2:30-3:30 健腦桌遊陪你玩(源) 2:30-3:30 互愛組(聚) 3:30-5:00 二胡班(中班)	10 月 30 日(十四) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:00 楊式太極扇及五步扇(會堂) 9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:00-11:30 長聯及長者友善(訊) 10:00-11:30 護老者代表會(聚) 10:30-11:30 e 健樂—精神健康講座(耆) 12:00-5:30 賽馬會耆智園-與耆同行:電子認知測驗(耆) 12:00-5:30 理工大學踏步訓練(源)	10 月 31 日(十五) 9:00-10:00 健身氣功太醫拳(會堂)

地址：長沙灣麗閣邨麗荷樓 306-310 室　　明愛麗閣長者中心　　電話：2729 - 5858

2020 年 11 月份　時間表

(網) 網上直播	(耆) 耆恩堂	(健) 健體閣	(聆) 聆心閣
(會堂) 麗閣社區會堂	(聚) 聚賢坊	(源) 資源閣	(樂) 樂韻坊
(北) 北河街體育館	(怡) 怡情軒	(悠) 悠閒閣	(訊) 資訊閣

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
11 月 1 日 (十六)	11 月 2 日(十七) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 3:00-4:30 e 健樂—椅上操(耆) 3:30-5:00 二胡表演班(樂)	11 月 3 日(十八) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:30 康靈組： 施政報告(耆、聚、怡) 2:30-4:00 健康組： 施政報告(耆、聚、怡) 2:30-3:30 快樂小手工(源)	11 月 4 日(十九) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:00-11:30 歡樂組： 施政報告(耆、聚、怡) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(耆) 2:00-4:00 護老愛笑平衡 鬆一鬆(聚、源)	11 月 5 日(二十) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-12:00 e 健樂—精神健康小組(耆) 10:00-11:30 藝坊(樂) 1:30-2:30 手語初體驗(訊) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 2:30-4:00 e 健樂—園藝治療小組(耆) 2:30-3:30 健腦桌遊陪你玩(源) 3:30-5:00 二胡班(中班)	11 月 6 日(廿一) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:00 楊式太極扇及五步扇(會堂) 9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:15-11:45 e 健樂交流會(耆) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 2:30-4:00 e 健樂—情緒智商(耆)	11 月 7 日(立冬) 9:00-10:00 健身氣功太醫拳(會堂) 10:00-11:30 摺紙藝術基礎班(聚)
11 月 8 日 (廿三) 10:30-4:30 **護老溫馨拍攝日**	11 月 9 日(廿四) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 3:00-4:30 手機:攝影及美化相片(訊) 3:30-5:00 二胡表演班(樂)	11 月 10 日(廿五) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:00 易筋棒(會堂) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:30-3:30 快樂小手工(源) 3:00-4:00 日語初班(聚) **9:30-3:00** **小型賣物會(耆、聚、怡)**	11 月 11 日(廿六) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:00-11:00 組長會(耆) 11:00-12:00 資源閣會議(耆) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(耆) 2:00-3:30 手機:支付寶基礎應用班(訊) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂) 2:00-4:00 護老愛笑平衡 鬆一鬆(聚、源) 3:30-5:00 手機:即時通訊軟件應用班(訊)	11 月 12 日(廿七) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 10:00-12:00 e 健樂—精神健康小組(耆) 10:00-11:30 藝坊(樂) 1:30-2:30 手語初體驗(訊) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 2:30-4:00 e 健樂—棋樂無窮(耆) 2:30-3:30 健腦桌遊陪你玩(源) 3:30-5:00 二胡班(中班)	11 月 13 日(廿八) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 11:00-12:00 e 健樂— 痛風飲食錦囊(耆) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 2:30-4:00 e 健樂—棋樂無窮(耆)	11 月 14 日(廿九) 9:00-10:00 健身氣功太醫拳(會堂) 10:00-11:30 摺紙藝術基礎班(聚) 2:00-4:00 麗閣醒獅隊(樂)
11 月 15 日 (十月)	11 月 16 日(初二) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:30 感恩相聚(源) 1:00-2:00 中醫義診(聆) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:30-4:00 樂耕園:低碳工作坊(耆) 3:00-4:30 手機:攝影及美化相片(訊) 3:30-5:00 二胡表演班(樂)	11 月 17 日(初三) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:00 易筋棒(會堂) 10:00-12:00 剪髮服務(聚) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:30-4:00 護老講座：認識 抑鬱症及壓力處理(耆) 2:30-3:30 快樂小手工(源) 3:00-4:00 日語初班(聚)	11 月 18 日(初四) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(耆) 1:00-2:00 楊式太極拳(會堂) 2:00-3:30 手機:支付寶基礎應用班(訊) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂) 2:00-4:00 護老愛笑平衡 鬆一鬆(聚、源) 3:30-5:00 手機:即時通訊軟件應用班(訊)	11 月 19 日(初五) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 10:00-12:00 e 健樂—精神健康小組(耆) 10:00-11:30 藝坊(樂) 1:30-2:30 手語初體驗(訊) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 2:00-3:30 護老者工作坊- 禪繞畫(聚) 2:30-5:00 e 健樂護士諮詢日(耆) 2:30-3:30 健腦桌遊陪你玩(源) 3:30-5:00 二胡班(中班)	11 月 20 日(初六) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:00 楊式太極扇及五步扇(會堂) 9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:30-11:30 e 健樂—預防 認知障礙症(耆) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 3:30-4:30 e 健樂—老年性 黃斑點退化(耆)	11 月 21 日(初七) 9:00-10:00 健身氣功太醫拳(會堂) 10:00-11:30 摺紙藝術基礎班(聚) 2:00-4:00 麗閣醒獅隊(樂)
11 月 22 日 (小雪)	11 月 23 日(初九) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:00 快樂椅子舞(樂) 10:00-11:00 健康講座： 糖尿病患者的健康飲食(e)(耆) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:30-3:30 融傭歡聚在麗閣(耆) 3:00-4:30 手機:攝影及美化相片(訊) 3:30-5:00 二胡表演班(樂)	11 月 24 日(初十) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:00 易筋棒(會堂) 9:30-10:30 IT 大使義工聚會(訊) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:30-4:00 和諧組(耆) 2:30-3:30 快樂小手工(源) 3:00-4:00 日語初班(聚)	11 月 25 日(十一) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:30 關懷組(耆) 10:30-11:30 中心幹事會(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(耆) 1:00-2:00 楊式太極拳(會堂) 2:00-3:30 手機:支付寶基礎應用班(訊) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂) 2:00-4:00 護老愛笑平衡 鬆一鬆(聚、源) 3:30-5:00 手機:即時通訊軟件應用班(訊)	11 月 26 日(十二) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 10:00-12:00 e 健樂—精神健康小組(耆) 10:00-11:30 藝坊(樂) 1:30-2:30 手語初體驗(訊) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 2:30-3:30 護老講座(耆) 2:30-3:30 健腦桌遊陪你玩(源) 3:30-5:00 二胡班(中班)	11 月 27 日(十三) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:00 楊式太極扇及五步扇(會堂) 9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(耆) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:00-11:30 護老者交流會(聚) 10:30-11:30 e 健樂—香薰活動(耆) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 2:30-3:30 e 健樂:認識藥物標籤(耆) 2:30-4:30 週五大電影： 我愛紫羅蘭(悠)	11 月 28 日(十四) 10:00-11:30 摺紙藝術基礎班(聚) 2:00-4:00 麗閣醒獅隊(樂)
11 月 29 日 (十五)	11 月 30 日(十六) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 3:00-4:30 手機:攝影及美化相片(訊) 3:30-5:00 二胡表演班(樂)					因應新型冠狀病毒疫情發展，中心活動/班組之舉行情況，會根據社署指引而作出變更，而不作個別通知。 如有任何查詢，歡迎致電 2729 5858 與職員聯絡。