



香港明愛 安老服務

• 明愛沙田長者中心 •



2020年10月至11月



關愛社區之 你好嗎

『六孀 三太公 大眾開檯喇 面似蓮蓉
又放工 打餐懵 圍埋砌幾圈 論呀論英雄』



早晨呀，陳伯！

早晨呀，黃師奶！



一提起『六孀、三太公』這兩句歌詞，腦海中已立刻浮現了電視中包租婆咬著牙簽大啖『交租啦~~~~』的畫面，然後一班街坊一湧而至，除了交租外，更會一起聚聚聊天，傾傾湊仔經。想當年的生活，有著濃濃的街坊情，見面時總會互相打招呼，互相問好。

時代變遷，人與人之間的關係卻愈見疏離。現今社會，你可能不會知道鄰居姓甚麼，甚至鄰舍是甚麼人都不知道。明明是幾尺之近的鄰里關係，卻被大門隔開了，大家過著獨立的生活。

關愛社區由我做起！建立濃濃的街坊情，最重要的是與鄰里建立關係，互相關心，主動去關心社區的人和事，多留意社區的發展。當我們願意行出一步，主動與鄰居說聲『早晨』，或給對方一個微笑，街坊情誼就會像魔法一樣慢慢建立起來！鼓勵大家多多關心我們的社區，多與鄰居打招呼，一起建立一個有愛又和諧的社區！

除了鼓勵大家關心社區外，中心一直致力關顧區內有需要的長者，並設有外展長者支援服務，支援區內年滿 60 歲或以上的獨居、兩老長者，日常慰問及為他們申請適切的服務。**如大家發現區內有長者需要支援，可主動與中心社工聯絡，一起關心有需要的人士。**

最後，祝大家生活愉快！每天一起與街坊說聲『早!』



大圍美田路 1 號大圍社會服務大樓 1 樓（停車場層）
新界沙田文禮路 23-25 號二樓（附屬中心）



2691-1580（美田路中心）
2601-0910（附屬中心）



<https://www.caritasse.org.hk/>



sest@caritassws.org.hk



2602-2115



印刷量 1000 份

2020 明愛慈善賣物會及 明愛慈善獎券義賣

因應新冠疫情至今仍未全面受控，為避免大量人群聚集而增加感染風險，以及顧及大眾安全，今年明愛慈善賣物會將取消在各場地舉行的大型慈善賣物活動，並改變形式，改為在中心內舉行小型賣物會，歡迎會員到本中心選購，共襄善舉！

明愛慈善抽獎券

發售期：3/10/2020-27/11/2020，每張港幣 20 元正

頭獎：善長送出黃金 12 兩(約值 HK\$200,000 港元)

二獎：工銀亞洲送出信用卡免找數簽賬額(80,000 港元)

(二獎之簽賬額只可作購物消費之用；不可折換現金；
不可用作償還任何債務或償還於得獎前之信用卡欠款。)

三獎：駿昇飲食集團送出飲食餐券(25,000 港元)

備註：獎品數量多達 100 份，未能詳列，請踴躍參與!



由於受到疫情的影響，今年需要協助的人比往年多，例如獨居長者、基層家庭、露宿者、失業人士等，故懇請大家為社會上最需要的人士出一分力。多多益善，少少無拘！多謝大家！





明愛沙田長者中心

☎ 中心電話
2691-1580

📧 WhatsApp
9363-7391

📺 YouTube
Stnec Stnec

疫情下，中心的活動都改以線上直播形式進行，坦白說，在鏡頭前的我們原本都不熟悉直播的運作，從電腦軟件到硬件、拍攝到帶領技巧，所有事情都近乎由零開始。不知道大家對最近的直播活動有何感受，然而我們也感恩沿途能有您們相伴，與我們一起學習、一起進步。

疫情令我們失去相聚的時光，卻同時令我們學會透過科技打破社交距離的界限。但願我們都有健康的身體，終有一天定能於線下相聚。



⏸ ⏩ 🔊 4:50/7:05



線上直播系列介紹

收看次數：888次 · 直播日期：2020年10月

👍 🗨️ 分享 儲存

S Stnec Stnec

訂閱

1則評論

S Stnec Stnec

我地逢星期一至五都有線上直播活動，詳情如下：

	時間	活動名稱	活動內容
星期一	下午2:30-3:00	「獎」老有禮	有獎問答
星期二	下午2:30-3:00	「腦」點	健腦活動
星期三	下午2:30-3:00	家家「護護」	護老者活動
星期四	下午2:30-3:00	「動」勿完	生活百科
星期五	上午9:30-10:30	週會	主題講座
	下午2:30-3:00	「圍」基百科	運動

👍 🗨️ ❤️ 回覆

S Stnec Stnec

無論線上線下都期望與您相見！

👍 🗨️ ❤️ 回覆



明愛沙田長者中心(美田路) 2020年10月份線上活動時間表(實際內容以中心最新公佈為準)

日	一	二	三	四	五	六
<p>溫馨提示: 中心線上活動是因應新冠疫情影響而特設的活動,隨著疫情穩定,本時間表內的線上活動亦有可能作出調動或改為實體舉行。如有變更,以中心最新公佈為準。</p> 		<p>惡劣天氣活動安排</p> <p>黃色暴雨 / 一號風球 紅色暴雨 / 三號風球 黑色暴雨 / (八號風球或以上)</p>	<p>中心開放 活動照常</p> <p>✓ ✓ ✓ × × ×</p>	<p>1 國慶日及中秋節假期 (中心暫停開放)</p> 	<p>2 中秋節翌日 (中心暫停開放)</p> 	<p>3 (中心正常開放)</p>
<p>4 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>5 2:30-3:00 「獎」老有禮 (一): 開心估估下 (主持: 周姑娘、鄭生)</p>	<p>6 2:30-3:00 「腦」點 (一): 30分健腦 (主持: 周姑娘)</p>	<p>7 2:30-3:00 家家「護護」 (一): 情·教·處 (主持: 林生、譚生)</p>	<p>8 2:30-3:00 「動」勿完 (一): 體適能 (主持: 麥姑娘、莫姑娘)</p>	<p>9 9:30-10:30會員週會 鄰舍互關顧講座 (主持: 何姑娘、鄭生)</p> <p>2:30-3:00 「圍」基百科 (一): 網上新知 (主持: 譚生、馮姑娘)</p>	<p>10 (中心正常開放)</p>
<p>11 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>12 2:30-3:00 「獎」老有禮 (二): 開心IQ題 (主持: 譚生,長者大使)</p>	<p>13 2:30-3:00 「腦」點 (二): 30分健腦 (主持: 周姑娘,長者大使)</p>	<p>14 2:30-3:00 家家「護護」 (二): 情·教·處 (主持: 林生、譚生)</p>	<p>15 2:30-3:00 「動」勿完 (二): 體適能 (主持: 麥姑娘、莫姑娘)</p>	<p>16 9:30-10:30會員週會 長者飲食營健大道 (主持: 衛生署、鄭生)</p> <p>2:30-3:00 「圍」基百科 (二): 網上新知 (主持: 譚生,長者大使)</p>	<p>17 (中心正常開放)</p>
<p>18 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>19 2:30-3:00 「獎」老有禮 (三): (主持: 譚生,長者大使)</p>	<p>20 2:30-3:00 「腦」點 (三): 30分健腦 (主持: 周姑娘,長者大使)</p>	<p>21 2:30-3:00 家家「護護」 (三): 情·教·處 (主持: 林生、譚生)</p>	<p>22 2:30-3:00 「動」勿完 (三): 體適能 (主持: 麥姑娘、莫姑娘)</p>	<p>23 9:30-10:30會員週會 10月壽星慶祝 (主持: 鄭生、譚生)</p> <p>2:30-3:00 「圍」基百科 (三): 網上新知 (主持: 譚生,長者大使)</p>	<p>24 (中心正常開放)</p>
<p>25 重陽節 (中心暫停開放)</p> 	<p>26 重陽節翌日 (中心暫停開放)</p> 	<p>27 2:30-3:00 「腦」點 (四): 30分健腦 (主持: 周姑娘,長者大使)</p>	<p>28 2:30-3:00 家家「護護」 (四): 情·教·處 (主持: 林生、譚生)</p>	<p>29 10:30-11:00 師友承傳(一) 「識唔「昔」食 (主持: 麥姑娘、馮姑娘)</p> <p>2:30-3:00 感恩聚會 (主持: 麥姑娘,長者大使)</p>	<p>30 9:30-10:30 會員大會 線上論壇 (主持: 長聯、鄭生)</p> <p>2:30-3:00 「圍」基百科 (四): 網上新知 (主持: 譚生、長者大使)</p>	<p>31 (中心正常開放)</p>

備註: (禮) = 禮堂; (活) = 活動室; (電) = 電腦室; (研) = 研習室; (多) = 多用途室

☀ 明愛沙田長者中心(美田路) 2020年11月份線上活動時間表(實際內容以中心最新公佈為準)

日	一	二	三	四	五	六	
1 (假期) (中心暫停開放) 	2 2:30-3:00 「獎」老有禮 (一): (主持:何姑娘,長者大使)	3 2:30-3:00 「腦」點 (一): 動動手動動腦 (主持:馮姑娘,長者大使)	4 2:30-3:00 家家「護護」 (一): 「昔」著D咩 (主持:譚生、馮姑娘)	5 10:30-11:00 師友承傳(二) 「識唔「昔」跳 (主持:麥姑娘、馮姑娘) 2:30-3:00 「動」勿完 (一): 體適能 (主持:義工、莫姑娘)	6 9:30-10:30會員週會 社區資源講座 (主持:周姑娘、鄭生) 2:30-3:00 「圍」基百科 (一): 健康新航線 (主持:譚生、長者大使)	7 (中心正常開放)	
8 (假期) (中心暫停開放) 	9 2:30-3:00 「獎」老有禮 (二): 開心IQ題 (主持:麥姑娘,長者大使)	10 2:30-3:00 「腦」點 (二): 動動手動動腦 (主持:馮姑娘,長者大使)	11 2:30-3:00 家家「護護」 (二): 「昔」食D咩 (主持:譚生、馮姑娘)	12 10:30-11:00 師友承傳(三) 「識唔「昔」唱 (主持:麥姑娘、馮姑娘) 10:45-11:15 健康男 (主持:鄭生) 2:30-3:00 「動」勿完 (二): 體適能 (主持:義工、莫姑娘)	13 9:30-10:30會員週會 健康有營外出飲食 (主持:衛生署、鄭生) 2:30-3:00 「圍」基百科 (二): 健康新航線 (主持:譚生、長者大使)	14 (中心正常開放)	
15 (假期) (中心暫停開放) 	16 2:30-3:00 「獎」老有禮 (三): (主持:譚生,長者大使)	17 2:30-3:00 「腦」點 (三): 動動手動動腦 (主持:馮姑娘、長者大使)	18 2:30-3:00 家家「護護」 (三): 「昔」住D咩 (主持:譚生、馮姑娘)	19 2:30-3:00 「動」勿完 (三): 體適能 (主持:義工、莫姑娘)	20 9:30-10:30會員週會 11月壽星慶祝 (主持:陳生、鄭生) 2:30-3:00 「圍」基百科 (三): 健康新航線 (主持:譚生、長者大使)	21 (中心正常開放)	
22 (假期) (中心暫停開放) 	23 2:30-3:00 「獎」老有禮 (四): (主持:林生、長者大使)	24 2:30-3:00 「腦」點 (四): 動動手動動腦 (主持:馮姑娘、長者大使)	25 2:30-3:00 家家「護護」 (四): 「昔」行D咩 (主持:譚生、馮姑娘)	26 2:30-3:00 「動」勿完 (四): 體適能 (主持:義工、莫姑娘)	27 9:30-10:30會員大會 線上論壇 (主持:長聯、鄭生) 2:30-3:00 「圍」基百科 (四): 健康新航線 (主持:譚生、長者大使)	28 (中心正常開放)	
29 (假期) (中心暫停開放) 	30 2:30-3:00 「獎」老有禮 (五): 開心IQ題 (主持:林姑娘,長者大使)	溫馨提示: 中心線上活動是因應新冠疫情影響而特設的活動,隨著疫情穩定,本時間表內的線上活動亦有可能作出調動或改為實體舉行。 • 如有變更,以中心最新公佈為準。			惡劣天氣活動安排	中心開放	活動照常
					黃色暴雨 / 一號風球	✓	✓
					紅色暴雨 / 三號風球	✓	✗
					黑色暴雨 / (八號風球或以上)	✗	✗

備註: (禮) = 禮堂; (活) = 活動室; (電) = 電腦室; (研) = 研習室; (多) = 多用途室

2020年10-11月活動精選

中心週會

日期	時間	主題及內容	主持/主講
10月9日	逢星期五 上午9:30-10:30 	鄰舍互關顧	社工：何姑娘
10月16日		長者飲食營健大道	衛生署醫護人員
10月23日		10月壽星慶祝	高級活動幹事：鄺先生
10月30日		線上論壇	高級活動幹事：鄺先生
11月6日		社區資源講座	社工：周姑娘
11月13日		健康有營外出飲食	衛生署醫護人員
11月20日		11月壽星慶祝	高級活動幹事：鄺先生
11月27日		線上論壇	高級活動幹事：鄺先生

中心活動

義工訓練：長者權益	認知藝術小組	友愛自助
日期：22/10/2020(星期四) 時間：下午 2:30-3:00 地點：本中心 內容：認識長者權益 對象：中心義工或有興趣成為義工之人士 費用：全免	日期：3/11 至 5/1/2021 (逢星期二) 時間：下午 2:00-4:00 地點：本中心 內容：透過藝術形式維持及改善認知障礙症情況 對象：初期認知障礙症患者 費用：全免	日期：28/10 及 5/11/2020(三) 時間：下午 2:30-3:30 地點：線上形式進行 內容：分享兒時遊戲玩意，進行線上小遊戲 對象：中心會員 費用：全免
感恩聚會	活腦時光	體適能運動
日期：29/10 及 26/11/2020(四) 時間：下午 2:00-3:00 地點：線上形式進行 內容：相互認識、禱告、分享 對象：天主教教友或有興趣認識天主的會員 費用：全免	日期：8/10 至 26/11/2020 (逢星期四) 時間：上午 9:30-10:30 地點：線上形式進行 內容：認知訓練運動 對象：中心會員 費用：全免	日期：8/10 至 19/11/2020 (逢星期四) 時間：下午 2:30-3:30 地點：線上形式進行 內容：伸展、帶氧運動、阻力訓練 對象：中心會員 費用：全免

因應新冠疫情的變化，以上活動有可能需要暫緩舉行或改為線上直播形式，如有變更，以中心最新公佈為準。

10-11月男士及護老者活動一覽

男士系列

男士代表會

日期：10月8日，11月5日（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：社交發展平台，促進意見交流，
檢討、計劃及策動各項男士服務
費用：全免
名額：20人

健康男

日期：10月15日，11月12日（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：男士恆常聚會，推廣多種健康資
訊，提升生活質素
費用：全免
名額：20人

兄弟幫

日期：11月19日（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：康樂專題活動，教導新穎的潮流
玩意和科技資訊，享受退休生活
費用：全免
名額：20人

「長智戲」啟導計劃

日期：11月7、14、21、28日（六）
時間：下午2:00-4:00
地點：中心禮堂
內容：持續性的戲劇培訓課程，令有潛
質的長者成為專業表演工作者。
費用：全免
名額：15人

護老者系列

家家護護：情·教·處

日期：10月7、14、21、28日（三）
時間：下午2:30-3:30
地點：網上形式進行
內容：透過一系列的活動，促進耆青互
相欣賞，倡導跨代共融文化
費用：全免
名額：不限

家家護護：懷舊玩意

日期：11月4、11、18、25日（三）
時間：下午2:30-3:30
地點：網上形式進行
內容：細數多項懷舊玩物，引導長者分
享兒時玩樂的經歷，溫故知新
費用：全免
名額：20人

「傭」入「耆」中

日期：10月22日（四）
時間：上午10:30-12:00
地點：中心活動室
內容：透過合作遊戲和藝術活動，促進
外傭與被照顧長者的互動
費用：全免
名額：20人

優秀外傭嘉許禮

日期：11月24日（二）
時間：下午2:00-5:00
地點：中心禮堂
內容：年度活動，嘉許表現優秀的外籍
傭工和友善僱主，強化關係
費用：全免
名額：20人

受疫情影響，
部份活動將會
以網上形式進
行！



E 健樂活動推介

~因疫情影響，E 健樂活動將會以線上直播形式進行~

2020年10月6,13,20,27日(逢星期二) 及 2020年10月7,14,21,28日(逢星期三)

下午2時30分-下午3時30分進行線上活動

活動內容會有運動、認知訓練，健康資訊等，歡迎大家參與。



新職員介紹



註冊社工
譚曉良先生

老友記大家好！我是由2020年10月新加入沙田長者中心的社工譚曉良先生，主要負責男士服務、護老者服務及線上服務等工作。歡迎老友記隨便時來中心一起聊天和認識各位。祝大家身體健康，平安快樂！

謝謝！



歡送李思慧姑娘，
祝工作順利，前程錦繡！

不經不覺在明愛沙田長者中心工作已三年多了，這是我第一份在非牟利機構的工作，除了一般文職工作外，也讓我參與到很多老友記活動的知識，獲益良多，畢生受用，離別在即，感謝中心會員、同事和社工對我的教導和體諒。祝願你們身體健康！

生活愉快！

活動幹事 李思慧姑娘
(沙田長者中心 附屬中心)



意見欄

你們的每一個意見，都是對中心服務誠意的祝福，請踴躍發表！📢

如對中心服務有任何意見，懇請填妥表格交回中心或致電 26911580 與我們聯絡，

衷心感謝！

提供意見者姓名：_____

聯絡方法：_____

意見：_____

明愛沙田長者中心 服務團隊

高級督導主任：敖巧兒姑娘(督印人)

督導主任：麥雪軒姑娘

沙田長者中心

註冊社工：林倩姑娘、林世豐先生、
周君鳳姑娘、何安琪姑娘、
譚曉良先生

高級活動幹事：鄺寶富先生

一級活動幹事：馮洛汶姑娘、麥志鳳姑娘

二級行政助理：顏劍虹姑娘

護理助理：莫素梅姑娘

二級服務員：李綺文姑娘、黃文英姑娘

附屬中心/第三齡服務

單位主任：劉萃華姑娘

日	一	二	三	四	五	六
<p><u>惡劣天氣活動安排</u></p> <p>黃色暴雨 / 一號風球 ✓ ✓ 紅色暴雨 / 三號風球 ✓ ✕ 黑色暴雨 / (八號風球或 以上) ✕ ✕</p>	<p><u>中心開放</u> <u>活動照常</u></p>	<p>溫馨提示: (因應新冠疫情的變化, 表內活動有可能需要暫緩舉行或改為線上直播形式, 如有變更, 以中心最新公佈為準)</p> 	<p>1 國慶日及中秋節假期 (中心暫停開放)</p> 	<p>2 中秋節翌日 (中心暫停開放)</p>	<p>3 中心正常開放</p>	
<p>4 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>5 9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:30-3:00 「獎」老有禮(一)(電)</p>	<p>6 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮) 2:30-3:00 「腦」點(一)(電)</p>	<p>7 9:30-12:00 幹事會(禮) 9:00-10:45 中文基礎班(活) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 2:30-3:00 家家「護護」(一)(電)</p>	<p>8 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 11:00-12:00 男士代表會(活) 2:30-3:00 「動」勿完(一): 體適能(電)</p>	<p>9 9:30-10:30 會員週會 鄰舍互關顧講座(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:00 「圍」基百科(一)(電) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)</p>	<p>10 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮)</p>
<p>11 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>12 9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:30-3:00 「獎」老有禮(二)(電)</p>	<p>13 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮) 2:30-3:00 「腦」點(二)(電)</p>	<p>14 9:00-10:45 中文基礎班(活) 9:30-10:30 愛關顧(禮) 10:45-11:45 關社組(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:30-3:00 家家「護護」(二)(電)</p>	<p>15 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 10:45-11:45 健康男(活) 2:30-3:00 「動」勿完(二): 體適能(電)</p>	<p>16 9:30-10:30 會員週會 長者飲食營健大道(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:00 「圍」基百科(二)(電) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)</p>	<p>17 9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮)</p>
<p>18 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>19 9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:30-3:00 「獎」老有禮(三)(電)</p>	<p>20 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮) 2:30-3:00 「腦」點(三)(電)</p>	<p>21 9:15-10:15 中心大使(禮) 9:00-10:45 中文基礎班(活) 10:30-11:30 網長組(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:30-3:00 家家「護護」(三)(電)</p>	<p>22 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 10:45-12:00 外傭聚會(活) 2:30-3:30 義工訓練: 長者權益(禮) 2:30-3:00 「動」勿完(三): 體適能(電)</p>	<p>23 9:30-10:30 會員週會 10月壽星慶祝(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:00 「圍」基百科(三)(電) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活)</p>	<p>24 9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮)</p>
<p>25 重陽節假期 (中心暫停開放)</p> 	<p>26 重陽節翌日 (中心暫停開放)</p> 	<p>27 9:00-5:00 認知藝術小組評估(多) 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮) 2:30-3:00 「腦」點(四)(電)</p>	<p>28 9:15-10:15 IT大使(禮) 9:00-10:45 中文基礎班(活) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-3:00 友愛自助1區(活) 2:30-3:00 家家「護護」(四)(電)</p>	<p>29 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 11:00-12:00 關社論壇(活) 2:00-3:00 感恩聚會(活) 2:30-3:00 「動」勿完(四): 體適能(電)</p>	<p>30 9:30-10:30 會員大會 線上論壇(禮) 9:00-5:00 認知藝術小組評估(研) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:00 「圍」基百科(四)(電) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)</p>	<p>31 9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮)</p>

備註: (禮) = 禮堂; (活) = 活動室; (電) = 電腦室; (研) = 研習室; (多) = 多用途室

日	一	二	三	四	五	六					
<p>1 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>2</p> <p>9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 1:30-4:30 E健樂活動(禮) 2:30-3:00 「獎」老有禮(一)(電)</p>	<p>3</p> <p>9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:00-4:00 認知藝術小組(活) 2:30-3:00 「腦」點(一)(電) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>4</p> <p>9:30-12:00 幹事會(禮) 9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 9:00-10:45 中文基礎班(活) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 2:30-3:00 家家「護護」(一)(電)</p>	<p>5</p> <p>9:30-10:30 活腦時光(活) 9:15-10:15 素描班(研) 11:00-12:00 男士代表會(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 2:00-5:00 協作培訓(活) 2:30-3:00 「動」勿完(一): 體適能(電)</p>	<p>6</p> <p>9:30-10:30 會員週會 社區資源講座(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:00 「圍」基百科(一)(電) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)</p>	<p>7</p> <p>9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮) 2:00-5:00 戲劇訓練(一)(禮)</p>					
<p>8 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>9</p> <p>9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 1:30-3:00 導師會(活) 1:30-4:30 E健樂活動(禮) 2:30-3:00 「獎」老有禮(二)(電)</p>	<p>10</p> <p>9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:00-4:00 認知藝術小組(活) 2:30-3:00 「腦」點(二)(電) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>11</p> <p>9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 9:00-10:45 中文基礎班(活) 9:30-10:30 愛關顧(禮) 10:45-11:45 關社組(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:30-3:00 家家「護護」(二)(電)</p>	<p>12</p> <p>9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:45-11:45 健康男(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 2:00-5:00 協作培訓(活) 2:30-3:00 「動」勿完(二): 體適能(電)</p>	<p>13</p> <p>9:30-10:30 會員週會 健康有營外出飲食(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:00 「圍」基百科(二)(電) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活)</p>	<p>14</p> <p>9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮) 2:00-5:00 戲劇訓練(二)(禮)</p>					
<p>15 (假期) (中心暫停開放)</p>  <p>長者日 11月第三個星期日</p>	<p>16</p> <p>9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 1:30-4:30 E健樂活動(禮) 2:30-3:00 「獎」老有禮(三)(電)</p>	<p>17</p> <p>9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:00-4:00 認知藝術小組(活) 2:30-3:00 「腦」點(三)(電) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>18</p> <p>9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 10:30-11:30 網長組(禮) 9:15-10:15 中心大使(禮) 9:00-10:45 中文基礎班(活) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-5:00 E健樂護士到訪(活) 2:30-3:00 家家「護護」(三)(電)</p>	<p>19</p> <p>9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 11:00-12:00 兄弟幫(活) 2:30-3:00 「動」勿完(三): 體適能(電)</p>	<p>20</p> <p>9:30-10:30 會員週會 11月壽星慶祝(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:00 「圍」基百科(三)(電) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)</p>	<p>21</p> <p>9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮) 2:00-5:00 戲劇訓練(三)(禮)</p>					
<p>22 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>23</p> <p>9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 1:30-4:30 E健樂活動(禮) 2:30-3:00 「獎」老有禮(四)(電)</p>	<p>24</p> <p>9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 2:00-4:00 認知藝術小組(活) 1:00-5:00 外傭嘉許禮(禮) 2:30-3:00 「腦」點(四)(電)</p>	<p>25</p> <p>9:15-10:15 IT大使(禮) 9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 9:00-10:45 中文基礎班(活) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-3:00 友愛自助2區(禮) 2:30-3:00 家家「護護」(四)(電)</p>	<p>26</p> <p>9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 11:00-12:00 關社論壇(活) 2:00-3:00 感恩聚會(活)</p>	<p>27</p> <p>9:30-10:30 會員大會 線上論壇(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:00 「圍」基百科(四)(電) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)</p>	<p>28</p> <p>9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮) 2:00-5:00 戲劇訓練(四)(禮)</p>					
<p>29 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>30</p> <p>9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 1:30-4:30 E健樂活動(禮) 2:30-3:00 「獎」老有禮(五)(電)</p>		<p>溫馨提示: (因應新冠疫情的變化, 以上活動 有可能需要暫緩舉行或改為線上 直播形式, 如有變更, 以中心最 新公佈為準)</p> 	<p>惡劣天氣活動安排</p> <p>黃色暴雨 / 一號風球 紅色暴雨 / 三號風球 黑色暴雨 / (八號風球 或以上)</p>	<p>中心開放 活動照常</p> <table border="1"> <tr> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>✓</td> <td>✗</td> </tr> <tr> <td>✗</td> <td>✗</td> </tr> </table>	✓	✓	✓	✗	✗	✗
✓	✓										
✓	✗										
✗	✗										

備註: (禮) = 禮堂; (活) = 活動室; (電) = 電腦室; (研) = 研習室; (多) = 多用途室

明愛沙田長者中心第三齡學苑(文禮路) 2020年10月份活動表

電話:2601 0910

日	一	二	三	四	五	六														
<p>(假期) (中心暫停開放)</p> 				<p>1</p> <p>國慶/中秋假期</p>	<p>2</p> <p>中秋翌日假期</p>	<p>3</p> <p>9:10 U3A氣功十八式 1 11:00 U3A 易筋棒 2 2:00 U3A 皮革班2 3:30 U3A 押花茶具製作 工作坊2</p>														
<p>4 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>5</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 2 2:00 公開大學-楷書課程 <<多寶塔>> 8</p>	<p>6</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 2 11:15 U3A 粵曲班 2 1:30 U3A 札作班3 3:15 U3A 札作A班3</p>	<p>7</p> <p>9:30 U3A柔力球初班 3 10:45 U3A柔力球高班 3 12:00 U3A標耆立義 3 1:30 U3A肚皮舞A 2 3:00 U3A肚皮舞B 2</p>	<p>8</p> <p>9:30 躍動生命 3 11:35 U3A 和諧粉彩 3</p>	<p>9</p> <p>2:00 U3A泰拳 2 3:15 U3A二胡班2</p>	<p>10</p> <p>9:10 U3A氣功十八式 2 11:00 U3A 易筋棒 3 1:45 U3A 皮革班3 3:30 U3A 押花茶具製作 工作坊3</p>														
<p>11 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>12</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 3 2:00 公開大學-楷書課程 <<多寶塔>> 9</p>	<p>13</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 3 11:15 U3A 粵曲班 3 1:30 U3A 札作班4 3:15 U3A 札作A班4</p>	<p>14</p> <p>9:30 U3A柔力球初班 4 10:45 U3A柔力球高班 4 12:00 U3A標耆立義 4 1:30 U3A肚皮舞A 3 3:00 U3A肚皮舞B 3</p>	<p>15</p> <p>9:30 躍動生命 4 11:35 U3A 和諧粉彩 4</p>	<p>16</p> <p>2:00 U3A泰拳 3 3:15 U3A二胡班3</p>	<p>17</p> <p>9:10 U3A氣功十八式 3 11:00 U3A 易筋棒 4 1:45 U3A 皮革班4 3:30 U3A 押花茶具製作 工作坊4</p>														
<p>18 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>19</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 4 2:00 公開大學-楷書課程 <<多寶塔>> 10</p>	<p>20</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 4 11:15 U3A 粵曲班 4 1:30 U3A 札作班1 3:15 U3A 札作A班1</p>	<p>21</p> <p>9:30 U3A柔力球初班 1 10:45 U3A柔力球高班 1 1:30 U3A肚皮舞A 4 3:00 U3A肚皮舞B 4</p>	<p>22</p> <p>9:30 躍動生命 5 11:35 U3A 和諧粉彩 1</p>	<p>23</p> <p>2:00 U3A泰拳 4 3:15 U3A二胡班4</p>	<p>24</p> <p>9:10 U3A氣功十八式 4</p>														
<p>25 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>26</p> <p>重陽假期</p>	<p>27</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 1 11:15 U3A 粵曲班 1 1:30 U3A 札作班2 3:15 U3A 札作A班2</p>	<p>惡劣天氣活動安排</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>中心開放</th> <th>活動照常</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>黃色暴雨/一號風球</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>紅色暴雨/三號風球</td> <td>✓</td> <td>✗</td> </tr> <tr> <td>黑色暴雨/八號風球以上</td> <td>✗</td> <td>✗</td> </tr> </tbody> </table>				中心開放	活動照常	黃色暴雨/一號風球	✓	✓	紅色暴雨/三號風球	✓	✗	黑色暴雨/八號風球以上	✗	✗			
	中心開放	活動照常																		
黃色暴雨/一號風球	✓	✓																		
紅色暴雨/三號風球	✓	✗																		
黑色暴雨/八號風球以上	✗	✗																		

明愛沙田長者中心第三齡學苑(文禮路) 2020年11月份活動表

電話:2601 0910

日	一	二	三	四	五	六
<p>1 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>2</p> <p>10:00 U3A 油畫班 1 10:30 U3A 康福舞班 1</p>	<p>3</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 2 11:15 U3A 粵曲班 2 1:30 U3A 札作班3 3:15 U3A 札作A班3</p>	<p>4</p> <p>9:30 U3A 柔力球初班 2 10:45 U3A 柔力球高班 2 1:30 U3A 肚皮舞A 1 3:00 U3A 肚皮舞B 1</p>	<p>5</p> <p>11:35 U3A 和諧粉彩 2</p>	<p>6</p> <p>10:00 U3A 陶藝創作 體驗班 1 2:00 U3A 泰拳 1 3:15 U3A 二胡班 1</p>	<p>7</p> <p>9:10 U3A 氣功十八式 1 10:45 U3A 勁舞班 1 1:45 U3A 皮革班 1 3:30 U3A 押花茶具製作 工作坊1</p>
<p>8 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>9</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 2</p>	<p>10</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 3 11:15 U3A 粵曲班 3 1:30 U3A 札作班4 3:15 U3A 札作A班4</p>	<p>11</p> <p>9:30 U3A 柔力球初班 3 10:45 U3A 柔力球高班 3 1:30 U3A 肚皮舞A 2 3:00 U3A 肚皮舞B 2</p>	<p>12</p> <p>11:35 U3A 和諧粉彩 3</p>	<p>13</p> <p>2:00 U3A 泰拳 2 3:15 U3A 二胡班 2</p>	<p>14</p> <p>9:10 U3A 氣功十八式 2 10:45 U3A 勁舞班 2 1:45 U3A 皮革班 2 3:30 U3A 押花茶具製作 工作坊 2</p>
<p>15 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>16</p> <p>10:00 U3A 油畫班 2 10:30 U3A 康福舞班 3</p>	<p>17</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 4 11:15 U3A 粵曲班 4 1:30 U3A 札作班1 3:15 U3A 札作A班1</p>	<p>18</p> <p>9:30 U3A 柔力球初班 4 10:45 U3A 柔力球高班 4 1:30 U3A 肚皮舞A 3 3:00 U3A 肚皮舞B 3</p>	<p>19</p> <p>11:35 U3A 和諧粉彩 4</p>	<p>20</p> <p>10:00 U3A 陶藝創作 體驗班 2 2:00 U3A 泰拳 3 3:15 U3A 二胡班 3</p>	<p>21</p> <p>9:10 U3A 氣功十八式 3 10:45 U3A 勁舞班 3 1:45 U3A 皮革班 3 3:30 U3A 押花茶具製作 工作坊 3</p>
<p>22 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>23</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 4</p>	<p>24</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 1 11:15 U3A 粵曲班 1 1:30 U3A 札作班2 3:15 U3A 札作A班2</p>	<p>25</p> <p>9:30 U3A 柔力球初班 1 10:45 U3A 柔力球高班 1 1:30 U3A 肚皮舞A 4 3:00 U3A 肚皮舞B 4</p>	<p>26</p> <p>11:35 U3A 和諧粉彩 1</p>	<p>27</p> <p>2:00 U3A 泰拳 4 3:15 U3A 二胡班 4</p>	<p>28</p> <p>9:10 U3A 氣功十八式 4 10:45 U3A 勁舞班 4 1:45 U3A 皮革班 4 3:30 U3A 押花茶具製作 工作坊 4</p>
<p>29 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>30</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 1</p>		<p><u>惡劣天氣活動安排</u></p> <p>黃色暴雨/一號風球 ✓ ✓</p> <p>紅色暴雨/三號風球 ✓ ×</p> <p>黑色暴雨/八號風球以上 × ×</p> <p><u>中心開放</u> <u>活動照常</u></p>    			