



# 香港明愛 安老服務

· 明愛沙田長者中心 ·



2020年12月至2021年1月

## 豐盛晚年



「豐盛」讓你聯想到什麼，豐衣足食？兒孫滿堂？還是生命的富足？根據明愛寧安服務－「知命樂天」教材套鼓勵我們以「三色眼光」觀看身邊的人或事，不同的顏色代表看事情的深淺度，今天我們就嘗試用這三種眼光探討對「豐盛晚年」的看法。

「綠色眼光」是指肉性眼光，是生活中最常見的，對人生百態的體味。在「綠色眼光」之下，對「豐盛晚年」的了解是兒孫滿堂、豐衣足食、無病無痛，享受退休生活；這也是大多數人所嚮往和羨慕的生活。

「紅色眼光」是指精神眼光，在人生百態中了解事情背後的意義和價值，可說是豐盛生命層次的提升。「紅色眼光」提醒我們，即使面對環境的挑戰，但可以先瞭解事情對自己帶來的意義和價值。在逆境中，仍抱持感恩和積極的態度，並將這些意義和價值內化，乃至日後面對不同的狀況時，仍可坦然應對。

「金色眼光」是指靈性眼光，不單了解人生百態的意義和價值，更將這些意義和價值在生活中實踐。此乃對「豐盛晚年」最高層次的追求，見到的不只是個人，更是自己與天、地和人之間的關係。願意奉獻自己的時間和才能，以生命影響生命。面對晚年生活並非慨嘆「夕陽無限好，只是近黃昏」，乃是感恩上天給予機會，讓我們仍可欣賞「夕陽無限好」的景色，並將這些「好」景色與身邊人分享，藉以感染身邊人一齊把握這美好的夕陽。在「金色眼光」下的生命，不但能承載祝福，更願意傾倒祝福。

今日你會如何規劃自己的「豐盛晚年」？誠邀你將這三種眼光帶入自己的生活中，一齊追求更高層次的「豐盛生命」，享受精彩的晚年生活。

白髮是老年人的冠冕。箴言16:31



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）



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



2602-2115



2691-1580（美田路中心）  
2601-0910（附屬中心）



[sest@caritassws.org.hk](mailto:sest@caritassws.org.hk)



印刷量 1000 份

# 線上服務精選

不知不覺，線上直播已進行半年有多了。中心現已用預約方式恢復大部份實體服務。好感恩一直有各位老友記相伴，無論在線上直播或實體活動仍然支持我們，衷心感激！為增加直播趣味性，現招募**長者成為義工主持**，讓我們一同快樂交流，一同豐富直播的內容，如有興趣和我們嘻嘻哈哈做直播，歡迎聯絡中心社工譚先生以便安排。

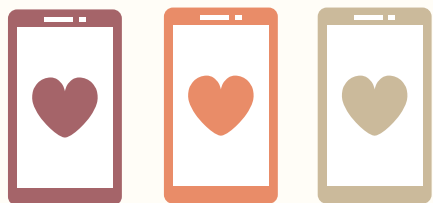
另外，為配合實體活動，線上直播會由**12月1日**開始有以下變動。

現改為逢**星期一、二、四**，下午02:30-03:00進行直播

直播內容有更改，看看下方全新節目！

## 「獎」老愛學集 (星期一)

分享不同生活知識、潮流焦點，讓長者在過程中與時並進，加設有獎問答環節檢視成果。

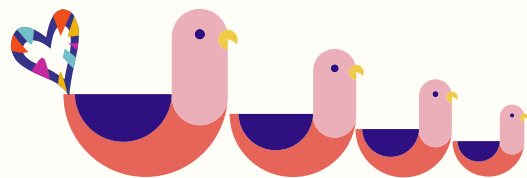


## 「耆義」KOL (星期二)

招募長者義工擔任直播主持，體驗和介紹不同類型活動，讓義工及參加者在身心靈上有更多元化發展。

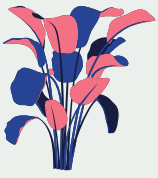
## 護「腦」者 (星期四)

以互動形式進行「『腦』點」和「家家『護護』」節目，介紹不同健腦好方法和護老心得。



直播準備中，請等一等！





# 齊來認識服務質素標準(SQS)

服務質素標準(SQS)具體描述了福利單位在管理和提供服務方面應達致的基本水平。每年中心均會與各服務使用者重溫十六項服務質素標準的要求，如大家對各項標準有任何意見，請記住踴躍出席於2021年1月8日(星期五)舉行的周會，並提出你們的意見，期待你們的參與！

## 一· 明確界定服務宗旨和目標，並公開服務的運作形式：

- 標準1 服務資料
- 標準2 檢討及修定政策和程序
- 標準3 運作及活動紀錄

## 二· 有效地管理資源，以提供有效率、靈活變通和不斷求進的管理制度：

- 標準4 職務及責任
- 標準5 人力資源
- 標準6 計劃、評估及收集意見
- 標準7 財政管理
- 標準8 法律責任
- 標準9 安全的環境

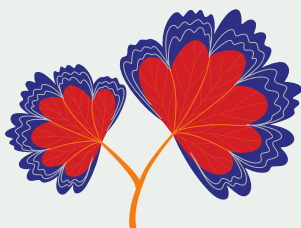
## 三· 滿足服務使用者的需要：

- 標準10 申請和退出服務
- 標準11 評估服務使用者的需要

## 四· 尊重服務使用者的權利：

- 標準12 知情的選擇
- 標準13 私人財產
- 標準14 私隱和保密
- 標準15 申訴
- 標準16 免受侵犯

提高服務質素，  
齊來認識「服務質素標準」，  
『服務使用指南』存放於  
中心電視室雜誌櫃  
及『服務使用短片』存放於辦公室，  
歡迎查閱。







# 20/21 年 12-1 月活動精選

## 中心週會



日期	時間	主題及內容	主持/主講
12月4日	逢星期五 上午9:30-10:30	長者學習	社工：劉姑娘
12月11日		12月壽星慶祝	高級活動幹事：鄺先生
12月18日		線上論壇	社工：何姑娘
1月8日		服務質素知多D	主任：麥姑娘
1月15日		身體健康講座	衛生署醫護人員
1月22日		1月壽星慶祝	高級活動幹事：鄺先生
1月29日		線上論壇	社工：何姑娘



## 中心活動



靜觀減壓課程	體適能運動 12月、1月	感恩聚會 12月、1月
<p>很多時我們習慣以各種束縛來填滿生活，造成身心疲累，無暇休息，有時又怕靜下來時身心無法放鬆，或不自覺地捲入思想情緒中。若是如此，何不藉此機會學習一個新的方法，學習安心自處，好好照顧自己。</p> <p>日期：11/12/2020 至 26/02/2021 (逢星期五)</p> <p>時間：下午 2:30-3:30</p> <p>地點：研習室 / 線上直播</p> <p>內容：靜觀學習、短講、分享、經驗探索</p> <p>對象：希望獲得身心寧靜和願意抽時間關顧自己的每一位長者朋友</p> <p>費用：全免</p>	<p>日期：3/12/2020 至 28/1/2021 (逢星期四)</p> <p>時間：下午 2:30-3:30</p> <p>地點：本中心</p> <p>內容：伸展、帶氧運動、阻力訓練</p> <p>對象：中心會員</p> <p>費用：全免</p>	<p>日期：24/12/2020 及 28/1/2021 (星期四)</p> <p>時間：下午 2:00-3:00</p> <p>地點：中心活動室</p> <p>內容：相互認識、禱告、分享</p> <p>對象：天主教教友或有興趣認識天主的會員</p> <p>費用：全免</p>
關社論壇 12月、1月	友愛自助 12月、1月	春季生日會 1月
<p>日期：24/12/2020 及 28/1/2021 (星期四)</p> <p>時間：上午 9:30-10:30</p> <p>地點：中心活動室</p> <p>內容：時事議題討論及設有獎品</p> <p>對象：中心會員</p> <p>費用：全免</p>	<p>日期：30/12/2020 及 27/1/2021 (星期三)</p> <p>時間：下午 2:30-3:30</p> <p>地點：中心活動室</p> <p>內容：資訊分享、遊戲</p> <p>對象：中心獨居會員</p> <p>費用：全免</p>	<p>日期：27/1/2021(星期三)</p> <p>集合時間：上午 9:00</p> <p>集合地點：本中心</p> <p>活動地點：尖沙咀幸福中心(煌府酒樓)</p> <p>對象：中心會員</p> <p>名額：24人</p> <p>費用：\$210</p>



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。



# 留住這一刻 \* 10-11月活動花絮



中心小型賣物會



愛心樂坊網上義演活動



中心物資派發



師友承傳活動



每星期五會員週會  
實體及線上同步舉行



認知障礙症藝術介入小組



幹事會義工嘉許



明愛沙田長者中心(美田路)  
2021年1月至3月 長青學院課程須知



**報名規則：**

1. 由於長青學院課程名額有限，會員可優先登記報讀。
2. 舊學員登記報讀新一期同一課程，必須在上期課程出席達七成或以上。如該課程沒有出現超額登記，方可在繳費期繳費報讀。對於登記報讀期後完結之課程，中心職員會再核實學員出席率，出席率不足七成者，其報讀同一課程資格會被取消及獲退款。
3. 所有報讀進階課程之會員，必須在本中心修讀有關之初班課程；並需由導師確認或評核。
4. 若有進階班會員同時登記報讀同一課程之初班，本中心將優先給非進階班會員報讀；如再有餘額，但超出進階班會員登記報讀之人數，餘額便以抽籤處理。
5. 本中心採用「後備優先」制度；凡不中籤者會視作下期同一課程之正選，獲優先在 2021年3月2日至8日內繳費報讀 2021年4-6月之同一課程，逾期繳交，當作棄權論。後備優先權利只適用於緊接之下期同一課程。若成功報讀同期「\*二選一」之其中一個課程，後備優先權利會被取消。若後備名額多於該課程名額時，本中心只能接受該課程名額的上限人數，名額以外之後備學員則須重新在下期再次登記報讀。
6. 收費已包括講義(如適用)。# 符號之課程需自備材料或設備。
7. 開課及結束日期只供參考，繳費報名時請向職員確認開課日期。

**登記報讀期：**

2020年12月1日(二)至12月11日(五)。

**抽籤：**

1. 如有課程出現超額登記報讀情況，將進行抽籤程序。
2. 2020年12月15日(二)上午十時正於本中心進行抽籤，歡迎到場監察。
3. 歡迎2020年12月15日(二)下午致電/親臨中心查詢抽籤結果，或瀏覽活動壁報板核實。

**繳費期：**

會員：2020年12月16日(三)至12月29日(二)，逾期繳交，當作棄權論。

非會員：2020年12月30日(三)起



**課程：**

星期	班別名稱	名額	學費 會員 / 非會員		堂數	上課時間	上課日期	內容	導師
一	9:15 健駱十式進階班	15	\$60	\$80	10	9:15 - 10:15	11/1-22/3	鍛煉及學習更多平衡動作，預防跌倒。	王敬連
	#東方舞進階班	15	\$80	\$100	10	10:30 - 12:00	11/1-22/3	教授節奏明快的民族舞技巧及訓練。	王楚花
	12:15 健駱十式初班	15	\$60	\$80	10	12:15-1:15	11/1-22/3	鍛煉平衡力，預防跌倒。	王敬連

星期	班別名稱	名額	學費		堂數	上課時間	上課日期	內容	導師	
			會員	非會員						
二	#二胡初班	8	\$150	\$180	10	10:00 - 12:00	12/1-16/3	教授基本拉二胡技巧。	CECILIA	
	10:30 中文進階班(一)	18	\$60	\$80	10	10:30 - 11:15	12/1-16/3	教授古文的解讀，令學員更明白中國古文學。	謝煥源	
	11:30 中文進階班(二)	18	\$60	\$80	10	11:30 - 12:15	12/1-16/3	教授古文的解讀，令學員更明白中國古文學。	謝煥源	
	#9:30 太極柔力球進階班一	13	\$80	\$100	10	9:30 - 10:30	12/1-16/3	太極柔力球新編 1。*	(二選一)	郭慕貞
	#11:00 太極柔力球進階班二	14	\$80	\$100	10	11:00 - 12:00	12/1-16/3	太極柔力球新編 1。*		鄭翠瑛
	#1:30 太極柔力球初班	12	\$80	\$100	10	1:30 - 2:30	12/1-16/3	太極柔力球第一套路。	蔡群歡	
	#手機班	9	\$100	\$120	10	2:00 - 3:45	12/1-16/3	教授三星手機功能、下載移除檔案及儲存相片等	戴港華	
三	9:00 中文基礎班(一)	16	\$60	\$80	10	9:00 - 09:45	13/1-17/3	教授生活常遇文字、名稱等，以便日常生活。*	二選一)	劉泳
	10:00 中文基礎班(二)	16	\$60	\$80	10	10:00 - 10:45	13/1-17/3	教授生活常遇文字、名稱等，以便日常生活。*		劉泳
	趣味英語班	20	\$135	\$160	10	11:00 - 12:30	13/1-17/3	以輕鬆有節奏方法教授較複雜英語。	黎鳳娟	
	復康活力操	25	\$45	\$65	8	11:45 - 12:30	13/1-24/3	教授改善心肺功能帶氧運動，讓學員舒展筋骨。	梁潤強	
四	電腦初班	8	\$160	\$195	10	9:30 - 11:30	14/1-25/3	教授使用電腦基本知識及手機過相，適合初學者。	邱詩鈿	
	#素描班	8	\$150	\$180	10	9:15 - 10:15	14/1-25/3	教授基本素描技巧。	蔡瑞賢	
	粵曲班	35	\$210	\$250	10	10:00 - 12:00	14/1-25/3	學習唱粵曲的基本功練習運丹田氣、叮板、工尺譜及堂上練習。	陳瑞珍 鍾素娥	
	花花世界	8	\$70	\$90	10	2:00 - 3:30	14/1-25/3	教授以手製作的精緻小花及掛飾(已包材料)。	羅銓超	
五	11:00 排排舞進階班	20	\$130	\$155	10	11:15 - 12:15	15/1-26/3	舞步來自社交舞、爵士、土風舞,配合輕鬆節奏歌曲，持續	關燕歡	
	12:15 排排舞初班	20	\$130	\$155	10	12:30 - 1:30	15/1-26/3	學習可增強心肺功能。(導師會因應學員程度教授舞步。)		
	#1:30 趣味水墨畫 B 班	15	\$260	\$320	10	1:30 - 3:00	15/1-26/3	教授基本水墨畫技巧：用筆、墨、畫面佈局及著色方法。主題為	郭燕珍	
	#3:10 趣味水墨畫 A 班(進階)	15	\$260	\$320	10	3:10 - 4:40	15/1-26/3	花卉、蔬果、禽鳥及山水為主；以寫意生動淺白方法教授；使學生易於掌握。著重創意及趣味性，提高學生創作力及學習興趣。		
	1:45 經典靚歌卡拉 OK 進階班	35	\$60	\$80	10	1:45 - 2:45	15/1-26/3	教授較複雜歌曲及唱歌技巧。	梁國霞	
	2:55 經典靚歌卡拉 OK 初班 1	35	\$60	\$80	10	2:55 - 3:55	15/1-26/3	教授基本唱歌技巧及懷舊時代曲。*		(二選一)
	4:00 經典靚歌卡拉 OK 初班 2	35	\$60	\$80	10	4:00 - 5:00	15/1-26/3	教授基本唱歌技巧及懷舊時代曲。*		
六	9:15 太極強身功初班	12	\$75	\$95	10	9:15 - 10:15	16/1-27/3	教授太極柔力操技巧	李運有	
	#二胡研習班(進階)	16	\$200	\$240	10	9:15 - 10:15	16/1-27/3	教授拉奏二胡進階技巧。	許然	
	10:30 太極強身功進階班	12	\$80	\$100	10	10:30 - 11:30	16/1-27/3	練習太極柔力操技巧	李運有	
	#書法班	24	\$70	\$90	10	10:30 - 11:30	16/1-27/3	除有基本功學習外，也學習不同字體書法。	高麗明	
	#國畫初班	24	\$130	\$150	10	11:45 - 12:45	16/1-27/3	教授工筆畫及意畫基本技巧。	高麗明	
	#東方舞初班	15	\$65	\$80	8	12:00 - 13:30	16/1-27/3	教授民族舞及連基本的舞蹈訓練。	王楚花	

查詢電話：26911580 明愛沙田長者中心



## 明愛沙田長者中心第三齡學苑(文禮路)

2020年12月至2021年1月課程

### 明愛沙田第三齡學苑：

2007年，明愛沙田長者中心嘗試邀請義工，以自務形式舉辦興趣課程。翌年，正式成立中心第三齡學堂委員會，更拜訪不同機構之第三齡學苑，汲取寶貴經驗。2009年初，成功申請港燈百週年紀念基金資助，成立『明愛沙田第三齡學苑』。

### 服務目標：

以『自發』、『自管』、『自學』和『自教』模式運作，鼓勵第三齡人士以自務形式舉辦多元化班組，鼓勵學員『學而優則服務』，將所學應用於服務中，回饋社會，充實生活，達至個人成長。

### 服務對象：

50歲或以上第三齡人士

### 課程：

星期	班別名稱	名額	50歲以上	堂數	上課時間	上課日期	上課地點	內容
星期一	康福舞班	25	\$32	4	10:30-12:00	07/12/2020 - 28/10/2020	本中心	教授元極康福舞，讓學員以太極形式學習。
	易筋棒 II	10	\$60	4	13:00-14:00	07/12/2020 - 28/10/2020	本中心	學習易筋棒行上肢及下肢運動。
星期二	活力舞	25	\$40	5	9:30-11:00	01/12/2020 - 29/12/2020	本中心	學習活力舞。
	粵曲班	30	\$60	5	11:15-13:15	01/12/2020 - 29/12/2020	本中心	教授唱粵曲的基本功，選曲練習。
星期三	柔力球初班	11	\$45	5	9:30-10:30	02/12/2020 - 30/12/2020	本中心	柔力球第一套及柔樂球技巧。
	柔力球高班	11	\$45	5	10:45-11:45	02/12/2020 - 30/12/2020	本中心	柔力球第二套。
	肚皮舞 A 班	15	\$100	5	13:30-14:45	02/12/2020 - 30/12/2020	本中心	學習肚皮舞的舞蹈技巧。
	肚皮舞 B 班	15	\$100	5	15:00-16:15	02/12/2020 - 30/12/2020	本中心	學習肚皮舞的舞蹈技巧。
星期四	水墨畫 A 班 (研習班) (第三齡服務支援網絡)	12	\$120	5	9:00-10:25	03/12/2020 - 31/12/2020	本中心	教授水墨畫技巧(研習班)。
	水墨畫 B 班 (初班) (第三齡服務支援網絡)	22	\$130	5	10:30-12:00	03/12/2020 - 31/12/2020	本中心	教授水墨畫技巧(初班)。
	水墨畫 C 班 (進階班 II) (第三齡服務支援網絡)	11	\$90	5	12:05-1:00	03/12/2020 - 31/12/2020	本中心	教授水墨畫技巧(進階班 II)。
星期五	二胡班	12	\$35	3	15:15-16:45	04/12/2020 - 18/12/2020	本中心	學習拉二胡技巧。
星期六	氣功十八式	35	\$27	3	9:10-10:40	05/12/2020 - 19/12/2020	本中心	讓初學者認識氣功及練習運氣。
	勁舞班	20	\$24	3	10:45-12:00	05/12/2020 - 19/12/2020	本中心	讓學員學習以流行曲配合拍子的舞蹈。

備註：新生可於接待處查詢及報名。部份班組因場地及節數問題，上課日期及時間方面會有所調整，敬請留意。

# 特別活動推介

## 趣味鉤織

日期：2020年12月7日至12月28日(一)  
時間：下午2:15-3:15  
地點：明愛沙田長者中心(附屬中心)  
大圍文禮路23-25號二樓  
內容：學習鉤針基本知識，並製作鉤織品。  
對象：50歲或以上會員  
名額：12位  
費用：\$165(已包鉤針及毛冷)

## 衍紙手工藝

日期：2020年12月7日至12月28日(一)  
時間：下午3:30-4:30  
地點：明愛沙田長者中心(附屬中心)  
大圍文禮路23-25號二樓  
內容：學習衍紙基本知識，並製作衍紙作品。  
對象：50歲或以上會員  
名額：12位  
費用：\$160(已包衍紙筆、鑷子、珠針及錐子)

## 輕泥膠

日期：2020年12月8日至12月29日(二)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：明愛沙田長者中心(附屬中心)  
大圍文禮路23-25號二樓  
內容：學習用輕泥膠製作公仔。  
對象：50歲或以上會員  
名額：10位  
費用：\$180(已包製作4個三寸高的自創公仔)

## 易筋棒

日期：2020年12月3日至12月31日(四)  
時間：下午2:00-3:00(A班)  
下午3:15-4:15(B班)  
地點：明愛沙田長者中心(附屬中心)  
大圍文禮路23-25號二樓  
內容：學習易筋棒運動。  
對象：50歲或以上會員  
名額：12位  
費用：\$80(已包易筋棒)

## 泰拳班

日期：2020年12月4日至12月18日(五)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：明愛沙田長者中心(附屬中心)  
大圍文禮路23-25號二樓  
內容：學習泰拳動作。  
對象：50歲或以上會員  
名額：12位  
費用：\$80

## 牒古巴特

日期：2020年12月5日至12月19日(六)  
時間：下午1:45-3:15  
地點：明愛沙田長者中心(附屬中心)  
大圍文禮路23-25號二樓  
內容：學習用美麗的餐紙巾進行拼貼，  
並製作布袋及木盒。  
對象：50歲或以上會員  
名額：10位  
費用：\$250

## 皮革班

日期：2020年12月5日至12月19日(六)  
時間：下午1:45-3:15  
地點：明愛沙田長者中心(附屬中心)  
大圍文禮路23-25號二樓  
內容：學習製作皮革製品。  
對象：50歲或以上會員  
名額：10位  
費用：\$250(已包皮革)

## 押花工作坊

日期：2020年12月5日至12月19日(六)  
時間：下午3:30-5:00  
地點：明愛沙田長者中心(附屬中心)  
大圍文禮路23-25號二樓  
內容：學習使用押花製作裝飾物品。  
對象：50歲或以上會員  
名額：10位  
費用：\$250(已包押花及裝飾品)

## 曼陀羅繪畫

日期：2020年12月5日至12月19日(六)  
時間：下午3:30-5:00  
地點：明愛沙田長者中心(附屬中心)  
大圍文禮路23-25號二樓  
內容：學習用曼陀羅方式繪畫。  
對象：50歲或以上會員  
名額：10位  
費用：\$250(已包畫布及畫架)

報名及查詢：26010910(劉姑娘)



## 12-1月男士及護老者活動一覽

### 男士代表會

日期：3/12，7/1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，計劃及策動各項男士服務

### 「傭」入「耆」中

日期：14/12，18/1（一）  
時間：上午10:30，下午2:30  
地點：中心活動室  
內容：透過合作性活動，促進外傭與長者雙向互動，加強歸屬感

### 健康男

日期：10/12，14/1（四）  
時間：上午10:45-11:45  
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

### 護老天地：情緒支援

日期：2，9，16，23，30/12（三）  
時間：下午2:15-3:15  
地點：中心禮堂  
內容：透過多元化的支援活動，協護老者培養正面情緒，紓憂解困

### 兄弟幫 / 外出參觀

日期：17/12（四），15/1（五）  
時間：上午11:00-12:00，待定  
地點：中心活動室 / 外出參觀  
內容：製作聖誕新年裝飾（四），戲曲中心外出導賞團

### 護老小聚：保健心得

日期：6，13，20，27/1（三）  
時間：下午2:15-3:15  
地點：中心禮堂  
內容：透過一系列的保健活動，提高護老者的生活知識，活學活用

### 關社論壇

日期：12月24日，1月28日（四）  
時間：上午11:00-12:00  
地點：中心活動室  
內容：時事討論平台，鼓勵中心會員就不同熱門話題分享及發表意見

### 護送 / 暫托服務

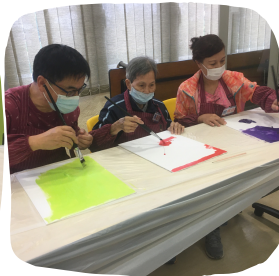
日期：逢星期一至六  
時間：上午9:00-下午5:00  
地點：中心大堂  
內容：向有急切需要的護老者提供護送、到戶看顧、及中心日間看顧服務



# 認知障礙症服務

## 認知障礙症 藝術介入小組

由東華三院耆青藝坊主辦，透過藝術創作維持或改善認知障礙症患者的認知能力。活動已開展一節，患者與照顧者一同初嘗藝術的樂趣，場面溫暖融洽。



## 活腦時光

日期：2020年12月3、10、17日（星期四）

時間：上午9:30 - 10:30

地點：本中心活動室

費用：\$10（共3堂）

內容：透過運動及遊戲預防及減慢認知功能衰退。（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。）

## 腦·訊

「腦訊」透過whatsapp將認知障礙症既資訊帶俾大家，過往兩期內容可以透過下面既QR code查看。黎緊12月將會有新一期推出，請大家密切期待！

第一期



第二期



## E 健樂活動推介

### E 健樂活動將會繼續有線上直播活動

2020 年 12 月 3,10,17,24,31 日(逢星期四)

下午 2 時 30 分-下午 3 時 30 分

活動內容會有運動、認知訓練，健康資訊等，歡迎大家參與。



### E 健樂小肌訓練運動

2020 年 12 月 7,14,21,28 日(逢星期一)

2021 年 1 月 4,11,18,25 日(逢星期一)

下午 2 時 30 分-下午 3 時 30 分



下午 3 時 30 分-下午 4 時 30 分

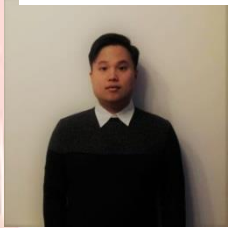


\*每場參加對象：20 位 E 健樂 \*

### 新職員介紹

大家好，我係黃生。

我主要負責線上活動和 IT 資訊，黎緊都會主力線上活動，多多指教。大家如果有任何關於手機或者電腦應用程式上嘅困難歡迎到星期一、二、四、五到中心搵我啦。疫情尚未結束，大家仍需努力，歡迎多多參與中心線上活動。



資訊科技大使  
黃智鴻先生



## 衷心感謝

疫情持續下，今年需要協助的人比往年更多，故特別需要各位有心人為社會上最有需要的人士出一分力，感謝中心各位會員、護老者、義工、家屬的慷慨捐贈和支持。今年「明愛長者暖萬心」中心已籌得\$91,370 善款，而明愛慈善獎券已售出 630 張，共籌得\$12,600 善款，再次感謝大家支持！中心現時仍然進行小型慈善義賣活動，歡迎大家到來選購。多謝大家！

❤ 多多益善，少少無拘！



善有善報 福有攸歸！



### 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

資訊科技大使：黃智鴻先生

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>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</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 耆義KOL(一)(線) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>2</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) 2:15-3:15 護老天地： 有「情」天(禮)</p>	<p>3</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 男士代表會(活) 2:30-3:00 護「腦」者： 30分健腦(線)</p>	<p>4</p> <p>9:30-10:30 會員週會長者學習(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 趣味水墨畫初班(活) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階班(活)</p>	<p>5</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(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) 2:00-4:00 長幼共融彩繪樂(活)</p>
<p>6 假期</p>	<p>7</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) 10:30-12:00 護老者交流會(活) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 1:30-3:00 班長導師會(活) 2:30-3:30 E健樂活動一(禮) 3:30-4:30 E健樂活動二(禮) 2:30-3:00 「獎」老愛學集(一)(線)</p>	<p>8</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 耆義KOL(二)(線) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>9</p> <p>9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 9:30-10:30 愛關顧(禮) 10:45-11:45 關社組(禮) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:15-3:15 護老天地： 「輔」負得正(禮)</p>	<p>10</p> <p>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) 2:30-4:00 認知義工訓練(活) 2:30-3:00 護「腦」者： 30分護老(線)</p>	<p>11</p> <p>9:30-10:30 會員週會12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 趣味水墨畫初班(活) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 2:30-3:30 靜觀減壓課程(研) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階班(活)</p>	<p>12</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(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 戲劇甄選(禮) 2:00-4:00 長幼共融彩繪樂(活)</p>
<p>13 假期</p>	<p>14</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) 10:30-12:00 外傭聚會(活) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:30-3:30 E健樂活動一(禮) 3:30-4:30 E健樂活動二(禮) 2:30-3:00 「獎」老愛學集(二)(線)</p>	<p>15</p> <p>2:00-4:00 認知藝術小組(活) 2:30-3:00 耆義KOL(三)(線) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>16</p> <p>9:00-5:00 E健樂護士諮詢(電) 10:30-11:30 網長組(禮) 9:15-10:15 中心大使(禮) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-5:00 E健樂護士到訪(活) 2:15-3:15 護老天地(禮)： 喜伴同行</p>	<p>17</p> <p>9:30-10:30 活腦時光(活) 11:00-12:00 兄弟幫(活) 2:30-4:30 認知障礙症(禮)(活) 2:30-3:00 護「腦」者： 30分健腦(線)</p>	<p>18</p> <p>9:30-10:30 會員大會線上論壇(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫初班(活) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 2:30-3:30 靜觀減壓課程(研) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階班(活)</p>	<p>19</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(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>20 假期</p>	<p>21</p> <p>2:30-3:30 E健樂活動一(禮) 3:30-4:30 E健樂活動二(禮) 2:30-3:00 「獎」老愛學集(三)(線)</p>	<p>22</p> <p>2:00-4:00 認知藝術小組(活) 2:30-3:00 耆義KOL(四)(線) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>23</p> <p>9:15-10:15 IT 大使(禮) 9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 2:15-3:15 護老天地： 加多一點愛(禮)</p>	<p>24</p> <p>9:30-10:30 活腦時光(活) 11:00-12:00 關社論壇(活) 2:00-3:00 感恩聚會(活) 2:30-3:00 護「腦」者： 30分護老(線)</p>	<p>25</p> <p>聖誕假期</p>	<p>26</p> <p>聖誕節後第一個周日</p>
<p>27 假期</p>	<p>28</p> <p>2:30-3:30 E健樂活動一(禮) 3:30-4:30 E健樂活動二(禮) 2:30-3:00 「獎」老愛學集(四)(線)</p>	<p>29</p> <p>2:00-4:00 認知藝術小組(活) 2:30-3:00 耆義KOL(五)(線) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>30</p> <p>9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 2:15-3:15 護老天地： 快樂方程式(禮) 2:00-3:00 友愛自助3區(活)</p>	<p>31</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>	

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

線上活動(線)





日	一	二	三	四	五	六
<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</p> <p>元旦/新年</p>	<p>2</p> <p>9:00-10:00 二胡研習(活)</p>
<p>3</p> <p>假期</p>	<p>4</p> <p>10:30-12:00 護老者交流會(活)</p> <p>2:30-3:30 E健樂活動(一)(禮) 3:30-4:30 E健樂活動(二)(禮) 2:30-3:00 「獎」老愛學集(一)(線)</p>	<p>5</p> <p>2:00-4:00 認知藝術小組(活)</p> <p>2:30-3:00 耆義KOL(一)(線) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>6</p> <p>9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研)</p> <p>9:30-12:00 幹事會(禮) 2:15-3:15 護老小聚(活) 快樂又健康開始</p>	<p>7</p> <p>9:30-10:30 活腦時光(活)</p> <p>11:00-12:00 男士代表會(活)</p> <p>2:30-3:00 護「腦」者: 30分健腦(線)</p>	<p>8</p> <p>9:30-10:30 會員週會 服務質素知多D(禮)</p>	<p>9</p> <p>9:00-10:00 二胡研習(活)</p>
<p>10</p> <p>假期</p>	<p>11</p> <p>9:15-10:15 健體十式進階(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:30-3:30 E健樂活動(一)(禮) 3:30-4:30 E健樂活動(二)(禮) 2:30-3:00 「獎」老愛學集(二)(線)</p>	<p>12</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 耆義KOL(二)(線) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>13</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) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 10:45-11:45 關社組(禮) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:15-3:15 護老小聚(活): 飲食健康</p>	<p>14</p> <p>9:15-10:15 素描班(研) 9:30-11:30 電腦初班(電) 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 護「腦」者: 30分護老(線)</p>	<p>15</p> <p>9:30-10:30 會員週會 身體健康講座(禮)</p> <p>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 趣味水墨畫初班(活) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 2:30-3:30 靜觀減壓課程(電) 2:55-3:55 經典靚歌初班1(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階班(活) 4:00-5:00 經典靚歌初班2(禮)</p>	<p>16</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(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>17</p> <p>假期</p>	<p>18</p> <p>9:15-10:15 健體十式進階(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) 2:30-3:30 外傭聚會(活) 2:30-3:00 「獎」老愛學集(三)(線)</p>	<p>19</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 耆義KOL(三)(線) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>20</p> <p>9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 9:00-10:45 中文基礎班(活) 9:15-10:15 中心大使(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 10:30-11:30 網長組(禮) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:15-3:15 護老小聚(活) 快樂毛巾操 2:00-5:00 E健樂護士到訪(禮)</p>	<p>21</p> <p>9:15-10:15 素描班(研) 9:30-11:30 電腦初班(電) 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 護「腦」者: 30分健腦(線)</p>	<p>22</p> <p>9:30-10:30 會員週會 12月壽星慶祝(禮)</p> <p>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 趣味水墨畫初班(活) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 2:30-3:30 靜觀減壓課程(電) 2:55-3:55 經典靚歌初班1(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階班(活) 4:00-5:00 經典靚歌初班2(禮)</p>	<p>23</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(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>24</p> <p>假期</p>	<p>25</p> <p>9:15-10:15 健體十式進階(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:30-3:30 E健樂活動(一)(禮) 3:30-4:30 E健樂活動(二)(禮) 2:30-3:00 「獎」老愛學集(四)(線)</p>	<p>26</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 耆義KOL(四)(線) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>27</p> <p>9:00春季生日會 9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 9:00-10:45 中文基礎班(活) 9:15-10:15 IT大使(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:15-3:15 護老小聚(活): 護老運動 2:00-3:00 友愛自助1區(禮)</p>	<p>28</p> <p>9:15-10:15 素描班(研) 9:30-11:30 電腦初班(電) 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 護「腦」者: 30分護老(線)</p>	<p>29</p> <p>9:30-10:30 會員大會 線上論壇(禮)</p> <p>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 趣味水墨畫初班(活) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 2:30-3:30 靜觀減壓課程(電) 2:55-3:55 經典靚歌初班1(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階班(活) 4:00-5:00 經典靚歌初班2(禮)</p>	<p>30</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(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>31</p> <p>假期</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> 	

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

線上活動(線)

# 明愛沙田長者中心第三齡學苑(文禮路) 2020年12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>9:30 U3A 活力舞班 1 11:15 U3A 粵曲班 1  2:00 U3A 札作班4</p>	<p>2</p> <p>9:30 U3A 柔力球初班 1 10:45 U3A 柔力球高班 1 12:00 『標』耆立『義』 1 1:30 U3A 肚皮舞A 1 3:00 U3A 肚皮舞B 1</p>	<p>3</p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫A 1 10:30 水墨畫B 1 12:05 水墨畫C 1  2:00 U3A 易筋棒A 1 3:15 U3A 易筋棒B 1</p>	<p>4</p> <p>2:00 U3A 泰拳 1 3:15 U3A 二胡班 1</p>	<p>5</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 1:45 U3A 牒古巴特 1 3:30 U3A 押花工作坊 1 3:30 U3A 曼陀羅繪畫 1</p>
<p>6 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>7</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 1  1:00 U3A 易筋棒II 1 2:15 趣味鉤織 1 3:30 衍紙手工藝 1</p>	<p>8</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 2 11:15 U3A 粵曲班 2  2:00 U3A 輕泥膠班1</p>	<p>9</p> <p>9:30 U3A 柔力球初班 2 10:45 U3A 柔力球高班 2 12:00 『標』耆立『義』 2 1:30 U3A 肚皮舞A 2 3:00 U3A 肚皮舞B 2</p>	<p>10</p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫A 2 10:30 水墨畫B 2 12:05 水墨畫C 2  2:00 U3A 易筋棒A 2 3:15 U3A 易筋棒B 2</p>	<p>11</p> <p>2:00 U3A 泰拳 2 3:15 U3A 二胡班2</p>	<p>12</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 1:45 U3A 牒古巴特 2 3:30 U3A 押花工作坊 2 3:30 U3A 曼陀羅繪畫 2</p>
<p>13 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>14</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 2  1:00 U3A 易筋棒II 2 2:15 趣味鉤織 2 3:30 衍紙手工藝 2</p>	<p>15</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 3 11:15 U3A 粵曲班 3  2:00 U3A 輕泥膠班2</p>	<p>16</p> <p>9:30 U3A 柔力球初班 3 10:45 U3A 柔力球高班 3 12:00 『標』耆立『義』 3 1:30 U3A 肚皮舞A 3 3:00 U3A 肚皮舞B 3</p>	<p>17</p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫A 3 10:30 水墨畫B 3 12:05 水墨畫C 3  2:00 U3A 易筋棒A 3 3:15 U3A 易筋棒B 3</p>	<p>18</p> <p>2:00 U3A 泰拳 3 3:15 U3A 二胡班3</p>	<p>19</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 1:45 U3A 牒古巴特 3 3:30 U3A 押花工作坊 3 3:30 U3A 曼陀羅繪畫 3</p>
<p>20 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>21</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 3  1:00 U3A 易筋棒II 3 2:15 趣味鉤織 3 3:30 衍紙手工藝 3</p>	<p>22</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 4 11:15 U3A 粵曲班 4  2:00 U3A 輕泥膠班3</p>	<p>23</p> <p>9:30 U3A 柔力球初班 4 10:45 U3A 柔力球高班 4 12:00 『標』耆立『義』 4 1:30 U3A 肚皮舞A 4 3:00 U3A 肚皮舞B 4</p>	<p>24</p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫A 4 10:30 水墨畫B 4 12:05 水墨畫C 4  2:00 U3A 易筋棒A 4 3:15 U3A 易筋棒B 4</p>	<p>25</p> <p><b>聖誕節假期</b></p>	<p>26</p> <p><b>聖誕節假期</b></p>
<p>27 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>28</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 4  1:00 U3A 易筋棒II 4 2:15 趣味鉤織 4 3:30 衍紙手工藝 4</p>	<p>29</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 5 11:15 U3A 粵曲班 5  2:00 U3A 輕泥膠班4</p>	<p>30</p> <p>9:30 U3A 柔力球初班 5 10:45 U3A 柔力球高班 5 12:00 『標』耆立『義』 5 1:30 U3A 肚皮舞A 5 3:00 U3A 肚皮舞B 5</p>	<p>31</p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫A 5 10:30 水墨畫B 5 12:05 水墨畫C 5  2:00 U3A 易筋棒A 5 3:15 U3A 易筋棒B 5</p>	<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/八號風球以上 ✗</p>	<p><u>中心開放</u> <u>活動照常</u></p> <p>✓ ✗ ✗ ✗</p> 



# 明愛沙田長者中心第三齡學苑(文禮路) 2021年1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><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/八號風球以上</p>		<p><u>中心開放</u> <u>活動照常</u></p> <p>✓            ✓ ✓            × ×            ×</p>		<p>1</p> <p>(元旦假期)</p>	<p>2</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 1:45 U3A牒古巴特 1 3:30 U3A押花工作坊 1 3:30 U3A 曼陀羅繪畫 1</p>
<p>3</p> <p>(假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>4</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 1 1:00 U3A 易筋棒II 1 2:15 趣味鉤織 1 3:30衍紙手工藝 1</p>	<p>5</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 1 11:15 U3A 粵曲班 1 2:00 U3A 輕泥膠班1</p>	<p>6</p> <p>9:30 U3A柔力球初班 1 10:45 U3A柔力球高班 1 12:00 『標』耆立『義』 1 1:30 U3A肚皮舞A 1 3:00 U3A肚皮舞B 1</p>	<p>7</p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫A 1 10:30 水墨畫B 1 12:05 水墨畫C 1 2:00 U3A易筋棒A 1 3:15 U3A易筋棒B 1</p>	<p>8</p> <p>2:00 U3A泰拳 1 3:15 U3A二胡班 1</p>	<p>9</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 1:45 U3A牒古巴特 2 3:30 U3A押花工作坊 2 3:30 U3A 曼陀羅繪畫 2</p>
<p>10</p> <p>(假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>11</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 2 1:00 U3A 易筋棒II 2 2:15 趣味鉤織 2 3:30衍紙手工藝 2</p>	<p>12</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 2 11:15 U3A 粵曲班 2 2:00 U3A 輕泥膠班2</p>	<p>13</p> <p>9:30 U3A柔力球初班 2 10:45 U3A柔力球高班 2 12:00 『標』耆立『義』 2 1:30 U3A肚皮舞A 2 3:00 U3A肚皮舞B 2</p>	<p>14</p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫A 2 10:30 水墨畫B 2 12:05 水墨畫C 2 2:00 U3A易筋棒A 2 3:15 U3A易筋棒B 2</p>	<p>15</p> <p>2:00 U3A泰拳 2 3:15 U3A二胡班2</p>	<p>16</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 1:45 U3A牒古巴特 3 3:30 U3A押花工作坊 3 3:30 U3A 曼陀羅繪畫 3</p>
<p>17</p> <p>(假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>18</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 3 1:00 U3A 易筋棒II 3 2:15 趣味鉤織 3 3:30衍紙手工藝 3</p>	<p>19</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 3 11:15 U3A 粵曲班 3 2:00 U3A 輕泥膠班3</p>	<p>20</p> <p>9:30 U3A柔力球初班 3 10:45 U3A柔力球高班 3 12:00 『標』耆立『義』 3 1:30 U3A肚皮舞A 3 3:00 U3A肚皮舞B 3</p>	<p>21</p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫A 3 10:30 水墨畫B 3 12:05 水墨畫C 3 2:00 U3A易筋棒A 3 3:15 U3A易筋棒B 3</p>	<p>22</p> <p>2:00 U3A泰拳 3 3:15 U3A二胡班3</p>	<p>23</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 1:45 U3A牒古巴特 4 3:30 U3A押花工作坊 4 3:30 U3A 曼陀羅繪畫 4</p>
<p>24</p> <p>(假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>25</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 4 1:00 U3A 易筋棒II 4 2:15 趣味鉤織 4 3:30衍紙手工藝 4</p>	<p>26</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 4 11:15 U3A 粵曲班 4 2:00 U3A 輕泥膠班4</p>	<p>27</p> <p>9:30 U3A柔力球初班 4 10:45 U3A柔力球高班 4 12:00 『標』耆立『義』 4 1:30 U3A肚皮舞A 4 3:00 U3A肚皮舞B 4</p>	<p>28</p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫A 4 10:30 水墨畫B 4 12:05 水墨畫C 4 2:00 U3A易筋棒A 4 3:15 U3A易筋棒B 4</p>	<p>29</p> <p>2:00 U3A泰拳 4 3:15 U3A二胡班 4</p>	<p>30</p> <p>9:10 U3A氣功十八式 5 10:45 U3A 勁舞班 5 1:45 U3A皮革班 5 1:45 U3A牒古巴特 5 3:30 U3A押花工作坊 5 3:30 U3A 曼陀羅繪畫 5</p>
<p>31</p> <p>(假期) (中心暫停開放)</p> 