



## 香港明愛安老服務 明愛沙田長者中心

### 2021年2至3月

#### 目錄

- P1 無懼疫境，迎難而上
- P2 線上服務及 網傳耆 義工計劃
- P3 義工嘉許2020
- P4 2-3月活動精選
- P5 12月及1月花絮
- P6-7 長青學苑課程及港燈第三齡課程
- P8 2至3月男士服務一覽
- P9 2至3月護老者服務一覽
- P10 認知障礙症服務
- P11 第三齡服務新動向
- P12 e健樂+捐贈感謝+意見欄



疫情與病毒，能經交流接觸而傳染，但無法透過網上傳播；快樂和關愛卻截然相反，現實中能感染大眾，在網絡世界亦同樣觸動人心，情懷甚至更濃烈更真摯！在過去被疫症陰霾籠罩的日子，明愛沙田長者中心迎難而上，堅持無間斷地將各類活動移師網上進行，好讓一眾會員安坐家中，依然能享受充實多彩的生活。

中心的一連串直播活動，種類繁多，既全面照顧長者的需要，又能滿足會員的嗜好，包括：聆聽護老者分享心得的《家家護護》，為護老者提供傾吐心事的小天地；《腦點》加深大眾對認知障礙的認識，探討與認知障礙患者的相處之道；在《動勿完》中，職員帶領會員進行伸展運動，舒筋活絡；不可或缺的當然是《獎老有禮》，輕鬆有趣的問答遊戲，讓你動動腦筋，發揮創意！

時移勢易，無論未來的境況如何，中心都會與時並進，以靈活和創新的精神尋求不同方式，隨時為會員送上適切支援。適逢牛年將至，在此預祝大家身體安康，面對逆境依然精神「疫疫」！



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(文禮路附屬中心)



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



印刷量300份

# 網傳耆長者義工計劃

+ 「網傳耆長者義工計劃」現招募一班

「耆義」KOL\*成為中心線上直播班底。

目的是在疫情下提升長者義工對網絡交流的認識

打破社交距離隔閡，將歡樂感染給更多長者

計劃會分為兩個階段進行。

培訓期（2月尾開始）

💡 掌握線上的溝通技巧

💡 學習線下的內容設計

實踐期（3月中開始）

💡 應用線上的溝通技巧

💡 協助帶領線上直播



如對上述內容有任何查詢，  
請致電中心電話26911580 聯絡中心社工譚先生。

\*KOL泛指透過網上社交平台，以發表內容影響別人的意見者。在是次計劃中，希望培訓長者義工成為「耆義」KOL分享人生經驗和生活趣味，達致生命影響生命。



# 義工嘉許2020



2020年是不容易的一年，中心在此感謝各位義工在疫情中同行。你們的每一分努力已燃亮了別人的生命！向每一位義工致意！以下為2020年義工得獎名單，排名不分先後：

## 社署義務工作嘉許狀

銀獎(服務時數達100小時或以上)：

黎秀英

銅獎(服務時數達50小時或以上)：

冼惠蓮、梁潤強、林翠喜、陳如鳳、房貴蓉、  
梁建慧、汪美雪、馮基偉、伍傑輝、梁家輝、  
吳國雄、梁炳活、楊燕燕、何牒瑞、歐陽華海

## 明愛出色義工嘉許2020

(服務時數達50小時或以上)

金藍章(服務16年或以上)

林翠喜、梁建慧、汪美雪

金青章(服務15年)

梁潤強

金橙章(服務12年)

冼惠蓮

金紅章(服務11年)

陳如鳳

銀章(服務8年)

黎秀英

紫章(服務7年)

吳國雄

青章(服務5年)

歐陽華海

綠章(服務4年)

何牒瑞、房貴蓉、伍傑輝、梁家輝

橙章(服務2年)

梁炳活、馮基偉

紅章(服務1年)

楊燕燕

由衷感謝中心全體義工對中心服務的投入和支持！



# 20/21年2-3月活動精選

2月5日

主題：  
遊協彩德探訪  
主持：  
社工：林姑娘  
高級活動幹事：鄺先生

2月12日

年初一

假期

會員週會：

2月19日

主題：  
2月壽星慶祝  
主持：  
社工：林姑娘  
高級活動幹事：鄺先生

2月26日

主題：  
線上論壇  
主持：  
社工：林姑娘  
高級活動幹事：鄺先生

逢星期五上午9:30-10:30

3月5日

主題：  
財政預算  
主講：  
社工：林生

3月12日

主題：  
認識認知障礙  
主講：  
社工：周姑娘

3月20日

主題：  
3月壽星慶祝  
主持：  
高級活動幹事：鄺先生

3月27日

主題：  
線上論壇  
主持：  
高級活動幹事：鄺先生

## 中心活動

1

點滴是生命

迎春迎福迎安家

日期：4/2/2021-10/2/2021

時間：9:00-5:00

地點：本中心

內容：派發新春福袋

對象：領取綜援或長者生活津貼之會員(\*已參加此活動就不能參加東亞銀行迎春接福送暖活動)

\*為免人多聚集，將會分時段領取，請留意中心個別通知。

2

東亞銀行

迎春接福送暖行動

日期：8/2/2021-16/2/2021

時間：9:00-5:00

地點：本中心

內容：派發飯卷

對象：領取綜援或長者生活津貼之會員(\*已參加此活動就不能參加點滴是生命迎春迎福迎安家活動)

\*為免人多聚集，將會分時段領取，請留意中心個別通知。

3

知命樂天小組2月、3月

日期：24/2/2021及31/3/2021

(星期三)

時間：下午2:30

地點：本中心

內容：透過遊戲、種植等活動，提升正向眼光

對象：中心會員

費用：全免

4

友愛自助2月、3月

日期：24/2/2021及31/3/2021

(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：資訊分享、遊戲

對象：中心獨居會員

費用：全免

5

感恩聚會2月、3月

日期：25/2/2021及25/3/2021

(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

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

6

板腦還童(第一期)

日期：25/2/2021及25/3/2021

(星期四)

時間：下午3:00-4:30

地點：中心活動室

內容：學習平板電腦，學以致用，將所學知識承傳出去。

對象：中心會員

費用：\$200

7

明愛線上慈善步行3月

日期：6/3/2021

(星期六)

時間：詳情密切留意中心公佈

地點：線上進行

內容：慈善步行籌款

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。



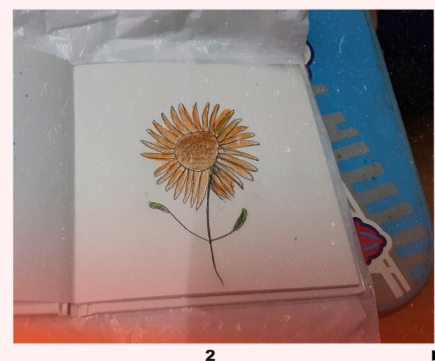
# 12-1月活動花絮



舞蹈動作治療@e健樂活動



沙畫製作@e健樂活動



認知障礙症活動



明愛沙田長者中心(美田路)  
2021年4月至6月 長青學院/港燈 U3A 課程須知

**報名規則：**

1. 由於長青學院/港燈 U3A 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 6 月 1 日至 7 日內繳費報讀 2021 年 7-9 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；查詢電話：26911580。
8. 港燈 U3A 課程 50 歲或以上第三齡人士可報讀。

**登記報讀期：**

2021 年 3 月 1 日(一) 至 3 月 12 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. 2021 年 3 月 16 日(二)上午十時正於本中心進行抽籤，歡迎到場監察。
3. 歡迎 2021 年 3 月 16 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：**(繳費時必須出示會員證及報名表，否則本中心不能辦理收費手續。)

會員：2021 年 3 月 18 日(四) 至 3 月 27 日(六)，逾期繳交，當作棄權論。

非會員：2021 年 3 月 31 日(三)起。

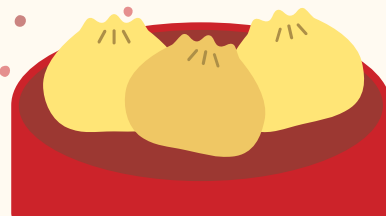
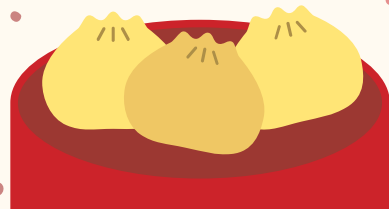
**課程：**



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	12/4-21/6	鍛煉及學習更多平衡動作，預防跌倒。	王敬連
	9:30 港燈 U3A-開心金曲班	18	\$80 / \$80	10	9:30 - 10:30	12/4-21/6	教授流行金曲，學習歌唱技巧。	導師:梁潤強 助教:陳杏燕
	#10:30 東方舞進階班	15	\$80 / \$100	10	10:30 - 12:00	12/4-21/6	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	12/4-21/6	鍛煉平衡力，預防跌倒。	王敬連
	2:00 港燈 U3A-氣功十八式	20	\$90 / \$90	10	2:00-3:00	12/4-21/6	讓初學者認識氣功及練習運氣	導師:劉暖杞 助教:霍志芬
二	#二胡初班	8	\$150 / \$180	10	10:00 - 12:00	13/4-15/6	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	13/4-15/6	教授古文的解讀，令學員更明白中國古文學。 } (二選一)	謝煥源
	11:30 中文進階班(二)	18	\$60 / \$80	10	11:30 - 12:15	13/4-15/6		謝煥源



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	#9:30 太極柔力球進階班一	13	\$80	\$100	10	9:30 - 10:30	13/4-15/6	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	13/4-15/6		太極柔力球新編 1。*
	#1:30 太極柔力球初班	12	\$80	\$100	10	1:30 - 2:30	13/4-15/6	太極柔力球第一套路。	蔡群歡
	#2:00 手機班	9	\$100	\$120	10	2:00 - 3:45	13/4-15/6	教授三星手機功能、下載移除檔案及儲存相片等	戴港華
	#2:45 港燈 U3A-愛心樂坊	34	\$50	\$50	10	2:45 - 5:00	13/4-15/6	中樂樂器交流及表演	助教 CECILIA
三	9:00 中文基礎班(一)	16	\$60	\$80	10	9:00 - 09:45	7/4-16/6	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	7/4-16/6		教授生活常遇文字、名稱等，以便日常生活。*
	趣味英語班	20	\$135	\$160	10	11:00 - 12:30	7/4-16/6	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	14/4-23/6	教授改善心肺功能帶氧運動，讓學員舒展筋骨。	梁潤強
	12:45 港燈 U3A-活力舞班	20	\$80	\$80	10	12:45 - 13:45	14/4-23/6	學習活力舞，持續學習可增強心肺功能。	導師:張金玉 助教:黎秀英
四	電腦初班	8	\$160	\$195	10	9:30 - 11:30	1/4-3/6	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	1/4-3/6	教授基本素描技巧。	蔡瑞賢
	粵曲班	35	\$210	\$250	10	10:00 - 12:00	1/4-3/6	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
	12:30 港燈 U3A-耆樂舞班	20	\$80	\$80	10	12:30-1:30	15/4-17/6	讓學員學習以流行曲配合拍子的舞蹈。	導師:黃桂英 助教:黎秀英
	2:00 港燈 U3A-適體能運動班	20	\$60	\$60	10	2:00-3:00	15/4-17/6	拉筋、帶氧運動、阻力訓練，加強肌力，可增強心肺功能	林錦萍/ 房貴蓉
	花花世界	8	\$70	\$90	10	2:00 - 3:30	1/4-3/6	教授以手製作的精緻小花及掛飾(已包材料)。	羅銓超
	3:30 港燈 U3A-康福舞班	20	\$80	\$80	10	3:30-4:30	15/4-17/6	教授元極康福舞，讓學員以太極形式學習。	黎秀英
五	11:00 排排舞進階班	20	\$130	\$155	10	11:15 - 12:15	9/4-11/6	舞步來自社交舞、爵士、土風舞,配合輕鬆節奏歌曲，持續學習可增強心肺功能。(導師會因應學員程度教授舞步。)	關燕歡
	12:15 排排舞初班	20	\$130	\$155	10	12:30 - 1:30	9/4-11/6		
	#1:30 趣味水墨畫 B 班	15	\$260	\$320	10	1:30 - 3:00	9/4-11/6	教授基本水墨畫技巧：用筆、墨、畫面佈局及著色方法。主題為花卉、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。	郭燕珍
	#3:10 趣味水墨畫 A 班(進階)	15	\$260	\$320	10	3:10 - 4:40	9/4-11/6		
	1:45 經典靚歌卡拉 OK 進階班	35	\$60	\$80	10	1:45 - 2:45	9/4-11/6	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	9/4-11/6	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	9/4-11/6		
六	9:15 太極強身功初班	12	\$75	\$95	10	9:15 - 10:15	10/4-19/6	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	10/4-19/6	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	10/4-19/6	練習太極柔力操技巧	李運有
	#書法班	24	\$70	\$90	10	10:30 - 11:30	10/4-19/6	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	10/4-19/6	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	10/4-26/6	教授民族舞及連基本的舞蹈訓練。	王楚花



## 2-3月男士活動一覽

### 線上男士代表會

日期：4/2（四）  
時間：上午11:00-12:00  
地點：線上形式舉行  
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

### 男士代表會

日期：4/3（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

### 新春健康男

日期：11/2（四）  
時間：上午10:45-11:45  
地點：線上形式舉行  
內容：分享男士話題，感受牛年的歡樂氣氛，喜迎新春佳節

### 健康男

日期：11/3（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

### 土耳其燈工作坊 I

日期：18/2（四）  
時間：下午2:30-4:30  
地點：中心活動室  
內容：以手工玻璃和珠子製作傳統的馬賽克燈，體驗真正的土耳其文化

### 兄弟幫

日期：18/3（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

### 土耳其燈工作坊 II

日期：25/2（四）  
時間：下午2:30-4:30  
地點：中心活動室  
內容：以手工玻璃和珠子製作傳統的馬賽克燈，體驗真正的土耳其文化

### 關社論壇

日期：25/3（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





## 2-3月護老者活動一覽

### 家家護護：護老技巧

日期：2, 9, 16, 23/2 (二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：線上形式舉行  
內容：涵蓋藥物管理、扶抱技巧等主題，了解不同範疇的照顧難題

### 護送服務

日期：逢星期一至五  
時間：上午9:00-下午5:00  
地點：大圍區內屋苑  
內容：向有急切需要的護老者提供護送、陪診及取藥服務，費用全免

### 護老小聚：醒腦心得

日期：3, 10, 17, 24/3 (三)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：中心活動室  
內容：鼓勵及教導長者透過活動訓練大腦，享受與他人互動的樂趣

### 偶然看顧服務

日期：逢星期一至五  
時間：上午9:00-下午5:00  
地點：大圍區內屋苑  
內容：向有急切需要的護老者提供到戶及中心日間看顧服務，費用全免

### 護老者義工培訓

日期：8/2 (一)  
時間：上午10:30-11:30  
地點：線上形式舉行  
內容：裝備社區護老者，讓大眾充分掌握照顧體弱長者的技巧

### 《護籍》季刊

日期：2021年1至3月  
地點：明愛沙田長者中心索取  
內容：護老者季刊，第一期將先探討護老者的角色和身份，功能和難處  
備註：掃描二維碼便可輕鬆查閱

### 「傭」入「耆」中

日期：2月22日 | 3月22日 (一)  
時間：上午10:30-12:00  
地點：中心活動室  
內容：元宵慶祝 | 藝術活動，促進外傭與被照顧長者的互動



# 認知障礙症月及務

## 活腦時光

日期：2021年2月4、11、25日，  
3月4、11、18、25日(星期四)  
時間：上午9:30 - 10:30  
地點：本中心活動室  
費用：\$20 (共7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。)

## 輕鬆動腦 一分鐘

由中心大使負責出題既「輕鬆動腦一分鐘」正式上線！中心將會定期透過whatsapp發放考您腦筋、考您智慧既題目，大家記得踴躍支持，留意最新既信息啊！

## 腦·訊

第三期「腦訊」出版啦！今次主題係「認知障礙症的治療方法」，大家可以掃描右面既QR code查看，或者番黎中心拎實體版！入面有資訊、遊戲同留言區，仲唔快啲入去睇下！

第三期





# 第三齡服務

## 活動花絮



## 特別消息

文禮路中心終於都開始裝修啦，暫定於2月農曆新年後便會開始裝修工程，預計兩至三個月完工，到時中心便會有一個新面貌，大家係唔係同我一樣咁期待呢？新中心完成裝修後便正式成為『明愛賽馬會臻匯坊』，到時將會為50歲或以上的第三齡人士提供服務，詳情請密切留意『明愛賽馬會臻匯坊』的最新消息！

明愛沙田長者中心第三齡學苑將於2021年4月開始轉移到美田路中心繼續為大家提供課程。所有登記及報名事宜，都可留意美田路中心的消息公佈。



# 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2月3、10、17、24日（逢星期三）  
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健樂護士講座 (Zoom)

日期：2020年2月24日(逢星期三)  
時間：上午11時 -下午12時  
E健樂參加者

### E健樂長者痛症鬆一鬆 (Youtube)

日期：2020年2月25日（逢星期四）  
時間：下午2時30 -下午4時  
E健樂參加者

### E健樂防衰老篩查

日期：2020年2月27日(逢星期六)  
時間：下午2時30分-下午3時30分  
名額：40位E健樂參加者

### E健樂3月愛笑瑜珈

日期：2020年3月29日(逢星期一)  
時間：下午2時 -下午3時  
名額：15-20位E健樂參加者

## 衷心感謝

### 疫下表愛心

疫情持續，雖然減少了彼此見面的機會，但無阻一班充滿愛心的團體或有心人源源為長者送上祝福與關懷，現謹代表中心向以下有心人致以衷心感謝：

憶京發展、點滴是生命、東亞銀行，以及一眾有心人士  
感謝你們在一月至二月期間慷慨捐贈，造福有需要的長者，你們的每一份支持都令長者生活得更美好！

### 意見攔

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>1 (二十) 9:15-10:15 健體十式進階(禮)(活) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:30-4:30 E健樂紮染體驗(禮) 2:30-3:00 「獎」老有禮(線)</p>	<p>2 (廿一) 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) 2:30-3:00 家家護護：護老技巧(線)</p>	<p>3 (立春) 9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 9:30-12:00 幹事會(線) 2:30-3:00 腦點：30分健腦(線)</p>	<p>4 (廿三) 9:00-12:30 迎春迎福迎安家(禮) 9:30-10:30 活腦時光(線) 11:00-12:00 男士代表會(活) 2:30-3:00 動勿完(線)</p>	<p>5 (廿四) 9:30-10:30 會員週會 遊協彩德探訪(線) 1:30-3:00 趣味水墨畫初班(活) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:30 靜觀減壓課程(線)</p>	<p>6 (廿五) 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>7 (廿六) 假期</p> 	<p>8 (廿七) 1:30-3:00 導師會(活) 10:30-11:30 護老者義工培訓(線) 2:30-3:00 「獎」老迎新歲(線)</p>	<p>9 (廿八) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:00 家家護護：護老技巧(線)</p>	<p>10 (廿九) 9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 9:30-10:30 愛關顧(線) 10:45-11:45 關社組(線) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:30-3:00 腦點：30分健腦(線)</p>	<p>11 (三十) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:45-11:45 健康男(活) 2:30-3:00 動勿完(線)</p>	<p>12 假期 年初一</p> 	<p>13 假期 年初二</p> 					
<p>14 假期 年初三</p> 	<p>15 假期 年初四</p> 	<p>16 (初五) 9:15-10:15 IT 大使(禮) 2:30-3:00 家家護護：護老技巧(線)</p>	<p>17 (初六) 9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 9:15-10:15 中心大使(禮) 10:30-11:30 網長組(禮) 2:00-5:00 E健樂護士到訪(活) 2:30-3:00 腦點：30分健腦(線)</p>	<p>18 (初七) 2:30-4:30 男士土耳其燈工作坊(禮) 2:30-3:00 動勿完(線)</p>	<p>19 (初八) 9:30-10:30 會員週會 12月壽星慶祝(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫初班(活) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:30 靜觀減壓課程(線)</p>	<p>20 (初九) 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)</p>					
<p>21 (初十) 假期</p> 	<p>22 (十一) 10:30-12:00 「傭」入「耆」中(活) 1:30-4:30 E健樂土耳其燈製作(禮) 2:30-3:00 「獎」老團拜(線)</p>	<p>23 (十二) 2:30-3:00 家家護護：護老技巧(線)</p>	<p>24 (十三) 9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 2:30-4:00 知命樂天(活) 2:00-5:00 動能量E培訓(禮) 2:30-3:00 腦點：30分健腦(線)</p>	<p>25 (十四) 9:30-10:30 活腦時光(活) 2:30-4:30 男士土耳其燈工作坊(禮) 2:30-3:00 動勿完(線) 2:00-3:00 感恩聚會(活)</p>	<p>26 (十五) 9:30-10:30 會員大會 線上論壇(禮) 2:30-3:30 靜觀減壓課程(線)</p>	<p>27 (十六) 9:00-10:00 二胡研習(活) 2:00-5:00 E健樂防衰老評估(禮)</p>					
<p>28 (十七) 假期</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>	✓	✓	✓	×	×	×		<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>1 10:30-12:00 護老者交流會(活) 1:30-3:00 班長導師會(活) 2:30-3:00 「獎」老愛學集(線) 2:30-4:30 E健樂活動(禮)</p>	<p>2 2:00-4:00 認知藝術小組(活) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>3 9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 9:30-12:00 幹事會(禮) 2:30-3:30 護老小聚(活) 2:30-4:00 知命樂天(禮)</p>	<p>4 9:30-10:30 活腦時光(活) 11:00-12:00 男士代表會(活) 2:00-3:30 體適能(禮) 2:30-3:00 護「腦」者:30分護老(線) 3:00-4:30 板腦還童(活)</p>	<p>5 9:30-10:30 會員週會 財政預算(線) 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 卡拉OK進階(禮) 3:00-4:00 卡拉OK初班(禮)</p>	<p>6 9:00-10:00 二胡研習(活)  明愛線上 慈善步行 2:00-4:00 E健樂 防衰老訓練(禮)</p>						
<p>7 假期</p> 	<p>8 1:30-3:00 導師會(活) 1:30-4:30 E健樂活動(禮) 2:30-3:00 「獎」老愛學集(線)</p>	<p>9 2:00-4:00 認知藝術小組(活) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>10 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) 2:30-3:30 護老小聚(活) 2:30-4:00 知命樂天(禮)</p>	<p>11 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:45-11:45 健康男(活) 2:00-3:30 體適能(禮) 2:30-3:00 護「腦」者:30分護老(線) 3:00-4:30 板腦還童(活)</p>	<p>12 9:30-10:30 會員週會 認識認知障礙(線) 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 卡拉OK進階(禮) 3:00-4:00 卡拉OK初班(禮)</p>	<p>13 2:00-4:00 E健樂 防衰老運動訓練(禮)</p>						
<p>14 假期</p> 	<p>15 2:30-3:00 「獎」老年度大會(線)</p>	<p>16 2:00-4:00 認知藝術小組(活) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>17 9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 9:15-10:15 中心大使(禮) 10:30-11:30 網長組(禮) 2:00-5:00 E健樂護士到訪(活) 2:30-3:30 護老小聚(禮) 2:30-4:00 知命樂天(電)</p>	<p>18 9:30-10:30 活腦時光(活) 11:00-12:00 兄弟幫(活) 2:00-3:30 體適能(禮) 2:30-3:00 護「腦」者:30分護老(線) 3:00-4:30 板腦還童(活)</p>	<p>19 9:30-10:30 會員週會 3月壽星慶祝(禮) 1:45-2:45 卡拉OK進階(禮) 3:00-4:00 卡拉OK初班(禮)</p>	<p>20 2:00-4:00 E健樂 防衰老運動訓練(禮)</p>						
<p>21 假期</p> 	<p>22 10:30-12:00 「傭」入「耆」中(活) 1:30-4:30 E健樂活動(禮) 2:30-3:00 「獎」老愛學集(線)</p>	<p>23 2:00-4:00 認知藝術小組(活) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>24 9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 9:15-10:15 IT大使(禮) 2:30-4:00 知命樂天(禮) 2:30-3:30 護老小聚(活)</p>	<p>25 9:30-10:30 活腦時光(活) 11:00-12:00 關社論壇(活) 3:00-4:30 板腦還童(活) 2:00-3:00 感恩聚會(活) 2:30-3:00 護「腦」者:30分護老(線)</p>	<p>26 9:30-10:30 會員大會 線上論壇(禮)</p>	<p>27 2:00-4:00 E健樂 防衰老運動訓練(禮)</p>						
<p>28 假期</p> 	<p>29 2:00-3:00 E健樂活動 愛笑瑜珈(禮) 2:30-3:00 「獎」老愛學集(線)</p>	<p>30 2:00-4:00 認知藝術小組(活) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>31 9:00-5:00 E健樂護士諮詢(研) 2:00-3:00 友愛自助3區(活) 2:30-4:00 知命樂天(禮)</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 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; 線上活動(線)