

沙田 明愛 清 目 錄



香港明愛安老服務
明愛沙田長者中心



2021年6月至7月

義務工作樂趣多

- P1 義務工作樂趣多
- P2 老有所為
- P3 直播室及茶水間大變身
- P4 6月及7月活動精選
- P5 4月及5月花絮
- P6-7 長青課程
- P8 U3A課程
- P9 認知障礙
- P10 男士服務
- P11 護老者服務
- P12 E健樂及意見欄

「退休」對於大家來說意味著甚麼呢？或許我們在職時已為退休生活許下宏願：一場開心的旅程，退而不休的生活，弄孫為樂等等…相信都會出現在退休清單上。

「退休」同時意味著可以靈活的安排時間，在大家的日程表上，是行程滿滿，還是仍有空間做更多有意義的事情呢？

中心現提供不同的義工服務機會，讓大家重拾個人價值和分享經驗，加添退休生活樂趣。

現在，我們誠邀你，在你的行程上預留以下的時間，與我們一齊穿越時空，來一場時光之旅。



大圍美田路1號大圍社會服務大樓1樓(停車場層)



2691-1580



2602-2115



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



sest@caritassws.org.hk



印刷量800份

老有所為活動計劃 - 沙中傳「耆」

中心本年度再次獲社會福利署資助推行「老有所為」活動計劃，活動名為「沙中『傳』耆」。計劃目標透過跨代同行，從飲食和傳統工藝等方面，向年輕一代展示沙田區的變遷。提升新一代對社區文化的認同，並秉承上一代堅毅不屈的精神，用信心開創未來，延續沙田區充滿特色的智慧和文化的。

昨日足跡耀沙中 導賞訓練

日期：2-16/9/2021(逢星期四)
時間：下午2:30-4:00
人數：10人
對象：中心會員
內容：1.導賞技巧訓練
2.認識沙田文化
3.實地考察

「耆」人「耆」藝聚 沙中-編織工作坊(1)

日期：4-11/8/2021(逢星期二)
時間：下午2:30-4:00

「耆」人「耆」藝聚 沙中-編織工作坊(2)

日期：23-30/8/2021(逢星期一)
時間：上午10:30-12:00
對象：每組10對祖孫
內容：製作傳統燈籠
備註：只可選其一參加。

沙中「饗」導(1)

日期：13-20/7/2021(逢星期二)
時間：下午2:30-4:00

沙中「饗」導(2)

日期：3-10/8/2021(逢星期二)
時間：下午2:30-4:00

對象：每組10對祖孫
內容：製作傳統小食

備註：只可選其一參加。

早鳥優惠
6月15日前
攜同孫仔/孫
女可優先報名

「耆」人「耆」藝聚 沙中--扎染工作坊(1)

日期：12-19/8/2021(逢星期四)
時間：下午2:30-4:00

「耆」人「耆」藝聚 沙中--扎染工作坊(2)

日期：18-25/8/2021(逢星期三)
時間：下午2:30-4:00
對象：每組10對祖孫
內容：1.扎染T恤
2.扎染手巾
備註：只可選其一參加。

**留意：孫仔/
孫女年齡須在
11歲或以上**

直播室新面貌



茶水間新面貌

活動精選

會員週會
逢星期五

上午9:30-10:30

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

6月4日

主題:享受退休講座

主持:中心主任 麥姑娘

6月11日

主題:認知障礙症生活之道

主持:衛生署護士

6月18日

主題:6月壽星慶祝

主持:高級活動幹事：鄺先生

6月25日

主題:樂齡科技講座

主持:中心社工 譚先生

協辦:賽馬會a+樂齡科技教育
及租賃服務中心



7月2日

主題:居家安老

主持:中心社工 林先生

7月9日

主題:認識冠心病

主持:衛生署護士

7月16日

主題:生活知多點

主持:高級活動幹事：鄺先生

7月23日

主題:7月壽星慶祝

主持:高級活動幹事：鄺先生

7月30日

主題:線上論壇

主持:高級活動幹事：鄺先生
社工何姑娘



新會員迎新會

日期：25/6/2021

(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心禮堂

內容：中心簡介及遊戲

對象：中心會員

費用：全免

知命樂天小組

日期：8,15,22,29/7及

5,12,19/8/2021

(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：透過遊戲，種植

探討生命意義

對象：獨居或雙老會員

費用：全免

義工訓練- 活動帶領技巧

日期：6/7/2021

(星期二)

時間：上午10:30-12:00

地點：中心禮堂

內容：講解技巧及活動

對象：中心義工

費用：全免

4月及5月花絮

母親節活動



認知藝術小組



義工訓練



護老天地



治療性音樂小組



明愛沙田長者中心(美田路) 2021年7月至9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 9 月 1 日至 7 日內繳費報讀 2021 年 10-12 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 6 月 1 日(二) 至 6 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. 2021 年 6 月 16 日(三)上午十時正於本中心進行抽籤，歡迎到場監察。
3. 歡迎 2021 年 6 月 17 日(四)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 6 月 18 日(五) 至 6 月 25 日(五)，逾期繳交，當作棄權論。

非會員：2021 年 6 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	12/7-13/9	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	5/7-6/9	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	12/7-13/9	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	12/7-13/9	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	12/7-13/9	讓初學者認識氣功及練習運氣	導師:劉暖杞 助教:霍志芬
	3:15 港燈 U3A-粵曲做手班	20	\$200		6	3:15-4:45	26/7-30/8	教授粵曲做手，利用水袖和身體動作表現角色的情感和活動。

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	7	\$150	\$180	10	10:00 - 12:00	13/7-14/9	教授基本拉二胡技巧。	CECILIA
	中文進階班	22	\$60	\$80	10	10:30 - 12:00	6/7-7/9	教授古文的解讀，令學員更明白中國古文學。	謝煥源
二	#9:30 太極柔力球進階班一	13	\$80	\$100	10	9:30 - 10:30	6/7-7/9	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	13/7-14/9		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	13/7-14/9	太極柔力球第一套路。	蔡群歡
	#2:45 港燈 U3A-愛心樂坊	34	\$50	\$50	10	2:45 - 5:00	6/7-7/9	中樂樂器交流及表演。	助教 CECILIA
三	9:30 中文基礎班	18	\$60	\$80	10	9:30 - 10:45	7/7-8/9	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	7/7-8/9	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	21/7-29/9	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	14/7-15/9	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	#素描班	8	\$150	\$180	10	9:15 - 10:15	8/7-9/9	教授基本素描技巧。	蔡瑞賢
	粵曲班	35	\$210	\$250	10	10:00 - 12:00	22/7-29/9	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	15/7-16/9	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	15/7-16/9	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
	3:30 港燈 U3A-康福舞班	20	\$80	\$80	10	3:30-4:30	15/7-16/9	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	15/7-16/9	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	15/7-16/9		
	#1:30 趣味水墨畫 B 班	15	\$260	\$320	10	1:30 - 3:00	2/7-3/9	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	2/7-3/9		
	1:45 經典靚歌卡拉 OK 進階班	28	\$60	\$80	10	1:45 - 2:45	23/7-25/9	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	28	\$60	\$80	10	2:55 - 3:55	23/7-25/9	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	28	\$60	\$80	10	4:00 - 5:00	23/7-25/9	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	10/7-11/9	教授太極柔力操技巧* } (二選一)	李運有
	10:30 太極強身功進階班	12	\$80	\$100	10	10:30 - 11:30	10/7-11/9		練習太極柔力操技巧*
	#二胡研習班(進階)	16	\$200	\$240	10	9:15 - 10:15	3/7-4/9	教授拉奏二胡進階技巧。	許然
	#書法班	20	\$70	\$90	10	10:30 - 11:30	3/7-4/9	除有基本功學習外，也學習不同字體書法。	高麗明
	#國畫初班	20	\$130	\$150	10	11:45 - 12:45	3/7-4/9	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	10/7-11/9	教授民族舞及連基本的舞蹈訓練。	王楚花

(20210520 版)

U3A 課程

無懼挑戰，堅持自學

20/21 學習成果分享



「智惜用電樂齡大使」
最積極參與獎
梁潤強先生



「知樂自強」獎勵計劃
最傑出表現獎
朱劍虹先生



港燈團隊邀請KEN SIR
進行分享學習成果短片
拍攝，介紹拍攝VR短
片的內容

21/22年度

「疫境自學」獎勵計劃

歡迎U3A學員參與，詳情如下：

鼓勵學員繼續發掘自己有興趣的項目，透過不同途徑進行自學，將學習的經驗、心得及成果以文字簡述，連同相片、短片(如有)，交予本中心。

學員自學的資料有機會出現在港燈及社聯不同的宣傳渠道，包括網頁、社交媒體(Facebook、YouTube)等

獎勵:



每名提交作品及證明資料的學員經大會確認符合要求後，均可獲港幣\$100元正超市禮券，學苑就作品是否符合要求保留最終決定權。

活動詳程有任何查詢，可致電中心26911580

馬賽克體驗班(一) 杯墊

日期:17/6/2021(星期四)

時間:下午2:00-3:30

地點:中心研習室

對象:中心會員及50歲或以上
第三齡人士

人數:8人

費用:\$20(包括材料)

*6月4日上午10:30開始接受報名



馬賽克體驗班(二) 花瓶

日期:8/7/2021(星期四)

時間:下午2:00-3:30

地點:中心研習室

對象:中心會員及50歲或以上
第三齡人士

人數:8人

費用:\$30(包括材料)

*6月25日上午10:30開始接受報名



夏日盆景班(一)(二)

日期:(一)15/7/2021(星期四)

(二)29/7/2021(星期四)

時間:下午2:00-3:30

地點:中心研習室

對象:中心會員及50歲或以上
第三齡人士

人數:8人

費用:\$40(包括材料)

*7月2日上午10:30開始接受報名



興趣為本，自學自強
分享知識，服務社群

認知障礙症月及務

6月認知障礙月

6月3日(四) 認知學堂-應對篇

6月17日(四) 認知學堂-檢測及資源篇

時間: 上午10:30 - 11:30

形式: YouTube 線上直播

6月30日(三) 全員認知檢測日

地點: 本中心

*時間及報名方法, 請收看6月17日認知學堂直播。



活腦時光

日期: 2021年7-9月(逢星期四)

時間: 上午9:30 - 10:30

地點: 本中心活動室

費用: \$30 (共10堂)

內容: 透過運動及遊戲減慢認知功能衰退。

(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

想知更多預防認知障礙症既方法, 可以透過下面既QR code查看。

第四期





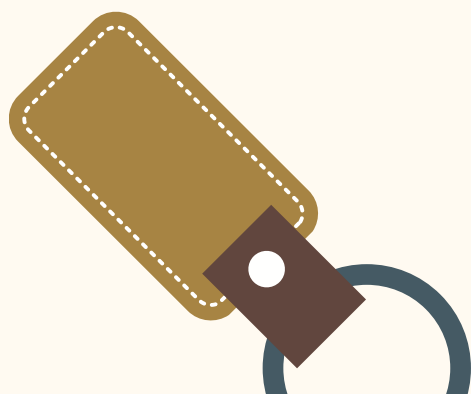
6-7月男士活動一覽

6月男士代表會

日期：3/6（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

7月男士代表會

日期：8/7（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



兄弟幫：皮革體驗

日期：17/6（四）
時間：下午2:30-5:00
地點：中心活動室
內容：皮革體驗，透過雙針一線、相互穿梭，交織起質感的生活美學

健康男：戲曲中心導賞

日期：16/7（五）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心禮堂 | 戲曲中心
內容：遊走戲曲中心主要設施，講解戲曲與中國文化的有趣知識

兄弟幫：戲曲體驗

日期：22/7（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：深入淺出地解說戲曲中的手、眼、身、步、法，體驗表演基本技法

6月關社論壇

日期：24/6（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

7月關社論壇

日期：29/7（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



6-7月護老者活動一覽

護老天地：認知訓練

日期：2, 9, 16, 23, 30/6 (三)
時間：下午2:00-3:00
地點：中心禮堂
內容：分享與認知障礙症有關的訊息，加強會員對病症的認識

護送服務

日期：逢星期一至五
時間：上午9:00-下午5:00
地點：沙田及大圍區
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：電子科技

日期：7, 14, 21, 28/7 (三)
時間：下午2:00-3:00
地點：中心禮堂
內容：推動「數碼共融」，倡導新世代長者善用數碼科技，與時並進

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：沙田及大圍區
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

軟餐體驗講座

日期：6/2021
時間：待定
地點：中心禮堂
內容：將軟餐的食物本地化，協助護老者建立正確備餐技巧及營養概念

家家護護（直播）

日期：10, 24/6, 15, 29/7 (四)
時間：下午2:30-3:00
地點：線上舉行
內容：與護老者進行實時線上活動及講座，交流心得及經驗，資訊大放送

「傭」入「耆」中

日期：6月28日
時間：上午10:30-12:00
地點：中心活動室
內容：端午節慶祝 - 藝術活動，促進外傭與被照顧長者的互動

《護籍》季刊

日期：2021年4至6月
地點：明愛沙田長者中心索取
內容：護老者季刊，第二期將簡述護老者不同種類的壓力來源，並教授日常減壓心得，舒緩負面壓力和情緒

E健樂活動推介

E健樂護士講座-預防中暑

日期：2021年6月23日(星期三)
時間：下午2時 -下午5時 (分3節)
E健樂參加者

E健樂護士講座-關節護理

日期：2021年7月14日(星期三)
時間：下午2時-下午5時 (分3節)
E健樂參加者

E健樂6月愛笑瑜珈

日期：2020年6月28日(星期一)
時間：下午2時 -下午3時
名額：20位E健樂參加者

E健樂7月愛笑瑜珈

日期：2020年7月26日(星期一)
時間：下午2時 -下午3時
名額：20位E健樂參加者

香港中華基督教青年會合作推廣「社區運動計劃」，希望推動大家一齊做運動。

第一班

日期：2021年6月9，30及7月21 (三)
時間：下午3:30-4:30
名額：20位E健樂參加者

第二班

日期：2021年6月16，7月37及7月28 (三)
時間：下午3:30-4:30
名額：20位E健樂參加者

E健樂活動將會繼續有線上直播活動

2021年6月10、24

2021年7月15、29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。



恭喜恭喜



中心護老者鍾麗梅榮獲
「沙田區護老者嘉許計劃」傑出護老者



「網傳者」義工計劃榮獲「沙田人，愛同行」
沙田區義工計劃2020優秀義工計劃

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：教巧兒姑娘 (督印人)

督導主任：麥雪軒姑娘

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：鄭寶富先生

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

日	一	二	三	四	五	六					
		<p>1 9:30-10:30 柔力球進階一 (禮) 10:00-12:00 二胡初班 (研) 10:30-11:15 中文進階班一 (活) 11:00-12:00 柔力球進階二 (禮) 11:30-12:15 中文進階班二 (活) 1:30-2:30 柔力球初班 (禮) 2:00-3:00 松柏鼓樂健智班 (活) 2:00-3:45 手機班 (研) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊 (禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>2 9:00-9:45 中文基礎班一 (活) 9:30-12:00 幹事會(禮) 10:00-10:45 中文基礎班二(活) 11:00-12:30 趣味英語班 (活) 12:45-1:45 U3A活力舞班 (禮) 2:00-3:00 護老天地 (禮)</p>	<p>3 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 粵曲班(禮) 10:30-11:30 音樂鬆一鬆 (研) 11:00-12:00 男士代表會(活) 12:30-2:00 板腦還童 (活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班(禮) 2:00-3:00 U3A體適能班(禮) 2:00-3:30 U3A編織班(研) 3:30-4:30 U3A康福舞班(禮) 10:30-11:30 認知學堂(線)</p>	<p>4 9:30-10:30 會員週會 享受退休講座(禮) 10:30-12:00 外展長者交流 (活) 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>5 9:15-10:15 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 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</p>					
<p>6 假期 </p>	<p>7 9:15-10:15 健體十式進階(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班 (活) 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 班長導師會 (活) 2:00-3:00 U3A氣功十八式 (禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班 (禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線)</p>	<p>8 9:30-10:30 柔力球進階一 (禮) 10:00-12:00 二胡初班 (研) 10:30-11:15 中文進階班一 (活) 11:00-12:00 柔力球進階二 (禮) 11:30-12:15 中文進階班二 (活) 1:30-2:30 柔力球初班 (禮) 2:00-3:00 松柏鼓樂健智班 (活) 2:00-3:45 手機班 (研) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊 (禮) 2:30-3:00 耆義KOL-賀端陽(線)</p>	<p>9 9:00-9:45 中文基礎班一 (活) 9:30-10:30 愛關顧 (禮) 10:00-10:45 中文基礎班二(活) 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) 12:45-1:45 U3A活力舞班 (禮) 2:00-3:00 護老天地 (禮) 3:30-4:30 E健樂齊來 做運動一(禮)</p>	<p>10 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 10:30-11:30 音樂鬆一鬆 (研) 12:30-2:00 板腦還童 (活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班(禮) 2:00-3:00 U3A體適能班(禮) 2:00-3:30 U3A編織班(研) 3:30-4:30 U3A康福舞班(禮) 2:30-3:00 家家護護-賀端陽(線)</p>	<p>11 9:30-10:30 會員週會 認識認知障礙症 生活之道講座(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班 (禮) 1:30-3:00 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>12 9:15-10:15 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 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</p>					
<p>13 假期 </p>	<p>14 假期 </p>	<p>15 9:30-10:30 柔力球進階一 (禮) 10:30-11:15 中文進階班一 (活) 11:00-12:00 柔力球進階二 (禮) 11:30-12:15 中文進階班二 (活) 1:30-2:30 柔力球初班 (禮) 2:00-3:00 松柏鼓樂健智班 (活) 2:00-3:45 手機班 (研) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊 (禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>16 9:00-9:45 中文基礎班一 (活) 9:30-10:30 愛關顧 (禮) 10:00-10:45 中文基礎班二(活) 9:15-10:15 中心大使 (禮) 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) 12:45-1:45 U3A活力舞班 (禮) 2:00-3:00 護老天地 (禮) 3:30-4:30 E健樂齊來 做運動二(禮)</p>	<p>17 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 2:30-5:00 兄弟幫 (活) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 12:30-2:00 板腦還童 (活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班(禮) 2:00-3:00 U3A體適能班(禮) 2:00-3:30 U3A馬賽克體驗班(一) (研) 3:30-4:30 U3A康福舞班(禮) 10:30-11:30 認知學堂(線)</p>	<p>18 9:30-10:30 會員週會 6月壽星慶祝(禮) 10:30-12:00 KOL重聚日(活) 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>19 9:15-10:15 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 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</p>					
<p>20 假期 </p>	<p>21 9:15-10:15 健體十式進階(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班 (活) 10:30-12:00 護老者交流會(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班 (禮) 2:00-3:00 U3A氣功十八式 (禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班 (禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線)</p>	<p>22 9:30-10:30 柔力球進階一 (禮) 10:00-12:00 二胡初班 (研) 11:00-12:00 柔力球進階二 (禮) 1:30-2:30 柔力球初班 (禮) 2:00-3:15 松柏鼓樂健智班 (活) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊 (禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>23 9:00-9:45 中文基礎班一 (活) 9:30-10:30 I.T. 大使 (禮) 10:00-10:45 中文基礎班二(活) 11:00-12:30 趣味英語班 (活) 11:45-12:30 復康活力操 (禮) 12:45-1:45 U3A活力舞班 (禮) 2:00-3:00 護老天地 (活) 2:00-5:00 E健樂護士到訪(禮) 2:30-4:00 U3A委員會議 (研)</p>	<p>24 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 11:00-12:00 關社論壇(活) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 12:30-2:00 板腦還童 (活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班(禮) 2:00-3:00 感恩聚會(活) 2:00-3:00 U3A體適能班(禮) 3:30-4:30 U3A康福舞班(禮) 2:30-3:00 家家護護(線)</p>	<p>25 9:30-10:30 會員大會 樂齡科技講座(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班 (禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫初班(活) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階班(活) 2:00-4:00 新會員 迎新會(禮) (線)</p>	<p>26 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階(禮) 2:00-4:00 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</p>					
<p>27 假期 </p>	<p>28 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) 10:30-12:00 外傭聚會(活) 2:00-3:00 醫健樂6月 愛笑瑜珈(活) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班 (禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線)</p>	<p>29 9:30-10:30 柔力球進階一 (禮) 10:00-12:00 二胡初班 (研) 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 U3A愛心樂坊 (禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>30 9:30-5:00 全員認知檢測日(研) 11:45-12:30 復康活力操 (禮) 12:45-1:45 U3A活力舞班 (禮) 2:00-3:00 護老天地 (活) 3:30-4:30 E健樂齊來 做運動一(禮)</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)

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 假期</p> 	<p>2 9:30-10:30 會員週年 居家安老講座(禮) 11:15-12:15排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:30-3:00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>3 9:15-10:15 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 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</p>
<p>4 假期</p> 	<p>5 9:15-10:15 健體十式進階(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:00-3:00 U3A氣功十八式(禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班(禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線)</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) 10:30-12:00 義工活動 帶領技巧訓練(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:00-3:15 松柏鼓樂健智班(活) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊(禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>7 9:30-10:45 中文基礎班(活) 9:30-12:00 幹事會(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 12:45-1:45 U3A活力舞班(禮) 2:00-3:00 護老小聚(活) 3:30-4:30 E健樂齊來 做運動二(禮)</p>	<p>8 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 11:00-12:00 男士代表會(活) 12:30-2:00 板腦還童(活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班(禮) 2:00-3:00 U3A體適能班(禮) 2:00-3:30 U3A馬賽克體驗班(二)(研) 2:30-4:00 樂知天命(活) 3:30-4:30 U3A 康福舞班(禮)</p>	<p>9 9:30-10:30 會員週年 認識冠心病講座(禮) 11:15-12:15排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:30-3:00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>10 9:15-10:15 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 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</p>
<p>11 假期</p> 	<p>12 9:15-10:15 健體十式進階(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班(活) 10:30-12:00 外傭聚會(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:00-3:00 U3A氣功十八式(禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班(禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線)</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 U3A愛心樂坊(禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>14 9:30-10:45 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) 12:45-1:45 U3A活力舞班(禮) 2:00-3:00 護老小聚(活) 2:00-5:00 E健樂護士講座(禮)</p>	<p>15 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 12:30-2:00 板腦還童(活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班(禮) 2:00-3:00 U3A體適能班(禮) 2:00-3:30 U3A夏口盆景(一)(研) 2:30-4:00 樂知天命(活) 3:30-4:30 U3A 康福舞班(禮) 2:30-3:00 家家護護(線)</p>	<p>16 9:30-10:30 會員週年 生活知多點講座(禮) 10:30-12:00 KOL重聚日(活) 10:30-12:00 健康男：戲曲中心(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>17 9:15-10:15 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 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</p>
<p>18 假期</p> 	<p>19 9:15-10:15 健體十式進階(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班(活) 10:30-12:00 護老者交流會(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:00-3:00 U3A氣功十八式(禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班(禮) 2:00-3:00 社區預設研究(活) 2:30-3:00 獎老愛學集(線)</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) 2:00-3:15 松柏鼓樂健智班(活) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊(禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>21 9:30-10:45 中文基礎班(活) 9:15-10:15 中心大使(禮) 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) 12:45-1:45 U3A活力舞班(禮) 2:00-3:00 護老小聚(活) 3:30-4:30 E健樂齊來 做運動一(禮) 2:30-4:00 U3A委員會議(研)</p>	<p>22 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 11:00-12:00 兄弟幫(活) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 12:30-2:00 板腦還童(活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班(禮) 2:00-3:00 U3A體適能班(禮) 2:30-4:00 樂知天命(活) 3:30-4:30 U3A 康福舞班(禮)</p>	<p>23 9:30-10:30 會員週年 7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) 2:55-3:55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>24 9:15-10:15 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 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</p>
<p>25 假期</p> 	<p>26 9:15-10:15 健體十式進階(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:00-3:00 U3A氣功十八式(禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班(禮) 2:00-3:00 醫健樂7月 愛笑瑜珈(活) 2:30-3:00 獎老愛學集(線)</p>	<p>27 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) 2:00-3:15 松柏鼓樂健智班(活) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊(禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>28 9:30-10:45 中文基礎班(活) 9:30-10:30 I.T.大使(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 12:45-1:45 U3A活力舞班(禮) 2:00-3:00 友愛自助(活) 3:30-4:30 E健樂齊來 做運動二(禮)</p>	<p>29 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 11:00-12:00 關社論壇(活) 12:30-2:00 板腦還童(活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班(禮) 2:00-3:00 U3A體適能班(禮) 2:00-3:30 U3A 夏口盆景(二)(研) 3:30-4:30 U3A 康福舞班(禮) 2:00-3:00 感恩聚會(活) 3:00-4:30 樂知天命(活) 2:30-3:00 家家護護(線)</p>	<p>30 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) 1:30-3:00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>31 9:15-10:15 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 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</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)