



沙田
樓

香港明愛安老服務
明愛沙田長者中心

2021年8至9月

「腦」當「憶」壯

目錄

- P1 「腦」當「憶」壯
- P2 明愛長者暖萬心籌款
- P3 6月及7月活動花絮
- P4-5 8月及9月活動精選
- P6-7 長青及U3A課程10至12月
- P8 U3A課程推介
- P9 認知障礙症服務
- P10 8至9月男士服務一覽
- P11 8至9月護老者服務一覽
- P12 e健樂+中心偶到服務+意見欄

「覺得平日生活無所事事,有志於閒時服務社會上有需要既人士?覺得自己都係個有耐性既人?有興趣陪伴一班認知障礙症患者經歷生活中既點滴?」「我地需要您既幫忙!」

相信對認知障礙症有一定認識的您,都知道恆常認知訓練,有助延緩患者腦部退化的速度,過往中心亦曾為患者提供一星期至少一次的認知訓練活動。然而,要讓訓練發揮最持續的功效,長遠則需要大量義工人手的配合。倘若您也願意為患者出一分力,歡迎加入中心「憶友」的大家庭,於未來陪伴一班「腦友」進行連串的認知訓練活動。8月將會再有義工培訓,請即聯絡中心社工周姑娘以了解更多!



大圍美田路1號大圍社會服務大樓1樓(停車場層)



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



2602-2115



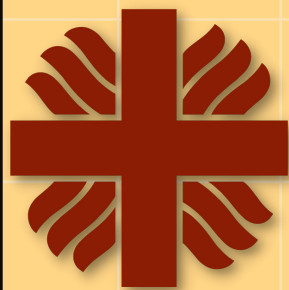
sest@caritassws.org.hk



2691-1580



印刷量800份



香港明愛安老服務 長者聯會
主辦

明愛長者暖萬心2021

全民參與
共襄善舉

現時，長者過著「與疫共存」的日子，對各項社會服務的需求與日俱增。感恩各界合作夥伴和善長仁翁的信任和鼓勵，令明愛安老服務可以不斷完善服務，回應長者所需，惠澤更多長者。我們將繼續努力，凝聚更多力量，用行動傳遞溫暖，讓助人成文化，化分享為風氣，用愛心為社會注入更多正能量。

長青顯技能義演

日期：27/8/2021(星期五)

時間：上午9:30

地點：中心禮堂

內容：班組表演，唱歌

*(當日同時進行現場直播)

U3A義演同樂日

日期：30/9/2021 (星期四)

時間：下午2:00-4:30

地點：中心禮堂

內容：班組表演，義賣，唱歌

*(當日同時進行現場直播)

線上慈善同樂日

日期：22/10/2021 (星期五)

時間：下午2:00-4:30

形式：線上直播

內容：職員義演、拍賣

有見及此，中心將舉辦一系列
慈善籌款活動，請積極參與。

希望中心每一位老友記均能伸出慷慨之手，共襄善舉。歡迎到中心填寫捐款表格和捐款，多多益善，少少無拘，每一分一毫均是一份力量。衷心希望能得到您的支持，將祝福和心意送給有需要的長者。

6-7月活動花絮



職工訓練



老有所為計劃



粵曲做手體驗

關社論壇



粵觀戲曲中心



8月活動精選

獎老愛學習：消暑之道

日期：2-30/8/2021(逢星期一)
時間：下午2:30-3:00
地點：線上
內容：介紹消暑方法，及有獎問答。

耆義KOL：耆義之旅

日期：3-31/8/2021(逢星期二)
10/8/2021(暫停)
時間：下午2:30-3:00
地點：線上
內容：分享日常心得。

耆義KOL：重聚日

日期：20/8及17/9/2021(星期五)
時間：上午10:30-11:30
對象：耆義KOL
地點：本中心
內容：整合及分享KOL直播經驗。

大專及大學會員茶話會

日期：17/8/2021(大專)、
24/8/2021(大學)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
對象：大專或大學會員
內容：分享、交流、退休發展服務意見收集。

會員週會(逢星期五上午9:30)

8月份

6/8 私隱有道講座
社工：譚先生

13/8 認識糖尿病講座
衛生署護士

20/8 8月壽星慶祝
高級活動幹事：鄭先生

27/8 長青顯技籌款表演
高級活動幹事：鄭先生

9月份

3/9 長者福利講座
社工：何姑娘

10/9 高血壓知多少講座
衛生署護士

17/9 9月壽星慶祝
高級活動幹事：鄭先生

24/9 線上論壇
社工：何姑娘

感恩相聚

日期：26/8/2021
23/9/2021(星期四)
時間：下午2:00-3:00
地點：本中心
對象：天主教徒
內容：禱告、詩歌和信息分享

夏日東九遊

日期：18/8或25/8/2021(星期三)
時間：上午9:00
地點：本中心集合
費用：\$200(會員) \$250(非會員)
路線：南蓮園池→志蓮淨苑→
九龍灣Megabox商場
名額：每次24名(須4人一組報名)
報名期：23/7(會員) 30/7(非會員)
用餐地點：煌俯1號(四人一枱)

9月活動精選

獎老愛學習：待定

日期：6-27/9/2021(逢星期一)
時間：下午2:30-3:00
地點：線上
內容：為您精心預備中.....

老有所為：導賞義工訓練

日期：2、9、16/9/2021(星期四)
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心
對象：有興趣成為導賞員者
內容：導賞員訓練，帶領居民認識本區發展史。

友愛自助--自得其「渴」

日期：28/9/2021(星期二)
時間：下午2:00-3:00
地點：本中心
對象：獨居會員
內容：分享秋冬滋潤飲品

樂齡健康器械訓練

日期：6/8/2021(星期五)
時間：上午9:30-11:30
地點：本中心
對象：會員
名額：12位
內容：中心樂齡科技和健康器械介紹及使用指引。

板腦還童.奇樂無窮II- 抗疫篇(第三期)

日期：7/9-16/11/2021
(逢星期二;21/9 暫停一堂)
時間：下午12:30-2:00
地點：本中心
對象：已登記報名會員
內容：學習平板電腦，學以致用，將所學知識承傳出去。
費用：\$200

耆義KOL：桌遊共樂

日期：7-28/9/2021(逢星期二)
21/9/2021(暫停)
時間：下午2:30-3:00
地點：線上
內容：介紹和示範桌上遊戲。

心血管同樂日

日期：27/9/2021(星期一)
時間：上午10:00-12:00
地點：本中心 費用：\$20
名額：30位 內容：血糖檢測

中秋慶團圓

日期：11/9/2021(星期六)
時間：上午10:00-11:30
地點：本中心 對象：會員
名額：50位 費用：\$10
內容：遊戲、有獎問答及抽獎。
備註：8月16日起接受報名

明愛沙田長者中心(美田路)

2021年10月至12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 12 月 1 日至 7 日內繳費報讀 2022 年 1-3 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. 若夫婦會員報讀同一班課程；須在報名表上列名二人姓名，並只可遞交一份申請表；若二人重複交表，有關登記將被取消。
7. 收費已包括講義(如適用)。# 符號之課程需自備材料或設備。
8. 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。
9. 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 9 月 1 日(三) 至 9 月 10 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 9 月 14 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 9 月 16 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 9 月 16 日(四) 至 9 月 27 日(一)，逾期繳交，當作棄權論。

非會員：2021 年 9 月 30 日(四)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	4/10-6/12	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	20	\$80 / \$100	10	9:30 - 10:30	4/10-6/12	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	4/10-6/12	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	4/10-6/12	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	4/10-6/12	讓初學者認識氣功及練習運氣	導師:劉暖紀 助教:霍志芬
	3:15 港燈 U3A-粵曲做手班	20	\$340 / \$360	10	3:15-4:45	18/10-20/12	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。	謝潔華

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	5/10-7/12	教授基本拉二胡技巧。	CECILIA
	中文進階班	22	\$60	\$80	10	10:30 - 12:00	5/10-7/12	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	5/10-7/12	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	5/10-7/12		太極柔力球新編 1。*
	12:15 港燈 U3A-康福舞	20	\$80	\$100	10	12:15-1:15	5/10-7/12	教授元極康福舞，讓學員以太極形式學習。	黎秀英
	#1:30 太極柔力球初班	12	\$80	\$100	10	1:30 - 2:30	5/10-7/12	太極柔力球第一套路。	蔡群歡
	#2:45 港燈 U3A-愛心樂坊	34	\$50	\$70	10	2:45 - 5:00	5/10-7/12	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	6/10-8/12	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	6/10-8/12	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	13/10-15/12	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	\$100	10	12:45 - 13:45	6/10-8/12	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	7/10-16/12	教授基本素描技巧。	蔡瑞賢
	粵曲班	35	\$220	\$250	10	10:00 - 12:00	7/10-16/12	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	\$100	10	12:30-1:30	7/10-16/12	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	\$80	10	2:00-3:00	7/10-16/12	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-吳式太極拳初班	15	\$80	\$100	10	3:30-5:00	7/10-16/12	教授吳式太極拳，需要對太極拳有基礎認識。。	朱劍虹
五	11:00 排排舞進階班	20	\$130	\$155	10	11:15 - 12:15	8/10-10/12	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	8/10-10/12		
	#1:30 趣味水墨畫 B 班	15	\$260	\$320	10	1:30 - 3:00	8/10-10/12	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	8/10-10/12		
	1:45 經典靚歌卡拉 OK 進階班	28	\$60	\$80	10	1:45 - 2:45	8/10-10/12		
	2:55 經典靚歌卡拉 OK 初班 1	28	\$60	\$80	10	2:55 - 3:55	8/10-10/12	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	8/10-10/12		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	9/10-11/12	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	9/10-11/12		練習太極柔力操技巧*
	#二胡研習班(進階)	16	\$200	\$240	10	9:15 - 10:15	9/10-11/12	教授拉奏二胡進階技巧。	許然
	#書法班	20	\$70	\$90	10	10:30 - 11:30	9/10-11/12	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	9/10-11/12	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	9/10-11/12	教授民族舞及連基本的舞蹈訓練。	王楚花

自管
學而優則教學

自學

U3A課程

自發
學而優則服務
自教

U3A手工皮革班

日期:12/8/2021 (星期四)
時間:下午2:00-3:00
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)
7月30日開始接受報名(名額有限,請攜帶會証到中心報名)



U3A香薰擴香石班

日期:17/8/2021 (星期二)
時間:下午2:00-3:00
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)
7月30日開始接受報名(名額有限,請攜帶會証到中心報名)



U3A編織體驗班/ U3A編織進階班

日期:19/8-23/9/2021 (星期四)
時間:下午1:45-3:15體驗班(共6堂)
下午3:30-5:00進階班(共6堂)
地點:中心多用途室
對象:中心會員及50歲或以上
第三齡人士
人數:每班8人
費用:\$60/\$80(包括材料)



U3A義演同樂日

日期:30/9/2021 (星期四)
時間:上午10:00-12:00 (第一場)
下午2:30-4:30 (第二場)
地點:中心活動室+禮堂
對象:中心會員及50歲或以上第三齡人士
人數:每場60人
內容:班組表演,義賣,唱歌
*(當日同時進行現場直播)



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的,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。

U3A中秋燈籠手工班

日期:7、14/9/2021 (星期二)
時間:下午2:00-3:30(共2堂)
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)
8月27日開始接受報名(名額有限,請攜帶會証到中心報名)



U3A無明火煮意- 紅豆燒餅

日期:13/9/2021 (星期一)
時間:下午2:00-3:30
地點:中心煮閣
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)
8月27日開始接受報名(名額有限,請攜帶會証到中心報名)



U3A草地滾球體驗班

日期:21、28/9/2021 (星期二)
時間:上午9:00-11:00(共2堂)
地點:圓洲角草地滾球場
對象:中心會員及50歲或以上
第三齡人士
人數:8人
費用:\$40
8月27日開始接受報名(名額有限,請攜帶會証到中心報名)



馬賽克杯墊班

U3A興趣班花絮

夏日瓶景班

馬賽克花樽班



認知障礙症服務

憶友義工聚會

日期: 2021年8月3日 (星期二)

時間: 下午2:00 - 3:30

地點: 本中心活動室

內容: 講解進行認知訓練的技巧及計劃服務內容

我地亦都招募緊新義工
有興趣既朋友歡迎聯絡周姑娘報名參與!



腦江湖

日期: 2021年8月24日 及 9月7、14日 (二)

時間: 下午2:30 - 4:00

地點: 本中心

對象: 憶友 及 輕度認知障礙症患者

內容: 以多元化的社交活動強化患者的認知功能

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, 可以透過右面既QR code 查看。8月份將會有新一期腦訊, 請大家密切期待!



第四期



8-9月男士活動一覽

8月男士代表會

日期：5/8（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

9月男士代表會

日期：2/9（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：電影導賞

日期：19/8（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：推廣香港電影文化，加強男士會員在藝術鑑賞方面的知識

健康男：中秋文化導賞

日期：待定
時間：待定
地點：外出活動
內容：以「中秋」為主題，走進活化空間，探索有趣的歷史景象

8月關社論壇

日期：26/8（四）
時間：上午10:45-11:45
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

兄弟幫：中秋慶祝

日期：16/9（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：透過不同的體驗活動，配合中秋歡愉的氣氛，與男士共渡佳節

9月乒乓球競技賽

日期：2、9、16、23、30/9（四）
時間：下午2:00-4:00
地點：大圍美林體育館
內容：致力推廣「全民運動」，以鼓勵更多男士體驗乒乓球的樂趣

9月關社論壇

日期：23/9（四）
時間：上午10:45-11:45
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



8-9月護老者活動一覽

護老天地：情緒管理

日期：4、11、18、25/8 (三)
時間：下午2:00-3:00
地點：中心禮堂
內容：透過一系列的活動認識和接納情緒，強化參加者的心靈韌性

護送及偶然看顧服務

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護送、陪診及日間看顧服務，費用全免

軟餐體驗工作坊

日期：10/8 (二)
時間：下午2:30-4:00
地點：中心禮堂
內容：將軟餐食物本地化，協助護老者建立正確備餐技巧及營養概念

「倆·姻·愛」小組

日期：16/8-13/9 (逢週一共五節)
時間：下午3:30-5:00 (活動室)
費用：每對夫婦 \$30 (共五對)
內容：建立夫妻連結，攜手同行
備註：2-6/8致電中心留名及甄選

「傭」入「耆」中

日期：23/8 (一)
時間：下午2:30-4:00
地點：中心活動室
內容：透過遊戲和藝術製作，促進外傭與被照顧長者雙向互動

家家護護 (直播)

日期：5、26/8 | 9、23/9 (四)
時間：下午2:30-3:30
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

護老小聚：養生療法

日期：1、8、15、22、29/9 (三)
時間：下午2:00-3:00
地點：中心禮堂
內容：鼓勵護老者在生活中多留意養生保健知識，以保持健康的體魄

護老者義工訓練

日期：13/9 (一)
時間：上午10:30-12:00
地點：中心活動室
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

E健樂活動推介

E健樂護士講座-吸煙和飲酒與健康

日期：2021年8月18日(星期三)
時間：下午3時-下午5時(分2節)
E健樂參加者(每場35人)

E健樂護士講座-防衰老運動

日期：2021年9月15日(星期三)
時間：下午2時-下午5時(分3節)
E健樂參加者(每場35人)

E健樂8月愛笑瑜珈

日期：2020年8月30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9月愛笑瑜珈

日期：2020年9月27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(椅子太極及瑜伽)

日期：2021年8月4, 25及9月8 (三)
時間：下午3:30-4:30
名額：20位E健樂參加者

第三班(橡筋帶運動)

日期：2021年8月7, 28及9月18 (六)
時間：上午9:45-10:45
名額：8位E健樂參加者

第二班(椅子太極及瑜伽)

日期：2021年8月11及9月1, 29 (三)
時間：下午3:30-4:30
名額：20位E健樂參加者

第四班(手棉球及橡筋帶運動)

日期：2021年8月7, 28及9月18 (六)
時間：上午11:15-12:15
名額：8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8月5、6

2021年9月9、23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。



中心個別服務重開安排

隨着疫情漸趨穩定，中心跟隨社會福利署發出的最新指引，已於7月起逐步重開個別服務，為確保中心衛生及會員安全，我們會跟從衛生防衛中心發出的指引作適當安排，任何人士進入中心均必須依從以下安排：

1. 必須量度體溫；
2. 用消毒搓手液清潔雙手；
3. 配戴口罩；
4. 社區人士須掃描「安心出行」或登記進入日期/時間/姓名/聯絡電話，以便在出現確診個案時進行接觸者追蹤。

此外，由於中心大堂和走廊等位置均被視作為公眾地方，所以我們已依照適當之社交距離擺放好椅子，請大家在中心停留或等候期間盡量找一個位置坐下，以及不能隨意移動椅子，以保持一米或以上之社交距離。

會員現可以預約方式借用中心康樂設施(如米蘭牌、電腦、量血壓、健身器材...等)，中心會安排職員定時清潔相關借用設備，但建議會員使用前後可利用中心提供之消毒用品再自行清潔。至於報紙借閱服務方面：因清潔安排上有一定困難，會仍然暫停至另行通知。

同時，為確保場地衛生，中心職員會於課堂與課堂之間的時段在各活動室進行消毒清潔。請大家於清潔期間耐心等待，切勿擅自闖入課室，影響清潔進度。

多謝合作！祝大家身體健康！

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

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、陳惠華姑娘

二級服務員：李綺文姑娘

日	一	二	三	四	五	六						
<p>1 假期</p> 	<p>2 9:15-10:15 健駱十式進階3(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班5(活) 10:30-12:00 東方舞進階班3(禮) 12:15-1:15 健駱十式初班3(禮) 2:00-3:00 U3A氣功十八式4(禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班2(禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線)</p>	<p>3 9:15-10:15 U3A手玲班 3(活) 9:30-10:30 柔力球進階一4(禮) 10:00-12:00 二胡初班 3(研) 10:30-12:00 中文進階班 4(活) 11:00-12:00 柔力球進階二 3(禮) 1:30-2:30 柔力球初班 3(禮) 2:30-4:00 憶友義工聚會(活) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊 4(禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>4 9:30-10:45 中文基礎班 4(活) 9:30-12:00 幹事會(禮) 11:00-12:30 趣味英語班 5(活) 12:45-1:45 U3A活力舞班 4(禮) 2:00-3:00 護老天地(禮) 3:30-4:30 E健樂齊來 做運動三(禮) 2:00-5:00 老為紮作工作坊(活)</p>	<p>5 9:15-10:15 素描班 4(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班 3(禮) 11:00-12:00 男士代表會(活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班 4(禮) 2:00-3:00 U3A體適能班4(禮) 1:45-3:15 U3A編織班體驗班6(多) 3:30-5:00 U3A編織班進階班6(多) 3:30-4:30 U3A康福舞班 4(禮) 2:30-4:00 樂知天命(活) 2:30-3:00 家家護護(線)</p>	<p>6 9:30-10:30 會員週會 私隱有道講座(禮) 9:00-12:00 樂齡健康器械訓練(活) 11:15-12:15 排排舞進階班4(禮) 12:30-1:30 排排舞初班4(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫初班6(活) 1:45-2:45 經典靚歌進階班3(禮) 2:55-3:55 經典靚歌初班1-3(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階6(活) 4:00-5:00 經典靚歌初班2-3(禮)</p>	<p>7 9:15-10:15 二胡研習6(活) 9:15-10:15 太極強身功初班5(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階5(禮) 10:30-11:30 書法班 4(活) 11:45-12:45 國畫初班 4(活) 12:00-13:30 東方舞初班5(禮) 9:00-10:45 E健樂齊來 11:00-1:00 做運動五六(研)(多) 2:00-4:00 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</p>						
<p>8 假期</p> 	<p>9 9:15-10:15 健駱十式進階4(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班6(活) 10:30-12:00 東方舞進階班4(禮) 12:15-1:15 健駱十式初班4(禮) 1:30-3:00 導師會(活) 2:00-3:00 U3A氣功十八式5(禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班3(禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線)</p>	<p>10 9:15-10:15 U3A手玲班 4(活) 9:30-10:30 柔力球進階一5(禮) 10:00-12:00 二胡初班 4(研) 10:30-12:00 中文進階班 5(活) 11:00-12:00 柔力球進階二 4(禮) 1:30-2:30 柔力球初班 4(禮) 2:30-4:00 E健樂-軟餐講座工作坊(禮)</p>	<p>11 9:30-10:45 中文基礎班 5(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 6(活) 11:45-12:30 復康活力操 3(禮) 12:45-1:45 U3A活力舞班 5(禮) 2:00-3:00 護老天地(禮) 3:30-4:30 E健樂齊來 做運動四(禮) 2:00-5:00 老為紮作工作坊(活)</p>	<p>12 9:15-10:15 素描班 5(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班 4(禮) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班 5(禮) 2:00-3:00 U3A體適能班5(禮) 2:00-3:00 U3A手工皮革匙扣班(研) 1:45-3:15 U3A編織班體驗班1(多) 3:30-5:00 U3A編織班進階班1(多) 3:30-4:30 U3A康福舞班 5(禮) 2:00-5:00 老為紮作工作坊(活) 2:30-4:00 樂知天命(多)</p>	<p>13 9:30-10:30 會員週會 認識糖尿病講座(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班5(禮) 12:30-1:30 排排舞初班5(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫初班7(活) 1:45-2:45 經典靚歌進階班4(禮) 2:55-3:55 經典靚歌初班1-4(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階7(活) 4:00-5:00 經典靚歌初班2-4(禮)</p>	<p>14 9:15-10:15 二胡研習7(活) 9:15-10:15 太極強身功初班6(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階6(禮) 10:30-11:30 書法班 5(活) 11:45-12:45 國畫初班 5(活) 12:00-13:30 東方舞初班6(禮) 2:00-4:00 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</p>						
<p>15 假期</p> 	<p>16 9:15-10:15 健駱十式進階5(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班7(活) 10:30-12:00 護老者交流會(活) 10:30-12:00 東方舞進階班6(禮) 12:15-1:15 健駱十式初班6(禮) 2:00-3:00 U3A氣功十八式6(禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班4(禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線) 3:30-5:00 倆·姻·愛小組(活)</p>	<p>17 9:15-10:15 U3A手玲班 5(活) 9:30-10:30 柔力球進階一6(禮) 10:00-12:00 二胡初班 5(研) 10:30-12:00 中文進階班 6(活) 11:00-12:00 柔力球進階二 5(禮) 1:30-2:30 柔力球初班 5(禮) 2:00-3:00 U3A香薰擴香石班(研) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊 5(禮) 2:30-4:00 大學會員茶話會(活) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>18 9:00 夏日東九遊1 9:30-10:45 中文基礎班6(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 7(活) 11:45-12:30 復康活力操 4(禮) 12:45-1:45 U3A活力舞班 6(禮) 2:00-3:00 護老天地(禮) 2:00-5:00 老為紮作工作坊(活) 3:00-5:00 E健樂護士講座(禮) 2:30-4:00 U3A委員會議(研)</p>	<p>19 9:15-10:15 素描班 6(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 5(禮) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班 6(禮) 2:00-3:00 U3A體適能班 6(禮) 1:45-3:15 U3A編織班體驗班2(多) 3:30-5:00 U3A編織班進階班2(多) 3:30-4:30 U3A康福舞班 6(禮) 2:00-4:00 老為紮作工作坊(活) 2:30-4:00 樂知天命(研)</p>	<p>20 9:30-10:30 會員週會 8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6(禮) 12:30-1:30 排排舞初班6(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫初班8(活) 1:45-2:45 經典靚歌進階班5(禮) 2:55-3:55 經典靚歌初班1-5(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階8(活) 4:00-5:00 經典靚歌初班2-5(禮)</p>	<p>21 9:15-10:15 二胡研習8(活) 9:15-10:15 太極強身功初班7(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階7(禮) 10:30-11:30 書法班 6(活) 11:45-12:45 國畫初班 6(活) 12:00-13:30 東方舞初班7(禮) 2:00-4:00 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</p>						
<p>22 假期</p> 	<p>23 9:15-10:15 健駱十式進階6(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班8(活) 10:30-12:00 老為紮作工作坊(活) 10:30-12:00 東方舞進階班6(禮) 12:15-1:15 健駱十式初班6(禮) 2:00-3:30 外傭聚會(活) 2:00-3:00 U3A氣功十八式7(禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班5(禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線) 3:30-5:00 倆·姻·愛小組(活)</p>	<p>24 9:15-10:15 U3A手玲班 6(活) 9:30-10:30 柔力球進階一7(禮) 10:00-12:00 二胡初班 6(研) 10:30-12:00 中文進階班 7(活) 11:00-12:00 柔力球進階二 6(禮) 1:30-2:30 柔力球初班 6(禮) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊 6(禮) 2:30-4:00 腦江湖(煮) 2:30-4:00 大學會員茶話會(活) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>25 9:00 夏日東九遊2 9:30-10:45 中文基礎班 7(活) 9:30-10:30 I.T.大使(禮) 12:45-1:45 U3A活力舞班 7(禮) 11:00-12:30 趣味英語班 8(活) 11:45-12:30 復康活力操 5(禮) 2:00-3:00 護老天地(禮) 3:30-4:30 E健樂齊來 做運動五(禮) 2:00-5:00 老為紮作工作坊(活)</p>	<p>26 9:15-10:15 素描班 7(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:45-11:45 關社論壇(活) 10:00-12:00 粵曲班 6(禮) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班 7(禮) 2:00-3:00 U3A體適能班 7(禮) 1:45-3:15 U3A編織班體驗班3(多) 3:30-5:00 U3A編織班進階班3(多) 3:30-4:30 U3A康福舞班 7(禮) 2:00-3:00 感恩聚會(活) 2:30-3:00 家家護護(線)</p>	<p>27 9:30-10:30 會員大會 長青顯技能籌款表演(禮)+(活) 1:30-3:00 趣味水墨畫初班9(活) 1:45-2:45 經典靚歌進階班6(禮) 2:00-4:00 糖尿肩膀運動(研、多) 2:55-3:55 經典靚歌初班1-6(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階9(活) 4:00-5:00 經典靚歌初班2-6(禮)</p>	<p>28 9:15-10:15 二胡研習9(活) 9:15-10:15 太極強身功初班8(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階8(禮) 10:30-11:30 書法班 7(活) 11:45-12:45 國畫初班 7(活) 9:00-10:45 E健樂齊來 11:00-1:00 做運動五六(研)(多) 2:00-4:00 E健樂防衰老 運動訓練(禮)</p>						
<p>29 假期</p> 	<p>30 9:15-10:15 健駱十式進階7(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班9(活) 10:30-12:00 老為紮作工作坊(活) 10:30-12:00 東方舞進階班7(禮) 12:15-1:15 健駱十式初班7(禮) 2:00-3:00 U3A氣功十八式8(禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班6(禮) 2:00-3:00 醫健樂8月愛笑瑜伽(活) 2:30-3:00 獎老愛學集(線) 3:30-5:00 倆·姻·愛小組(活)</p>	<p>31 9:15-10:15 U3A手玲班1(活) 9:30-10:30 柔力球進階一8(禮) 10:00-12:00 二胡初班 7(研) 10:30-12:00 中文進階班 8(活) 11:00-12:00 柔力球進階二 7(禮) 1:30-2:30 柔力球初班 7(禮) 2:00-4:00 糖尿肩膀運動(研、多) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊 7(禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</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；(電)=電腦室；(煮)=煮閣；(多)=多用途室；

線上活動(線)

日	一	二	三	四	五	六
 <p>中秋節快樂</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 9:30-10:45 中文基礎班 8(活) 9:30-12:00 幹事會(禮) 11:00-12:30 趣味英語班 9(活) 12:45-1:45 U3A活力舞班 8(禮) 2:00-3:00 養生護老小聚(活) 3:30-4:30 E健樂齊來 做運動四(禮)</p>	<p>2 9:15-10:15 素描班 8(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班 7(禮) 11:00-12:00 男士代表會(活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班 8(禮) 2:00-3:00 U3A 體適能班 8(禮) 1:45-3:15 U3A 編織班體驗班3(多) 3:30-5:00 U3A 編織班進階班3(多) 3:30-4:30 U3A 康福舞班 8(禮) 2:00-4:00 老為導賞訓練(活)</p>	<p>3 9:30-10:30 會員週會 長者福利講座(禮) 9:30-11:30 糖尿肩膀運動(活) 11:15-12:15 排排舞進階班7(禮) 12:30-1:30 排排舞初班7(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫初班10(活) 1:45-2:45 經典靚歌進階班7(禮) 2:00-4:00 糖尿肩膀運動(研、多) 2:55-3:55 經典靚歌初班1-7(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫進階10(活) 4:00-5:00 經典靚歌初班2-7(禮)</p>	<p>4 9:15-10:15 二胡研習10(活) 9:15-10:15 太極強身功初班9(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階9(禮) 10:30-11:30 書法班 8(活) 11:45-12:45 國畫初班 8(活) 12:00-13:30 東方舞初班8(禮) 2:00-4:00 E健樂(禮)</p>
<p>5 假期</p> 	<p>6 9:15-10:15 健駱十式進階8(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班10(活) 11:00-12:30 糖尿肩膀運動(活) 10:30-12:00 東方舞進階班8(禮) 12:15-1:15 健駱十式初班8(禮) 1:30-3:00 班長導師會(活) 2:00-3:00 U3A氣功十八式9(禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班1(禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線) 3:30-5:00 倆·姻·愛小組(活)</p>	<p>7 9:00-10:00 U3A手鈴班 2(活) 9:30-10:30 柔力球進階一9(禮) 10:00-12:00 二胡初班 8(研) 10:30-12:00 中文進階班 9(活) 11:00-12:00 柔力球進階二 8(禮) 12:30-2:00 板腦還童(活) 1:30-2:30 柔力球初班 8(禮) 2:30-4:00 腦江湖(活) 2:00-3:30 U3A中秋燈籠班1(研) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊 8(禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>8 9:30-10:45 中文基礎班 9(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10(活) 11:45-12:30 復康活力操 6(禮) 12:45-1:45 U3A活力舞班 9(禮) 2:00-3:00 護老小聚(禮) 3:30-4:30 E健樂齊來 做運動三(禮) 12:30-2:00 板腦還童(活)</p>	<p>9 9:15-10:15 素描班 9(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班 8(禮) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班 9(禮) 2:00-3:00 U3A 體適能班9(禮) 1:45-3:15 U3A 編織班體驗班4(多) 3:30-5:00 U3A 編織班進階班4(多) 3:30-4:30 U3A 康福舞班 9(禮) 2:00-4:00 老為導賞訓練(活) 2:30-3:00 家家護護(線)</p>	<p>10 9:30-10:30 會員週會 高血壓知多少講座(禮) 9:30-11:30 糖尿肩膀運動(活) 11:15-12:15 排排舞進階班8(禮) 12:30-1:30 排排舞初班8(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班8(禮) 2:00-4:00 糖尿肩膀運動(研、多) 2:55-3:55 經典靚歌初班1-8(禮) 4:00-5:00 經典靚歌初班2-8(禮)</p>	<p>11 10:00-12:00 中秋慶團圓(禮)+ (活) 9:00-10:45 E健樂齊來 1:00-1:00 做運動七八(研)(多) 2:00-4:00 E健樂(禮)</p>
<p>12 假期</p> 	<p>13 9:15-10:15 健駱十式進階9(禮) 10:30-12:00 護老者義工訓練(活) 10:30-12:00 東方舞進階班9(禮) 12:15-1:15 健駱十式初班9(禮) 2:00-3:00 U3A氣功十八式10(禮) 2:00-4:00 U3A無明火煮意紅豆燒餅(煮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班2(禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線) 3:30-5:00 倆·姻·愛小組(活)</p>	<p>14 9:00-10:00 U3A手鈴班 3(活) 9:30-10:30 柔力球進階一10(禮) 10:00-12:00 二胡初班 9(研) 10:30-12:00 中文進階班 10(活) 11:00-12:00 柔力球進階二 9(禮) 12:30-2:00 板腦還童(活) 2:30-4:00 腦江湖(活) 1:30-2:30 柔力球初班 9(禮) 2:00-3:30 U3A中秋燈籠班2(研) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊9(禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>15 9:30-10:45 中文基礎班 10(活) 9:15-10:15 中心大使(禮) 10:30-11:30 網長組(禮) 11:45-12:30 復康活力操 7(禮) 12:45-1:45 U3A活力舞班10(禮) 2:00-3:00 護老小聚(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>16 9:15-10:15 素描班 10(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 9(禮) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班 10(禮) 2:00-3:00 U3A 體適能班 10(禮) 1:45-3:15 U3A 編織班體驗班5(多) 3:30-5:00 U3A 編織班進階班5(多) 3:30-4:30 U3A 康福舞班 10(禮) 2:00-4:00 老為導賞訓練(活)</p>	<p>17 9:30-10:30 會員週會 9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9(禮) 12:30-1:30 排排舞初班9(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班9(禮) 2:00-4:00 糖尿肩膀運動(研、多) 2:55-3:55 經典靚歌初班1-9(禮) 4:00-5:00 經典靚歌初班2-9(禮)</p>	<p>18 9:15-10:15 太極強身功初班10(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階10(禮) 10:30-11:30 書法班 9(活) 11:45-12:45 國畫初班 9(活) 9:00-10:45 E健樂齊來 11:00-1:00 做運動五六(研)(多) 2:00-4:00 E健樂(禮) 2:00-4:15 公開大學-實用中醫養生食療(活)1 3:30-5:00 外展長者活動(研)</p>
<p>19 假期</p> 	<p>20 9:15-10:15 健駱十式進階10(禮) 10:30-12:00 護老者交流會(活) 10:30-12:00 東方舞進階班10(禮) 12:15-1:15 健駱十式初班10(禮) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班3(禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線)</p>	<p>21 9:00-11:00 U3A草地滾球體驗班一(圓洲角) 9:00-10:00 U3A手鈴班 4(活) 10:00-12:00 二胡初班 10(研) 11:00-12:00 柔力球進階二10(禮) 1:30-2:30 柔力球初班 10(禮) 2:00-3:30 E健樂了解中風 風險方法活動(活) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊10(禮)</p>	<p>22 假期</p> 	<p>23 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班 10(禮) 1:45-3:15 U3A 編織班體驗班6(多) 3:30-5:00 U3A 編織班進階班6(多) 10:45-11:45 關社論壇(活) 2:00-3:00 感恩聚會(活) 2:30-3:00 家家護護(線)</p>	<p>24 9:30-10:30 會員大會 線上論壇 9:30-11:30 糖尿肩膀運動(活) 11:15-12:15 排排舞進階班10(禮) 12:30-1:30 排排舞初班10(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班10(禮) 2:00-4:00 糖尿肩膀運動(研、多) 2:55-3:55 經典靚歌初班1-10(禮) 4:00-5:00 經典靚歌初班2-10(禮)</p>	<p>25 10:30-11:30 書法班 10(活) 11:45-12:45 國畫初班 10(活) 9:00-10:45 E健樂齊來 11:00-1:00 做運動七八(研)(多) 2:00-4:15 公開大學-實用中醫養生食療(活)2 2:00-4:00 E健樂(禮)</p>
<p>26 假期</p> 	<p>27 9:30-11:30 糖尿肩膀運動(活) 2:00-3:00 醫健樂9月愛笑瑜珈(活) 3:15-4:45 U3A粵劇做手班4(禮) 2:30-3:00 獎老愛學集(線)</p>	<p>28 9:00-11:00 U3A草地滾球體驗班二(圓洲角) 9:00-10:00 U3A手鈴班5(活) 12:30-2:00 板腦還童(活) 2:00-3:00 友愛自助-自得其「喝」(禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線)</p>	<p>29 10:00-11:45 心血管同樂日(活) 9:30-10:30 I.T.大使(禮) 11:45-12:30 復康活力操 8(禮) 2:00-3:00 護老小聚(活) 3:30-4:30 E健樂齊來 做運動四(禮)</p>	<p>30 10:00-12:00(第一場) 2:20-4:30(第二場) U3A義演同樂日(禮)+(活)</p>	<p>中秋節快樂</p> 	

備註：(禮)=禮堂；(活)=活動室；(電)=電腦室；(電)=電腦室；(煮)=煮閣；(多)=多用途室；

線上活動(線)