



香港明愛  
安老服務  
明愛梨木樹長者中心

# 荃情集

2021年8月至9月



香港明愛安老服務

不知不覺，2021年已過去大半年。從去年開始到今天，在這一年半的疫症共存裡，我們並肩作戰，砥勵同行，疫情得以逐漸緩和，中心也重新恢復服務。我們樂見愈來愈多長者願意走出家門活動，與周邊的老友記保持緊密聯繫，相互關心，社區處處見真情。

與此同時，社區上也傳來新喜訊—2022年2月27日起，60-64歲人士都可以享有二元乘車優惠！合資格人士需申請指定個人八達通（樂悠卡），在8月2日起分階段使用八達通app或郵遞申請。申請表格可以到本中心索取，只要長者準備好身分證正本或彩色副本及彩色護照證件相片，填寫表格便可完成申請。至於現時已年滿65歲的人士，仍可繼續使用不記名的長者八達通或個人八達通享有優惠。政府會於明年第一季公布現已年滿65歲的長者換卡安排，本次計畫亦會擴展至其他交通工具，把紅色小巴、電車及街渡納入優惠當中。

出門在外，溫馨提示大家切勿鬆懈，時刻保持個人衛生，做足防疫措施。長者平安，我們心安，大家一起守護健康！

\* 如有關乘車優惠之查詢，歡迎與本中心職員聯絡。

地址：新界荃灣梨木樹邨康樹樓地下

電話：24277188

網址：<https://www.caritasse.org.hk/>

傳真：24874892

電郵：[selms@caritassws.org.hk](mailto:selms@caritassws.org.hk)

今期印刷量：800份

內容：

1. 封面
2. 中心消息
3. 專題介紹
4. 中心活動
5. 活動花絮
6. 健康專區
7. 服務質素標準介紹
8. 意見園地
9. 中心活動時間表

## 中心消息

由 2021 年 7 月 5 日開始，中心將延長開放時段，分別是上午 9-12 時及下午 2-5 時，其餘時間為清潔時間。中心設施包括量血壓、魔力橋、象棋、運動閣、電腦閣及電視閣設施，會延長使用時間。

由「明愛之友」主辦的「步中情」線上行已於四月十九日圓滿結束。本中心共籌得善款\$3,310，多謝各位會員的踴躍參與及慷慨解囊。

為響應慈善籌款，中心亦有一系列的籌款活動如獎券、美食義賣、明愛長者暖萬心活動等，請各位繼續支持。

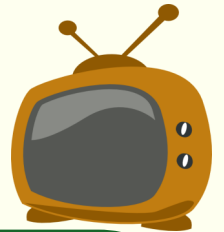
另外，《香港明愛義賣網》，是香港明愛的新嘗試。希望提供一個以網購行善的平台，讓各界人士在任何地方，都可以愛心行善。大家只要 click 一 click，就能以優惠價格，輕鬆選購《明愛慈善賣物會》不同場地的禮品，共襄善舉。

網址：<https://echarityshop.caritas.org.hk/?cat=all&lang=zh-Hant>



本中心現為有需要使用智能電話的長者提供智能手機外借服務，包括上網。**外借期為一個月**。讓大家在疫情下能繼續在家中能繼續參與各項健康小組及活動，保持身心健康。

由八月開始，中心會於社區會堂重開放友誼組，由於座位有限只得 90 個，故中心會先安排文盲及沒有以 WhatsApp 收訊息之會員進入，其餘使用 WhatsApp 訊息之會員於同一天收到錄播，鼓勵自行在家中觀看，以減少過多人流聚於會堂，做好預防措施。



由今年 8 月開始，所有捐贈物資(捐贈指定對象物資除外)，會以抽獎形式派發。每次抽獎時，中心委員或會員均可到場監場或見證。中獎者將獲派發捐贈物資，而其名額也會從抽獎名單中暫時剔除直至重新一輪派發，派發詳情則由負責職員再公佈。

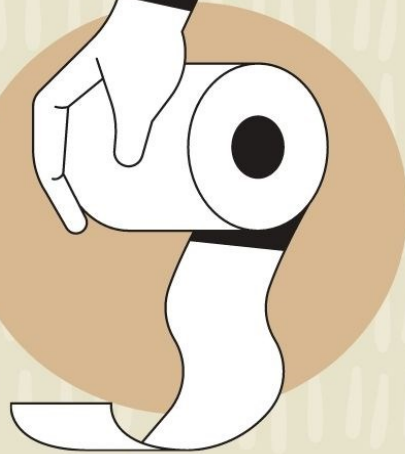
至於不中獎者的名單將會自動撥入下次的抽獎名單內，進行下一輪捐贈物資抽獎。直至所有會員均中獎後，才會把所有中心會員名單重新加入，進行新一輪抽獎。

**\*如中獎會員沒有於限期時間到中心領取，中心不會為其儲存或另作通知，該此作棄權論，中心不會安排重新抽籤機會。**





# 便秘迷思



## 便秘的定義

正常: 排便次數每日超過一次或隔兩天才一次  
便秘: 大便太硬，排便時須費勁或有困難

## 便秘的成因

1. 腸臟蠕動較慢
2. 飲水不足或食物中缺乏纖維質-->令糞便變得硬-->較難排出
3. 心理因素，如在沒有私隱下使用便盆或便椅、廁所不潔、情緒低落
4. 藥物影響：例如嗎啡類止痛藥、鈣片、利尿藥等。
5. 疾病影響：例如糖尿病及甲狀腺素過低。

## 便秘的影響



痔瘡



肛裂



## 便秘的防治方法

1. 多吃高纖維的食物例如



4. 作息定時,養成大便習慣



2. 每天6-8杯水



5. 早上起床先喝水以增加便意

3. 適量運動



6. 便秘藥物需經醫生指導

下服用



便秘在長者中較為普遍，只要養成良好生活習慣，也能令排便自如。倘若大便習慣突然改變，甚或便中有血或黏液，均應盡早求診，切勿諱疾忌醫，因為這些可能是腸癌的徵兆。

## 護老者活動

### 護老者鬆一鬆

日期:8月12日、9月9日(星期四)

時間:下午2:00-3:30

地點:本中心

內容:透過不同主題的活動,舒緩護老者壓力;並互相打氣

對象:有需要護老者會員

費用:全免

負責同事:社工 劉凱珊姑娘 /  
護理助理 蔡愛英姑娘

### 護老者調適組

日期:9月7、14、21、28日(星期二)

時間:下午2:00-3:30

地點:中心一座205室

內容:護老者交流照顧經驗,共同加油,並介紹相關的社區資源。

對象:有需要護老者會員

費用:全免

負責同事:社工 劉凱珊姑娘

### 老嘢 Old Yeah 創藝館

日期:9月16日(星期三)

時間:下午2:00-4:00

地點:中心薈萃坊

內容:透過短劇、互動任務、藝術工作坊及展覽,展現不同長者的精彩故事,從而鼓勵參加者回顧人生,及早規劃晚晴。

對象:護老者(優先)、會員

費用:全免

名額:15名

報名方法:現已開始報名,可到中心或致電中心報名,額滿即止。

負責同事:社工 李君兒姑娘

### 外傭護老者齊齊DIY捕夢網

日期:9月20日(星期一)

時間:上午10:00-11:30

地點:中心薈萃坊

內容:透過共同製作捕夢網,訴說照顧的點滴,促進共融生活。

對象:只限外傭護老者

費用:全免

名額:6名

報名方法:現已開始報名,可到中心或致電中心報名,額滿即止。

負責同事:社工 李君兒姑娘

## e 健樂活動

### e-茶餐廳蠟燭工作坊

日期:8月12日(星期四)

時間:上午9:00-11:30

地點:中心薈萃坊

內容:共同製作主題蠟燭,以舒緩精神壓力

對象:護老者 + E健樂會員(優先)

費用:全免

名額:10名

報名方法:現已開始報名,可到中心或致電中心報名,額滿即止。

負責同事:社工 李君兒姑娘

### e-血糖檢查日

日期:8月5日(星期四)

時間:上午9:30-11:30

地點:中心薈萃坊

內容:參加者接受護士的檢測,並獲得檢驗結果。

對象:E健樂會員

費用:全免

名額:80名(人數過多將抽籤決定)

報名方法:7月5日開始報名,可到中心或致電中心報名。

負責同事:一級活動幹事 李玉婷姑娘



## e 健樂活動

### E-痛症針灸治療與自療

日期:8月5日(星期四)  
時間:下午 2:30-3:30  
地點:中心薈萃坊  
內容:由註冊中醫師講解如何預防痛症及使用針灸治理,亦會教授痛症食療。  
對象:e健樂會員  
費用:全免  
名額:25名(人數過多將抽籤決定)  
報名方法:7月5日開始可到中心或致電中心報名。  
負責同事:一級活動幹事 李玉婷姑娘

### E-乾花香薰驅蚊牌

日期:8月16日(星期一)  
時間:下午 2:30-3:30  
地點:中心薈萃坊  
內容:利用乾花製作出精美蚊牌,既可掛在手袋作飾物,亦可以用作驅蚊之用。  
對象:e健樂會員(優先)、會員  
費用:全免  
名額:25名(人數過多將抽籤決定)  
報名方法:8月2日開始可到中心或致電中心報名。  
負責同事:一級活動幹事 李玉婷姑娘

### E-馬賽克杯墊

日期:8月27日(星期五)  
時間:下午 3:00-4:00  
地點:中心薈萃坊  
內容:利用晶瑩剔透的磁磚,以幾何圖形製作出屬於自己獨一無二而實用的杯墊。  
對象:e健樂會員(優先)、會員  
費用:全免  
名額:10名(人數過多將抽籤決定)  
報名方法:8月2日開始可到中心或致電中心報名。  
負責同事:一級活動幹事 李玉婷姑娘

### E-免燒陶泥擺設

日期:9月2日(星期一)  
時間:下午 2:30-4:00  
地點:中心薈萃坊  
內容:輕鬆體驗製作陶瓷的樂趣,親身感受由揉、捏、拍、壓的手法,到調色及上色,製出一個精美擺設。  
對象:e健樂會員(優先)、會員  
費用:全免  
名額:10名(人數過多將抽籤決定)  
報名方法:8月2日開始可到中心或致電中心報名。  
負責同事:一級活動幹事 李玉婷姑娘

### e-霓虹燈飾工作坊

日期:9月15日(星期三)  
時間:下午 2:30-4:00  
地點:中心薈萃坊  
內容:參加者可輕鬆體驗製作霓虹燈飾的樂趣。  
對象:e健樂會員(優先)、會員  
費用:全免  
名額:10名(人數過多將抽籤決定)  
報名方法:8月2日開始報名,可到中心或致電中心報名。  
負責同事:一級活動幹事 李玉婷姑娘

## 中心活動

### 健康講座

日期: 8月16、27日(星期一)  
時間: 上午9:30-10:30  
地點: 中心薈萃坊  
內容: (16/8) 肥胖的疑惑  
(27/9) 認識冠心病  
對象: 護老者會員、長者會員  
費用: 全免  
名額: 15名  
報名方法: 7月19日及8月16日開始報名, 可到中心或致電中心報名。  
負責同事: 文員 張妙嫻姑娘

### 活出真我小組

日期: 7月15、22、29日(星期四)  
8月5、12、19、26日(星期四)  
8月23日(星期一)  
時間: 下午2:30-4:30  
地點: 中心薈藝坊  
內容: 1. 探索參加者的興趣和能力  
2. 主題: 健腦、運動、娛樂、飲食營養、個人形象  
3. 表達意願, 規劃未來  
對象: 自覺開始「無記性」或輕度認知障礙的中心會員  
費用: 全免  
名額: 10名  
負責同事: 社工 李嘉璇姑娘

### 義工新星培訓班

日期: 7月28日(星期三)  
8月4、11日(星期三)  
時間: 上午9:30-10:30  
地點: 中心薈萃坊  
內容: 熱身活動, 義工訓練(義務工作概念, 基本義工技巧等)  
對象: 本年度新加入義工/有興趣成為義工  
費用: 全免  
名額: 8-12名  
負責同事: 社工 譚靜敏姑娘  
一級活動幹事 袁婉惠姑娘

### 美食義賣 2021

日期: 10月5日(星期二)  
11月2日(星期二)  
時間: 上午9:30-12:00  
地點: 本中心  
內容: 攤位和美食義賣  
對象: 長者會員或社區人士  
備註: 誠邀各位會員制作美食來中心義賣!  
負責同事: 一級活動幹事 袁婉惠姑娘

### 數碼問題, 你問我答

日期: 8月3、10、17、24、31日  
(逢星期二)  
時間: 上午10:00-11:30/  
下午2:00-3:30  
地點: 本中心  
內容: 數碼義工教授會員使用手機程式/平板電腦  
對象: 中心會員  
費用: 全免  
名額: 5名  
負責同事: 社工 譚靜敏姑娘

### 機不可失-手機基礎應用教學II班

日期: 7月22、27、29日  
8月3、5、10日 (逢二、四)  
時間: 上午10:00-11:30  
地點: 中心薈藝坊  
內容: 教授長者手機基本操作和通訊應用, 加深對手機的了解和認識。  
對象: 長者會員  
費用: 全免  
名額: 5名(先到先得, 額滿即止)  
報名方法: 7月12日開始報名, 可到中心或致電中心報名  
\*須出席最少5堂, 少於5堂參加者於課堂完結後半年內不能參加同類課堂, 敬請留意。  
負責同事: 社工 譚靜敏姑娘



## 中心活動

### 晨光同行計劃-復康與痛症

日期:8月6、13、20、27日(逢星期五)  
9月3、10、17、24日(逢星期五)  
時間:上午9:00-12:00(每節一小時)  
地點:中心薈藝坊  
內容:由註冊物理治療師長者訂出針對性康復治療,從而提升長者活動能力  
對象:長者會員  
費用:每節250元  
報名日期:已接受報名  
負責同事:一級活動幹事 袁婉惠姑娘

### 「智」享生活講座

日期:8月10(星期二)  
時間:上午9:30-11:00  
地點:中心悠閒天地  
內容:認識認知障礙症、如何透過多元的生活方式減慢認知衰退  
對象:中心會員  
費用:全免  
名額:30名  
備註:每位參加者會獲取禮物1份  
負責同事:一級活動幹事 袁婉惠姑娘

### 剪髮服務

日期:8月12日、9月9日(星期四)  
時間:上午9:00-10:15  
地點:中心薈藝坊  
內容:荃灣髮姿社剪髮師傅,為大家提供剪髮服務。  
對象:長者會員  
費用:\$27  
名額:30名  
報名日期:8月2日(星期一)及9月1日(星期三)開始預約報名,剪髮當日帶備會員證到中心繳費  
負責同事:一級活動幹事 袁婉惠姑娘

### 長者茶聚室

日期:8月4、11、18、25日(星期三)  
9月1、8、15、29日(星期三)  
時間:上午11:00-12:00  
地點:本中心  
內容:4/8 木瓜雪耳雞蛋糖水  
11/8 蠔豉菜乾瘦肉粥  
18/8 桑寄生雞蛋茶  
25/8 柴魚花生瘦肉粥  
1/9 腐竹薏米雞蛋糖水  
8/9 南瓜瘦肉粥  
15/9 雪耳蘋果羅漢果茶  
29/9 桃膠紅棗雪耳雞蛋糖水

對象:長者會員  
費用:每份5元(當日繳交費用)  
名額:25名(名額有限,先到先得)  
報名日期:8月份:7月19日至8月27日  
9月份:8月16至27日  
備註:\*有興趣享用茶點的長者會員,可於透過前來中心、電話報名,報名時請說明要報名那個日期食物,以便中心職員協助跟進。

負責同事:一級活動幹事 袁婉惠姑娘

### 「梨」和你聚餐

日期:8月30日(星期一)  
時間:中午12:00-下午4:00  
地點:荃灣南豐中心5樓煌府婚宴專門店  
內容:與會員一同外出聚餐、交流  
對象:中心會員  
費用:每位210元  
名額:24名  
報名日期:7月20日(二)開始報名  
備註:1.當日會有旅遊巴包接送來回  
2.參與此活動之會員可優先報名中心免費旅行一次  
負責同事:一級活動幹事 袁婉惠姑娘

# 中心活動

## 山頂半天遊 2021 年 9 月

日期:9月14日(星期二)

時間:上午9:00-下午1:15

地點:大富翁夢想世界、香港杜莎夫人蠟像館

集合地點:本中心

內容:遊覽大富翁夢想世界、香港杜莎夫人蠟像館

對象:長者會員

費用:全免

名額:53名 **\*\*參與外出聚餐 2021 和「梨」和你聚餐活動會員優先報名**

登記日期:8月2日(一)至8月12日(四)

抽籤日期:8月13日(五)上午10時

公佈日期:8月13日(五)下午4時

報名日期:8月16日(一)開始報名

備註:1. 今年度旅行活動受社署資助,因公平原則,中心長者會員每位只可參加一次免費旅行,超出之名額會以抽籤決定。

2. 60-64歲參加會員必須安裝安心出行應用程式!

(獲抽籤中獎,報名時必須向職員顯示出已安裝此程式)

負責同事:一級活動幹事 袁婉惠姑娘/ 梁曉桐姑娘



## 天際逍遙遊 2021 年 10 月

日期:10月20日(星期三)

時間:上午9:00-下午5:00

地點:漫畫星光大道、天際100觀景台

集合地點:本中心

內容:漫畫星光大道、午膳酒店自助餐、天際100觀景台

對象:長者會員

費用:全免

名額:69名 **\*\*參與外出聚餐 2021 和「梨」和你聚餐活動會員優先報名**

登記日期:8月2日(一)至8月12日(四)

抽籤日期:8月13日(五)上午10時

公佈日期:8月13日(五)下午4時

報名日期:8月16日(一)開始報名

備註:1. 今年度旅行活動受社署資助,因公平原則,中心長者會員每位只可參加一次免費旅行,超出之名額會以抽籤決定。

2. 60-64歲參加會員必須安裝安心出行應用程式!

(獲抽籤中獎,報名時必須向職員顯示出已安裝此程式)

負責同事:福利工作員 陳慧鈞先生/ 一級活動幹事 李玉婷姑娘





## 義工活動

### 彩虹探訪組

日期: 8月31日及9月28日(逢星期二)

時間: 下午 2:30-3:30 (第一組)

下午 3:30-4:30 (第二組)

地點: 中心蒼萃坊

內容: 熱身活動, 義工訓練, 分享探訪情況。

對象: 中心探訪組義工

費用: 全免

報名方法: 職員邀請義工參加

負責同事: 社工 譚靜敏姑娘

一級活動幹事 袁婉惠姑娘

### 義恆活動-「夜夜好眠」

日期: 8月24日(星期二)

時間: 下午 2:30-3:30

地點: 中心蒼萃坊

內容: 講解分析失眠成因及對健康的影響, 並建議提升睡眠質素的方法。

對象: 中心義工會員

費用: 全免

名額: 12名 (名額有限, 先到先得)

報名日期: 8月2日(一)開始報名

負責同事: 一級活動幹事 袁婉惠姑娘

## 有關中心活動安排

為善用中心資源, 所有報名參加長青學院班組的會員, 如有要事或特別情況需請假, 請盡早通知負責職員。如無故缺席2次或以上並不獲通知, 中心將保留暫停其參與下一季班組之權利。

### e 健樂活動安排

e 健樂活動報名人數不斷增加, 由 **8月開始** 所有 e 健樂活動安排將有以下改變: 所有 e 健樂活動將開放予非 e 健樂會員的中心會員報名, 開放的活動名額不多於百分之二十, 活動中籤者必須出席已報活動, 如有事或特別情況, 如因覆診不能出席活動者, 請盡早通知中心職員。

無故缺席者, 中心將保留其參加 e 健樂活動之權利。不便之處, 敬請原諒



# 6-7月活動花絮



27/5 學員製作出一幅獨特的畫作



7/7 學員將顏料例在畫板上，隨意搖動而形成獨特的流體畫



27/5 學員認真雕刻迷你印章



12/5 芬蘭木棋初體驗



20/5 學習香水調配技巧



30/6 帶會員參觀房協長者安居資源中心，更即場與大家玩小遊戲



24/5 8位會員參加E健樂-「緣」圈繪畫活動，合力繪畫兩幅大型畫布，向大家分享「愛」的力量



24/5 顧姑娘帶學員到區內實踐拍攝



# 腦筋急轉彎

## 第一題

你參加賽跑，追過第 2 名，你是第幾名？

解答：如果你的回答是第 1 名，你就錯了！你如果追過第 2 名，你只是取代那人的位置，你是第 2 名。

---

## 第二題

你參加賽跑，你追過最後一名，你是第幾名？

解答：如果你的回答是倒數第 2 名，你又錯了！告訴我，你怎能追過最後一名？顯然你並未樂在其中！

---

## 第三題

很詭異的算術！這只能在腦中盤算。不要使用紙與筆或計算機，試試看。以 1000 加上 40，再加 1000，再加 30，再加 1000，現在加上 20，再加一次 1000，現在加上 10，總數是什麼？

解答：得到 5000 是嗎？正確答案是 4100，不相信，用計算機查證吧！

---

今天對你鐵定諸事不宜，或許最後一題你會對？

## 第四題

Mary 的父親有 5 個女兒，第 1 個女兒 Nana，第 2 個女兒 Nene，第 3 個女兒 Nini，第 4 個女兒 Nono，第 5 個女兒的名字是什麼？

解答：答案是 Nunu 嗎？不！絕對不是，她的名字是 Mary，請再讀一次問題！



# 服務質素標準介紹 --SQS 8 法律責任



中心有咁多小組活動，又會有個案跟進，當中會唔會有D程序或者政策牽涉到法律上既事宜？



由於單位服務範疇及服務對象甚為廣泛，在服務提供過程都必須跟從服務相關的法例和工作守則，如消防、私隱、廣播條例等。另外安老服務亦邀請律師擔任義務法律顧問。在有需要既時候會徵詢法律顧問意見，然後才作安排。而安老服務總辦事處備有最新的機構法律顧問名單。

## \*意見園地\*

意見： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

填寫人姓名： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

歡迎會員對中心會會訊或服務提出寶貴意見。

~~ 多謝閣下寶貴意見 ~~



# 中心活動時間表

## 2021 | 8月



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

2	3 10:00-11:30 手機基礎H班(藝) 10:00-11:30/ 14:00-15:30 數碼問題,你問我答 (中心)	4 9:30-10:30 義工新屋培訓班 (萃) 11:00-12:00 長者茶聚室(萃) 2:30-3:30 友誼組(會堂)	5 9:30-11:30 e-血糖檢查日(萃) 10:00-11:30 手機基礎H班(藝) 14:30-15:30 e-痛症針灸治療與自療 (萃) 14:30-16:30 活出真我小組(藝)	6 9:00-12:00 晨光同行計劃(藝)
9	10 9:30-11:00 「智」享生活講座 (中心) 10:00-11:30 手機基礎H班(藝) 10:00-11:30/ 14:00-15:30 數碼問題,你問我答 (中心)	11 9:30-10:30 義工新屋培訓班 (萃) 11:00-12:00 長者茶聚室(萃)	12 9:00-10:15 剪髮服務(藝) 9:00-11:30 e-茶餐廳蠟燭工作坊 (萃) 14:00-15:30 護老者鬆一鬆(中心) 14:30-16:30 活出真我小組(藝)	13 9:00-12:00 晨光同行計劃(藝)
16 9:30-10:30 健康講座 - 肥胖 的疑惑(萃) 14:30-15:30 e-乾花香薰驅蚊牌 (萃)	17 10:00-16:00 (#) 挪亞方舟愛與生命之旅 10:00-11:30/ 14:00-15:30 數碼問題,你問我答 (中心)	18 11:00-12:00 長者茶聚室(萃)	19 14:30-16:30 活出真我小組(藝)	20 9:00-12:00 晨光同行計劃(藝)
23 14:30-16:30 活出真我小組(藝)	24 10:00-11:30/ 14:00-15:30 數碼問題,你問我答 (中心) 14:30-15:30 義恆活動(藝)	25 11:00-12:00 長者茶聚室(萃)	26 14:30-16:30 活出真我小組(藝)	27 9:00-12:00 晨光同行計劃(藝) 15:00-16:00 e-馬賽克杯墊(萃)
30 12:00-16:00 「梨」和你聚餐	31 10:00-11:30/ 14:00-15:30 數碼問題,你問我答 (中心) 14:30-15:30 彩虹探訪組(組一) 15:30-16:30 彩虹探訪組(組二) (萃)			

8月份友誼組：8月4日(三) 主題：認知障礙症資訊

場地代號：(一座) 一座 204 室或 205 室 (悠) 悠閒天地 (會堂) 梨木樹社區會堂  
(藝) 藝藝坊 (萃) 萃萃坊 (#) 其他場地 【場地安排一切以中心公布為準】

# 中心活動時間表

## 2021 | 9月



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

		1 11:00-12:00 長者茶聚室(萃) 2:30-3:30 友誼組(會堂)	2 14:30-16:00 e-免燒陶泥擺設 (萃)	3 9:00-12:00 晨光同行計劃(藝)
6	7 10:00-11:30/ 14:00-15:30 數碼問題,你問我答 (中心) 14:00-15:30 護老者調適組(一座)	8 11:00-12:00 長者茶聚室(萃)	9 9:00-10:15 剪髮服務(藝) 14:00-15:30 護老者鬆一鬆(中心)	10 9:00-12:00 晨光同行計劃(藝)
13	14 9:00-13:15 山頂半天遊(#) 10:00-11:30/ 14:00-15:30 數碼問題,你問我答 (中心) 14:00-15:30 護老者調適組(一座)	15 11:00-12:00 長者茶聚室(萃) 14:30-16:00 e-霓虹燈飾工作坊 (萃)	16 14:00-16:00 老嘢 Old yeah 創藝 館(萃)	17 9:00-12:00 晨光同行計劃(藝)
20 10:00-11:30 外傭護老者齊齊 DIY 捕夢網(藝)	21 10:00-11:30/ 14:00-15:30 數碼問題,你問我答 (中心) 14:00-15:30 護老者調適組(一座)	22	23	24 9:00-12:00 晨光同行計劃(藝)
27 9:30-10:30 健康講座 - 認識 冠心病 (萃)	28 10:00-11:30/ 14:00-15:30 數碼問題,你問我答 (中心) 14:00-15:30 護老者調適組(一座) 14:30-15:30 彩虹探訪組(組一) 15:30-16:30 彩虹探訪組(組二) (萃)	29 11:00-12:00 長者茶聚室(萃)	30	

9月份友誼組：9月1日(三) 主題：家居安全暨生日會

場地代號：(一座) 一座 204 室或 205 室 (悠) 悠閒天地 (會堂) 梨木樹社區會堂  
(藝) 藝藝坊 (萃) 萃萃坊 (#) 其他場地 【場地安排一切以中心公布為準】