



香港明愛安老服務 明愛沙田長者中心



沙田情

2022年2月至3月



甘「虎」與共 同心同行

送牛迎虎，喜迎新歲，在此特別的時刻，讓我們懷著感恩的心情衷心多謝每一位與我們一起共渡「疫」境的長者、護老者及義工朋友們！疫情雖然阻隔了不少彼此共聚歡宴的時刻，但卻讓我們學會以平靜安穩的心去面對各種困難與挑戰。

憑著這份信念，過去一年我們持續以多元的服務模式與各位老友記拉近距離，無間斷地以線上及線下互動方式與長者連結，感謝大家願意與我們一起同行共創，用無限創意去衝破疫情阻隔，開展各種嶄新的服務，包括線上直播系列、長者KOL、跨代共融計劃、疫下互關懷服務等，大家的積極參與讓我們有力量繼續勇敢前行。無論是留在家中的日子，抑或疫情緩和的時刻，我們都總會在你左右。

展望未來一年，我們仍會持守這份「疫」境同行的信念，繼續聆聽大家的心聲，去規劃新一年的服務。新一屆幹事會亦已於一月成立，請支持你們選出來的代表，讓他們可以履行職責，成為彼此的橋樑。無論前面的路尚有多少挑戰，我們都會一直同行，甘「虎」與共，攜手向前！

謹祝各位新年快樂，身體健康，喜樂常伴！

目錄

- P1 專題: 甘「虎」與共 同心同行
- P2 新一屆幹事介紹
- P3 會員得獎介紹
- P4 1月及2月花絮
- P5 2月及3月活動精選
- P6-7 長青及U3A課程
- P8 U3A課程推介
- P9 認知障礙症服務
- P10 男士服務
- P11 護老者服務
- P12 E健樂 | 服務員介紹 | 意見欄

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>

sest@caritassws.org.hk



2691-1580 (中心電話)
9363-7391 (Whatsapp)

2602-2115

印刷量：400

福

第二十五屆幹事會介紹

2021年12月31日幹事會選舉開票日，在中心職員、會員及各候選人的見證下順利選出以下25位新一屆幹事會成員，再次恭喜以下各代表！



主席
梁潤強



副主席
郭桂清



長聯代表
謝樹健



長聯代表
黃岳仙



財政
鍾惠蘭



財政
周觀法



文書
劉富強



文書
陳梅芳



聯絡
楊惠群



聯絡
楊燕燕



網長組代表
冼惠蓮



I.T大使代表
蕭煒德



護老者代表
梁炳活



班長會代表
梁玉英



中心大使代表
陳煥群



男士代表
梁偉明



關社組代表
黎秀英



耆義KOL代表
陳木花



U3A代表
朱劍虹



愛關顧代表
劉偉修



委員
吳妙容



委員
黃月嫦



委員
廖開發



委員
趙江梅



委員
蘇甜雲

幹事會誓詞：
我們已被委任為明愛沙田長者中心，第二十五屆松鶴幹事會幹事，定必竭盡所能，履行溝通橋樑之角色，積極為會員服務。



- 您是我們的驕傲 -

會員得獎介紹



**E健樂 - 長者快樂里程
精神健康計劃
口號創作比賽**

**冠軍
黎秀英女士**

**『活得隨心 過得隨意
順其自然 才是快樂』**

Congratulations!

**社會福利署
《沙田人 愛同行 動起來》
2021-22年度沙田區**



**長者活力大使冠軍
梁潤強先生**

強哥擔任義工近20年，以歌聲為長者解煩憂，十多年來風雨無改定期到訪五間長者院舍，除擔任長者代表會主席外，更擔任金曲班導師，桃李滿門，持續將開心活力帶給長者。



**優秀護老者
羅惠金女士**



惠金與丈夫感情不變如昔，例如陪同丈夫到中心參加活動，又會自製各種健康美食以解丈夫口腹之慾，身體力行地夫唱婦隨，帶出長者與護老者之間的依賴和安慰，彼此依存。



福

12月及1月活動花絮

沙中傳「耆」開幕典禮



會員積極參加「老有所為活動計劃」，並透過跨代合作，傳承關愛互助的精神。

關社論壇



會員以多角度分析社會議題。

感恩相聚



天主教會會員前往聖多默宗徒堂朝聖。

2-3月活動精選

週會各週主題

2月4日	精明理財講座	社工 林先生	3月4日	財政預算	社工 何姑娘
2月11日	兩性社交相處講座	衛生署護士	3月11日	長者夫妻相處	衛生署護士
2月18日	2月壽星慶祝暨賀新春	高級活動幹事 鄺先生	3月18日	3月壽星慶祝	高級活動幹事 鄺先生
2月25日	會員大會意見收集	中心主任 麥姑娘	3月25日	明愛長聯-線上論壇	社工 何姑娘

新春團拜

日期: 15/2/2022(星期二)
時間: 上午10:30-下午4:30
地點: 本中心
內容: 攤位遊戲
名額: 每時段60名, 共180名
備註: 1.活動分時段以流水式進行, 參加時段以中心安排為準。
2.若疫情未穩, 活動改為線上進行。

線上直播

獎老愛學集

日期: 逢星期一
時間: 下午2:30-3:00
地點: YouTube頻道
內容: 介紹有趣話題及知識, 並設有獎問答!

耆藝KOL

日期: 逢星期二
時間: 下午2:30-3:30
地點: YouTube頻道
內容: 由耆義KOL製作和分享多元化主題的內容, 大談身體健康、精神健康及玩樂等話題。

長青學院導師會

日期: 14/2/2022(星期一)
時間: 下午1:30-3:00
地點: 中心活動
內容: 檢討課程內容和未來安排

參觀紀念花園

日期: 15/3/2022(星期二)
時間: 下午1:00-5:00
地點: 屯門曾咀紀念花園
名額: 20位
內容: 1.認識綠色殯葬
2.參觀曾咀紀念花園

耆義KOL重聚日

日期: 18/2/2022(星期五)
18/3/2022(星期五)
時間: 上午10:30-12:00
地點: 中心活動
內容: 檢討及討論新話題

明愛沙田長者中心(美田路)
2022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**首 2 至 5 名(按該班 25%名額)**會視作下期同一課程之正選，獲優先在 **2022年7月2日至8日**內繳費報讀 **2022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。若夫婦會員報讀同一班課程；須在報名表上列名二人資料，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。
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。

會員登記及抽籤日期：

2022年4月1日(五)至4月9日(六)。(會員必須出示會員證正本，否則不能辦理登記及抽籤手續。)

會員報讀及繳費日期：

2022年4月12日(二)至4月13日(三)，到本中心確認報名及繳費。

(報名及繳費時必須出示報名表、報名籌號及會員證正本，否則本中心不能辦理報名及收費手續。)

非會員：2022年4月14日(四)起。

*備註：因受防疫措施影響，表內所列日期可能會作必要時修改而不會作個別通知，學員若有疑問，可自行致電回本中心查詢有關安排。



課程：

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					
一	9:15 健駱十式進階班	15	\$60	\$80	10	9:15 - 10:15	25/4-11/7	鍛煉及學習更多平衡動作，預防跌倒。	王敬連
	9:30 U3A-開心金曲班	20	\$80	\$80	10	9:30 - 10:30	25/4-11/7	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	25/4-11/7	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	25/4-11/7	鍛煉平衡力，預防跌倒。	王敬連
	2:00 U3A-氣功十八式	20	\$90	\$90	10	1:30-3:00	25/4-11/7	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 U3A-粵曲做手班	20	\$340	/	10	3:15-4:45	25/4-11/7	教授粵曲做手，利用水袖和身體動作表現角色的情感和活	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					
								動。	
二	#二胡初班	7	\$150	\$180	10	10:00 - 12:00	19/4-21/6	教授基本拉二胡技巧。	CECILIA
	中文進階班	20	\$60	\$80	10	10:30 - 12:00	19/4-21/6	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	11	\$80	\$100	10	9:30 - 10:30	19/4-21/6	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	19/4-21/6		
	12:15 U3A-康福舞班	20	\$80	\$80	10	12:15-1:15	19/4-21/6	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	19/4-21/6	太極柔力球第一套路。	黃寶珊
	#2:45 U3A-愛心樂坊	34	\$50	\$50	10	2:45 - 5:00	19/4-21/6	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	20/4-22/6	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	20/4-22/6	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	20/4-22/6	教授改善心肺功能帶氧運動，讓學員舒展筋骨。	梁潤強
	12:45 U3A-活力舞班	20	\$80	\$80	10	12:45 - 13:45	20/4-22/6	學習活力舞，持續學習可增強心肺功能。	導師:黎秀英 助教:李淑英
四	#素描班	8	\$150	\$180	10	9:15 - 10:15	21/4-23/6	教授基本素描技巧。	蔡瑞賢
	粵曲班	35	\$220	\$250	10	10:00 - 12:00	21/4-23/6	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 U3A-耆樂舞班	20	\$80	\$80	10	12:30-1:30	21/4-23/6	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 U3A-適體能運動班	20	\$60	\$60	10	2:00-3:00	21/4-23/6	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
	2:00 U3A-新田圍柔力球初班	30	\$80	/	5	2:00-4:00	待定	太極柔力球第一套路。	導師:鄭翠瑛 助教:蔡榮珠
五	11:00 排排舞進階班	20	\$130	\$155	10	11:15 - 12:15	22/4-8/7	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	22/4-8/7		
	#1:30 趣味水墨畫 B 班	15	\$260	\$320	10	1:30 - 3:00	22/4-8/7	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	22/4-8/7		
	1:40 經典靚歌卡拉 OK 進階班	28	\$60	\$80	10	1:40 - 2:40	22/4-8/7	教授較複雜歌曲及唱歌技巧。	梁國霞
	2:50 經典靚歌卡拉 OK 初班 1	28	\$60	\$80	10	2:50 - 3:50	22/4-8/7	教授基本唱歌技巧及懷舊時代曲。*	
	4:00 經典靚歌卡拉 OK 初班 2	28	\$60	\$80	10	4:00 - 5:00	22/4-8/7	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	23/4-25/6	教授太極柔力操技巧及穴位球* } (二選一)	李運有
	10:30 太極強身功進階班	12	\$80	\$100	10	10:30 - 11:30	23/4-25/6		
	#二胡研習班(進階)	15	\$200	\$240	10	9:15 - 10:15	23/4-25/6	教授拉奏二胡進階技巧。	許然
	#書法班	20	\$70	\$90	10	10:30 - 11:30	23/4-25/6	除有基本功學習外，也學習不同字體書法。	高麗明
	#國畫初班	20	\$130	\$150	10	11:45 - 12:45	23/4-25/6	教授工筆畫及意畫基本技巧。	高麗明
	#東方舞初班	15	\$80	\$100	10	12:00 - 13:30	23/4-25/6	教授民族舞及連基本的舞蹈訓練。	王楚花

學而優則教學

明愛沙田長者中心

學而自學優則服務

U3A興趣班2-3月

U3A草地滾球初班(一)(二)

日期:7/2-28/3/2022 (逢星期一)
時間:(一)上午9:00-10:00(共8堂)
(二)上午10:00-11:00(共8堂)
地點:圓洲角草地滾球場
費用:\$120(8堂)

此班已在31/12/21(五)-7/1/2022(五)
開始接受登記報名,
11/1/22(二)已進行抽籤。
*交費日期:
2022年1月12日(三)至1月22日(六)

U3A乒乓球初班

日期:10/2-31/3/2022 (逢星期四)
時間:下午2:00-4:00(共8堂)
地點:車公廟體育館
費用:\$120(8堂)

此班已在31/12/21(五)-7/1/2022(五)
開始接受登記報名,
11/1/22(二)已進行抽籤。
*交費日期:
2022年1月12日(三)至1月22日(六)

U3A 編織進階班 編織初班

日期:17/3-21/4/2022 (星期四)
時間:下午1:45-3:15(一)(共6堂)
下午3:30-5:00(二)(共6堂)
地點:中心多用途室
費用:\$60(包括材料)自備6號針

U3A興趣班登記報名日期

4/2(五)-10/2(四)開始接受登記報名,
請攜帶會証到中心報名。
如興趣班出現超額登記報名情況,
將在14/2/22(一)上午10:00進行抽籤。
*交費日期:
2022年2月15日(二)-2月21日(一)
*對象:中心會員及50歲以上第三級人

U3A DIY仿藤籃班

日期:23/2/2022(星期三)
時間:上午11:30-1:00
地點:研習室
費用:\$20

U3A 創意相架班

日期:22/2/2022(星期二)
時間:下午2:30-3:30
地點:研習室
費用:\$20

U3A無明火煮意-古早蛋糕

日期:25/3/2022(星期五)
時間:下午2:00-4:00
地點:煮閣
費用:\$50

U3A立體創意摺紙班

日期:25/2-4/3/2022(星期五)
時間:下午2:00-3:30(共2堂)
地點:研習室
費用:\$30

U3A DIY壓花杯墊

日期:22/3/2022(星期二)
時間:下午2:30-4:00
地點:研習室
費用:\$20



請於所有介紹活動的版面加上(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)

認知障礙症服務



活腦時光

日期: 2022年1-3月 (逢星期四)
時間: 上午9:30 - 10:30
地點: 本中心活動室
費用: \$30
對象: 認知障礙症患者優先
備註: 透過運動及遊戲減慢認知功能衰退

腦當憶壯

日期: 2022年2月10日 (四)
時間: 下午2:30-3:30
對象: 憶友及輕度認知障礙症患者
備註: 與患者一同歡渡新年

按腦就班

日期: 2022年2月17日 (四)
時間: 下午2:00-3:00
對象: 憶友及輕度認知障礙症患者
備註: 與患者進行運動按摩訓練

腦江湖

日期: 2022年3月8、15日 (二)
時間: 下午2:30-3:30
對象: 憶友及輕度認知障礙症患者
備註: 以多元活動強化患者的認知功能

腦評估

日期: 2022年2月 - 2022年3月 (一至五)
時間: 請致電聯絡周姑娘預約時間
對象: 懷疑患有認知障礙症的會員
備註: 為有需要長者進行認知評估

(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, 以中心最新消息為準。)





2-3月男士活動一覽

2月男士代表會

日期：10/2（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。

3月男士代表會

日期：3/3（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。

兄弟幫：園·帥

日期：17/2（四）
時間：上午10:30-12:00
地點：中心活動室
內容：配合聖誕歡愉的氣氛，一同製作聖誕禮物，與男士共渡佳節。

健康男：大搜「茶」

日期：10/3（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：以輕鬆風趣的方式，泡出屬於你自己獨特的茶之風味。

2月關社論壇

日期：24/2（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：茶「聊」

日期：17/3（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：在茶藝訓練中提升專注力，學習呼吸與動作的協調與節奏關係。

3月關社論壇

日期：24/3（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。





2-3月護老者活動一覽

「傭」入「耆」中

日期：14/2（一）
時間：上午10:30-12:00
地點：中心活動室
內容：教授按摩肩頸肌肉，達至放鬆精神壓力引致的各種疼痛。

家家護護（直播）

日期：17/2 | 10、24/3（四）
時間：下午2:30-3:30
地點：研習室
內容：透過小組活動，與認知平衡小組學習相處之道，以維繫良好關係。

護老天地：照顧技巧

日期：9、16、23/2（三）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心禮堂
內容：照顧的基礎概念和實務技巧，認識長者及其家屬身心社靈的需要。

紅十字會急救工作坊

日期：24/2（四）
時間：下午2:00-5:00
地點：中心活動室
內容：教授基本急救理論及日常意外的處理方法，達致預防意外的目的。

護老天地：健康生活

日期：2、9、16、23/3（三）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心禮堂
內容：一站式健康平台，觸及養生保健、都市疾病以及醫學科技等資訊。

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。

護老者快閃街站

日期：25/2（五） | 25/3（五）
時間：下午5:00-6:00
地點：大圍區
內容：宣傳中心服務，聯同區內不同持份者發掘有照顧壓力的護老者。

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。

E健樂活動推介

E健樂護士講座- 長者的健康人際關係

日期：2022年2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(每場35人)

E健樂護士講座- 常用復康輔助用品知多少

日期：2022年3月16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-心肺運動評估

日期：2022年2月12日(星期六)
時間：下午2時 - 下午5時
對象及人數：50位E健樂參加者

E健樂-運動按摩體驗

日期：2022年2月17日(星期四)
時間：下午3時 - 下午4時
對象及人數：20位E健樂參加者

E健樂活動將會繼續有線上直播活動

2022年2月17日及2022年3月10、24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。



新職員介紹



大家好，我係是新來的服務員，
你地可以叫我婉梅!很高興認識大家!
大家有需要可以找我幫手。
希望疫情快些完，可以與大家見面~

二級服務員
陳婉梅

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：鄺寶富先生

一級活動幹事：馮洛汶姑娘、麥志鳳姑娘、
何婉蔚姑娘

資訊科技大使：黎子淇先生

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：陳婉梅姑娘



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
							
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
假期	假期	假期	假期	假期	會員週會： 精明理財講座	二胡研習班(活)	
6	7	1	2	3	4	5	
中心暫停開放	中心暫停開放	中心暫停開放 年初一	中心暫停開放 年初二	中心暫停開放 年初三	09:30-10:30 會員週會： 精明理財講座 10:30-11:30 手機查詢(直) 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B班(活) 1:40-2:40 經典靚歌進階班(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫A班(活) 2:50-3:50 經典靚歌初班(一)(禮) 4:00-5:00 經典靚歌初班(二)(禮)	9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-1:30 東方舞初班(禮)	
9:00-11:00 U3A草地滾球班(圓) 09:15-10:15 健駱十式進階班(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 10:30-11:30 手機查詢(直) 12:15-13:15 健駱十式初班(禮) 1:30-2:30 U3A氣功十八式(禮) 2:30-3:00 獎老愛學習(線) 2:00-3:00 U3A保健養生功班(活) 3:15-4:45 U3A粵曲做手班(禮)	9:30-10:30 柔力球進階班一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階班二(禮) 12:15-1:15 U3A康福舞班(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:00 耆義KOL(線) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊(禮)	9:30-10:30 幹事會(禮) 09:30-10:45 中文基礎班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 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)	09:30-10:30 幹事會(禮) 09:30-10:45 中文基礎班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 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)	09:15-10:15 素描班(研) 09:30-10:30 活腦時光(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 11:00-12:00 男士代表會(活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班(禮) 1:45-3:15 U3A編織班(一)(多) 3:30-5:00 U3A編織班(二)(多) 2:00-4:00 U3A乒乓球初班(車公廟) 2:30-3:30 腦江湖(活) 2:30-3:00 U3A體適能班(禮)	09:30-10:30 會員週會： 兩性社交相處講座(衛生署) 10:30-11:30 手機查詢(直) 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B班(活) 1:40-2:40 經典靚歌進階班(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫A班(活) 2:50-3:50 經典靚歌初班(一)(禮) 4:00-5:00 經典靚歌初班(二)(禮)	9:15-10:15 二胡研習班(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-1:30 東方舞初班(禮) 2:00-5:00 E健樂-心肺運動評估(禮)	
假期	假期				會員週會： 2月壽星慶祝暨賀新春	二胡研習班(活)	
13	14	15	16	17	18	19	
中心暫停開放	中心暫停開放				09:30-10:30 會員週會： 2月壽星慶祝暨賀新春 U3A手鈴班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 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B班(活) 1:40-2:40 經典靚歌進階班(禮) 3:10-4:40 趣味水墨畫A班(活) 2:50-3:50 經典靚歌初班(一)(禮) 4:00-5:00 經典靚歌初班(二)(禮)	9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-1:30 東方舞初班(禮) 2:00-3:00 E健樂-心肺運動 A(禮) 3:00-4:00 E健樂-心肺運動 B(禮)	
9:00-11:00 U3A草地滾球班(圓) 09:15-10:15 健駱十式進階班(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 10:30-12:00 外傭聚會(活) 12:15-13:15 健駱十式初班(禮) 1:30-3:00 導師會(活) 1:30-2:30 U3A氣功十八式(禮) 2:30-3:00 獎老愛學習(線) 3:30-4:30 U3A保健養生功班(活) 3:15-4:45 U3A粵曲做手班(禮)	9:30-10:30 柔力球進階班一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階班二(禮) 12:15-1:15 U3A康福舞班(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:30 U3A創意相架班(研) 2:30-3:00 耆義KOL(線) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊(禮)	09:30-10:30 愛關顧(線) 09:30-10:45 中文基礎班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-12:00 調教你壓力(研) 10:45-11:45 關社組(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 護老天地(禮) 2:30-4:00 U3A委員會議(研)	09:30-10:30 愛關顧(線) 09:30-10:45 中文基礎班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-12:00 調教你壓力(研) 10:45-11:45 關社組(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 護老天地(禮) 2:30-4:00 U3A委員會議(研)	09:15-10:15 素描班(研) 09:30-10:30 活腦時光(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 11:00-12:00 兄弟幫(活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班(禮) 1:45-3:15 U3A編織班(一)(多) 2:00-4:00 e健樂運動按摩體驗(活) 2:00-4:00 U3A乒乓球初班(車公廟) 2:30-3:00 U3A體適能班(禮) 3:30-5:00 U3A編織班(二)(多) 2:30-3:00 家家護護(線)	09:30-10:30 會員週會： 會員大會意見收集 U3A手鈴班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 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B班(活) 1:40-2:40 經典靚歌進階班(禮) 2:00-3:00 U3A立體摺紙班1(研) 3:10-4:40 趣味水墨畫A班(活) 2:50-3:50 經典靚歌初班(一)(禮) 4:00-5:00 經典靚歌初班(二)(禮)	9:15-10:15 二胡研習班(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-1:30 東方舞初班(禮) 2:00-3:00 E健樂-心肺運動 A(禮) 3:00-4:00 E健樂-心肺運動 B(禮)	
假期	假期	假期	假期	假期	會員週會： 會員大會意見收集	二胡研習班(活)	
20	21	22	23	24	25	26	
中心暫停開放	中心暫停開放	中心暫停開放	中心暫停開放	中心暫停開放	會員週會： 會員大會意見收集 U3A手鈴班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 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B班(活) 1:40-2:40 經典靚歌進階班(禮) 2:00-3:00 U3A立體摺紙班1(研) 3:10-4:40 趣味水墨畫A班(活) 2:50-3:50 經典靚歌初班(一)(禮) 4:00-5:00 經典靚歌初班(二)(禮)	9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-1:30 東方舞初班(禮) 2:00-3:00 E健樂-心肺運動 A(禮) 3:00-4:00 E健樂-心肺運動 B(禮)	
9:00-11:00 U3A草地滾球班(圓) 09:15-10:15 健駱十式進階班(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 10:30-12:00 護老者交流會(活) 12:15-13:15 健駱十式初班(禮) 1:30-2:30 U3A氣功十八式(禮) 2:30-3:00 獎老愛學習(線) 2:00-3:00 U3A保健養生功班(活) 3:15-4:45 U3A粵曲做手班(禮)	9:30-10:30 柔力球進階班一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階班二(禮) 12:15-1:15 U3A康福舞班(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:30 U3A創意相架班(研) 2:30-3:00 耆義KOL(線) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊(禮)	09:30-10:30 中心大使(禮) 09:30-10:45 中文基礎班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-11:30 網長組(禮) 10:30-12:00 調教你壓力(研) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:30-1:00 U3A DIY 仿藤籃班(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(禮) 2:00-5:00 E健樂-護士講座(禮)	09:30-10:30 中心大使(禮) 09:30-10:45 中文基礎班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-11:30 網長組(禮) 10:30-12:00 調教你壓力(研) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:30-1:00 U3A DIY 仿藤籃班(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(禮) 2:00-5:00 E健樂-護士講座(禮)	09:15-10:15 素描班(研) 09:30-10:30 活腦時光(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 10:45-11:45 關社論壇(活) 12:30-1:30 U3A耆樂舞班(禮) 1:45-3:15 U3A編織班(一)(多) 2:00-4:00 U3A乒乓球初班(車公廟) 2:30-3:00 家家護護(線) 2:30-3:00 U3A體適能班(禮) 3:30-5:00 U3A編織班(二)(多) 2:00-5:00 護老者急救工作坊(活)	09:30-10:30 會員週會： 會員大會意見收集 U3A手鈴班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 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B班(活) 1:40-2:40 經典靚歌進階班(禮) 2:00-3:00 U3A立體摺紙班1(研) 3:10-4:40 趣味水墨畫A班(活) 2:50-3:50 經典靚歌初班(一)(禮) 4:00-5:00 經典靚歌初班(二)(禮)	9:15-10:15 二胡研習班(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-1:30 東方舞初班(禮) 2:00-3:00 E健樂-心肺運動 A(禮) 3:00-4:00 E健樂-心肺運動 B(禮)	
假期	假期					惡劣天氣活動安排	活動照常
27	28					黃色暴雨警告 / 一號風球	✓
中心暫停開放	中心暫停開放					紅色暴雨警告 / 三號風球	✓
9:00-11:00 U3A草地滾球班(圓) 09:15-10:15 健駱十式進階班(禮) 9:30-10:30 U3A開心金曲班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-12:00 東方舞進階班 5(禮) 12:15-13:15 健駱十式初班 5(禮) 1:30-2:30 U3A氣功十八式 5(禮) 2:00-3:00 E健樂愛笑瑜珈(活) 2:30-3:00 獎老愛學習(線) 3:15-4:45 U3A粵曲做手班(禮)	9:30-10:30 柔力球進階班一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階班二(禮) 12:15-1:15 U3A康福舞班(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:30 U3A創意相架班(研) 2:30-3:00 耆義KOL(線) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊(禮)					黑色暴雨警告 / 八號風球或以上	X
9:30-10:30 中心大使(禮) 09:30-10:45 中文基礎班(活) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-11:30 網長組(禮) 10:30-12:00 調教你壓力(研) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:30-1:00 U3A DIY 仿藤籃班(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(禮) 2:00-5:00 E健樂-護士講座(禮)	9:30-10:30 柔力球進階班一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-11:30 手機查詢(直) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階班二(禮) 12:15-1:15 U3A康福舞班(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:30 U3A創意相架班(研) 2:30-3:00 耆義KOL(線) 2:45-5:00 U3A愛心樂坊(禮)						

備註：(禮) = 禮堂；(活) = 活動室；(直) = 直播室；(研) = 研習室；(多) = 多用途室；(煮) = 煮閣；(線) = 線上活動

(20220117版)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>惡劣天氣活動安排</p> <p>黃色暴雨警告/一號風球 ✓ ✓</p> <p>紅色暴雨警告/三號風球 ✓ X</p> <p>黑色暴雨警告/八號風球或以上 X X</p>	<p>中心開放 活動照常</p>	<p>9:30-10:30 柔力球進階班一 (禮) 1</p> <p>10:00-12:00 二胡初班 (研)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-12:00 中文進階班 (活)</p> <p>11:00-12:00 柔力球進階班二 (禮)</p> <p>12:15-1:15 U3A康福舞班 (禮)</p> <p>1:30-2:30 柔力球初班 (禮)</p> <p>2:30-3:00 耆義KOL (線)</p> <p>2:45-5:00 U3A愛心樂坊 (禮)</p>	<p>09:30-10:30 幹事會 (禮) 2</p> <p>09:30-10:45 中文基礎班 (活)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-12:00 調教你壓力 (研)</p> <p>11:00-12:30 趣味英語班 (活)</p> <p>12:45-1:45 U3A活力舞班 (禮)</p> <p>2:00-3:00 護老小聚 (活)</p> <p>2:30-4:00 靜觀看世界(活)</p>	<p>09:15-10:15 素描班 (研) 3</p> <p>09:30-10:30 活腦時光 (活)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>11:00-12:00 男士代表會 (活)</p> <p>12:30-1:30 U3A音樂舞班 (禮)</p> <p>1:45-3:15 U3A編織班(一) (多)</p> <p>2:30-3:00 U3A體適能班 (禮)</p> <p>2:30-3:00 U3A體適能班 (禮)</p> <p>3:30-5:00 U3A編織班(二) (多)</p>	<p>09:30-10:30 會員週年會：財政預算講座 4</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>11:15-12:15 排排舞進階班 (禮)</p> <p>12:30- 1:30 排排舞初班 (禮)</p> <p>1:30-3:00 趣味水墨畫B班 (活)</p> <p>1:40- 2:40 經典靚歌進階班 (禮)</p> <p>3:10- 4:40 趣味水墨畫A班 (活)</p> <p>2:50- 3:50 經典靚歌初班(一) (禮)</p> <p>4:00- 5:00 經典靚歌初班(二) (禮)</p>	<p>9:15-10:15 二胡研習班 (活) 5</p> <p>9:15-10:15 太極強身功初班 (禮)</p> <p>10:30-11:30 太極強身功進階班 (禮)</p> <p>10:30-11:30 書法班 (活)</p> <p>11:45-12:45 國畫初班 (活)</p> <p>12:00-1:30 東方舞初班 (禮)</p> <p>2:00-3:00 B健樂-心肺運動 A(禮)</p> <p>3:00-4:00 B健樂-心肺運動 B(禮)</p>
<p>假期 6</p> <p>中心暫停開放</p> 	<p>9:00-11:00 U3A草地滾球班 (圓) 7</p> <p>09:15-10:15 健駱十式 進階班 (禮)</p> <p>9:30-10:30 U3A開心金曲班 (活)</p> <p>10:30-12:00 東方舞進階班 (禮)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>12:15-13:15 健駱十式初班 (禮)</p> <p>1:30-2:30 U3A氣功十八式 (禮)</p> <p>2:30-3:00 獎老愛學習 (線)</p> <p>2:30-3:30 U3A保健養生功班 (活)</p> <p>3:15-4:45 U3A 粵曲做手班 (禮)</p>	<p>9:30-10:30 柔力球進階班一 (禮) 8</p> <p>10:00-12:00 二胡初班 (研)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-12:00 中文進階班 (活)</p> <p>11:00-12:00 柔力球進階班二 (禮)</p> <p>12:15-1:15 U3A康福舞班 (禮)</p> <p>1:00-5:00 參觀紀念花園 (外)</p> <p>1:30-2:30 柔力球初班 (禮)</p> <p>2:30-3:30 腦江湖 (活)</p> <p>2:30-3:00 耆義KOL (線)</p> <p>2:45-5:00 U3A愛心樂坊 (禮)</p>	<p>09:30-10:30 愛關顧 (禮) 9</p> <p>09:30-10:45 中文基礎班 (活)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-12:00 調教你壓力 (研)</p> <p>10:45-11:45 關社組 (禮)</p> <p>11:00-12:30 趣味英語班 (活)</p> <p>11:45-12:30 復康活力操 (禮)</p> <p>12:45-1:45 U3A活力舞班 (禮)</p> <p>2:00-3:00 護老小聚 (活)</p> <p>2:30-4:00 U3A委員會議 (研)</p> <p>3:00-4:30 靜觀看世界(活)</p>	<p>09:15-10:15 素描班 (研) 10</p> <p>09:30-10:30 活腦時光 (活)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>11:00-12:00 健康男 (活)</p> <p>12:30-1:30 U3A音樂舞班 (禮)</p> <p>1:45-3:15 U3A編織班(一) (多)</p> <p>2:30-3:00 家家護護(線)</p> <p>2:30-3:00 U3A體適能班 (禮)</p> <p>3:30-5:00 U3A編織班(二) (多)</p> <p>3:30-5:00 U3A編織班(二) (多)</p>	<p>09:30-10:30 會員週年會：長者夫妻相處講座(衛生署) 11</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>11:15-12:15 排排舞進階班 (禮)</p> <p>12:30- 1:30 排排舞初班 (禮)</p> <p>1:30-3:00 趣味水墨畫B班 (活)</p> <p>1:40- 2:40 經典靚歌進階班 (禮)</p> <p>3:10- 4:40 趣味水墨畫A班 (活)</p> <p>2:50- 3:50 經典靚歌初班(一) (禮)</p> <p>4:00- 5:00 經典靚歌初班(二) (禮)</p>	<p>9:15-10:15 二胡研習班 (活) 12</p> <p>9:15-10:15 太極強身功初班 (禮)</p> <p>10:30-11:30 太極強身功進階班 (禮)</p> <p>10:30-11:30 書法班 (活)</p> <p>11:45-12:45 國畫初班 (活)</p> <p>12:00-1:30 東方舞初班 (禮)</p> <p>2:00-3:00 B健樂-心肺運動 A(禮)</p> <p>3:00-4:00 B健樂-心肺運動 B(禮)</p>
<p>假期 13</p> <p>中心暫停開放</p> 	<p>9:00-11:00 U3A草地滾球班 (圓) 14</p> <p>09:15-10:15 健駱十式 進階班 (禮)</p> <p>9:30-10:30 U3A開心金曲班 (活)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-12:00 東方舞進階班 (禮)</p> <p>12:15-13:15 健駱十式初班 (禮)</p> <p>1:30-3:00 班長導師會 (活)</p> <p>1:30-2:30 U3A氣功十八式 (禮)</p> <p>2:30-3:00 獎老愛學習 (線)</p> <p>2:30-3:30 U3A保健養生功班 (活)</p> <p>3:15-4:45 U3A 粵曲做手班 (禮)</p>	<p>9:30-10:30 柔力球進階班一 (禮) 15</p> <p>10:00-12:00 二胡初班 (研)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-12:00 中文進階班 (活)</p> <p>11:00-12:00 柔力球進階班二 (禮)</p> <p>12:15-1:15 U3A康福舞班 (禮)</p> <p>1:30-2:30 柔力球初班 (禮)</p> <p>2:30-3:30 腦江湖 (活)</p> <p>2:30-3:00 耆義KOL (線)</p> <p>2:45-5:00 U3A愛心樂坊 (禮)</p>	<p>09:30-10:30 中心大使 (禮) 16</p> <p>09:30-10:45 中文基礎班 (活)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-11:30 網長組 (禮)</p> <p>10:30-12:00 調教你壓力 (研)</p> <p>11:00-12:30 趣味英語班 (活)</p> <p>11:45-12:30 復康活力操 (禮)</p> <p>12:45-1:45 U3A活力舞班 (禮)</p> <p>2:00-3:00 護老小聚 (活)</p> <p>3:00-4:30 靜觀看世界 (活)</p> <p>2:00-5:00 B健樂-護士講座(禮)</p>	<p>09:15-10:15 素描班 (研) 17</p> <p>09:30-10:30 活腦時光 (活)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:00-12:00 粵曲班 (禮)</p> <p>11:00-12:00 兄弟幫 (活)</p> <p>12:30-1:30 U3A音樂舞班 (禮)</p> <p>1:45-3:15 U3A編織班(一) (多)</p> <p>2:30-3:00 U3A體適能班 (禮)</p> <p>3:30-5:00 U3A編織班(二) (多)</p> <p>3:30-5:00 B健樂 (禮)</p>	<p>09:30-10:30 會員週年會：3月壽星慶祝 18</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-12:00 KOL重聚日(活)</p> <p>11:15-12:15 排排舞進階班 (禮)</p> <p>12:30- 1:30 排排舞初班 (禮)</p> <p>1:30-3:00 趣味水墨畫B班 (活)</p> <p>1:40- 2:40 經典靚歌進階班 (禮)</p> <p>3:10- 4:40 趣味水墨畫A班 (活)</p> <p>2:50- 3:50 經典靚歌初班(一) (禮)</p> <p>4:00- 5:00 經典靚歌初班(二) (禮)</p>	<p>9:15-10:15 二胡研習班 (活) 19</p> <p>9:15-10:15 太極強身功初班 (禮)</p> <p>10:30-11:30 太極強身功進階班 (禮)</p> <p>10:30-11:30 書法班 (活)</p> <p>11:45-12:45 國畫初班 (活)</p> <p>12:00-1:30 東方舞初班 (禮)</p> <p>2:00-3:00 B健樂-心肺運動 A(禮)</p> <p>3:00-4:00 B健樂-心肺運動 B(禮)</p> <p>3:30-4:30 互動魔術教學班 (活)</p>
<p>假期 20</p> <p>中心暫停開放</p> 	<p>9:00-11:00 U3A草地滾球班 (圓) 21</p> <p>09:15-10:15 健駱十式 進階班 (禮)</p> <p>9:30-10:30 U3A開心金曲班 (活)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-12:00 東方舞進階班 (禮)</p> <p>10:30-12:00 護老者交流會 (活)</p> <p>12:15-13:15 健駱十式初班 (禮)</p> <p>1:30-2:30 U3A氣功十八式 (禮)</p> <p>2:30-3:00 獎老愛學習 (線)</p> <p>2:30-3:30 U3A保健養生功班 (活)</p> <p>3:15-4:45 U3A 粵曲做手班 (禮)</p>	<p>9:30-10:30 柔力球進階班一 (禮) 22</p> <p>10:00-12:00 二胡初班 (研)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-12:00 中文進階班 (活)</p> <p>11:00-12:00 柔力球進階班二 (禮)</p> <p>12:15-1:15 U3A康福舞班 (禮)</p> <p>1:30-2:30 柔力球初班 (禮)</p> <p>2:30-3:00 耆義KOL (線)</p> <p>2:45-5:00 U3A愛心樂坊 (禮)</p>	<p>09:30-10:30 I.T.大使 (禮) 23</p> <p>09:30-10:45 中文基礎班 (活)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-12:00 調教你壓力 (研)</p> <p>11:00-12:30 趣味英語班 (活)</p> <p>11:45-12:30 復康活力操 (禮)</p> <p>12:45-1:45 U3A活力舞班 (禮)</p> <p>2:00-3:00 護老小聚 (活)</p> <p>3:00-4:30 靜觀看世界 (活)</p>	<p>09:15-10:15 素描班 (研) 24</p> <p>09:30-10:30 活腦時光 (活)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:00-12:00 粵曲班 (禮)</p> <p>10:45-11:45 關社論壇 (活)</p> <p>12:30-1:30 U3A音樂舞班 (禮)</p> <p>1:45-3:15 U3A編織班(一) (多)</p> <p>2:30-3:00 家家護護(線)</p> <p>2:30-3:00 U3A體適能班 (禮)</p> <p>3:30-5:00 U3A編織班(二) (多)</p>	<p>09:30-10:30 會員週年會：線上論壇(明愛長者聯會) 25</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>11:15-12:15 排排舞進階班 (禮)</p> <p>12:30- 1:30 排排舞初班 (禮)</p> <p>1:30-3:00 趣味水墨畫B班 (活)</p> <p>1:40- 2:40 經典靚歌進階班 (禮)</p> <p>3:10- 4:40 趣味水墨畫A班 (活)</p> <p>2:50- 3:50 經典靚歌初班(一) (禮)</p> <p>4:00- 5:00 經典靚歌初班(二) (禮)</p>	<p>9:15-10:15 二胡研習班 (活) 26</p> <p>9:15-10:15 太極強身功初班 (禮)</p> <p>10:30-11:30 太極強身功進階班 (禮)</p> <p>10:30-11:30 書法班 (活)</p> <p>11:45-12:45 國畫初班 (活)</p> <p>12:00-1:30 東方舞初班 (禮)</p> <p>2:00-3:00 B健樂-心肺運動 A(禮)</p> <p>3:00-4:00 B健樂-心肺運動 B(禮)</p>
<p>假期 27</p> <p>中心暫停開放</p> 	<p>9:00-11:00 U3A草地滾球班 (圓) 28</p> <p>09:15-10:15 健駱十式 進階班 (禮)</p> <p>9:30-10:30 U3A開心金曲班 (活)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-12:00 東方舞進階班 5 (禮)</p> <p>12:15-13:15 健駱十式初班 5 (禮)</p> <p>1:30-2:30 U3A氣功十八式 5 (禮)</p> <p>2:00-3:00 B健樂愛笑瑜珈 (活)</p> <p>2:30-3:00 獎老愛學習 (線)</p> <p>3:15-4:45 U3A 粵曲做手班 (禮)</p>	<p>9:30-10:30 柔力球進階班一 (禮) 29</p> <p>10:00-12:00 二胡初班 (研)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:30-12:00 中文進階班 (活)</p> <p>11:00-12:00 柔力球進階班二 (禮)</p> <p>12:15-1:15 U3A康福舞班 (禮)</p> <p>1:30-2:30 柔力球初班 (禮)</p> <p>2:30-3:00 耆義KOL (線)</p> <p>2:45-5:00 U3A愛心樂坊 (禮)</p>	<p>09:30-10:45 中文基礎班 (活) 30</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>11:00-12:30 趣味英語班 (活)</p> <p>11:45-12:30 復康活力操 (禮)</p> <p>12:45-1:45 U3A活力舞班 (禮)</p> <p>2:00-3:00 友愛自助 (禮)</p> <p>3:00-4:30 靜觀看世界 (活)</p>	<p>09:15-10:15 素描班 (研) 31</p> <p>09:30-10:30 活腦時光 (活)</p> <p>10:30-11:30 手機查詢 (直)</p> <p>10:00-12:00 粵曲班 (禮)</p> <p>12:30-1:30 U3A音樂舞班 (禮)</p> <p>1:45-3:15 U3A編織班(一) (多)</p> <p>2:00-3:00 感恩聚會(活)</p> <p>2:30-3:00 U3A體適能班 (禮)</p> <p>3:30-5:00 U3A編織班(二) (多)</p> <p>3:30-5:00 B健樂 (禮)</p>	<p>備註</p> <p>(禮) = 禮堂 (研) = 研習室</p> <p>(活) = 活動室 (多) = 多用途室</p> <p>(直) = 直播室 (煮) = 煮閣</p> <p>(線) = 線上活動 (20220117版)</p>	