



# 麗音

2022年10月  
~2022年11月

專題介紹 P.1

活動花絮 P.2

活動推介 P.3-9

生活資訊 P.10

心性隨筆 P.11

中心消息 P.12

附件 活動時間表

麗閣邨麗荷樓三樓306-310室  
及麗蘭樓三樓313和315室

2729 5858 2720 1600

SELK@CARITASSWS.ORG.HK

上午9時至下午5時  
(星期一至星期六)

## 建設關愛社區

發揮關懷互相守望的精神，社會自能充滿希望。義工透過身體力行，無私無怨地將愛帶給身邊有需要的人士，並從助人歷程中，體驗豐盛人生。以下與大家分享阿娟與義工一蓮香的真人真事，如何體現互相守望的精神，建設關愛社區。

阿娟，80歲，因在家跌倒即時入院進行髌關節手術，之後需進行物理治療，出院時正值2019冠狀病毒感染的高峰期，社區照顧服務暫停，未能提供送飯及代購服務；醫務社工聯絡中心社工尋求協助，中心社工立即聯絡居住於阿娟鄰近的有心義工一蓮香，邀請她協助阿娟購買膳食及物品，義工蓮香義不容辭地提供協助，在冠狀病毒感染的高峰期下，仍協助阿娟購買物品，關心長者。正規送飯服務恢復後，蓮香繼續與阿娟分享湯水及麵包等，知道阿娟愛吃青山道某一燒味店，也樂意代勞。

當長者感到困難時，有時難以啟齒，有時也不太懂社區資源，故親人、朋友、街坊、義工、保安、房屋署職員、商舖店主或職員等等，都可以發揮互相守望精神，協助長者解決生活上的困難。中心定期透過外展諮詢站及舉行活動，增強不同長者的支援網絡，歡迎致電中心查詢服務。



明愛安老服務網址：

[HTTP://WWW.CARITASSE.ORG.HK](http://www.caritasse.org.hk)

出版日期：2022年10月

印刷數量：100份

督印人：何沛欣姑娘

編輯小組：全體職員

# 活動花絮

## 美的煮角慶中秋



## 花束製作工作坊



## 團團圓圓慶中秋



## 芬蘭木柱活動



## 健康講座



## 骨質密度檢測站



## IT資訊站



# 10-11月活動精選



## 月會各月主題

10月6-7日 服務質素話你知  
11月1-2日 施政報告同你睇

社工 陳欣澤先生  
社工 劉淑儀姑娘

## IT大使資訊站

日期：逢星期一、二  
時間：下午2時至4時  
地點：資源閣  
對象：長者會員  
內容：由IT義工協助長者解決資訊科技難題！  
負責職員：黎子淇先生

## 健康零距離 健康測試

日期：2022年10月21日(五)  
時間：下午2點至5點(分三節)  
地點：耆恩堂  
對象：長者及護老者  
名額：36人(每節12人)  
內容：協助長者和護老者進行非入侵性方式的檢測。  
負責職員：陳欣澤先生

## 中心義工迎新會

日期：2022年10月31日(一)  
時間：下午2時30分至3時45分  
地點：耆恩堂  
對象：中心新義工  
名額：18位  
內容：利用遊戲、分享及簡介，讓新加入的義工可以認識中心服務，接受基本的訓練，並加入不同的義工小組，發揮所長。  
負責職員：陳欣澤先生

## 健康零距離 飲食營養班

日期：2022年11月14日(一)  
時間：下午2點至4點(分兩節)  
地點：耆恩堂  
對象：中心會員  
名額：30人(每節15人)  
內容：講解日常飲食選擇方法，達到預防三高目標。  
負責職員：陳欣澤先生

## 義工髮剪箱

日期：2022年11月24日(四)  
時間：上午10時至12時  
地點：聚賢坊  
對象：長者會員 名額：20名  
內容：與工業福音團契合作，為長者提供義剪服務。  
負責職員：黎子淇先生



# e健樂服務

負責職員：曾姑娘

## 10-11月 活動推介

### e健樂交流會

日期：2022年10月5日(星期三)  
時間：上午10時至11時  
對象：e健樂參加者  
名額：20人  
內容：遊戲、分享參與活動情況、活動簡介。  
地點：耆恩堂

### e健樂—健康骨骼飲食講座

日期：2022年10月14日(星期四)  
時間：下午2時30分  
對象：e健樂參加者 名額：20人  
內容：由營養師講解如何在飲食中攝取足夠鈣及維他命D，幫助減慢骨質流失。  
地點：耆恩堂

### e健樂—互動健腦操

日期：2022年10月21日(星期五)  
時間：下午2時30分  
對象：e健樂參加者  
名額：20人  
內容：簡介健腦操於提升腦力，減緩腦退化的原理，在小組中引導參加者體驗多元化的肢體協調健腦操運動。  
地點：樂韻坊

### e健樂—喜動傳承之齊來動起來

日期：2022年10月7、20日  
11月12日  
時間：下午3時至4時  
對象：65歲或以上  
e健樂參加者優先  
名額：12人  
內容：讓參加者多做運動，增強肌力及強健體魄，從而得到舒緩。  
地點：樂韻坊及耆恩堂

### e健樂—健康講座：

#### 壓力處理 (一) 認識精神壓力

日期：2022年10月13日(星期四)  
時間：上午10時至11時  
對象：中心會員及e健樂參加者  
名額：20人  
內容：認識壓力對身心和社交健康影響及找出壓力源頭。  
地點：樂韻坊

### e健樂—口腔護理講座

日期：2022年10月27日(星期四)  
時間：上午10時至11時  
對象：e健樂參加者 名額：20人  
內容：讓參加者了解如何保持口腔衛生。  
地點：樂韻坊

### e健樂—安全家居好安心講座

日期：2022年10月28日(星期五)  
時間：下午2時30分  
對象：e健樂參加者  
名額：20人  
內容：講解常見家居陷阱, 減低長者家中跌倒及受傷的方法、家居改裝的注意事項等。  
地點：樂韻坊

### e健樂—健康講座：

#### 外用藥物使用巡禮

日期：2022年10月14日(星期四)  
時間：下午2時30分  
對象：e健樂參加者 名額：20人  
內容：由營養師講解如何在飲食中攝取足夠鈣及維他命D, 幫助減慢骨質流失。  
地點：耆恩堂

### e健樂—改良家常小菜講座

日期：2022年11月30日(星期三)  
時間：上午10時至11時  
對象：e健樂參加者  
名額：20人  
內容：如何在在煮食之中攝取足夠營養。  
地點：樂韻坊

### e健樂交流會

日期：2022年11月4日(星期五)  
時間：下午2時30分  
對象：e健樂參加者  
名額：20人  
內容：遊戲、分享參與活動情況、活動簡介。  
地點：耆恩堂

### e健樂—智選油鹽糖講座

日期：2022年11月17日(星期四)  
時間：上午10時至11時  
對象：e健樂參加者  
名額：20人  
內容：如何在飲食上揀選合適的調味料, 讓參加者食得健康。  
地點：樂韻坊

### e健樂—袖珍黏土工作坊 —港式點心(單元二)

日期：2022年11月25日(星期五)  
時間：下午2時30分至4時30分  
對象：e健樂參加者  
名額：20人  
內容：黏土制作迷你食品模型, 培養個人專注、創造力及觀察力, 還可促進精神健康  
地點：樂韻坊

# 有需要護老者 服務速遞

現已表受報名  
負責職員：陳美樺姑娘

## 動柔正姿運動

日期：2022年10月7日（星期五）

地點：耆恩堂

名額：12名

時間：下午2時30分至3時30分

對象：護老者會員優先報名，  
長者會員可先登記

費用：免費

針對舒緩身體痛症，融合動態伸展、體適能等元素，  
訓練肌肉，達至改善姿勢及舒緩效果。（在椅子上進行）

## 「悅」按「穴」輕鬆小組

日期：10月14日至11月18日

地點：聚賢坊

名額：12名

時間：下午2時30分至3時30分  
（逢星期五，共6節）

對象：護老者及長者

費用：30元

認識身體不同部位的穴位，由導師帶領下練習，  
享受按摩樂，有助通經活絡，舒緩頭肩頸手等關節部位。

## 護老者溫馨拍攝日

日期：2022年10月15日（星期六）

地點：耆恩堂

名額：名額5至6戶

時間：上午9時30分至下午4時30

對象：護老者會員及  
被照顧長者及家人

費用：免費

望能為有需要護老者免費拍攝一輯溫馨家庭照，  
凝聚各家庭成員，將幸福一刻永久保留

## 護老講座-四季健康食譜

日期：2022年10月17日（星期一）

地點：耆恩堂

名額：20名

時間：下午2時30分至3時30分

對象：護老者及長者

費用：免費

認識如何因應季節的特色將健康飲食的原則應用在日常的烹調上，  
活用健康烹調法，揀選或改良食譜。

# 護老者服務速遞

負責職員：陳欣澤先生

## 護老和諧齊感謝

日期：2022年10月13日(星期四)  
時間：下午2時30分至3時30分  
名額：護老者及長者12人  
內容：一同製作和諧粉彩，  
令護老者可以舒緩壓力，  
並給予護老者肯定。  
地點：聚賢坊  
費用：全免

## 介紹傳統以外的 殮葬方式

日期：2022年10月18日(星期二)  
時間：下午2時30分至3時30分  
名額：護老者及長者18人  
內容：講解有關將骨灰散撒  
在紀念花園或指定海域  
及使用環保棺等資料。  
地點：耆恩堂  
費用：全免

## 預防長者自殺 社區教育講座

日期：2022年10月24日(星期一)  
時間：下午2時30分至3時30分  
名額：護老者及長者20人  
內容：講解有關更多預防長者  
自殺的社區教育。  
地點：耆恩堂  
費用：全免

## 戲劇治療工作坊

日期：2022年10月27日(星期四)  
時間：下午2時30分至4時  
名額：護老者10人  
內容：通過戲劇治療讓護老者  
放鬆身心、發展個人興趣、  
促進溝通及關係建立。  
地點：耆恩堂  
費用：全免

## 護老講座：糖尿病患 者的健康飲食

日期：2022年11月21日(星期一)  
時間：下午2時30分至3時30分  
名額：護老者及長者18人  
內容：由護士主持講座，  
向長者及護老者講解有關  
糖尿病患者的健康飲食。  
地點：耆恩堂  
費用：全免

## 眼科專題講座

日期：2022年11月24日(星期四)  
時間：下午2時30分至4時30分  
名額：護老者及長者22人  
內容：講解基礎眼科知識，  
疫情下保護眼睛須知、  
長者常見眼病等。  
地點：耆恩堂  
費用：全免

## 聽覺保健講座

日期：2022年11月29日(星期二)  
時間：下午2時30分至3時30分  
名額：護老者及長者18人  
內容：進行聽力保健教育講座，  
以增加對聽力保健之了解。  
地點：耆恩堂  
費用：全免

## 護老者交流會

日期：2022年11月30日(星期三)  
時間：上午10時至11時  
名額：護老者12人  
內容：中心護老者會員定期聚會，  
發表意見，促進護老者會員  
之間的認識和支援。  
地點：聚賢坊  
費用：全免

# 認知障礙症服務

中心會為關注自己大腦健康的人士提供初步認知檢測，  
費用全免，如有需要可聯絡陳妙揚姑娘



## 快樂健康操

日期：逢星期一至五  
時間：10:00-10:45  
名額：現場20人/線上50人  
內容：一起做運動，伸展筋骨  
地點：耆恩堂/網絡平台  
負責職員：馮良秋姑娘



## 快樂椅子舞

日期：逢星期一  
時間：10:00-10:45  
名額：現場20人/線上50人  
內容：會員伴隨音樂，齊做椅子舞，  
盡展活力  
地點：耆恩堂/網絡平台  
負責職員：馮良秋姑娘



## 玩轉腦Ipad 1/2

日期：逢星期二/三  
時間：10:00-10:45  
名額：10人  
內容：一起玩趣味多元桌上遊戲，  
以改善或維持會員的認知功能  
地點：資源閣  
負責職員：馮良秋姑娘



## 健腦桌遊陪你玩1/2

日期：逢星期二/三  
時間：11:00-11:45  
名額：10人  
內容：透過富趣味多元智能遊戲，  
以改善或維持會員的認知功能  
地點：資源閣  
負責職員：馮良秋姑娘



## 巧手之天地1/2

日期：逢星期五  
時間：上午10:00-10:45/  
上午11:00-11:45  
名額：10人  
內容：透過多元化手工藝活動，  
訓練專注力及協調能力  
地點：資源閣  
負責職員：馮良秋姑娘



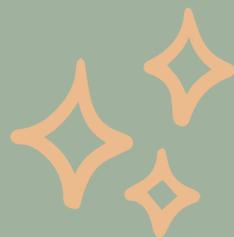
## 愛的家園1/2

日期：逢星期四  
時間：上午10:00-10:45/  
上午11:00-11:45  
名額：10人  
內容：透過五感，體驗園藝帶來的  
不同感受，讓會員表達感受，以及  
增加對身邊人事物的好奇和興趣  
地點：資源閣  
負責職員：馮良秋姑娘

**費用：全免**

**活動對象：懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士**

# 資源分享專區



醫健通  
ehealth

## 醫健通

是由香港政府開發的一個電子平台，  
目標為全港市民建立免費和終身的電子健康紀錄

功能包括：



深水埗區電子健康紀錄登記站：

1. 明愛醫院懷明樓3樓入院登記及詢問處 查詢: 3408 5678
2. 衛生署南山長者健康中心 查詢: 2779 5596

詳情可瀏覽此<https://www.ehealth.gov.hk/tc/index.html>

電子健康紀錄申請及諮詢中心 查詢熱線：3467 - 6300



# 心性隨筆

社工 張惠玲姑娘

近日為同事舉行培訓，介紹「處理虐老個案程序指引」留意事項，故此，在此分享 – 向虐老說不。

社署早於2006年已作出指引，到2021年事隔16年後再作修訂。而早前為加強防範及制止虐待個案，法律改革委員會建議訂立一項新罪行，在《侵害人身罪條例》中加入「沒有保護」罪，受保護對象為16歲以下兒童或16歲以上易受傷害的人士，包括長者和殘疾人士，建議對沒有採取「合理步驟」保護受害人的旁觀者，施加刑事法律責任。如事主受嚴重傷害，最高可監禁15年；如事主死亡，最高可判監20年。

而在過去16年舉報的資料顯示，被虐長者以女性居多。以身體虐待佔第一位，第二位為精神虐待，第三位為侵吞財產。至於施虐者的身份最多是配偶、兒子次之、第三位為家庭傭工。以上資料，只是冰山一角，因文化因素如血濃於水、面子問題、家醜不出外傳等均成為長者求助的障礙。

一般而言，虐待長者是指傷害長者福祉或安全的行為，或不作出某些行為以致長者的福祉或安全受到傷害。可分為六大類：

1. 身體虐待
2. 精神虐待
3. 疏忽照顧
4. 遺棄長者
5. 侵吞財產
6. 性虐待

另外，一些高危的因素亦不容忽視：1. 家人關係不和 2. 家庭結構的轉變，如原來的照顧者離開 3. 親友／照顧者自己的身體狀況出現問題，不能再照顧 4. 長者身體或精神上要依賴別人如長者健康欠佳／患有認知障礙症／失語症 5. 照顧者壓力爆煲 6. 長者社交網絡薄弱。

故此我們應多關心留意身邊的長者，如發現他們身體有異常的瘀傷、身體／衣服有臭味、天冷仍只穿異常單薄的衣服、非常瘦弱(似營養不良)、情緒嚴重失控，如極度驚恐、害怕某人、大叫、不停哭泣…均需要用無比耐性及愛心去開解他們，鼓勵他們向社工求助，齊齊守護社區內的長者。



# 服務質素標準

## 標準十二：知情的選擇

- ~服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。
- ~服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

## 標準十三：私人財產

- ~服務單位備有確保服務使用者的私人財產權利得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- ~如情況合適，服務單位應讓服務使用者有會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心管自己的私人財物。
- ~如服務單位有責任向服務使用者收款及/或代服務者管理其金錢及其他貴重物品，應制訂適當的程序監管方法，並嚴格執行。



## 惡劣天氣中心開放及活動舉行指引 若天文台於中心開放或活動前2小時發出以下警告， 請留意以下安排：

**T1** 懸掛1號風球  
或黃色暴雨警告



中心照常開放，所有班組及活動照常舉行

**L3** 懸掛3號風球  
或紅色暴雨警告



中心照常開放，所有班組及活動取消(如在上課期間懸掛，活動及班組則繼續進行)

**NW 8** 懸掛8號風球  
或黑色暴雨警告



中心暫停開放，所有班組及活動取消(如在上課期間懸掛，活動及班組即時取消)

# 中心消息

## 防疫事項：

由於現時疫情嚴峻，中心鼓勵會員參與活動或課程前，都先做快速測試，確保大家能健康、安心地進行活動，謝謝！

## 麗荷樓洗手間防漏工程：

麗荷樓中心三間洗手間將會重新裝修以更新防漏工程，屆時將會暫停使用，日期稍後公佈，裝修期間中心會員可使用麗蘭樓315室廁所或麗閣商場洗手間，不便之處，敬請原諒！

## 我們願意誠心聆聽你們的聲音

如對本中心服務有任何意見，

懇請填妥本表格交回中心或致電2729 5858聯絡我們，多謝支持！

意見： \_\_\_\_\_

提供意見者姓名： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

約翰福音3:16

神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。



# 2022年10月份 時間表

(會堂) 麗閣社區會堂  
(北) 北河街體育館  
(童) 童軍總會

(耆) 耆恩堂  
(聚) 聚賢坊  
(怡) 怡情軒

(健) 健體閣  
(源) 資源閣  
(悠) 悠閒閣

(聆) 聆心閣  
(樂) 樂韻坊  
(訊) 資訊閣

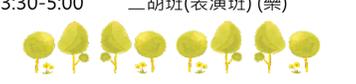
星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

**因應新型冠狀病毒疫情發展，中心活動/班組之舉行情況，  
會根據社署指引而作出變更，而不作個別通知。  
如有任何查詢，歡迎致電2729 5858與職員聯絡。**

**10月1日(初六)**  
**公眾假期**  
**國慶日**

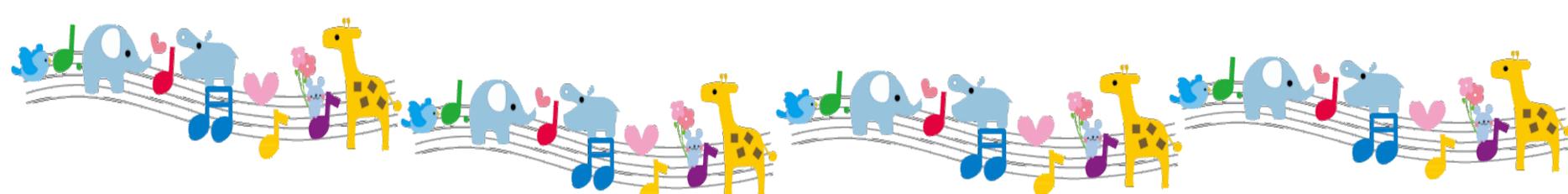


10月2日 (初七)	10月3日(初八) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 	10月4日(初九) <b>公眾假期</b> <b>重陽節</b>	10月5日(初十) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad2(源) 10:00-11:00 e健樂交流會(耆) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩2(源) 2:30-4:30 芬蘭木柱 - 護老者減壓體驗班(耆) 	10月6日(十一) 10:00-10:00 快樂健康操(樂) 仁愛、善良組： 服務質素話你知 (耆、聚、源) 10:00-12:00 歡欣、平安組： 服務質素話你知 (耆、聚、源) 2:30-4:00 	10月7日(十二) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 喜樂、恩慈組： 服務質素話你知 (耆、聚、源) 10:00-12:00 動柔正姿運動(耆) e健樂-吃出彩虹(樂) 2:30-3:30	10月8日(寒露) 2:00-4:00 醒獅隊(樂) 2:30-4:00 粵曲班(耆) 2:30-4:00 護老小聚(聚) 
---------------	---	--	---	---	--	---

10月9日 (十四)	10月10日(十五) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:00 手機：攝影及美化相片(資) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:00-12:30 認知音樂治療(耆) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:00-2:00 中醫義診(聆) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂) 	10月11日(十六) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad1(源) 10:00-11:00 楊式太極扇及五步扇(北) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 11:00-12:00 楊式太極拳(北) 11:00-11:45 玩轉腦I Pad2(源) 12:00-2:00 輕輕鬆鬆社交舞(北) e健樂- 喜動傳承之齊來動起來(耆) 1:45-4:45 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 	10月12日(十七) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:00 防跌八式太極(樂) 10:00-11:00 組長會(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad2(源) 10:00-11:00 吳式太極拳(樂) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩2(源) 11:30-1:00 蔡李佛武術班(樂) 2:00-3:30 活力排排舞(耆) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂) 	10月13日(十八) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-10:45 愛的家園1(源) 10:00-11:00 光明會(聚) 10:00-11:00 e健樂-健康講座：壓力處理 (一) 認識精神壓力(樂) 10:00-11:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-11:45 愛的家園2(源) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 1:00-2:00 唱歌學日文(樂) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 2:30-3:30 交通安全(耆) 2:30-4:00 護老和諧齊感謝(聚) 3:30-5:00 二胡班(中班)(樂)	10月14日(十九) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 輕鬆瑜伽班(耆) 9:30-11:00 手機影片製作及剪接班(A班)(訊) 10:00-10:45 巧手之天地1(源) 10:00-11:00 手語初體驗(樂) 11:00-11:45 巧手之天地2(源) 11:00-12:30 手機影片製作及剪接班(B班)(訊) 2:00-3:00 男士天地(耆) 2:30-3:30 「悅」按「穴」輕鬆小組(聚)	10月15日(二十) 9:00-5:00 護老溫馨拍攝日(耆) 9:00-10:00 健身氣功太極拳(樂) 10:00-11:30 摺紙藝術基礎班(聚) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 2:00-4:00 醒獅隊(樂) 2:30-4:00 外備嘉許禮(聚) 
---------------	--	--	--	---	--	--

10月16日 (廿一)	10月17日(廿二) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:00 手機：攝影及美化相片(資) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:00-12:30 認知音樂治療(耆) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 護老講座 - 四季健康食譜(耆) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂) 	10月18日(廿三) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad1(源) 10:00-11:00 楊式太極扇及五步扇(北) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 11:00-12:00 楊式太極拳(北) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩1(源) 12:00-2:00 輕輕鬆鬆社交舞(北) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:30-4:00 介紹傳統以外的殮葬方式(耆) 2:00-4:00 創意小手工(單元二)(聚) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 	10月19日(廿四) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 「長者暖萬心活動」 10:00-11:00 玩轉腦I Pad2(源) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩2(源) 	10月20日(廿五) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-10:45 愛的家園1(源) 10:00-11:00 關懷組(聚) 10:00-11:00 e健樂-音樂治療與 認知障礙症工作坊(樂) 10:30-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-11:45 愛的家園2(源) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 1:00-2:00 唱歌學日文(樂) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 2:30-3:00 感恩相聚(耆) 3:00-4:30 e健樂-喜動傳承 之齊來動起來(耆) 二胡班(中班)(樂) 3:30-5:00	10月21日(廿六) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 輕鬆瑜伽班(耆) 9:30-11:00 手機影片製作及剪接班(A班)(訊) 10:00-10:45 巧手之天地1(源) 11:00-11:45 巧手之天地2(源) 11:00-12:30 手機影片製作及剪接班(B班)(訊) 1:00-5:00 健康零距離檢測(耆) 2:30-3:30 e健樂-互動健腦操 「悅」按「穴」輕鬆小組(聚) 	10月22日(廿七) 9:00-10:00 健身氣功太極拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A班)(耆) 10:00-11:30 摺紙藝術基礎班(聚) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 11:15-12:45 卡拉OK班(B班)(耆) 2:00-4:00 醒獅隊(樂) 2:30-4:00 粵曲班(耆) 
----------------	--	--	--	---	---	---

10月23日 (霜降)	10月24日(廿九) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:00 手機：攝影及美化相片(資) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:00-12:30 表達藝術工作坊(耆) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:30-4:00 「長者護心法」預防長者 自殺社區教育講座(耆) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂)	10月25日(十月) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 IT大使會(訊) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad1(源) 10:00-11:00 楊式太極扇及五步扇(北) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 11:00-12:00 楊式太極拳(北) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩1(源) 12:00-2:00 輕輕鬆鬆社交舞(北) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:30-4:00 友愛互愛組(耆) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源)	10月26日(初二) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:00 防跌八式太極(樂) 10:00-11:00 幹事會(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad2(源) 10:00-11:00 吳式太極拳(樂) 10:30-12:00 手機：即時通訊軟件應用班(訊) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩2(源) 11:30-1:00 蔡李佛武術班(樂) 2:00-3:30 活力排排舞(耆) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂) 3:45-4:45 啟思日+身心靈	10月27日(初三) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-10:45 愛的家園1(源) 10:00-11:00 e健樂-口腔護理講座(樂) 10:30-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-11:45 愛的家園2(源) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 1:00-2:00 唱歌學日文(樂) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 2:30-4:00 戲劇治療工作坊(耆) 3:30-5:00 二胡班(中班)(樂)	10月28日(初四) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 輕鬆瑜伽班(耆) 9:30-11:00 手機影片製作及剪接班(A班)(訊) 10:00-11:00 手語初體驗(樂) 10:00-10:45 巧手之天地1(源) 10:45-11:45 e健樂-護士講座(耆) 11:00-11:45 巧手之天地2(源) 11:00-12:30 手機影片製作及剪接班(B班)(訊) 2:30-3:30 e健樂-安全家居好安心講座(樂) 2:30-3:30 「悅」按「穴」輕鬆小組(聚)	10月29日(初五) 9:00-10:00 健身氣功太極拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A班)(耆) 10:00-11:30 摺紙藝術基礎班(聚) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 11:15-12:45 卡拉OK班(B班)(耆) 2:00-4:00 醒獅隊(樂) 2:30-4:00 粵曲班(耆) 
----------------	--	--	--	---	--	---

10月30日 (初六)	10月31日(初七) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:00 手機：攝影及美化相片(資) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:30-4:00 義工迎新會(耆) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂) 					
----------------	--	--	--	--	--	--

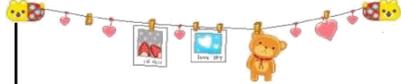
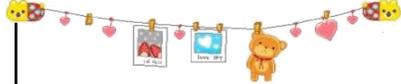
# 2022年11月份 時間表

(會堂) 麗閣社區會堂  
(北) 北河街體育館  
(童) 童軍總會

(耆) 耆恩堂  
(聚) 聚賢坊  
(怡) 怡情軒

(健) 健體閣  
(源) 資源閣  
(悠) 悠閒閣

(聆) 聆心閣  
(樂) 樂韻坊  
(訊) 資訊閣

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
		<b>11月1日(初八)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 仁愛、善良組： 施政報告 (耆、聚、源) 歡欣、平安組： 施政報告 (耆、聚、源) 2:30-4:00 IT大使資訊站(源)	<b>11月2日(初九)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 喜樂、恩慈組： 施政報告 (耆、聚、源) 	<b>11月3日(初十)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:30 集體舞班(進階)(耆) 愛的家園1(源) 10:00-10:45 愛的家園2(源) 10:30-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-11:45 愛的家園2(源) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 3:30-5:00 二胡班(中班)(樂) 	<b>11月4日(十一)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) e健樂-驗血糖等候區(聚) 9:00-1:00 輕鬆瑜伽班(耆) 9:30-10:30 手機影片製作及剪接班(A班)(訊) 10:00-11:00 手語初體驗(樂) 10:00-10:45 巧手之天地1(源) 10:00-10:45 巧手之天地2(源) 11:00-11:45 巧手之天地2(源) 11:00-12:30 手機影片製作及剪接班(B班)(訊) e健樂交流會(耆) 2:30-3:30 「悅」按「穴」輕鬆小組(聚) 	<b>11月5日(初八)</b> 9:00-10:00 健身氣功太極拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A班)(耆) 10:00-11:30 摺紙藝術基礎班(聚) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 11:15-12:45 卡拉OK班(B班)(耆) 2:00-4:00 醒獅隊(樂) 2:30-4:00 護老小組(聚) 	
11月6日(十三)	<b>11月7日(立冬)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:00 手機：攝影及美化相片(資) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂) 	<b>11月8日(十五)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad1(源) 10:00-11:00 楊式太極扇及五步扇(北) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 11:00-12:00 楊式太極拳(北) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩1(源) 12:00-2:00 輕鬆輕鬆社交舞(北) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 	<b>11月9日(十六)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:00 防跌八式太極(樂) 10:00-11:00 幹事會(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad2(源) 10:00-11:00 吳式太極拳(北) 10:30-12:00 手機：即時通訊軟件應用班(訊) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩2(源) 11:30-1:00 蔡李佛武術班(樂) 1:30-3:30 老有所為「現場直擊」聚會(聚) 2:00-3:30 活力排舞(耆) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂) 	<b>11月10日(十七)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-10:45 愛的家園1(源) 10:00-11:00 e健樂-健康講座：外用藥物使用巡禮(樂) 10:30-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-11:45 愛的家園2(源) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 1:00-2:00 唱歌學日文(樂) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 2:30-3:30 交通安全(耆) 3:30-5:00 二胡班(中班)(樂) 	<b>11月11日(十八)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 輕鬆瑜伽班(耆) 9:30-11:00 手機影片製作及剪接班(A班)(訊) 10:00-11:00 手語初體驗(樂) 10:00-10:45 巧手之天地1(源) 10:30-12:00 護老和諧看生死小組1(聚) 11:00-11:45 巧手之天地2(源) 11:00-12:30 手機影片製作及剪接班(B班)(訊) 2:30-3:30 e健樂-改良家常小菜講座(耆) 2:30-3:30 「悅」按「穴」輕鬆小組(聚) 	<b>11月12日(十九)</b> 9:00-10:00 健身氣功太極拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A班)(耆) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 10:00-11:30 摺紙藝術基礎班(聚) 11:15-12:45 卡拉OK班(B班)(耆) 2:30-4:00 粵曲班(耆) 3:00-4:30 e健樂-喜動傳承之齊來動起來(樂) 	
11月13日(二十)	<b>11月14日(廿一)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:00 手機：攝影及美化相片(資) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:00-4:00 健康零距離飲食營養班(耆) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂) 	<b>11月15日(廿二)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad1(源) 10:00-11:00 楊式太極扇及五步扇(北) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 11:00-12:00 楊式太極拳(北) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩1(源) 12:00-2:00 輕鬆輕鬆社交舞(北) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:00-5:00 健康零距離檢測(耆) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 	<b>11月16日(廿三)</b> 9:00-1:00 e健樂-護士服務(聆) 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:00 防跌八式太極(樂) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad2(源) 10:00-11:00 吳式太極拳(北) 10:00-11:00 關懷組(耆) 10:30-12:00 手機：即時通訊軟件應用班(訊) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩2(源) 11:30-1:00 蔡李佛武術班(樂) 1:30-3:30 活力排舞(耆) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂) 	<b>11月17日(廿四)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-10:45 愛的家園1(源) 10:00-11:00 e健樂-油鹽糖營養講座(樂) 10:30-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-11:45 愛的家園2(源) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 1:00-2:00 唱歌學日文(樂) 2:00-5:00 麗閣愛心慈善賣物會(耆、聚) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 3:30-5:00 二胡班(中班)(樂) 	<b>11月18日(廿五)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 輕鬆瑜伽班(耆) 9:30-11:00 手機影片製作及剪接班(A班)(訊) 10:00-11:00 手語初體驗(樂) 10:00-10:45 巧手之天地1(源) 10:30-12:00 護老和諧看生死小組2(聚) 11:00-11:45 巧手之天地2(源) 11:00-12:30 手機影片製作及剪接班(B班)(訊) 2:30-3:30 「悅」按「穴」輕鬆小組(聚) 	<b>11月19日(廿六)</b> 9:00-10:00 健身氣功太極拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A班)(耆) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 10:00-11:30 摺紙藝術基礎班(聚) 11:15-12:45 卡拉OK班(B班)(耆) 2:00-4:00 醒獅隊(樂) 2:30-4:00 粵曲班(耆) 	
11月20日(廿七)	<b>11月21日(廿八)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:00 手機：攝影及美化相片(資) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:00-2:00 中醫義診(聆) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:00-3:30 護老講座(耆) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂) 	<b>11月22日(小雪)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad1(源) 10:00-11:00 楊式太極扇及五步扇(北) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 10:45-11:45 融情歡聚在麗閣(聚) 11:00-12:00 楊式太極拳(北) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩1(源) 12:00-2:00 輕鬆輕鬆社交舞(北) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:00-4:00 友愛互愛組(耆) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 	<b>11月23日(三十)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:00 防跌八式太極(樂) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad2(源) 10:00-11:00 吳式太極拳(北) 10:00-11:00 幹事會(耆) 10:30-12:00 手機：即時通訊軟件應用班(訊) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩2(源) 11:30-1:00 蔡李佛武術班(樂) 2:00-3:30 活力排舞(耆) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂) 	<b>11月24日(十一月)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-10:45 愛的家園1(源) 10:30-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-11:45 愛的家園2(源) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 1:00-2:00 唱歌學日文(樂) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 2:00-4:30 線上眼科專題講座(耆) 2:30-3:30 感恩相聚(耆) 3:30-5:00 二胡班(中班)(樂) 	<b>11月25日(初二)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-1:00 e健樂-護士服務(聆) 9:30-10:30 輕鬆瑜伽班(耆) 9:30-11:00 手機影片製作及剪接班(A班)(訊) 10:00-11:00 手語初體驗(樂) 10:00-10:45 巧手之天地1(源) 10:30-12:00 護老和諧看生死小組3(聚) 10:45-11:45 e健樂-護士講座(耆) 11:00-11:45 巧手之天地2(源) 11:00-12:30 手機影片製作及剪接班(B班)(訊) 2:30-4:00 「認知友善大使」工作坊(耆) 2:30-4:30 e健樂-袖珍黏土工作坊-港式點心(單元二)(樂) 	<b>11月26日(初三)</b> 9:00-10:00 健身氣功太極拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A班)(耆) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 10:00-11:30 手機：網上購物及折扣(訊) 10:00-11:30 摺紙藝術基礎班(聚) 11:15-12:45 卡拉OK班(B班)(耆) 2:00-4:00 醒獅隊(樂) 2:30-4:00 粵曲班(耆) 	
11月27日(初四)	<b>11月28日(初五)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:00 手機：攝影及美化相片(資) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:00-4:00 義工聚會及培訓(耆) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂) 	<b>11月29日(初六)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad1(源) 10:00-11:00 楊式太極扇及五步扇(北) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 10:00-12:00 義工髮剪箱(聚) 11:00-12:00 楊式太極拳(北) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩1(源) 12:00-2:00 輕鬆輕鬆社交舞(北) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:30-3:30 聽覺保健教育講座(耆) 2:30-4:30 IT大使資訊站(源) 	<b>11月30日(初七)</b> 9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:00 防跌八式太極(樂) 10:00-11:00 e健樂-改良家常小菜講座(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad2(源) 10:00-11:00 吳式太極拳(北) 10:00-11:00 護老者交流會(聚) 10:30-12:00 手機：即時通訊軟件應用班(訊) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩2(源) 11:30-1:00 蔡李佛武術班(樂) 2:00-3:30 活力排舞(耆) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂) 2:00-4:00 健康零距離飲食營養班(耆) 	<p><b>因應新型冠狀病毒疫情發展，中心活動/班組之舉行情況，會根據社署指引而作出變更，而不作個別通知。如有任何查詢，歡迎致電2729 5858與職員聯絡。</b></p> 			