香港明愛安老服務
明愛西貢長者中心

明愛安老服務網址：
http://www.caritasse.org.hk

2023年2月-3月通訊

開放時間：上午9時至下午5時

地址：西貢萬年街69-75號地下

電話：2792 6205

傳真：2792 3497

電郵：sesk@caritassws.org.hk

出版日期：2023年1月

印刷數量：100份，及網上發放

督 印 人：鍾錦英

編　　輯：蘇敏艷

長者友善社區

根據世界衛生組織定義，一個國家或地區內 65 歲以上的人口，佔總人口比例達 7% 以上，稱為高齡化社會，而達 14 % 稱為高齡社會，達 20% 即稱之為超高齡社會。香港人口的數據資料顯示，2021年「香港年齡65歲或以上」佔本港19.1%，換句話，每5位港人便有1位是長者了。回應長者的需要，除了適切地提供照顧服務外，一個能讓長者渡過「活躍晚年」的「長者友善社區」，推動長者實現全人健康亦相當重要。

世界衛生組織定義的「長者及年齡友善城市」並非只是便利長者，而是友待不同年齡的人士。當中的八個範疇包括：

1. 室外空間和建築
   (乾淨、舒適及安全的綠化環境和休憩空間， 以及完善和安全的行人過 路設施和建築)
2. 交通
   (便利、安全及可負擔的公共交通工具方便市民獲得醫療和社會服務)
3. 房屋
   (提供可負擔、設計合適、安全，並與社區和社會服務有良好連繫的房屋選擇)
4. 社會參與
   (提供多元化及可負擔的社區活動，以切合長者的不同興趣)
5. 尊重和社會包容
   (尊重和社會包容是指社會對長者的態度和行為)
6. 公民參與和就業
   (為長者提供足夠的就業和義務工作的機會)
7. 信息交流
   (透過適時、便利及可負擔的渠道，適當地向長者發佈資訊)
8. 社區與健康服務
   (提供多元化、便利、可負擔的醫療和支援服務)

「長者及年齡友善城市」是一套強調長者參與及從下而上的推動、及改進社區的項目。但長者可以如何積極參與呢？例如，長者可以向區議會積極發表市民意見、促進長者與多個政府部門溝通、審批建議項目；又可以討論地區議題、協助統籌活動等。不單是長者，其實社區的護老者和其他年齡層人士的，都可以主動參與跨代共融的活動，共建友善大家庭。

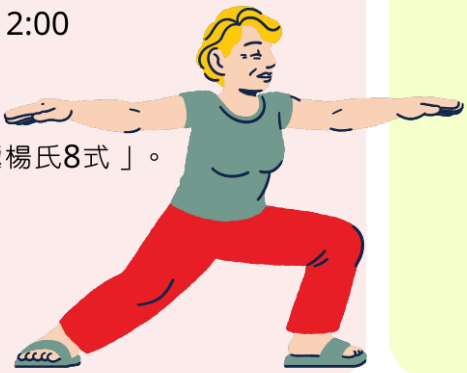
2015年，將軍澳圖書館是西貢區有一個由長者劉伯伯牽頭的改善工程項目，劉伯伯向相關部門反映建議後，他的訴求獲得康文署接納，令圖書館的設計加入了長者的意見，例如靠窗設優先座、加入放大機、增加長者健康資訊圖書等。同時，這些友善長者的建議，亦流至其他區域的圖書館改善工程當中。

建設「長者及年齡友善城市」，需要結合「長者用家的聲音」與「聆聽聲音的耳朵」，盼望香港各界不分你我，攜手共建長者友善城市。

活動介紹

星期六-太極基本班

日 期：2月4、11、18、25日
　　3月4、18、25日(星期六)
時 間：下午1:00 - 2:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：學習「太極楊氏8式」。
名 額：10位
費 用：$105
查 詢：吳姑娘



星期六-太極進階班

日 期：2月4、11、18、25日
　　3月4、18、25日(星期六)
時 間：下午2:00 - 3:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：學習「太極楊氏8式」。
名 額：已完成太極基本班，並經導師評核可升進階班的合資格會員。
費 用：$105
查 詢：吳姑娘

FUN FUN 中有您

日 期：2月6、13、20、27日
　　3月6、13、20、27日(星期一)
時 間：上午9:30 - 11:30 / 下午2:00 - 4:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：藉著遊戲訓練參加者腦筋靈活思考，延緩腦退化。透過活動讓大家可互相了解及增進聯誼。
名 額：上午及下午各12位
　　(每節2小時)
費 用：免費
查 詢：吳姑娘
備 註：會員只可報上午/下午其中一節活動。

太極基本班

日 期：2月8、15、22日
　　3月1、8、15、22日(星期三)
時 間：下午1:00 - 2:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：學習「太極楊氏8式」。
名 額：8位
費 用：$105
查 詢：吳姑娘

椅上操

日 期：2月11、25日
　　3月11、25日(星期六)
時 間：上午9:05 - 10:05
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：邀請專業體適能導師，學習簡易椅上操，訓練手腳協調。
名 額：12位
費 用：$40
查 詢：吳姑娘

長者飲食營建大道

日 期：2月9日 (星期四)
時 間：上午10:00 - 11:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：由衛生署註冊護士講解如何營養飲食，建立健康管立。
名 額：20位
費 用：免費
查 詢：吳姑娘

活動介紹

健腦操
日 期：2月11、25日
　　3月11、25日
時 間：上午10:15 - 11:15
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：由專業體適能導師，
　　透過紙本遊戲，訓練腦袋。
名 額：12位
費 用：$40
查 詢：吳姑娘

參觀香港故宮博物館
日 期：2月13日 (星期一)
時 間：下午3:00 - 5:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：參觀故宮博物館，認識歷史及 古代珍藏。
名 額：39位
　　(已於12月25日截止報名，名額已滿)
費 用： 免費
查 詢：吳姑娘
備 註：自費乘搭公共交通工具

「足不可失」講座
日 期：2月22日 (星期三)
時 間：上午10:00 - 11:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：由長者安居協會講者講解如何
　　訓練腳部及預防方法減低跌倒風險。
名 額：20位
費 用：免費
查 詢：吳姑娘

長者眼睛的煩惱講座
日 期：2月28日 (星期二)
時 間：下午3:00 - 4:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：由東華東院講者講解長者常見眼睛問題、
　　如何預防。
名 額：現場20位中心線上直播及
　　在家20位線上收看
費 用：免費
查 詢：吳姑娘

義工活動介紹
查 詢：雲姑娘

每月【「嗨！義聚好閣落」】
每月第一個星期三的「嗨！義聚好閣落」聚會喇！歡迎大家按時出席，分別為兩個時段：
上午10:00 -11:00及下午2:00 - 3:00(可選擇出席其中一節)。
若有空，歡迎大家報名出席，期待與大家見面!

日 期：2月1日(星期三)
主 題：開年輕鬆聚一聚
名 額：每節8人

日 期：3月1日(星期三)
主 題：外出探訪小貼士分享
名 額：每節8人

義工新春團拜(外遊形式)
日　　期：2月9日(星期四)
內　　容：以日營形式進行小訓練及慶祝新春。
地　　點：西貢麥理浩夫人渡假中心
集合時間：上午9:45
　　鄧肇堅運動場停車場 (回程：下午3:20)
收　　費：$50(包括交通及午餐)
名　　額：30人

雙月義工會議
日 期：3月16日(星期四)
主 題：就中心義工服務安排作商討。
時 間：上午10:00 - 11:30

活動介紹

骨質疏鬆檢測日

日 期：3月2、9日(星期四)
時 間：下午2:00 - 4:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：提升長者對跌倒或骨折之意識，鼓勵長者進行骨質密度檢測查，從而關注個人健康，以及早作預防及治療。
名 額: 每天各12位
費 用: : $50
查 詢: 湯姑娘

雙人伸展拉筋精神爽

日 期：3月3、10、17、31日
時 間：上午10:00 - 11:30
地 點：本中心
對 象：中心會員
(夫婦優先，接受夫婦其中一位為50歲或以上)
內 容：學習伸展運動。
名 額：8位
費 用：$40
查 詢：吳姑娘

另類殮葬方式介紹

日 期：3月8日(星期三)
時 間：上午10:00 - 11:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：由衛生教育資料中心介紹傳統以外殮葬方式, 讓大家有更多選擇。
名 額：20位
費 用： 免費
查 詢：吳姑娘

理髮服務

日 期：3月17日(星期五)
時 間：下午2:00 - 4:00
地 點： 本中心
對 象：中心會員
內 容：義工們為會員理髮，請剪髮前先自行洗頭。
費 用：$10
名 額：20位
查詢: 湯姑娘

營養DIY

日 期：3月22日(星期三)
時 間：上午10:00 - 11:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：由「 長者安居協會 」講者介紹如何自製營養餐單保持健康管理。
名 額：20位
費 用： 免費
查 詢：吳姑娘

醫生與你(3) - 常見癌症

日 期：3月24日(星期五)
時 間：上午10:30 - 12:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：由程醫生講解肺癌及肝癌，如何預防及診療方式。
名 額：20位現場及20位在家線上
費 用： 免費
查 詢：吳姑娘

衛生署講座- 長者的口腔健康

日 期：3月30日(星期四)
時 間：上午10:00 - 11:00
地 點：本中心
對 象：中心會員
內 容：由註冊護士講解口腔與健康重要性。
名 額：20位
費 用： 免費
查 詢：吳姑娘

認知障礙症支援服務

查詢：李先生

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。

2023

認知障礙症自我檢測

你或你身邊的朋友在近半年有沒有出現以下情況？

- 不記得近期發生的事情，如：忘記約會、覆診日期及談話內容
- 計算出現錯誤，如：買東西時、找續時出現錯誤
- 在家附近以外的地方容易迷路
- 不記得關水制、關燈或熄爐
- 出門不記得帶鎖匙、身分證或銀包

（以上其中一項情況，一星期出現兩次或以上）

- 自覺近半年的記憶力嚴重下降
- 重覆購物

如出現上述情況，請聯絡我們作進一步的諮詢和評估。

資料來源：賽馬會齡活城市計劃——「腦」動西貢2020

「認知有辦法」小組

日 期：1月 - 3月（星期二及五）

時 間：（1）上午9:30 - 10:15
（2）上午10:30 - 11:15
（3）下午1:30 - 2:15
（4）下午2:30 - 3:15

地 點：本中心

對 象：經社工完成初步認知評估之中心會員

內 容：透過不同認知訓練手法，出現認知功能退化且有記憶困擾之會員提供定期小組訓練，延緩認知工能退化。

費 用：$150 / 每季

認知訓練教材及桌上遊戲外借服務

日 期：2月1日 - 3月31日（星期一至六）

時 間：上午9:00 - 下午5:00

對 象：中心會員及護老者

內 容：多款紙本及實體版認知訓練及桌上遊戲供會員/護老者外借，以便在家也可進行認知訓練，延緩認知功能的退化。

名 額：不限

費 用：免費

認知評估雙週

日 期：2月13 日 - 24日
3月13 日 - 24日（星期一至五）

對 象：中心會員及護老者

時 間/地點：請致電中心或親身預約

內 容：為有需要的長者以預約形式進行初步認知評估，並按需要配對支援服務。

費 用：免費

查 詢：李先生

認知教材體驗日

日 期：3月16日（星期四）

時 間：下午2:00 - 3:00

地 點：本中心

對 象：中心會員及護老者

內 容：為會員及護老者示範及體驗各類認知訓練教材的使用，並介紹認知訓練教材外借服務。

名 額：10位

費 用：免費

查 詢：李先生

認知障礙症支援服務

招募「健智大使」義工

招募中心會員及護老者成為「健智大使」義工，並提供相關訓練，協助為照顧認知障礙症的護老者及參與「認知有辦法」訓練小組的長者提供認知教材體驗及訓練。

招募「好動大使」義工

招募中心會員及護老者成為「好動大使」義工，並提供相關訓練，善用遊戲設備及桌上遊戲，協助推行「好動時光」服務，為照顧認知障礙症的護老者及為已出現認知功能退化的長者協助提供認知訓練。

「認知友善好友」簡介會

日 期：2月1日 / 3月1日（星期三）
對 象：中心會員及護老者
時 間：上午10:00 - 11:30
地 點：本中心
內 容：為會員／護老者／社區人士介紹認知障礙症及推廣關懷認知障礙症患者的訊息，並且鼓勵登記成為「認知友善好友」。
名 額：12位
費 用：免費

認知友善好友
Dementia Friends Hong Kong
由香港認知障礙症協會推動

好動大使訓練暨季度小聚

日 期：2月2日（星期四）
時 間：上午10:00 - 11:00
地 點：本中心
對 象：有興趣成為「好動大使」義工之中心會員及護老者
內 容：定期與義工進行有關認知障礙症為主題的訓練暨季度小聚及學習如何使用遊戲設備及各類桌上遊戲，為已出現認知功能退化的長者協助進行認知訓練。
名 額：12位
費 用：免費

健智大使訓練暨季度小聚

日 期：3月16日（星期四）
時 間：上午10:00 - 11:00
地 點：本中心
對 象：有興趣成為「健智大使」義工之中心會員及護老者
內 容：定期與義工進行有關認知障礙症為主題的訓練暨季度小聚及學習如何使用各類認知訓練教材為已出現認知功能退化的長者協助提供認知訓練。
名 額：12位
費 用：免費

好動時光

日 期：2月9、23日
3月9、23日（星期四）
時 間：下午2:00 - 3:30
地 點：本中心
對 象：中心會員及護老者
內 容：利用不同遊戲設備及各類桌上遊戲，為已完成初步認知評估出現認知功能退化且有記憶困擾之會員提供認知訓練，以維持現有的認知功能，有助減慢其退化速度。
名 額：12位
費 用：免費

香港明愛
Caritas
HONG KONG

香港明愛 Caritas Hong Kong
Territory-wide Flag Day 全港賣旗日

2023年 2月18日 星期六

籌款目的

- 支援護老者照顧晚年長者
- 支援受經濟下行影響的低收入家庭學生
- 提供特殊需要的青年服務

捐款支持

支票抬頭：「香港明愛」

捐款戶口：工銀亞洲 721-520001-897
匯豐銀行 808-392336-001
中國銀行(香港) 875-2-057664-2
東亞銀行 514-40-67022-7

全旗認捐
義工登記

查詢電話：2843-4608　電郵：flagday2023@caritassws.org.hk

本機構已獲社會福利署批准於2023年2月18日舉辦全港賣旗日(公開籌款許可證編號：FD/T010/2022)

鳴謝：SF EXPRESS 順豐速運

護老者活動介紹

香薰療癒坊

日 期：2月4、11、18、25日
　　3月 4、11、18、25日 (逢星期六舉行)
時 間：9:00 - 4:00(每節1小時)
費 用：$210/節
地 點：本中心
對 象：有需要護老者 (高壓力/痛症者優先)
內 容：由註冊香薰治療師針對個人不同狀況如水腫、壓力、痛症等提供一小時全身香薰治療服務。
名 額：不限
(有意參加者先經過免費評估， 再由治療師約時間)
查 詢：黃姑娘

香薰DIY製作 – 面部精華

日 期：2月7日(星期二)
時 間：下午 2:00 - 3:30
地 點：本中心
對 象：護老者及會員(護老者優先)
內 容：由香薰治療師鄧浪霞老師與護老者以精油製作面部精華，實用之餘亦可在製作過程中放鬆心情。
名 額：10位
費 用：$50(包材料費)
查 詢：黃姑娘 / 連先生

小花燈製作

日　　期：2月9日(星期四)
集合時間：下午1:15
集合地點：本中心
對 象：護老者 / 外傭護老者 / 被照顧長者
內 容：於明愛賽馬會照顧者資源及支援中心(調景嶺)學習利用乾花製作花燈，製作過程中 幫助調節情緒，放鬆心情。
名額：20人
費用：免費(需自費到上課場地)
查詢：連先生

護老迎新春

日 期：2月14日 (星期二)
時 間：下午2:30 - 4:30
地 點：本中心
對 象：護老者 / 外傭護老者 / 被照顧長者
內 容：適逢新春，與護老者透過小遊戲、拍攝賀年相片等歡聚。
名 額：20人
費 用：免費
查 詢：連先生

意見欄

歡迎各位會員、家屬及地區人士對中心服務提供寶貴意見，使中心服務能持續改善!歡迎將寶貴意見寄交明愛西貢長者中心或投入中心意見箱。

提供意見者姓名：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____

_____

因應疫情變化，實體參與之活動或會作出相應變動/延期/取消，
活動前，敬請致電：2792 6205查詢，不便之處，敬請見諒。

2月活動時間表

★免費活動

因應疫情變化，各活動之安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 10:00「嗨！義聚好閣落」★ 10:00長者手語應用班 10:00「認知友善好友」簡介會★ 2:00「嗨！義聚好閣落」★ 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	2 10:00好動大使訓練暨 季度小聚★	3 9:45「托」英文Talk English 11:00靜觀養生氣功班 2:00瑜珈運動班	4 1:00太極基本班 2:00太極進階班
5	6 9:15 普通話班(進階) 9:30FUN FUN 中有您★ 10:30 手機拍照及 拍攝技巧實戰班 2:00FUN FUN 中有您★ 2:00 粵曲研習班	7 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:30唱歌班(進階) 10:15養生氣功班 10:30「認知有辦法」小組上午B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:00香薰DIY製作－面部精華 2:30「認知有辦法」小組下午B	8 10:00長者手語應用班 1:00太極基本班 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	9 9:45義工新春團拜(外遊形式) 10:00長者飲食營建大道★ 1:15小花燈製作 2:00好動時光★	10 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:45「托」英文Talk English 10:30「認知有辦法」小組上午B 11:00靜觀養生氣功班 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:00瑜珈運動班 2:30「認知有辦法」小組下午B	11 9:05椅上操 10:15健腦操 1:00太極基本班 2:00太極進階班
12	13 9:15 普通話班(進階) 9:30FUN FUN 中有您★ 10:30 手機拍照及 拍攝技巧實戰班 2:00FUN FUN 中有您★ 2:00粵曲研習班 3:00參觀香港故宮博物館★	14 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:30唱歌班(進階) 10:15養生氣功班 10:30「認知有辦法」小組上午B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:30「認知有辦法」小組下午B 2:30護老迎新春★	15 10:00長者手語應用班 10:00網絡月會 1:00太極基本班 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	16	17 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:45「托」英文Talk English 10:30「認知有辦法」小組上午B 11:00靜觀養生氣功班 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:00瑜珈運動班 2:30「認知有辦法」小組下午B	18 9:00明愛賣旗日 1:00太極基本班 2:00太極進階班
19	20 9:15 普通話班(進階) 9:30FUN FUN 中有您★ 10:00 平衡時空★ 10:30 手機拍照及 拍攝技巧實戰班 2:00FUN FUN 中有您★ 2:00藝術大使培訓-進階班 2:00粵曲研習班	21 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:30唱歌班(進階) 10:15養生氣功班 10:30「認知有辦法」小組上午B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:00會員幹事會 2:30「認知有辦法」小組下午B	22 10:00「足不可失」講座★ 1:00太極基本班 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	23 10:00健肌護骼針對小組★ 2:00好動時光★	24 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:45「托」英文Talk English 10:30「認知有辦法」小組上午B 11:00靜觀養生氣功班 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:00瑜珈運動班 2:30「認知有辦法」小組下午B	25 9:05椅上操 10:15健腦操 1:00太極基本班 2:00太極進階班
26	27 9:15 普通話班(進階) 9:30FUN FUN 中有您★ 10:30 手機拍照及 拍攝技巧實戰班 2:00藝術大使培訓-進階班 2:00FUN FUN 中有您★ 2:00粵曲研習班	28 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:30唱歌班(進階) 10:15養生氣功班 10:30「認知有辦法」小組上午B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:30「認知有辦法」小組下午B 3:00長者眼睛的煩惱講座				

3月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
★免費活動 因應疫情變化，各活動之安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。			1 10:00「嗨！義聚好閣落」★ 10:00長者手語應用班 10:00「認知友善好友」簡介會★ 1:00太極基本班 2:00「嗨！義聚好閣落」★ 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	2 10:00健肌護骼針對小組★ 2:00骨質疏鬆檢測日	3 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:45「托」英文Talk English 10:00雙人伸展拉筋精神爽 10:30「認知有辦法」小組上午B 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:00瑜珈運動班 2:30「認知有辦法」小組下午B	4 1:00太極基本班 2:00太極進階班
5	6 9:15 普通話班(進階) 9:30FUN FUN 中有您★ 10:30 手機拍照及拍攝技巧實戰班 2:00FUN FUN 中有您★ 2:00粵曲研習班	7 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:30唱歌班(進階) 10:15養生氣功班 10:30「認知有辦法」小組上午B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:30「認知有辦法」小組下午B	8 10:00介紹傳統以外殮葬方式★ 10:00長者手語應用班 10:00網絡月會 1:00太極基本班 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	9 10:00健肌護骼針對小組★ 2:00骨質疏鬆檢測日 2:00好動時光	10 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:45「托」英文Talk English 10:00雙人伸展拉筋精神爽 10:30「認知有辦法」小組上午B 11:00靜觀養生氣功班 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:00瑜珈運動班 2:30「認知有辦法」小組下午B	11 9:05椅上操 10:15健腦操
12	13 9:15 普通話班(進階) 9:30FUN FUN 中有您★ 10:30 手機拍照及拍攝技巧實戰班 2:00藝術大使培訓-進階班 2:00FUN FUN 中有您★ 2:00粵曲研習班	14 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:30唱歌班(進階) 10:15養生氣功班 10:30「認知有辦法」小組上午B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:30「認知有辦法」小組下午B	15 10:00長者手語應用班 10:網絡月會 1:00太極基本班 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	16 10:00健肌護骼針對小組★ 10:00雙月義工會議★ 10:00健智大使訓練暨季度小聚★ 2:00認知教材體驗日★	17 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:45「托」英文Talk English 10:00雙人伸展拉筋精神爽 10:30「認知有辦法」小組上午B 11:00靜觀養生氣功班 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:00理髮服務 2:00瑜珈運動班 2:30「認知有辦法」小組下午B	18 1:00太極基本班 2:00太極進階班
19	20 9:15 普通話班(進階) 9:30FUN FUN 中有您★ 10:30 手機拍照及拍攝技巧實戰班 2:00藝術大使培訓-進階班 2:00FUN FUN 中有您★ 2:00粵曲研習班	21 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:30唱歌班(進階) 10:15養生氣功班 10:30「認知有辦法」小組上午B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:30「認知有辦法」小組下午B	22 10:00營養DIY★ 10:00長者手語應用班 1:00太極基本班 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	23 10:00健肌護骼針對小組★ 10:00 平衡時空★ 2:00好動時光	24 9:30「認知有辦法」小組上午A 10:30醫生與你(3) - 常見癌症★ 10:30「認知有辦法」小組上午B 11:00靜觀養生氣功班 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:00瑜珈運動班 2:30「認知有辦法」小組下午B	25 9:05椅上操 10:15健腦操 1:00太極基本班 2:00太極進階班
26	27 9:15 普通話班(進階) 9:30FUN FUN 中有您★ 10:30 手機拍照及拍攝技巧實戰班 2:00藝術大使培訓-進階班 2:00FUN FUN 中有您★ 2:00粵曲研習班	28 9:30「認知有辦法」小組上午A 9:30唱歌班(進階) 10:15養生氣功班 10:30「認知有辦法」小組上午B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:30「認知有辦法」小組下午B	29	30 10:00衛生署講座長者的口腔健康★	31 9:30「認知有辦法」小組上午A 10:00雙人伸展拉筋精神爽 10:30「認知有辦法」小組上午B 11:00靜觀養生氣功班 1:30「認知有辦法」小組下午A 2:30「認知有辦法」小組下午B	