



香港明愛安老服務 明愛沙田長者中心 沙中情



中心宣傳片



2023年8月至2023年9月

「護」助互愛

身為護老者，在照顧路途上，往往需要付出更多心機、時間及體力去照顧體弱的家人。然而，有時過於投入照顧者的角色時，會忽略了自己的需要，沒有時間好好照顧自己的身體及情緒健康，因為要廿四小時留意家人情況，令自己面臨「社交隔離」，甚至乏人關心。

正所謂：「一枝竹仔易折彎，幾枝竹仔斷節難」。孤軍作戰或許容易被壓力打倒，但當一班護老者走在一起互相支持、互相鼓勵時，就能展示出「幾枝竹仔」的力量。正好，中心護老者服務的理念與此不謀而合。我們透過提供不同的平台，如逢星期三的「護老天地」、「護老小聚」，護老者們可以聚首一堂，互相交流及分享照顧心得；星期四亦會有線上直播節目「護『腦』者」，令無法外出的護老者，均能得到不同的生活資訊。中心更會定期舉辦各式各樣的護老者活動，讓護老者在忙碌中有喘息空間，減輕照顧壓力之餘，同時可以享受屬於自己的「Me Time」（私人時間）。

護老者們的付出確實值得外界肯定，希望我們的護老者在照顧家人的路程上可以獲得更多支持及鼓勵。在忙於照顧的同時，記得要先好好愛護自己！



目錄

- P1 主題：「護」助互愛
- P2 跨代共樂「護」聯網
- P3 護老者服務推介 + 護老甜蜜新天地
- P4-5 世界認知障礙症月活動巡禮
- P6-7 8至9月活動精選
- P8 圍守「築」跡
- P9 男士服務推介
- P10 U3A課程推介
- P11 6-7月留住精彩的一刻
- P12 E健樂/職員動向/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/>



9363-7391 (中心 WhatsApp)
請儲存此電話號碼作聯絡人，以便接收中心最新資訊



2691-1580 (中心電話)
2602-2115 (中心傳真)



sest@caritassws.org.hk



印刷量1000份

明愛沙田長者中心

跨代共樂「護」聯網

線上減壓工作坊一

日期: 2023年8月1日(二), 8月8日(二) (其中一天)

時間: 下午2:30-3:15

地點: 安在家中(收看直播)

對象: 照顧者 (歡迎與家人一同參與)

內容: 由長者及青少年KOL義工帶領YOUTUBE線上工作坊

- 製作蝶古巴特枱燈(參加者須於活動前到中心領取相關之製作材料)

線上減壓工作坊二

日期: 2023年8月14日(一), 8月21日(一) (可參加兩節)

時間: 下午2:30-3:15

地點: 安在家中(收看直播)

對象: 照顧者 (歡迎與家人一同參與)

內容: 由長者及青少年KOL義工帶領YOUTUBE線上工作坊

- 創作和諧粉彩畫作

**參加者可以獲贈和諧粉彩套裝乙份(於活動前到中心領取)

跨代共樂鬆一鬆

日期: 2023年8月26日(六)

時間: 上午11:00-下午12:30

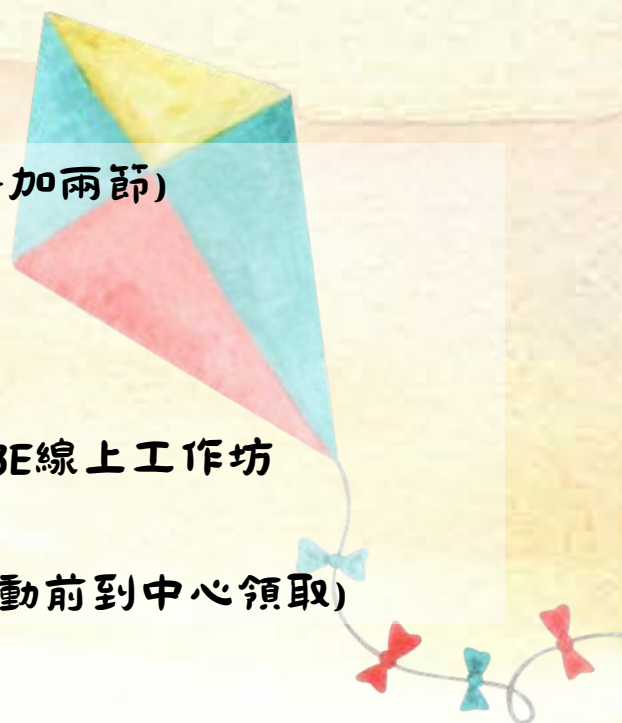
地點: 香港小童群益會 大圍會址

對象: 照顧者 (歡迎與家人一同參與)

名額: 120人

費用: 全免

內容: 與長者及青少年KOL義工一同進行集體遊戲



明愛沙田長者中心 護老者服務 2023年8月-2023年9月

護老天地

日期: 2023年8月2日(三) - 健腦鬆一鬆
2023年8月9日(三) - 腦「震」盪
2023年8月16日(三) - 腦「動」盪
2023年8月23日(三) - 「腦」時候
時間: 下午2:00-3:00
備註: 活動無須報名, 即場入座, 先到先得!

我和壓力有個約會

日期: 2023年8月2日至9月13日(三) (23/8暫停)
時間: 上午10:30 - 11:30
內容: 製作人生火車, 在製作的過程中
學會欣賞沿途的風景, 重新審視自己
的壓力。
費用: \$20
報名方式: 7月18日至25日透過google連
結登記, 7月26日下午公佈抽
籤結果。
備註: 中籤者須於7月26日至31日辦公時
間到中心繳交費用以作實。

護「腦」者-線上直播

日期: 2023年8月3日、8月17日、
9月14日及9月28日(四)
時間: 下午2:30-3:30
內容: 健腦方法、抗老保養
youtube連結會在活動開始前
發放。



護老甜蜜新天地: 甜蜜廚房

日期: 2023年8月6日(日)
時間: 下午3:00-4:30
地點: 中心禮堂
對象: 護老者及被照顧者 (需一同報名)
名額: 12對
費用: 全免
內容: 製作水果乳酪杯、茶聚

樂齡家居睇真D

日期: 2023年8月9日(三)
時間: 下午1:30-4:00
地點: 房協長者安居資源中心
集合地點: 本中心
名額: 20人
費用: 全免(公共交通費須自付)
報名方式: 7月25日至28日透過google連結
登記, 7月31日下午公佈抽籤結果。

護老小聚

日期: 2023年9月6日(三) - 飲食與健康
2023年9月13日(三) - 動「老」
2023年9月27日(三) - 護「老」
時間: 下午2:00-3:00
備註: 活動無須報名, 即場入座, 先到先得!

樂融「傭」

日期: 2023年9月25日(一)
時間: 上午10:45-11:45
名額: 6對僱主及外傭
內容: 製作利是燈籠, 共同慶祝中秋節
報名日期: 9月12日至19日, 先到先得。

明愛沙田長者中心

2023年9月世界認知障礙症月-活動巡禮

活動日程

本年度活動以「感恩」為主題，提前在8月舉行一系列認知障礙症活動，讓長者在資訊發達世代中停下來，活好當下，擁抱感恩、健康和喜悅的心。

感恩學習系列— 跨專業認知障礙症公眾教育講座

週會：大腦學堂/記憶與你

由中心社工/衛生署
護士 主講

2023年9月1,15日

上午09:30-10:30

智齒保健講座

盈愛.笑容基金有限公司-
教育主任 主講

2023年9月7日

上午10:30-12:00

飲食及營養講座

竹園區神召會-腦友護航
營養師 主講

2023年9月14日

上午11:00-13:00

認知能力講座

賽馬會流金匯
護士 主講

2023年9月18日

上午11:00-12:30

運動及安全講座

竹園區神召會-腦友護航
物理治療師 主講

2023年9月21日

上午11:00-13:00

認識認知障礙症的 創新非藥物治療手法講座

萃謙集團健康服務有限公司-
職業治療師 主講

2023年9月27日

上午10:00-11:30

感恩有你系列— 認知障礙症護老者支援

護老天地-健腦知識 主題詳見沙中情P.3

明愛沙田長者中心-
中心社工 帶領

2023年8月2,9,16,23,30日

下午2:00-3:00

感恩大腦系列— 認知障礙症患者支援

e健樂- 健腦運動工作坊

PASSIONSPORTS-
職員 帶領

2023年9月6,13,27日

下午2:15-3:15

腦友傳心「照顧者減壓工作坊」 禪繞畫創作

竹園區神召會-腦友護航
職員 帶領

2023年8月2,9,16,23日

上午10:00-11:30

「達克羅士」 音樂律動工作坊

資深音樂
老師 帶領

2023年9月14日

下午3:15-4:15

腦友傳心「照顧者減壓工作坊」 伸展和呼吸

竹園區神召會-腦友護航
職員 帶領

2023年8月30日;9月6,13日

上午10:00-11:30

全民大腦檢測日

明愛沙田長者中心
受訓義工 帶領

2023年9月15,29日

上午10:00-12:00



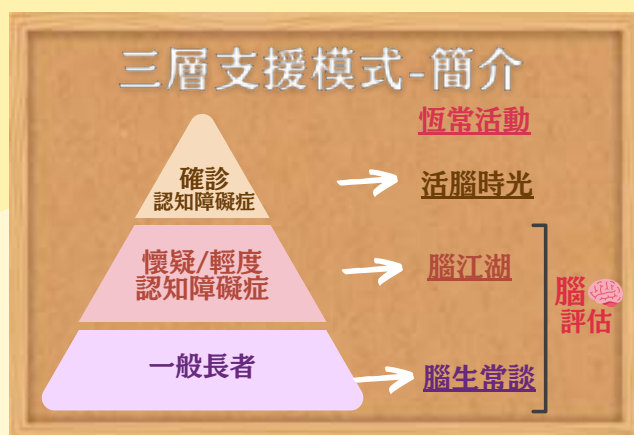
以上活動只供參考，詳情請參閱活動前兩星期中心最新活動宣傳。

(所有活動如有變更，以中心最新公佈為準)

明愛沙田長者中心
2023年9月世界認知障礙症月-活動巡禮

認知障礙症月

2023年8月-2023年9月



腦江湖

日期: 2023年8月1, 8, 15日 (星期二)
時間: 下午2:30 - 4:00
地點: 本中心活動室
對象: 懷疑或輕度認知障礙症長者
目的: 提供創意的健腦工作坊, 將健腦方法融入日常生活, 達致及早介入

嘻哈 健身豐班

日期: 2023年8月9日至10月11日 (三)
時間: 下午3:30 - 4:30
地點: 本中心禮堂
費用: \$80/8堂
對象: 輕度認知障礙症患者
目的: 提供愛笑瑜珈、舞動及靜心體驗形式進行, 從多元化活動中刺激大腦及鍛鍊身體

護「腦」者 線上直播

日期: 2023年8月17日及9月28日 (星期四)
時間: 下午2:30 - 3:30
主題: 8月:醒腦挑戰 | 9月:「腦」化保養
對象: 所有有興趣認識認知障礙症的會員
目的: 提供認知障礙症相關課題的線上直播節目, 以提升長者對認知障礙症的認識
(直播連結在活動開始前15分鐘透過WhatsApp發送, 長者可點按連結即時收看或重溫)

憶友 培訓

日期: 2023年9月4, 11日 (星期一)
時間: 上午11:00-12:00
地點: 本中心活動室
費用: 免費
對象: 憶友義工
目的: 培訓義工為有需要長者進行簡易認知評估

報名方法: 請留意活動前兩星期中心的宣傳海報, 以便了解詳情。

(所有活動如有變更, 以中心最新公佈為準)

SUMMER

明愛沙田長者中心 2023年8月活動精選



8月週會各週主題

2023年8月4日	輔導服務講座	社工 潘先生
2023年8月11日	柏金遜症 - 協助患者自我照顧講座	衛生署護士
2023年8月18日	康文署十八有藝音樂會	康文署
2023年8月25日	8月壽星慶祝	高級活動幹事 麥姑娘

畫中尋己

日期：2023年8月10日至9月14日(逢星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
費用：\$20
內容：透過繪畫認識自己，關懷個人內在需要，學習愛自己多一些。
備註：1.參加者將安排組前評估。
2.參加者無需擁有繪畫技巧。

解憂醫·法有道 從法律角度解鎖平安3寶

日期：2023年8月12日(六)
時間：下午2:30-3:45
地點：本中心
內容：由專業律師主講平安三寶，現場解答長者疑慮。
名額：150名
(先報先得，額滿即止)
報名：8月1日起透過google連結報名，沒有智能手機之會員可致電26911580報名。

垂直律動機訓練班

日期：2023年8月23日(三)
時間：下午2:00-5:00 (每30分鐘為一節)
地點：中心大堂
內容：學習及體驗垂直律動機。
名額：每節各10名，共60名
(先報先得，額滿即止)
報名：8月16日起於google連結報名，報名連結會透過WHATSAPP 發放。
備註：只供會員證上已標示「器械認證」或「器械使用者」的會員參加。

感恩聚會

日期：2023年8月24日(四)
時間：下午1:00-2:00
地點：中心活動室
內容：與天主教友唱詩歌、分享感恩事件、慶祝佳節、仰望施恩的主。

友愛自助-「解」渴

日期：2023年8月30日(三)
時間：下午2:00-3:00
地點：本中心
對象：獨居會員
名額：20人
內容：飲水補給妙法、互動遊戲、有獎問答
報名日期：7月28日(五)開始報名
(可直接登入Google連結報名，沒有智能手機之會員可致電26911580報名。名額有限，額滿即止！)
備註：如有查詢，請致電26911580與活動幹事麥姑娘聯絡

秋季生日會

日期：2023年8月31日(四)
時間：上午11:30-1:30
地點：酒樓待定(詳情留意中心公佈)
內容：7-9月壽星賀壽、欣賞表演、抽獎、享受豐富午餐
名額：120人(先報先得，額滿即止)
費用：待定(詳情留意中心公佈)
報名：7月28日週會後到中心繳費作實
備註：參加者須自行前往用膳地點

卡拉OK齊齊唱時段

日期：2023年9月5及19日(二)
時間：上午9:30-12:00
地點：中心多用途室
費用：\$2(每首)(不多於5分鐘的歌曲)
內容：歡迎中心會員現場選唱飲歌，詳情可以留意中心宣傳。

明愛沙田長者中心

2023年9月活動精選

9月週會各週主題



2023年9月1日
2023年9月8日
2023年9月15日
2023年9月22日
2023年9月29日

大腦學堂講座
9月壽星慶祝暨迎新會
記憶與您講座
暖萬心樂同行
線上論壇 - 明愛長者聯會

社工 譚先生
高級活動幹事 麥姑娘
衛生署護士
高級活動幹事 鄺先生 麥姑娘
明愛長者聯會

大專及大學會員茶話會

日期：2023年9月4日（一）
時間：下午2:30-4:00
地點：中心活動室
對象：大專或大學畢業之會員
內容：遊戲、服務策略分享、意見回應
所有參加者均可獲紀念品乙份

耆義KOL

日期：2023年9月5、12及19日（二）
時間：下午2:30-3:00
地點：YouTube 線上直播
內容：由KOL分享保健運動、懷舊金曲、生活百科，透過有獎問答與觀眾互動。

迎新會2023

日期：2023年9月8日（五）
時間：上午10:30-12:00
地點：中心禮堂
對象：新入會會員
內容：1.歡迎今年新加入中心之會員
2.介紹中心服務及職員 3.有獎問答遊戲
名額：60名
報名：由8月25日(五)至8月31日(四)，會員可於網上GOOGLE連結報名，報名連結會在8月25日透過WHATSAPP發放，名額有限，額滿即止！

夏季旅行

日期：2023年9月19日（二）
活動詳情待定，請留意週會公佈

圓月迎中秋

日期：2023年9月20日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
內容：1.節目表演 2.遊戲及抽獎
名額：150名
費用：\$20
報名：於8月25日上午10:30週會後親臨中心報名，如超出名額會即場抽籤。如週會後仍有餘額，會開放報名，會員須到中心繳費作實，額滿即止。
備註：繳費時必須出示正本會員證。

暖萬心樂同行

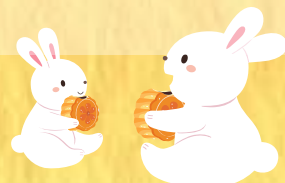
日期：2023年9月22日（五）
時間：上午場 9:30-12:00
下午場 2:00-5:00
地點：本中心
費用：每場\$20
內容：班組表演、獻唱、職員義演
報名：8月25日上午10:30週會後會員可親身攜帶會員証報名，不設留位、先到先得。

防三高健檢

日期：2023年9月26日（二）
時間：上午9:30-11:00
地點：本中心
費用：\$120(可用現金、八達通及醫療券即時付款)
名額：120名(須報名，額滿即止)
內容：快速檢測(包括血糖、尿酸、血紅素及膽固醇)(須空腹檢測)
報名：7月28日上午10:30週會後會員可親身攜帶會員証報名，不設留位、先到先得。

中秋佳節倍溫馨

日期：2023年9月28日（四）
時間：上午11:30-2:30
地點：中心禮堂
用膳時間：下午1:30-2:30
用膳地點：大圍金城小廚
內容：一同玩集體遊戲、欣賞表演及享受豐富午餐
對象：-獨居, 及
-領取綜援或長者生活津貼之會員(未能參加「端午佳節倍溫馨」活動的獨居會員將獲優先考慮)
名額：40人
費用：\$60
報名：於8月25日上午10:30週會後登記留名抽籤，9月8日5:00截止，如出現超額登記報名情況，將在9月12日進行抽籤。



圍寸「築」跡

計劃希望由一班生於斯、長於斯的大圍長者、青少年及街坊一齊走遍大圍的大街小巷，尋覓及走訪在大圍人心目中具意義及值得推薦的商舖或建築，記下屬於我們的大圍，最後並將內容製作成影片及故事冊，期望可觸動參加者的心弦，讓每一個感人故事都得以流傳，提升彼此對社區的認同感。

圍守「築」跡聚焦小組

招募一班生於大圍、長於大圍的義工，與一班活躍於大圍的長者，共同合作，發掘大圍獨有的故事及店舖，並成為直播及故事冊的材料。

2023年
6月12、26日

2023年8月
24、28、31日

「築」本訪問工作坊 - 攝錄訓練

招募一群熱愛拍攝、對攝錄有興趣的義工，與年青人互相交流拍攝技巧，一起學習及提升義工的直播技術，為之後的直播活動作準備。

2023年
7月21、24日
及8月30日

「築」本訪問工作坊 - KOL主持訓練

招募一群願意鏡頭前分享的KOL，與年青人一齊接受挑戰，學習如何在直播鏡頭之下亦可輕鬆應對，令收看直播的觀眾及其他社區人士可以增加對大圍的認識。

2023年
9月8、23日

「圍」有你

由長者及年青KOL合作，聯同拍攝隊伍共同走訪大圍的大街小巷進行採訪，收集大圍最有特色、最有人情味或必去的景點，並在YOUTUBE 頻道上進行直播。

「築」動 — 「圍」有你

招募對繪圖設計有興趣的義工，繪製一本屬於大圍的故事冊。故事冊將會印刷成書，分發給參與的店舖及社區人士，加深坊眾對大圍的認識，感受大圍的人情味。

2023年10月
14、21、28日
及11月4日

**現正招募60歲或以上的長者
參加本年度「老有所為」 -
圍守「築」跡系列活動。**

(活動日期及地點，請留意中心最新公佈)

2023年
12月15日

圍守「築」跡閉幕及嘉許禮

邀請及嘉許參與活動的長者義工、青少年義工及參與店舖及機構負責人。典禮上亦會播放直播片段及活動花絮，回顧計劃每一個感人時刻，讓參加者可以感受大圍故事。



明愛沙田長者中心

男士代表會

日期：2023年8月7日、9月4日（一）

時間：上午11:00-12:00

地點：研習室

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: 男士腦友記

日期：2023年8月31日（四）

時間：上午11:00-12:00

地點：中心活動室

內容：透過介紹有關認知障礙症之測試及不同資訊，提高男士應對認知障礙症的認識。

關社論壇

日期：2023年8月24日、9月28日（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。

本活動由男士代表會成員擔任評判

男士·攝影誌



張焯堅



梁偉明



胡秉成



男士服務



2023年8-9月活動

健康男: 男士交流會

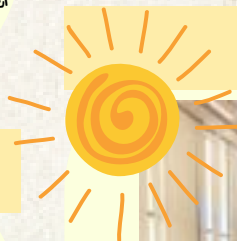
日期：2023年8月8日（二）

時間：下午12:30-3:15

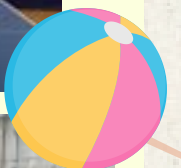
地點：明愛觀塘長者中心

內容：與明愛觀塘長者中心男士會員聯誼交流，促進男士服務發展及雙方會員間之關係。

男士活動花絮



7月男士乒乓球友聚



兄弟幫: 爺爺學堂



明愛沙田長者中心

U3A興趣班

2023年8月-2023年9月

SUMMER

自管

自學

U3A無明火煮意- 低碳煮食廚房

日期:2023年8月18日(五)
時間:下午2:30-4:00
地點:中心煮閣
內容:親手製作低碳食物
人數:8人
費用:\$50(共1堂)



自務

U3A門球初班9-10月

日期:2023年9月8日-10月27日(逢五)
時間:下午3:30-5:00
地點:雲疊花園門球場
人數:15人
費用:\$200(共8堂)



自教

U3A 手語歌基礎班

日期:2023年8月23日-10月11日(逢三)
時間:下午2:00-3:00
地點:中心研習室
內容:把歌曲、歌詞配上歌曲和音樂的節拍跟調性,然後透過手語的力道、強弱、頓點,把它表現出來。
人數:12人(共8堂)
費用:\$120

U3A草地滾球改良班9-10月

日期:2023年9月13日-10月25日(逢三)
時間:上午10:00-12:00
地點:大埔東昌街草地滾球場
人數:每班各8人
費用:\$140(共7堂)

U3A扭扭花手作班

日期:2023年8月25日(五)
時間:下午1:00-3:00
地點:中心研習室
內容:親手製作扭扭花束
人數:8人
費用:\$50(共1堂)

U3A無明火煮意- 堅果曲奇暨咖啡沖調

日期:2023年9月15日(五)
時間:下午2:30-4:00
地點:中心煮閣
內容:親手製作美味茶點
人數:8人
費用:\$60(共1堂)

U3A乒乓球A、B初班9-10月

日期:2023年9月7日-10月26日(逢四)
時間:下午2:00-4:00
地點:車公廟體育館
人數:每班各8人
費用:\$120(共8堂)

U3A草地滾球基礎班(一)(二)9-10月

日期:2023年9月18日-10月30日(逢一)
時間:(一)上午09:00-10:30
(二)上午10:30-12:00
地點:圓洲角草地滾球場
人數:每班各8人
費用:\$75(共5堂)

#備註:10月2日、10月23日不用上課

活動花絮

U3A興趣班登記報名日期

現已開始接受登記留名抽籤, 2023年8月8日(六)5:00截止, 請掃瞄QR CODE 填寫GOOGLE FORM報名。如興趣班出現超額登記報名情況, 將在2023年8月11日(二)進行抽籤。

線上填寫Google
表單報名



皮革卡套



草地滾球



門球初班



玫瑰花束



音樂體驗



肥皂花籃



柔力球班



插花班



手語歌班



明愛沙田長者中心
2023年6月-2023年7月
留住精彩的一刻

端午佳節倍溫馨



靜心·淨心-護老者活動



步中情慈善步行



義工競技同樂日



粽香飄送賀端陽



長聯會員大會



「營」男廚房-線上直播



夏季生日會



護老殺一殺小組



耀陽探訪



奇幻迪士尼之旅



「觸得到的愛」日營



明愛沙田長者中心

E健樂2023年8月-9月活動推介

1. e健樂園網球體驗
日期：2023年8月4或11日(五)
時間：上午10:30-11:30
人數：每班15人
2. e健樂低碳素食講座
日期：2023年8月14日(一)
時間：上午11:00-12:00
人數：35人
3. e健樂中醫高血壓治療講座
日期：2023年8月18日(五)
時間：上午10:30-11:30
人數：35人
4. e健樂咖啡渣磨沙工作坊
日期：2023年8月25日(二)
時間：上午10:00-11:00
人數：15人
5. e健樂痛症舒緩工作坊
日期：2023年9月1日(五)
時間：上午10:30-11:30
人數：25人
6. e健樂健體運動班
日期：2023年9月18及25日(一)
時間：下午2:15-3:15或
下午3:30-4:30
人數：15人



1.歡迎所有中心會員登記成為2023-2025年度的「E健樂」計劃會員，報名參加以上活動。

2.活動將於兩星期前於whatsapp公佈報名連結，若報名人數過多，會抽籤決定參加者名單，並在截止日期後兩個工作天內WhatsApp公佈結果。

3.所有活動如有變更，以中心最新公佈為準

新職員介紹



彭美蓮姑娘

👋 大家好呀!

我地係新加入明愛大家庭既兼職接待處助理，
主要負責協助接待處既工作，
好高興日後係中心為大家服務，
黎緊多多指教。



馬穎茵姑娘



意見欄

你們的每一個意見，都是對中心最誠意的祝福，請踴躍發表！如對服務有任何意見，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

專業支援服務社工：潘嘉廉先生

註冊社工：林倩姑娘、何安琪姑娘、洪美珍姑娘

鄭曼軒姑娘、譚曉良先生

高級活動幹事：鄺寶富先生、麥志鳳姑娘

程樂童姑娘

一級活動幹事：鍾靜雯姑娘、李永聰先生

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、

吳淑君姑娘

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
	惡劣天氣安排 中心開放 活動照常 黃色暴雨警告/一號風球 紅色暴雨警告/三號風球 黑色暴雨警告/八號風球或以上	9:05-10:05 柔力球第二套路-1期 (禮) 9:15-10:15 快樂口琴班 (活) 10:15-11:15 柔力球第三套路-1期 (禮) 11:00-12:00 U3A智能手機班(研) 11:20-12:20 柔樂球-2期 (禮) 1:40-2:40 柔力球第一套路-1期 (禮) 2:00-4:00 腦江湖 - 正念「腦」友記(活) 2:30-3:00 跨代共樂護聯網(線) 2:45-5:00 U3A 愛心樂坊 3(禮)	09:30-10:30 幹事會(禮) 10:30-12:00 腦友傳心照顧者減壓工作坊(禮) 10:30-11:30 我和壓力有個約會(研) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 2:00-4:00 U3A新田圍柔力球基礎班(新) 2:00-3:00 護老天地：護「腦」鬆一鬆(禮) 腦伴讀伴老(活) 3:30-4:30 嘻哈健體班(禮)	9:00-11:00 U3A新田圍柔力球改良班(禮) 09:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 11:00-12:00 U3A智能手機班(研) 2:30-3:30 護「腦」者(線) 2:00-3:00 U3A體適能運動班3(禮) 2:30-3:45 小品彩墨國畫班(活) 3:15-4:15 金影伴行先導計劃小組(禮)	09:30-10:30 會員週年： 輔導服務講座 e健康：圓網球班(活) 11:00-12:00 健駱十式-2期(禮) 12:15-1:15 健駱十式-1期(禮) 1:30- 3:00 書法班(活) 1:45- 3:15 經典靚歌卡拉OK進階班(禮) 2:00-3:00 U3A編織班單元一(研) 3:15-4:15 U3A編織班單元二(研) 3:15-4:30 國畫初班(活) 3:30- 5:00 經典靚歌卡拉OK初班(禮) 3:30-5:00 U3A門球初班 5(雲疊)	9:15-10:15 二胡研習班(活) 9:15-10:15 太極柔力操(禮) 10:30-11:30 二胡班(活) 10:30-11:30 太極穴位球(禮) 11:45-1:15 東方舞初班(禮) 2:00-3:00 義工包草球(活) 2:30-4:30 中電手機應用程式班(禮)
假期 6 中心暫停開放 	9:00-12:00 U3A草地滾球班6(一)(二)(圓) 09:15-10:15 排排舞班(禮) 9:30-10:45 U3A開心金曲唱K班 3(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 11:00-12:00 U3A保健養生功2(活) 11:00-12:00 男士代表會(研) 1:30-2:30 U3A氣功十八式 3(禮) 3:15-4:45 粵曲做手班(禮)	9:05-10:05 柔力球第二套路-1期 (禮) 9:15-10:15 快樂口琴班 (活) 10:15-11:15 柔力球第三套路-1期 (禮) 11:00-12:00 U3A智能手機班(研) 11:20-12:20 柔樂球-2期 (禮) 1:40-2:40 柔力球第一套路-1期 (禮) 2:00-4:00 腦江湖 - 正念「腦」友記(活) 2:30-3:00 跨代共樂護聯網(線) 2:45-5:00 U3A 愛心樂坊 (禮)	09:30-10:30 愛關顧(禮) 10:30-12:00 腦友傳心照顧者減壓工作坊(禮) 10:30-11:30 我和壓力有個約會(研) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 10:45-11:45 關社組(禮) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-4:00 U3A新田圍柔力球基礎班(新) 2:00-3:00 護老天地：「腦」震盪(禮) 腦伴讀伴老(活) 2:30-4:00 樂齡家居睇真D(外出活動) 3:30-4:30 嘻哈健體班(禮)	9:00-11:00 U3A新田圍柔力球改良班(禮) 09:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 11:00-12:00 U3A智能手機班(研) 11:00-12:00 腦生常談-進食及吞嚥(活) 12:30-1:30 U3A魔術小丑義工隊(禮) 2:00-3:00 U3A體適能運動班(禮) 2:30-4:00 畫中尋己(研) 2:30-3:45 小品彩墨國畫班(活) 2:30-3:30 跨代共樂護聯網義工培訓日(研) 3:30-5:00 金影伴行先導計劃小組(禮)	09:30-10:30 會員週年： 柏金遜症 - 協助患者自我照顧講座 e健康：圓網球班(活) 11:00-12:00 健駱十式-2期(禮) 12:15-1:15 健駱十式-1期(禮) 1:30- 3:00 書法班(活) 1:45- 3:15 經典靚歌卡拉OK進階班(禮) 2:00-3:00 U3A編織班單元一(研) 3:15-4:15 U3A編織班單元二(研) 3:15-4:30 國畫初班(活) 3:30- 5:00 經典靚歌卡拉OK初班(禮) 3:30-5:00 U3A門球初班(雲疊)	9:15-10:15 二胡研習班(活) 9:15-10:15 太極柔力操(禮) 10:30-11:30 二胡班(活) 10:30-11:30 太極穴位球(禮) 11:45-1:15 東方舞初班(禮) 2:30-3:45 平安書講座(禮)(活) 樂齡科技講座
假期 13 中心暫停開放 	9:00-12:00 U3A草地滾球班1(一)(二)(圓) 09:15-10:15 排排舞班(禮) 9:30-10:45 U3A開心金曲唱K班(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 11:00-1:00 e健康：低碳健康素食講座(活) 1:30-2:30 U3A氣功十八式(禮) 2:00-3:30 導師會(活) 2:30-3:00 跨代共樂護聯網(線) 3:15-4:45 粵曲做手班(禮)	9:05-10:05 柔力球第二套路-1期 (禮) 9:15-10:15 快樂口琴班 (活) 10:15-11:15 柔力球第三套路-1期 (禮) 11:00-12:00 U3A智能手機班(研) 11:20-12:20 柔樂球-2期 (禮) 1:40-2:40 柔力球第一套路-1期 (禮) 2:00-4:00 腦江湖 - 正念「腦」友記(活) 2:30-3:00 「靈」靜閣(直) 2:45-5:00 U3A 愛心樂坊 (禮)	09:30-10:30 中心大使(禮) 10:30-12:00 腦友傳心照顧者減壓工作坊(禮) 10:30-11:30 我和壓力有個約會(研) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 10:30-11:30 網長組(禮) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-3:00 護老天地：「腦」動盪(禮) 腦伴讀伴老(活) 3:30-4:30 嘻哈健體班(禮)	9:00-11:00 U3A新田圍柔力球改良班(禮) 09:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 11:00-12:00 U3A智能手機班(研) 11:00-1:00 腦生常談-溝通技巧(活) 2:30-3:30 護「腦」者(線) 2:00-3:00 U3A體適能運動班(禮) 2:30-3:45 小品彩墨國畫班(活) 2:30-4:00 畫中尋己(研) 3:30-5:00 金影伴行先導計劃小組(禮)	09:30-10:30 會員週年： 康文署十八有藝音樂會 10:30-12:00 KOL 重聚日(研) 10:30-11:30 e健康：中醫講座(活) 11:00-12:00 健駱十式-2期(禮) 12:15-1:15 健駱十式-1期(禮) 1:30- 3:00 書法班(活) 1:45- 3:15 經典靚歌卡拉OK進階班(禮) 2:00-3:00 U3A編織班單元一(研) 2:30-4:00 U3A無明火煮意-低碳煮食廚房(煮) 3:15-4:15 U3A編織班單元二(研) 3:15-4:30 國畫初班(活) 3:30- 5:00 經典靚歌卡拉OK初班(禮) 3:30-5:00 U3A門球初班(雲疊)	9:15-10:15 二胡研習班(活) 9:15-10:15 太極柔力操(禮) 10:30-11:30 二胡班(活) 10:30-11:30 太極穴位球(禮) 11:45-1:15 東方舞初班(禮)
假期 20 中心暫停開放 	9:00-12:00 U3A草地滾球班1(一)(二)(圓) 09:15-10:15 排排舞班(禮) 9:30-10:45 U3A開心金曲唱K班(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 11:00-12:00 U3A保健養生功3(活) 1:30-2:30 U3A氣功十八式(禮) 1:30-2:45 義工包草球(多) 2:00-4:00 「肺炎球菌」健康講座及評估(活及研) 2:30-3:00 跨代共樂護聯網(線) 3:15-4:45 粵曲做手班(禮)	9:05-10:05 柔力球第二套路-1期 (禮) 9:15-10:15 快樂口琴班 (活) 10:15-11:15 柔力球第三套路-1期 (禮) 11:00-12:00 U3A智能手機班(研) 11:20-12:20 柔樂球-2期 (禮) 1:40-2:40 柔力球第一套路-1期 (禮) 2:00-4:30 e健康：新興運動義工培訓(活) 2:45-5:00 U3A 愛心樂坊 (禮)	09:30-10:30 IT大使(禮) 10:30-12:00 腦友傳心照顧者減壓工作坊(禮) 10:30-11:30 護老者交流會(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 12:30-1:30 U3A 活力舞班(禮) 2:00-4:00 U3A新田圍柔力球基礎班(新) 2:00-3:00 護老天地：「腦」時候(禮) 沙田協作會議(活) 2:00-5:00 垂直律動機訓練班(大堂) 2:00-3:00 U3A 手語歌基礎班(研) 3:00-4:00 U3A 手語歌義工班(研) 3:30-4:30 嘻哈健體班(禮) 2:00-3:30 腦伴讀伴老(多)	9:00-11:00 U3A新田圍柔力球改良班(禮) 09:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 10:45-11:45 關社論壇(活) 11:00-12:00 U3A智能手機班(研) 12:30-1:30 U3A魔術小丑義工隊(禮) 1:00-2:00 感恩聚會(活) 2:00-3:00 U3A體適能運動班(禮) 2:30-3:45 小品彩墨國畫班(活) 2:30-4:00 畫中尋己(研) 3:30-5:00 金影伴行先導計劃小組(禮)	09:30-10:30 會員週年：齊來醒醒腦 8月壽星慶祝 e健康：咖啡渣磨砂(活) 11:00-12:00 健駱十式-2期(禮) 12:15-1:15 健駱十式-1期(禮) 1:00-3:00 U3A扭扭花手作班(研) 1:30- 3:00 書法班(活) 1:45- 3:15 經典靚歌卡拉OK進階班(禮) 2:00-3:00 U3A編織班單元一(多) 3:15-4:15 U3A編織班單元二(多) 3:15-4:30 國畫初班(活) 3:30-5:00 U3A門球初班(雲疊) 3:30- 5:00 經典靚歌卡拉OK初班(禮)	9:15-10:15 二胡研習班(活) 9:15-10:15 太極柔力操(禮) 10:30-11:30 二胡班(活) 10:30-11:30 太極穴位球(禮) 11:45-1:15 東方舞初班(禮)
假期 27 中心暫停開放 	9:00-12:00 U3A草地滾球班1(一)(二)(圓) 09:15-10:15 排排舞班(禮) 9:30-10:45 U3A開心金曲唱K班(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 11:00-12:00 U3A保健養生功4(活) 1:30-2:30 U3A氣功十八式(禮) 2:00-4:00 「築」本訪問：攝影工作坊(活) 3:15-4:45 粵曲做手班(禮)	9:05-10:05 柔力球第二套路-1期 (禮) 9:15-10:15 快樂口琴班 (活) 10:15-11:15 柔力球第三套路-1期 (禮) 11:20-12:20 柔樂球-2期 (禮) 1:40-2:40 柔力球第一套路-1期 (禮) 2:45-5:00 U3A 愛心樂坊 (禮)	09:30-10:30 IT大使(禮) 10:30-12:00 腦友傳心照顧者減壓工作坊(禮) 10:30-11:30 我和壓力有個約會(研) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 12:30-1:30 U3A 活力舞班(禮) 2:00-3:00 友愛自助：解「渴」(活) 2:00-4:00 U3A新田圍柔力球基礎班(新) 2:00-3:00 U3A 手語歌基礎班(研) 3:00-4:00 U3A 手語歌義工班(研) 2:00-3:30 「築」本訪問：KOL 工作坊(禮) 腦伴讀伴老(活)	09:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 11:00-12:00 兄弟幫(活) 11:30-2:00 秋季生日會(酒樓待定) 2:00-3:00 U3A體適能運動班6(禮) 2:30-3:45 小品彩墨國畫班(活) 2:30-4:00 畫中尋己(研)	備註 (禮) = 禮堂 (活) = 活動室 (直) = 直播室 (線) = 線上活動 (研) = 研習室 (多) = 多用途室 (煮) = 煮閣 * 若實體活動受疫情影響而須暫停；所有中心活動將會轉用線上活動時間表；敬請留意本中心發放之最新訊息及或線上連結。	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六						
	惡劣天氣安排 中心開放 活動照常 黃色暴雨警告/一號風球   紅色暴雨警告/三號風球   黑色暴雨警告/八號風球或以上  	備註 (禮) = 禮堂 (活) = 活動室 (直) = 直播室 (線) = 線上活動		(研) = 研習室 (多) = 多用途室 (煮) = 煮閣			09:30-10:30 會員週會： 大腦學堂講座(禮) e健樂：痛症工作坊(活) 10:30-11:30 11:00-12:00 健腦十式-2期(禮) 12:15-1:15 健腦十式-1期(禮) 1:30-3:00 書法班(活) 1:45-3:15 經典靚歌卡拉OK進階班(禮) 2:00-3:00 U3A編織班單元一(研) 3:15-4:15 U3A編織班單元二(研) 3:15-4:30 國畫初班(活) 3:30-5:00 經典靚歌卡拉OK初班(禮)	1	9:15-10:15 二胡研習班(活) 9:15-10:15 太極柔力操(禮) 10:30-11:30 二胡班(活) 10:30-11:30 太極穴位球(禮) 11:45-1:15 2:00-5:00 跨代共樂「護」聯組(禮)(活)	2		
假期 3 中心暫停開放 	09:15-10:15 排排舞班(禮) 9:30-10:45 U3A開心金曲唱K班(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 11:00-12:00 憶友義工訓練(活) 11:00-12:00 男士代表會(研) 1:30-2:30 U3A氣功十八式(禮) 2:30-4:30 大專/大學會員茶話會(活) 3:15-4:45 粵曲做手班(禮)	4	9:05-10:05 柔力球第二套路-1期(禮) 9:15-10:15 快樂口琴班(活) 9:30-12:00 卡拉OK時段(多) 10:15-11:15 柔力球第三套路-1期(禮) 11:20-12:20 柔樂球-2期(禮) 1:40-2:40 柔力球第一套路-1期(禮) 2:00-4:30 e健樂：三葉球義工培訓(活) 2:00-3:00 U3A 智能手機班(研) 2:30-3:00 耆義KOL(線) 2:45-5:00 U3A 愛心樂坊(禮)	5	09:30-10:30 幹事會(禮) 10:30-12:00 腦友傳心照顧者減壓工作坊(多) 10:30-11:30 我和壓力有個約會(研) 12:30-1:30 U3A 活力舞班(禮) 2:00-4:00 U3A新田圍柔力球基礎班(新) 2:00-3:00 護老小聚：飲食與健康(活) 2:15-3:15 健腦運動體驗日(禮) 2:00-3:00 U3A 智能手機班(直) 2:00-3:00 U3A 手語歌基礎班(研) 3:00-4:00 U3A 手語歌義工班(研) 3:15-4:30 腦伴讀伴老(活) 3:30-4:30 嘻哈健體班(禮)	6	9:00-11:00 U3A新田圍柔力球改良班(禮) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 10:30-11:30 護老紓一紓(研) 10:30-12:00 智齒保健講座(活) 2:00-3:00 U3A體適能運動班(禮) 2:00-4:00 U3A乒乓球初A、B班(車) 2:30-3:45 小品彩墨國畫班(活) 2:30-4:00 畫中尋己(研) 3:15-4:15 U3A魔術小丑義工隊(禮)	7	09:30-10:30 會員週會： 9月壽星慶祝暨迎新會(禮)(活) 11:00-12:00 健腦十式-2期(禮) 12:15-1:15 健腦十式-1期(禮) 1:30-3:00 書法班(活) 1:45-3:15 經典靚歌卡拉OK進階班(禮) 2:00-3:00 U3A編織班單元一(研) 3:15-4:15 U3A編織班單元二(研) 3:15-4:30 國畫初班(活) 3:30-5:00 經典靚歌卡拉OK初班(禮) 3:30-5:00 U3A門球初班1(雲疊)	8	9:15-10:15 二胡研習班(活) 9:15-10:15 太極柔力操(禮) 10:30-11:30 二胡班(活) 10:30-11:30 太極穴位球(禮) 11:45-1:15 2:00-5:00 暖敷體驗日(活)	9
假期 10 中心暫停開放 	9:00-12:00 U3A草地滾球班(一)(二)(圓) 09:15-10:15 排排舞班(禮) 9:30-10:45 U3A開心金曲唱K班(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 11:00-12:00 憶友義工訓練(活) 1:30-2:30 U3A氣功十八式(禮) 2:00-3:30 班長導師會(活)	11	9:05-10:05 柔力球第二套路-1期(禮) 9:15-10:15 快樂口琴班(活) 10:15-11:15 柔力球第三套路-1期(禮) 11:20-12:20 柔樂球-2期(禮) 1:40-2:40 柔力球第一套路-1期(禮) 2:00-4:30 e健樂：三葉球義工培訓(活) 2:00-3:00 U3A 智能手機班(研) 2:30-3:00 耆義KOL(線) 2:45-5:00 U3A 愛心樂坊(禮)	12	09:30-10:30 愛關顧(禮) 10:00-12:00 U3A草地滾球改良班1(東) 10:30-12:00 腦友傳心照顧者減壓工作坊(多) 9:30-1:00 e健樂：節日送暖義工探訪(研) 10:30-11:30 我和壓力有個約會(研) 10:45-11:45 街站-會員(大團) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 10:45-11:45 關社組(禮) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 12:30-1:30 U3A 活力舞班(禮) 2:00-3:00 護老小聚：動「老」(活) 2:15-3:15 健腦運動體驗日(禮) 2:00-3:00 U3A 智能手機班(直) 2:00-4:00 U3A新田圍柔力球基礎班(新) 2:00-3:00 U3A 手語歌基礎班(研) 3:00-4:00 U3A 手語歌義工班(研) 3:15-4:30 腦伴讀伴老(活) 3:30-4:30 嘻哈健體班(禮)	13	9:00-11:00 U3A新田圍柔力球改良班(禮) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 11:00-1:00 認知障礙症飲食及營養講座(活) 2:30-3:30 護「腦」者(線) 2:00-3:00 U3A體適能運動班(禮) 2:00-4:00 U3A乒乓球初A、B班(車) 2:30-3:45 小品彩墨國畫班(活) 2:30-4:30 畫中尋己(研) 3:15-4:15 「達克羅士」音樂律動工作坊(禮)	14	09:30-10:30 會員週會： 記憶與您講座(衛生署) 全民大腦檢測日(多) 11:00-12:00 健腦十式-2期(禮) 12:15-1:15 健腦十式-1期(禮) 1:30-3:00 書法班(活) 1:45-3:15 經典靚歌卡拉OK進階班(禮) 2:30-4:00 U3A無明火煮意-堅果曲奇(煮) 3:15-4:30 國畫初班(活) 3:30-5:00 經典靚歌卡拉OK初班(禮) 3:30-5:00 U3A門球初班(雲疊)	15	9:15-10:15 二胡研習班(活) 9:15-10:15 太極柔力操(禮) 10:30-11:30 二胡班(活) 10:30-11:30 太極穴位球(禮) 11:45-1:15 東方舞初班(禮) 2:00-4:15 都會大學-基本普通話1(一)(活)	16
假期 17 中心暫停開放 	9:00-12:00 U3A草地滾球班(一)(二)(圓) 09:15-10:15 排排舞班(禮) 9:30-10:45 U3A開心金曲唱K班(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 11:00-12:30 流金匯-認知能力講座(活) 1:30-2:30 U3A氣功十八式(禮) 2:15-3:15 e健樂：健體運動A班(活) 3:30-4:30 e健樂：健體運動B班(活)	18	9:05-10:05 柔力球第二套路-1期(禮) 9:15-10:15 快樂口琴班(活) 9:30-12:00 卡拉OK時段(多) 10:15-11:15 柔力球第三套路-1期(禮) 11:20-12:20 柔樂球-2期(禮) 1:40-2:40 柔力球第一套路-1期(禮) 2:00-4:30 e健樂：三葉球義工培訓(活) 2:00-3:00 U3A 智能手機班(研) 2:30-3:00 耆義KOL(線) 2:45-5:00 U3A 愛心樂坊(禮)	19	09:30-10:30 中心大使(禮) 10:00-12:00 U3A草地滾球改良班(東) 10:30-11:30 網長組(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 12:30-1:30 U3A 活力舞班(禮) 2:30-4:00 圓月迎中秋(禮)(活) 2:00-3:00 U3A 智能手機班(直) 2:00-3:00 U3A 手語歌基礎班(研) 3:00-4:00 U3A 手語歌義工班(研)	20	9:00-11:00 U3A新田圍柔力球改良班(禮) 10:00-12:00 粵曲班(禮) 11:00-1:00 認知障礙症運動及安全講座(活) 1:00-2:00 感恩聚會(活) 2:00-3:00 U3A體適能運動班(禮) 2:00-4:00 U3A乒乓球初A、B班(車) 2:00-5:00 健康器械訓練班(直) 2:30-3:45 小品彩墨國畫班(活) 3:15-4:15 U3A魔術小丑義工隊(禮)	21	9:30-12:00 會員週會： 暖萬心樂同行(上午場) 班組、職員義演 2:00-5:00 暖萬心樂同行(下午場) 班組義演 3:30-5:00 U3A門球初班(雲疊)	22	9:15-10:15 二胡研習班(活) 9:15-10:15 太極柔力操(禮) 10:30-11:30 二胡班(活) 10:30-11:30 太極穴位球(禮) 11:45-1:15 東方舞初班(禮) 2:00-4:15 都會大學-基本普通話(一)(活)	23
假期 24 中心暫停開放 	9:00-12:00 U3A草地滾球班(一)(二)(圓) 09:15-10:15 排排舞班(禮) 9:30-10:45 U3A開心金曲唱K班(活) 10:30-11:30 樂融「備」(活) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 1:30-2:30 U3A氣功十八式(禮) 2:15-3:15 e健樂：健體運動A班(活) 3:30-4:30 e健樂：健體運動B班(活) 2:30-3:30 音樂部落(禮)	25	9:30-11:30 防三高健檢(禮)(研) 1:40-2:40 柔力球第一套路-1期(禮) 2:00-3:00 U3A 智能手機班(研) 2:30-3:00 耆義KOL(線) 2:45-5:00 U3A 愛心樂坊(禮)	26	09:30-10:30 IT大使(禮) 10:00-12:00 U3A草地滾球改良班(東) 10:00-11:30 認識認知障礙症的創新非藥物治療手法講座(活) 10:00-11:00 外展長者中秋聚會(研) 10:30-11:30 護老耆交流會(禮) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-4:00 U3A新田圍柔力球基礎班(新) 2:00-3:00 護老小聚：護「老」(活) 2:15-3:15 健腦運動體驗日(禮) 2:00-3:00 U3A 智能手機班(直) 2:00-3:00 U3A 手語歌基礎班(多) 3:00-4:00 U3A 手語歌義工班(多) 2:30-3:30 U3A 委員會(研) 3:15-4:30 腦伴讀伴老(活) 3:30-4:30 嘻哈健體班(禮)	27	9:00-11:00 U3A新田圍柔力球改良班(禮) 9:30-12:00 中秋佳節培溫營(禮) 10:45-11:45 關社論壇(活) 1:00-2:00 感恩聚會(活) 2:00-4:00 U3A乒乓球初A、B班(車) 2:30-3:45 小品彩墨國畫班(活) 2:30-3:30 護「腦」者(線)	28	09:30-10:30 會員週會： 線上論壇-明愛長者聯會 全民大腦檢測日(多) 11:00-12:00 健腦十式-2期(禮) 12:15-1:15 健腦十式-1期(禮) 1:30-3:00 書法班(活) 1:45-3:15 經典靚歌卡拉OK進階班(禮) 3:15-4:30 國畫初班(活) 3:30-5:00 U3A門球初班(雲疊) 3:30-5:00 經典靚歌卡拉OK初班(禮)	29	中秋節翌日 中心暫停開放 	30