

寧安服務計劃介紹

明愛安老服務寧安服務計劃於2005年7月1日成立，本著「以人為本、善生福終」之理念，倡導維護獨居長者尊嚴及自主權。本服務透過為缺乏支援的獨居長者及兩老家庭訂立後事安排，為無依長者達成未了的心願，讓長者安享晚年。同時，本服務亦培訓義工定期為長者提供沿途關顧，聆聽及陪伴慰問長者的需要，更提供臨終關顧，一起面對人生的最後旅程，讓長者得到心靈上的安慰。

服務對象

1. 年滿60歲或以上
2. 親友無法支援
後事安排
3. 精神上有所行為能力

服務內容

1. 生命教育
2. 殯葬諮詢服務
3. 沿途關顧
4. 臨終陪伴/醫院探訪
5. 殯葬實務
6. 追思紀念

服務流程

1. 聯絡明愛長者中心申請或透過機構轉介。
2. 註冊社工進行面談評估。
3. 與申請人計劃及落實後事安排。
4. 正式成為寧安之友，安排沿途關顧。
5. 若寧安之友身故，專責職員按其生前的意願執行後事安排。
6. 完成所有後事安排，個案終結。

服務內容

寧安服務計劃提供28個殯殮計劃，讓申請人可按其宗教(天主教/基督教/佛教/道教/無宗教)經濟狀況及喜好，作出選擇。



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 10至11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9月

印刷數量：100份/及網上發放

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷



活動介紹

中醫與痛風和風濕-線上

日期：10月3日(星期二)
時間：上午10:30 - 中午12:30
地點：線上
對象：中心會員
內容：由嶺南大學中醫師講解從中醫角度看痛風及風濕，提供養生食療及保健穴位。
名額：30人(線上)
費用：免費
查詢：吳慧雯姑娘



普及運動日

日期：10月4、11日(星期三)
時間：上午10:00 - 12:00
對象：中心會員
內容：根據「社區體質測試計劃」調查結果，大部分香港市民，均缺乏足夠的體能活動以保持健康體魄。體能活動有助降低患上的一系列非傳染病風險，包括糖尿病、高血壓、心血管病、中風、部分癌症(例如大腸癌)和抑鬱症等。大家同教練一齊做運動改善健康。
名額：每天30人
費用：免費
查詢：湯慧妍姑娘



智能手機應用-10月

日期：10月4、11、18日(逢星期三)
時間：下午2:00-3:00 / 下午3:00-4:00
對象：中心會員
內容：A班：智能手機容入生活，教導長者使用HA go，巴士App，申請返內地之檢測碼，二維碼點餐等功能。
B班：基本智能手機操作及 WhatsApp 應用。
名額：16人(每時段8人)
費用：\$10
查詢：湯慧妍姑娘



卡拉OK-10月及11月

日期：10月6、20日及11月10、24日(星期五)
時間：下午2:00 - 4:30
對象：中心會員
內容：藉著卡拉OK，讓會員可大展歌喉。喜歡唱歌或聽歌的會員記得報名參加。
名額：唱歌者：15首，聽眾：20人
費用：唱歌者：\$7/首(送咪套)
查詢：湯姑娘



週末心靈伸展舒暢

日期：10月7日(星期六)
時間：上午10:00 - 11:30
對象：中心會員
內容：透過伸展肌肉，放鬆肌肉減輕痛症及減壓。
名額：10人
費用：免費
查詢：吳慧雯姑娘
** 歡迎55至59歲非會員或護老者參加**



Fun Fun 中有您(魔力橋)-10月

日期：10月9日 - 10月31日(逢星期一)
時間：上午9:30 - 11:30
下午2:30 - 4:30
對象：中心會員
內容：透過桌上遊戲令長者聯誼之餘可動動腦筋。
名額：24人(每個時段12人，不可同時報2個時段)
費用：免費
查詢：湯慧妍姑娘



智能手機專櫃-10月

日期：10月9、16、30日(逢星期一)
時間：上午10:00 - 12:00
對象：中心會員
內容：設一對一服務教導長者會員使用智能手機，由基本手機操作至用 WhatsApp，網上報名、九巴App、HA go、Zoom 會議等程式。
名額：20人(每時段30分鐘)
費用：免費
查詢：湯慧妍姑娘



如何處理焦慮

日期：10月12日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
對象：中心會員
內容：由衛生署註冊護士講解。
名額：30人
費用：免費
查詢：吳慧雯姑娘



如欲報以上之活動，敬請留意每月15號中心發放之報名連結/親身到中心報名。

除特別註明外，所有活動均於中心內舉行。

活動介紹

醫生與你之「長者常見眼疾」-現場+線上

日期：10月13日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心或線上

對象：中心會員

內容：由程卓端醫生講解長者眼疾。

名額：30人(現場) + 20人(線上)

費用：免費

查詢：吳慧雯姑娘



星期六太極綜合班

日期：10月14日 - 11月25日(星期六)

時間：下午1:00 - 2:30

對象：中心會員

內容：由麥師傅教導「楊氏太極」。

名額：15人

費用：\$158 / 7堂

查詢：吳慧雯姑娘

(已於8月報名, 剩餘少量名額可與吳姑娘直接聯絡)



夜夜好眠

日期：10月18日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：由長者安居協會講解如何改善睡眠問題。

名額：30人

費用：免費

查詢：吳慧雯姑娘



長者聯誼聚餐

日期：10月19日(星期四)

時間：上午11:30 - 下午2:00

集合時間：上午9:30回中心集合

活動地點：九龍灣百樂金宴國際宴會廳

對象：中心會員

內容：美食午膳、展愛關懷演唱、
總主任及高級督導主任表演及頒獎等。

名額：48人

費用：\$240

查詢：吳慧雯姑娘

**此活動已於8月完成報名及繳付有關費用



十八有藝身麟年輪舞蹈

日期：10月20日(星期五)

時間：上午10:00 - 中午12:00

對象：中心會員

內容：由「不加鎖舞蹈館」介紹如何透過身體表達
故事，並即場體驗。

名額：20人

費用：免費

查詢：吳姑娘



Fun Fun 中有您 (魔力橋)-11月

日期：11月1日 - 11月30日(逢星期一)

時間：上午9:30 - 11:30

下午2:30 - 4:30

對象：中心會員

內容：透過桌上遊戲令長者聯誼之餘可動動腦筋。

名額：24人(每個時段12人，不可同時報2個時段)

費用：免費

查詢：湯慧妍姑娘



智能手機應用-11月

日期：11月1、8、15日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:00 / 下午3:00-4:00

對象：中心會員

內容：A班：智能手機容入生活，教導長者使用
HA go, 巴士App, 申請返內地之
檢測碼, 二維碼點餐等功能。

B班：基本智能手機操作及 WhatsApp 應用。

名額：16人(每時段8人)

費用：\$10

查詢：湯慧妍姑娘

認識糖尿病

日期：11月2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：由衛生署護士講解糖尿病及如何預防及留意事項。

名額：30人

費用：免費

查詢：吳慧雯姑娘



如欲報以上之活動，敬請留意每月15號中心
發放之報名連結/親身到中心報名。

除特別註明外，
所有活動均於中心內舉行。

活動介紹



智能手機專櫃-11月

日期：11月6、13、20、27日

(逢星期一)

時間：上午10:00 - 12:00

對象：中心會員

內容：設一對一服務教導長者會員使用智能手機，由基本手機操作至用 WhatsApp，網上報名、九巴App、HA go、Zoom 會議等程式。

名額：20人(每時段30分鐘)

費用：免費

查詢：湯慧妍姑娘

頸部護理-線上

日期：11月8日(星期四)

時間：上午11:00 - 中午12:00

對象：中心會員

內容：由東華東院護士講解頸部重要及如何保健及護理。

名額：30人(現場)+ 20人(線上)

費用：免費

查詢：吳慧雯姑娘



聽力檢查

日期：11月9日(星期四)

時間：上午9:00 - 中午12:00

對象：中心會員

內容：由香港聾人福利促進會幫有需要會員進行聽力測試。

名額：20人

費用：免費

查詢：吳慧雯姑娘

醫生與你之「心臟唔嚇得」-現場+線上

日期：11月10日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心或線上

對象：中心會員

內容：由程卓端醫生講解常見心臟問題及預防。

名額：30人(現場)+ 20人(線上)

費用：免費

查詢：吳慧雯姑娘

骨質疏鬆檢測日

日期：11月13日(星期一)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：中心會員

內容：因應長者有高風險跌倒或骨折，故鼓勵做骨質密度檢測查，從而關注個人健康，以及早作預防及治療。

名額：18人

費用：\$20

查詢：湯慧妍姑娘

伸展拉一拉，精神又減痛

日期：11月16、23、30日及
12月7、21日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:30

對象：中心會員

內容：教導伸展減輕痛症及改善血液循環。

名額：12人

費用：\$60 / 5堂

查詢：吳慧雯姑娘



理髮服務

日期：11月21日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：中心會員

內容：義工們為會員理髮，請剪髮前自行洗頭。

名額：25人

費用：\$10

查詢：湯慧妍姑娘

耆財管理及風險管理講座

日期：11月24日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

對象：中心會員

內容：由理財顧問講解長者如何理財及風險評估

名額：30人

費用：免費

查詢：吳慧雯姑娘

** 歡迎55至59歲非會員參加**



如欲報以上之活動，敬請留意每月15號中心發放之報名連結/親身到中心報名。

除特別註明外，所有活動均於中心內舉行。

新同工介紹



各位老友記，大家好!精靈的你們最近有沒有發覺中心多了一位新面孔? 我就是九月正式加入明愛西貢長者中心的社工梁家浩，好高興能夠加入這個大家庭。未來我將會主力負責外展及個案工作。我知道明愛西貢會員有很多行山發燒友，希望有機會可以跟住大家走遍西貢每個角落。如果在中心見到我，亦都歡迎大家隨時找我傾計!

e健樂活動介紹

查詢：王倍思姑娘

肌少症運動班

日期：2023年11月 - 2024年1月，(每週1節，共24節)

時間：10:00 - 11:00

地點：萬宜灣村文娛康樂中心

對象：只限e健樂會員

內容：由體適能教練帶領大家做運動，以達致改善或預防肌少症。

名額：15人

- 備註：
1. 必須出席24節
 2. 參加者須於10月先參與每週1節，共4節的營養講座。
 3. 如你有興趣，可先報名，讓王姑娘知道你的意向。
 4. 王姑娘將評估及挑選合資格的參加者。
 5. 活動的確實日子及具體內待有待確定。



降血壓伸展運動

日期：10月25日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：只限e健樂會員

內容：由王姑娘教授伸展動作以學會如何透過持續做伸展運動，降低及穩定血壓。

名額：15位



血糖日

日期：10月31日及11月28日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：只限e健樂會員(有服食糖尿藥者)

內容：邀請註冊護士為會員驗血糖及諮詢服務。

名額：50人

備註：王姑娘會個別聯絡相關會員有關時間安排。



地壺體驗班

日期：11月9、16、23日

時間：下午2:00 - 3:00

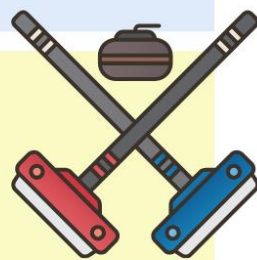
地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：透過透過地壺運動，提升專注力和四肢協調能力，達到防衰老。

名額：20人

備註：3節均須出席



e健樂活動須知：

由2023年9月開始，e健樂活動報名安排如下：

1. 每月21至27日可透過WhatsApp 發出之報名連結，供e健樂會員，作初步報名。
2. 若該活動/小組報名人數超出名額上限，將以抽籤作實，並於當月29號公佈最終落實名單（如當日為公眾假期，則順延一天），敬希垂注。
3. 查詢：王姑娘

義工活動介紹

查詢：連浩勤先生

共融樂傳承茶粿篇

日期：11月15日(星期三)

時間：上午9:00 - 11:00

地點：香港道教聯合會圓玄學院第三中學

對象：義工

內容：協助活動推行，教授及與中學生一同製作客家茶粿。

名額：5人



長者運動全接觸

日期：10月27日(星期五)

時間：上午10:00 - 12:00

對象：護老者 / 中心會員

內容：由瑜伽教練教授伸展運動，學習身體律動配合呼吸，放鬆緊張情緒。

名額：20人

費用：免費

「西飛利」地壺小組訓練

日期：10月3、9、24日及11月16日

時間：下午2:00 - 4:00

對象：中心會員

內容：小組地壺球訓練，小組成員亦會教授有關地壺球的比賽規則及方法。

名額：10人

費用：免費



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。

資料來源：衛生署長者健康服務

認知訓練教材外借服務

日期：10月3日 - 11月30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：多款紙張版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



認知評估雙周

日期：10月3日 - 13日 (星期一至五)

對象：中心會員及護老者

時間：請致電中心或親身預約

地方：本中心

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



「腦•友•記」學堂

日期：10月17日 - 12月22日 (星期二及五)

時間：(A班) 上午9:30 - 10:15

(B班) 上午10:30 - 11:15

(C班) 下午1:30 - 2:15

地點：本中心

對象：已出現認知功能退化之中心會員

(經社工完成初步認知評估為合適者)

內容：利用不同認知訓練手法進行認知訓練，有助延緩其退化速度。

費用：\$100 (每季)

查詢：李先生



「認知友善好友」簡介會

日期：11月4日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：中心會員及護老者

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：20人

費用：免費



「腦•友•記」小遊戲



玩法：數一數各圖案出現的次數。



08

11月·星期三



立冬



農曆

宜

放鬆心情

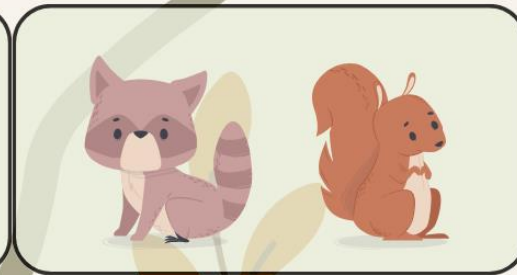
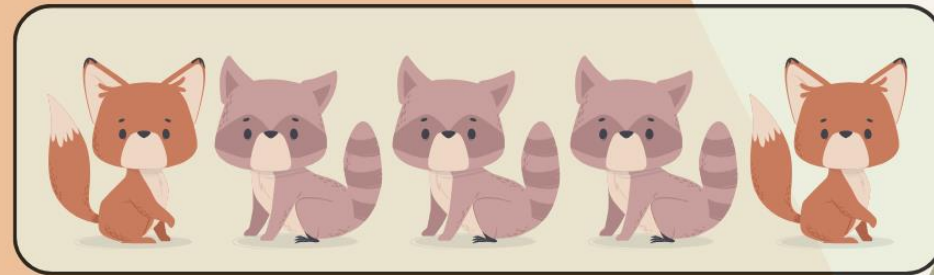
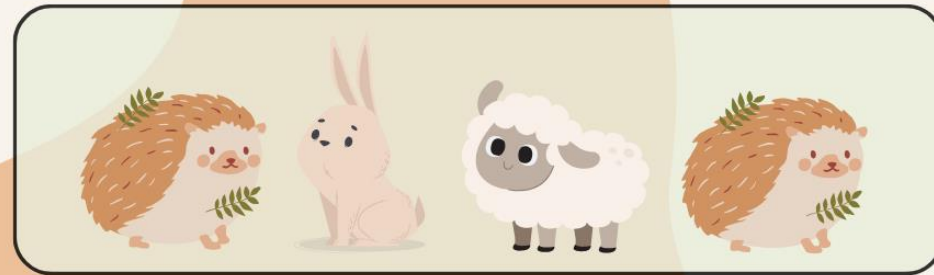
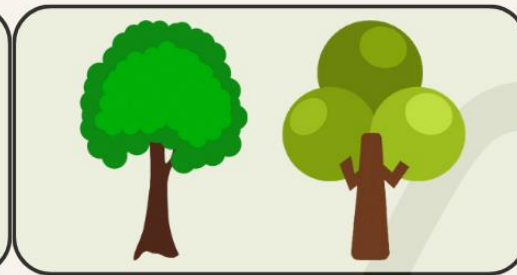
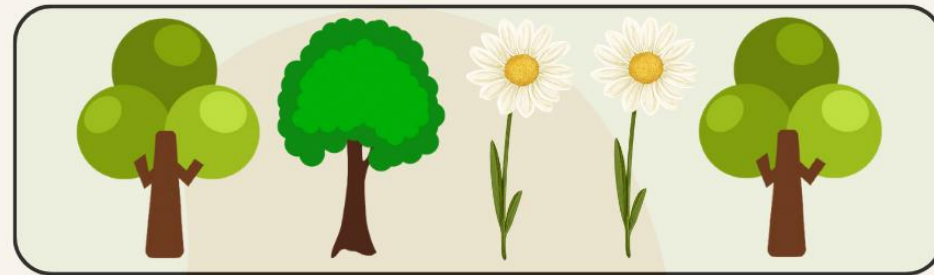
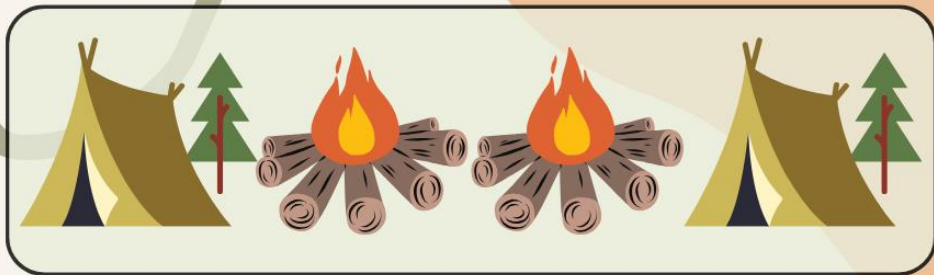
忌

抑壓自己的情緒

九月廿五

主題 判斷力訓練

按照左圖的排序，於右圖圈出下一個出現的圖案。



護老者活動介紹

護老講座_高血壓知多少

日期：10月6日(星期五)
時間：上午10:00 - 11:00
對象：護老者/中心會員
內容：由衛生署職員講解有關高血壓之成因及保健方法。
名額：20人
費用：免費
查詢：梁雅欣姑娘



護老保鮮花製作

日期：10月9日(星期一)
時間：上午10:00 - 11:30
對象：護老者
內容：由導師教導護老者製作保鮮花，在過程中得以創作及放鬆。
名額：12人
費用：\$40
查詢：梁雅欣姑娘



減壓訓練_靜觀普拉堤

日期：10月13日(星期五)
時間：下午2:00 - 3:00
對象：護老者
內容：以靜觀配合普拉堤，透過動作、呼吸、自我覺察、靜心來溫柔關懷自我，適時減壓。
名額：12人
費用：\$30
查詢：黃安怡姑娘



護老者減壓體驗_流體兔

日期：10月17日(星期二)
時間：下午2:00 - 3:00
對象：護老者
內容：讓參加者製作流體兔，藉觀察顏色變化、流動，專注當下，放鬆身心。
名額：10人
費用：免費(護老者感謝週)
查詢：黃安怡姑娘



押花書籤

日期：10月20日(星期五)
時間：下午2:00 - 3:00
對象：護老者
內容：透過製作押花書籤讓護老者感恩及回顧生活中之美好事情。
名額：20人
費用：免費(護老者感謝週)
查詢：梁雅欣姑娘

外傭小聚

日期：10月27日(星期五)
時間：下午9:30 - 10:30
對象：外傭護老者
內容：與外傭護老者聚會，透過遊玩輕鬆小遊戲及分享生活輕鬆事情，讓外傭護老者能夠休息。
名額：10人
費用：免費
查詢：梁雅欣姑娘



護老小聚_浮油花瓶製作

日期：10月27日(星期五)
時間：下午3:00 - 4:00
對象：護老者
內容：與護老者製作浮游花瓶，在期間分享心情及近況，藉花及顏色表達心情。
名額：10人
費用：\$20
查詢：梁雅欣姑娘

護老自我關顧_身體檢查

日期：11月1日(星期三)
時間：下午1:30 - 4:00
對象：護老者
內容：由護士與護老者量血壓、血糖以及諮詢，鼓勵護老者自我關顧，照顧個人身心狀況。
名額：25人
費用：免費
查詢：黃安怡姑娘

壓力流走!!

日期：11月14日(星期二)
時間：下午2:00 - 3:00
對象：護老者
內容：與護老者製作流沙畫，將不同顏色的沙流動成不同形態，在過程中得到放鬆。
名額：12人
費用：\$50
查詢：梁雅欣姑娘

如欲報以上之活動，敬請留意每月15號中心發放之報名連結/親身到中心報名。

除特別註明外，所有活動均於中心內舉行。

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。

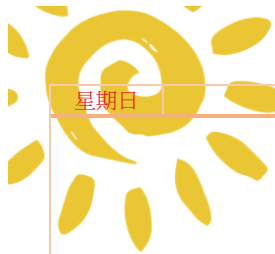
提供意見者姓名：_____ 聯絡電話：_____
意見：_____

如因天氣或不可預見的因素，各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。



10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
1 國慶日	2 國慶日翌日	3 10:30中醫與痛風和風濕★2 2:00「西飛利」地壺小組訓練★	4 10:00普及運動日★ 2:00智能手機應用A班 3:00智能手機應用B班	5 10:00陶泥手作創作班 2:00陶泥手作進階一	6 10:00護老講座_高血壓知多少★ 2:00卡拉OK	7 10:00週末心靈伸展舒暢★ 10:00承傳客家在西貢
8	9 9:30Fun Fun中有您(魔力橋)★ 10:00智能手機專櫃★ 10:00護老保鮮花製作 2:00「西飛利」地壺小組訓練★ 2:00粵曲研習班 2:30Fun Fun中有您(魔力橋)★	10 9:30唱歌班(進階) 10:15養生氣功班(進階) 10:45合唱團	11 9:30 和諧粉彩齊來畫 10:00 普及運動日★ 10:00 長者手語應用班 2:00智能手機應用A班 2:00書法班 3:00智能手機應用B班 3:15水墨國畫班	12 10:00陶泥手作創作班 10:00如何處理焦慮 10:45Zumba Dance 舞動起來(進階) 2:00陶泥手作進階一	13 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00醫生與你之「長者常見眼疾」★ 11:00靜觀養生氣功班(研習) 2:00瑜珈運動班 2:00減壓訓練_靜觀普拉提	14 10:00承傳客家山歌在西貢 1:00太極綜合班
15	16 9:30Fun Fun中有您(魔力橋)★ 9:30普通話班研習班 10:00智能手機專櫃★ 2:00粵曲研習班 2:30Fun Fun中有您(魔力橋)★	17 9:30「腦.友.記」學堂A班 9:30唱歌班(進階) 10:15養生氣功班(進階) 10:30「腦.友.記」學堂B班 10:45合唱團 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00護老者減壓體驗_流體兔★	18 10:00 夜夜好眠★ 10:00 長者手語應用班 2:00智能手機應用A班 2:00書法班 3:00智能手機應用B班 3:15水墨國畫班	19 9:30長者聯誼聚餐 10:00陶泥手作創作班 10:45Zumba Dance 舞動起來(進階) 2:00陶泥手作進階一 2:00八段錦	20 9:30「腦.友.記」學堂A班 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00十八有藝身體年輪舞蹈★ 10:30「腦.友.記」學堂B班 11:00靜觀養生氣功班(研習) 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00瑜珈運動班 2:00押花書籤★ 2:00卡拉OK	21 10:00承傳客家山歌在西貢
22	23 重陽節	24 9:30「腦.友.記」學堂A班 9:30唱歌班(進階) 10:15養生氣功班(進階) 10:30「腦.友.記」學堂B班 10:45合唱團 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00「西飛利」地壺小組訓練★	25 9:30 和諧粉彩齊來畫 10:00降血壓伸展運動△ 10:00 長者手語應用班 2:00書法班 3:15水墨國畫班	26 10:00陶泥手作創作班 10:45Zumba Dance 舞動起來(進階) 2:00陶泥手作進階一 2:00八段錦	27 9:30「腦.友.記」學堂A班 9:30外傭小聚★ 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00長者運動全接觸★ 10:30「腦.友.記」學堂B班 11:00靜觀養生氣功班(研習) 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00瑜珈運動班 3:00護老小聚_浮油花瓶製作	28 10:00承傳客家山歌在西貢
29	30 9:30Fun Fun中有您(魔力橋)★ 9:30普通話班研習班 10:00智能手機專櫃★ 2:00粵曲研習班 2:30Fun Fun中有您(魔力橋)★	31 9:30「腦.友.記」學堂A班 9:30唱歌班(進階) 10:15養生氣功班(進階) 10:30「腦.友.記」學堂B班 10:45合唱團 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00血糖日△ 2:30幹事會會議	★ 免費活動 △ e健樂活動			



11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
			1 9:30 Fun Fun 中有您(魔力橋)★ 10:00 長者手語應用班 1:30 護老自我關顧_身體檢查★ 2:00 智能手機應用A班 2:00 書法班 2:30 Fun Fun 中有您(魔力橋)★ 3:00 智能手機應用B班 3:15 水墨國畫班	2 10:00 認識糖尿病★ 10:45 Zumba Dance 舞動起來(進階) 2:00 八段錦 2:00 陶泥手作進階一	3 9:30 「腦.友.記」學堂A班 9:30 靜觀養生氣功班(進階) 10:30 「腦.友.記」學堂B班 11:00 靜觀養生氣功班(研習) 1:30 「腦.友.記」學堂C班 2:00 瑜珈運動班	4 10:00 承傳客家山歌在西貢
5	6 9:30 普通話班研習班 10:00 智能手機專櫃★ 2:00 粵曲研習班	7 9:30 「腦.友.記」學堂A班 9:30 唱歌班(進階) 10:15 養生氣功班(進階) 10:30 「腦.友.記」學堂B班 10:45 合唱團 1:30 「腦.友.記」學堂C班	8 9:30 Fun Fun 中有您(魔力橋)★ 9:30 和諧粉彩齊來畫 10:00 長者手語應用班 11:00 頸部護理★ 2:00 智能手機應用A班 2:00 書法班 2:30 Fun Fun 中有您(魔力橋)★ 3:00 智能手機應用B班 3:15 水墨國畫班	9 10:45 Zumba Dance 舞動起來(進階) 2:00 地壺體驗班△ 2:00 八段錦	10 9:30 「腦.友.記」學堂A班 9:30 靜觀養生氣功班(進階) 10:00 醫生與你之「心臟唔嚇得」★ 10:30 「腦.友.記」學堂B班 11:00 靜觀養生氣功班(研習) 1:30 「腦.友.記」學堂C班 2:00 瑜珈運動班 2:00 卡拉OK	11 10:00 承傳客家山歌在西貢
12	13 9:30 普通話班研習班 10:00 智能手機專櫃★ 2:00 骨質疏鬆檢測日 2:00 粵曲研習班	14 9:30 「腦.友.記」學堂A班 9:30 唱歌班(進階) 10:15 養生氣功班(進階) 10:30 「腦.友.記」學堂B班 10:45 合唱團 1:30 「腦.友.記」學堂C班 2:00 壓力流走	15 9:00 共融樂傳承茶粿篇★ 9:30 Fun Fun 中有您(魔力橋)★ 9:30 和諧粉彩齊來畫 10:00 長者手語應用班 2:00 智能手機應用A班 2:00 書法班 2:30 Fun Fun 中有您(魔力橋)★ 3:00 智能手機應用B班 3:15 水墨國畫班	16 10:00 伸展拉一拉，精神又減痛 10:45 Zumba Dance 舞動起來(進階) 2:00 地壺體驗班△ 2:00 「西飛利」地壺小組訓練★ 2:00 八段錦	17 9:30 「腦.友.記」學堂A班 9:30 靜觀養生氣功班(進階) 10:30 「腦.友.記」學堂B班 11:00 靜觀養生氣功班(研習) 1:30 「腦.友.記」學堂C班 2:00 瑜珈運動班	18 10:00 承傳客家山歌在西貢
19	20 9:30 普通話班研習班 10:00 智能手機專櫃★ 2:00 粵曲研習班	21 9:30 「腦.友.記」學堂A班 9:30 唱歌班(進階) 10:15 養生氣功班(進階) 10:30 「腦.友.記」學堂B班 10:45 合唱團 1:30 「腦.友.記」學堂C班 2:00 理髮服務	22 9:30 Fun Fun 中有您(魔力橋)★ 9:30 和諧粉彩齊來畫 10:00 長者手語應用班 2:00 書法班 2:30 Fun Fun 中有您(魔力橋)★ 3:15 水墨國畫班	23 10:00 伸展拉一拉，精神又減痛 10:45 Zumba Dance 舞動起來(進階) 2:00 地壺體驗班△ 2:00 八段錦	24 9:30 「腦.友.記」學堂A班 9:30 靜觀養生氣功班(進階) 10:00 耆財管理及風險管理講座★ 10:30 「腦.友.記」學堂B班 11:00 靜觀養生氣功班(研習) 1:30 「腦.友.記」學堂C班 2:00 瑜珈運動班 2:00 卡拉OK	25 10:00 承傳客家山歌在西貢
26	27 9:30 普通話班研習班 10:00 智能手機專櫃★ 2:00 粵曲研習班	28 9:30 唱歌班(進階) 10:15 養生氣功班(進階) 10:45 合唱團 2:00 血糖日△	29 10:00 長者手語應用班 2:00 書法班 3:15 水墨國畫班	30 10:00 伸展拉一拉，精神又減痛 10:45 Zumba Dance 舞動起來(進階) 2:00 八段錦		

★ 免費活動
△ e健樂活動