



新年美食

大家好！新春佳節，家家戶戶慶團圓。襯著節慶與親朋好友聚首一堂時難免大吃大喝。大家記得在享用應節美食時也要吃得健康。今期會向大家分享新年飲食的注意事項，希望大家能夠過過一個豐盛的好年！

1. 「團年飯」及「開年飯」的注意事項

建議減少使用含高脂肪、膽固醇的材料，例如腩肉、家禽、內臟、蝦膏等。建議減少使用醃製及含大量鹽分的肉類，例如鹹魚、臘腸和燒味。建議用蒸、炆、燉、焗的烹調方法來代替煎和炸，或用猛火快炒以減少用油量。新年期間都應盡量保持每天飲食定時定量，切勿過量進食。注意均衡的食物配搭，例如進食團年飯和開年飯時，勿忘蔬菜水果。除了豐富的餸菜外，需進食適量的飯或麵，並避免用餸汁來拌飯吃。吃素菜時需配合適量的乾豆類及豆製品，例如豆腐、腐竹及黃豆，以攝取足夠的蛋白質。

2. 食用賀年糕點的注意事項

年糕、椰汁糕和馬蹄糕等往往添加了大量糖分，而蘿蔔糕和芋頭糕等除了本身含豐富碳水化合物之外，亦常採用了較高脂的材料，如臘腸、臘肉和花生，令賀年糕點的熱量大增。因此糕點只宜淺嚐，不宜用來代替正餐。自製賀年糕點時可選用較健康的材料，如瘦肉、蝦米和冬菇來取代肥肉和臘肉。盡量以蒸、微波爐翻熱、焗或用易潔鑊少油煎等低脂烹調方法來把糕點翻熱，減少使用過量油分或蛋汁把糕點煎熟。進食年糕時減少加過量香料及調味料，如辣椒油、辣椒和芝麻。

資料來源：

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90046.html>

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90047.html>

龍賀

2024年2月-3月

專題介紹

P.1

活動花絮

P.2-3

活動推介

P.4-8

生活資訊

P.9

心性隨筆

P.10

續會消息

P.11

中心消息

P.12

活動時間表

P.13-14

麗閣邨麗荷樓三樓306-310室
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) [HTTP://WWW.CARITASSE.ORG.HK](http://www.caritasse.org.hk)

出版日期：2024年2月

印刷數量：400份

督印人：何沛欣姑娘

編輯小組：全體職員



明愛安老服務網址：

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

12-1月活動花絮

麟到你煮野



齊來做運動



融情歡聚在聖誕



聖誕歡聚2023



12-1月活動花絮

麗閣歡聚慶團年2024



「義」氣子女好「友」「營」



「大吉大利！」新年工作坊



參觀昂船洲解放軍營 香港部隊展覽





2-3月活動精選



月會各月主題

2月6日
3月5日

會員大會
財政預算案

主任 李國敏姑娘
社工 劉淑儀姑娘

IT資訊交流日

日期：2月6,27日/3月12,26日
時間：下午2:00-4:00 (二)
地點：聚賢坊 費用：全免
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

健康講座 識飲識食識購物

日期：2月15日(四)
時間：上午10:00-11:00
地點：樂韻坊
名額：20人 費用：全免
內容：農曆新年到了，講講健康
飲食，教你如何購買健康食材！
負責職員：黎倩美姑娘

手機安全你要識

日期：2月16日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：耆恩堂
名額：15人 費用：全免
內容：如何攔截不明來電、明辨可
疑短訊及whatsapp訊息！
負責職員：劉穎姬姑娘

轟龍轟龍！ 龍精虎猛賀新春！

日期：2月16日(五)
時間：下午2:00-4:30
地點：中心 費用：全免
內容：一齊嚟開心迎龍年！
大把攤位遊戲同你團拜拜年！
負責職員：黎倩美姑娘、
黎子淇先生



賀年[龍]飾物DIY

日期：2月20日(二)
時間：下午2:00-3:30
地點：聚賢坊
名額：8人 費用：\$5
內容：一齊來做龍年飾物，
喜慶洋洋過新年！
負責職員：黎倩美姑娘

新春戲寶賀龍年

日期：2月22日(四)
時間：上午10:30集合
地點：樂韻坊集合
名額：58人 費用：\$90
內容：齊去食素食自助餐，
再到新光戲院睇粵劇！
負責職員：黎子淇先生、
劉穎姬姑娘



2-3月活動精選

小朋友與你玩

日期：2月22日(四)
 時間：下午2:00-3:00
 地點：耆恩堂
 名額：30名 費用：全免
 內容：與小學生一同慶祝農曆新年，一起玩遊戲、看表演
 負責職員：黎倩美姑娘

1-3月生日會

日期：2月23日(五)
 時間：上午10:30-11:30
 地點：耆恩堂
 名額：30名 費用：全免
 內容：中心1-3月生日的會員慶祝生日！唱歌玩遊戲！
 負責職員：黎倩美姑娘

感恩相聚

日期：2月29日/3月21日(四)
 時間：下午2:00-3:00 費用：全免
 地點：聚賢坊 名額：12人
 對象：天主教信仰之會員
 內容：福音分享、唱聖詩及祈禱
 負責職員：黎倩美姑娘

醫管局HA GO 應用程式教學

日期：2月29日(四)
 時間：下午3:00-4:00
 地點：資訊閣
 名額：15人 費用：全免
 內容：介紹HAGO程式應用！
 負責職員：劉穎姬姑娘

善園暖敷服務

日期：3月2日(六)
 時間：下午2:00-5:00
 地點：聚賢坊
 名額：20位 費用：全免
 內容：45分鐘自助暖敷服務！
 負責職員：張惠玲姑娘

健康講座-長者常見 眼疾及護眼之道

日期：3月14日(四)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：耆恩堂
 名額：30名 費用：全免
 內容：衛生署職員同大家講解不同的眼疾，教授大家護眼之道。
 負責職員：黎倩美姑娘

義工髮剪箱

日期：3月28日(四)
 時間：上午10:00-12:00
 地點：耆恩堂
 名額：30名 費用：全免
 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

「有營」復活蛋 牛油果焗蛋

日期：3月28日(四)
 時間：下午2:00-3:30
 地點：聚賢坊
 名額：8名 費用：\$20
 內容：襯著復活節，一齊來做一份健康[有營]蛋。
 負責職員：黎倩美姑娘

有需要護老者服務速遞

護老講座：聽覺保健知多少

日期：2月20日(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：耆恩堂

對象：護老者及長者會員

費用：全免 名額：50位

內容：認識失聽的原因及處理方法，了解選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。

護老甜蜜新天地(一)：和諧粉彩工作坊

週日
限定

日期：2月25日(日)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：耆恩堂

對象：只限護老者會員及被照顧長者

費用：全免 名額：12位護老者(工作坊)+12位長者(暫托)

內容：透過週日身心靈工作坊及提供長者暫托服務，讓護老者可以有喘息放鬆的空間，舒緩照顧壓力，促進精神健康。

護老甜蜜新天地(二)：香薰減壓工作坊

週日
限定

日期：2月25日(日)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：耆恩堂

對象：只限護老者會員及被照顧長者

費用：全免 名額：12位護老者(工作坊)+12位長者(暫托)

內容：透過週日身心靈工作坊及提供長者暫托服務，讓護老者可以有喘息放鬆的空間，舒緩照顧壓力，促進精神健康。

現已接受報名

負責職員：張翠婷姑娘

護老者服務速遞

2-3月活動推介

負責職員：陳欣澤先生

護老者講座：長者口腔健康

日期：2024年3月12日 (二)

地點：耆恩堂

名額：50名

時間：下午2:30-4:00

對象：護老者及長者會員

費用：全免

由專業人士講解及糾正長對口腔健康的錯誤觀念，學習正確清潔牙齒及假牙托的方法，明白定期牙齒保養的重要性。

護老者交流會

日期：2024年3月22日 (五)

地點：耆恩堂

名額：12名

時間：上午10:00-11:00

對象：護老者

費用：全免

讓中心的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。

護老小聚

日期：2024年3月23日(星期六)

地點：聚賢坊

名額：12名

時間：下午2:30-3:30

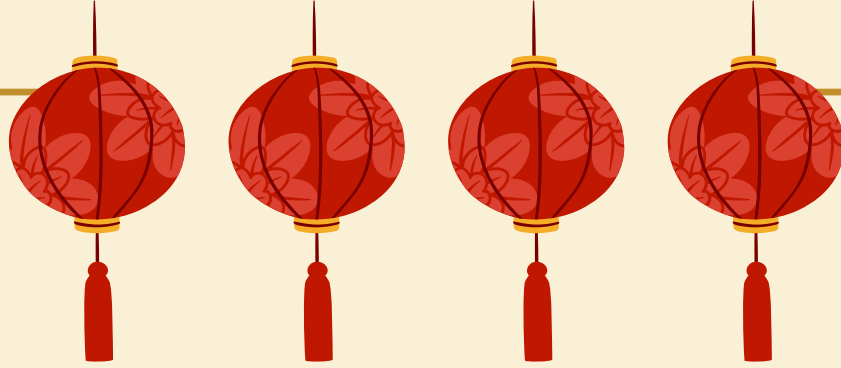
對象：護老者會員

費用：全免

舉行聚會讓護老者可以放鬆、分享不同照顧的情況。

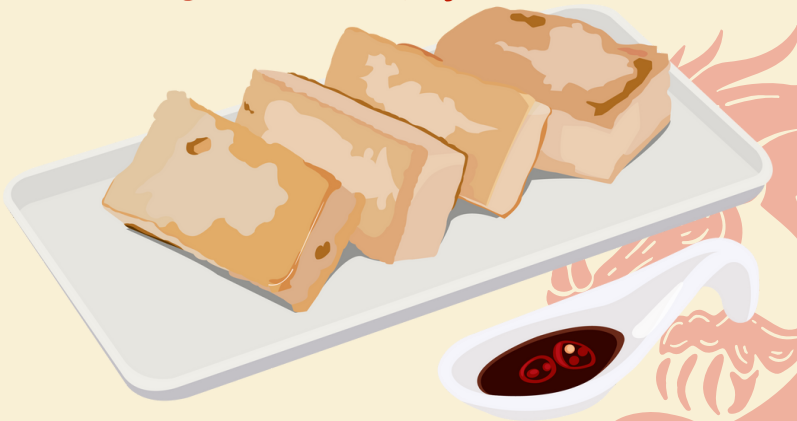
認知障礙症服務

活動名稱	日期/時間/地點	內容	對象	收費/報名方法
初步認知評估	請致電中心 或親身預約 (公眾假期除外)	為關注自己 大腦健康的人士 提供初步認知檢測	長者會員	費用：全免 請聯絡陳妙揚姑娘
快樂健康操	逢星期一至五 上午9:00-9:45 耆恩堂/網絡平台	一起做運動， 伸展筋骨	懷疑或患有 輕度認知缺損長 者/ 記憶力衰退人士	費用：全免 現場名額：28人 網絡名額：50人 負責職員： 馮良秋/張雪麗
玩轉腦Ipad 1/2	逢星期二/三 上午10:00-10:45 聚賢坊	一起玩趣味多元桌上遊 戲，以改善或維持會員的 認知功能	懷疑或患有輕度認 知缺損長者/記憶 力衰退人士	費用：全免 名額：20人 負責職員： 馮良秋/張雪麗
健腦桌遊陪你玩 1/2	逢星期二/三 上午11:00-11:45 聚賢坊	透過富趣味多元智能遊 戲，以改善或維持會員的 認知功能	懷疑或患有輕度認 知缺損長者/記憶 力衰退人士	費用：全免 名額：20人 負責職員： 馮良秋/張雪麗
巧手之天地 1/2	逢星期四/五 上午10:00-10:45 聚賢坊	透過多元化手工藝活動， 訓練專注力及協調能力， 並鼓勵參加者發揮創意及 與家人分享作品，增進彼 此溝通	懷疑或患有輕度認 知缺損長者/記憶 力衰退人士	費用：全免 名額：20人 負責職員： 馮良秋/張雪麗
愛的家園	逢星期四 上午11:00-11:45 聚賢坊	透過五感，體驗園藝帶來 的不同感受，讓會員表達 感受、探索，以及增加對 身邊人、事、物的好奇和 興趣；培養栽種的興趣， 提升其自我效能感	懷疑或患有輕度認 知缺損長者/記憶 力衰退人士	費用：全免 名額：10人 負責職員： 馮良秋
雪麗肌膚	逢星期五 上午11:00-11:45 聚賢坊	透過DIY不同護膚品及自 我按摩護理，加強手眼協 調及專注能力，以提升參 加者自我形象，並締造彼 此欣賞及鼓勵的積極氣氛	懷疑或患有輕度認 知缺損長者/記憶 力衰退人士	費用：全免 名額：10人 負責職員： 張雪麗



健康賀年食譜

健康版蘿蔔糕



材料

白蘿蔔	1條
日本小蝦米	12克
免治豬肉	65克
啡蘑菇	3粒
植物油	少許
粟粉	1茶匙
粘米粉	50克
粟粉	20克
蘿蔔水	150克

做法

1. 浸蝦米1小時 (如用普通蝦米要浸耐啲)
2. 白蘿蔔去皮，刨絲
3. 用手擠壓白蘿蔔，擠出蘿蔔水
4. 蘿蔔水與粘米粉混合攪勻，再加入粟粉攪勻至沒有粉粒，形成米漿
5. 蘑菇洗淨切粒
6. 免治豬肉洗淨，瀝乾水分並加入1茶匙粟粉拌勻
7. 平底鑊下少許油，以中火炒熟豬肉、蘑菇、10克蝦米 (留少少蝦米最後鋪面)
8. 轉細火，加入蘿蔔絲炒至軟身
9. 倒入米漿，炒勻全部材料至黏在一起
10. 把蘿蔔糕糊倒入模，鋪平，放蝦米在面，輕輕壓實
11. 放入蒸爐蒸約45分鐘，插入叉，沒有黏到粉漿就完成 (時間因應個別蒸爐/火爐而調節)。放涼後置於雪櫃保存
12. 食時取出蒸或煎香

資料來源

<https://www.daydaycook.com/daydaycook/hk/website/theme/details.do?id=184554>

現時城中熱話離不開「垃圾徵費」，故此，大家都忙於大掃除。時值歲晚，大家除了物品要「斷捨離」外，何不索性來個「心靈斷捨離」？其實「斷捨離」即是「斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對物品的執著」。

斷捨離除了身邊實體的物件外，還包括經常佔據你腦袋和生活的心靈雜物，如煩擾的思緒及傷痛的回憶。「心靈斷捨離」其實是一種自我關顧，放下才能獲得更多。以下有兩個小貼士給大家：

1. 調整思想，讓一切隨風

我們有時因為過度關心或擔心某些人或事，因而會延伸出一些有害的情緒毒素。嘗試可透過以靜觀不批判，專注自我察覺的方式，面對負面思想及當下情緒狀態，慢慢接受它、理解它、放下它，讓它隨風去。

2. 安排ME TIME(自己的時間)，

重新打造一個愛自己的空間

每一個月可安排1-2天完全留給自己(特別是護老者)，可以做自己很想做的事情，也可以hea足一天，放鬆放空，簡單如嘗試專心去吃一頓飯，享受當下都可以，安頓愛惜獨一無二的自己。

心靈斷捨離最重要的就是調整心態。不時提醒自己減少一點比較和執著，過簡單但滿意的生活，做真實的自己！人生已經夠忙，與其常常活在他人的期盼之中，不如就為了自己而活，好好體會心還在跳動的每分每秒。當今天、現在、當下、好好過好了，愛惜獨一無二的「我」，明天自然也不會太差，同時會發現生活中到處充滿著微小的小確幸呢！

當感覺心情煩擾，思緒混亂，便是內心提醒是時候打掃心房，來一次心靈斷捨離。例如檢示下一些抱持的想法或信念是否過時？仍合用嗎？還是需要修正？但當事情超出自己能力時，往往令到自己身心俱疲。幫助他人也需要量力而為，好人也可以適時拒絕。這樣才能活得輕鬆自在。

心靈、空間一起清空，成為更好的自己



2024-2025年度續會資訊

各位會員～到3月分係中心續新一年會藉的時間了！

新年度會費依舊為\$21元。

請各會員依於以下指定時間到中心辦理續會手續：

仁愛組 (麗閣邨-麗荷樓、麗葵樓、麗蘭樓、麗萱樓)	3月13-14日 (星期三-四)
喜樂組 (麗閣邨-麗薇樓、麗蘿樓、麗菊樓、麗芙樓) 歡欣組 (麗安邨)	3月15、18日 (星期五、一)
平安組 (怡靖苑、怡閣苑)	3月19日 (星期二)
恩慈組 (深水埗區-長沙灣邨、幸福邨、元洲邨等..)	3月20-22日 (星期三-五)
善良組 (其他區域)	3月25-27日 (星期一-三)

記得到中心續會時要帶備：

- ① 會員證 ② \$21 會費

如果委託親朋戚友續會，

請將會員證交予對方帶到中心處理續會手續。

新會員請於新年度開始後(4月1日)再到中心入會。

服務質素標準

SQS11 評估服務使用者的需要

- 11.1 服務單位實施評估和滿足服務使用者需要的政策及程序。
- 11.2 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。
- 11.3 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。
- 11.4 定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。

SQS12 知情的選擇

- 12.1 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。
- 12.2 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。

中心資訊

溫馨提示

如各位使用麗蘭樓 313樂韻坊 或 315資訊閣，請記得按下「開門掣」，切勿強行推門，以免損壞玻璃門導致發生意外！



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小時內發出以下警告，請留意以下安排：



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



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)



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)

光明已升起照耀著義人，
賜喜樂於心地正直的人。
(詠97:11)

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：_____

2024年 2月份 時間表

		(會堂) 麗閣社區會堂 (北) 北河街體育館 (外) 外出活動		(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	星期日	星期一	星期二					
				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 巧手之天地1(聚) 11:00-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-11:45 愛的家園(聚) 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)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 巧手之天地1(聚) 11:00-11:45 愛的家園(聚) 2:00-3:00 別出心裁-小盆栽1 3:00-4:30 別出心裁-探訪1(外)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-11:00 手機影片製作及剪接班(初班)(訊) 10:00-11:00 開心齊「唱」手語歌(樂) 10:00-10:45 巧手之天地2(聚) 11:00-11:45 雪麗肌膚(聚) 11:00-12:00 手機影片製作及剪接班(進階)(訊) 1:00-2:00 輕鬆瑜珈班(樂) 2:00-4:30 賀年工作坊：利是封吊飾	10:00-11:00 健身氣功太醫拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A)(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)(耆) 2:00-4:00 醒獅隊(樂)							
4 廿五	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:30-11:30 溝通方程式 2:30-4:00 FUN蘭木耆	5 廿六	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 月會(耆、耆、源) 2:00-4:00 IT資訊交流日(聚)	6 廿七	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad2(聚) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩2(聚) 2:00-3:00 認知診療車小組(聚)	7 廿八	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 巧手之天地1(聚) 11:00-11:45 愛的家園(聚) 2:00-5:00 別出心裁-小盆栽1 3:00-4:30 別出心裁-探訪1(外)	8 廿九	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 巧手之天地2(聚) 11:00-11:45 雪麗肌膚(聚) 2:00-4:00 別出心裁-推廣站(外)	9 三十	10 初一	大年初一		
11 初二	大年初三		12 初三	大年初四		13 初四	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 組長會(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad2(聚) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩2(聚) 11:00-12:00 義樂小組(耆) 2:00-3:00 認知診療車小組(聚)	14 初五	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 巧手之天地1(聚) 10:00-11:00 健康講座-識飲識食識購物(耆) 10:00-11:00 光明會(訊) 11:00-11:45 愛的家園(聚)	15 初六	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 巧手之天地2(聚) 10:00-11:00 手機安全你要識-平安鐘 11:00-11:45 雪麗肌膚(聚) 2:00-4:30 轟隆轟隆~精虎猛賀新春!	16 初七	2:00-4:00 醒獅隊(樂)	17 初八
18 初九	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:30 絲襪花制作班(聚) 10:30-12:00 手機：攝影及美化相片(訊) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:30-4:00 FUN蘭木耆 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂)	19 初十	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 10:00-11:00 楊式太極扇及五步扇(北) 10:00-10:45 玩轉腦Ipad1(聚) 10:00-10:45 楊式太極拳(北) 11:00-12:00 健腦桌遊陪你玩2(聚) 11:00-11:45 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:00-3:00 講座-聽覺保健知多少(耆) 2:30-3:30 電子鋼琴(初班)(樂) 3:00-4:00 電子鋼琴(初班)(樂)	20 十一	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(聚) 10:00-11:00 吳式太極拳(樂) 10:00-11:00 關懷組(耆) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩2(聚) 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) 2:00-3:00 認知診療車小組(聚)	21 十二	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-10:45 巧手之天地1(聚) 11:00-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-11:45 愛的家園(聚) 11:00-5:00 新春戲寶賀龍年(外) 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)	22 十三	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-11:00 手機影片製作及剪接班(初班)(訊) 10:00-11:00 開心齊「唱」手語歌(樂) 10:30-11:30 1-3月生日會(耆) 10:00-10:45 巧手之天地2(聚) 11:00-11:45 雪麗肌膚(聚) 11:00-12:00 手機影片製作及剪接班(進階)(訊) 1:00-2:00 輕鬆瑜珈班(耆) 2:00-3:00 男士天地(聚) 2:00-5:00 別出心裁-小盆栽2(樂) 2:00-5:00 營養師諮詢(聆)	23 十四	9:00-10:00 健身氣功太醫拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A)(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)(耆) 2:00-4:00 醒獅隊(樂) 2:30-4:00 粵曲班(耆)	24 十五		
25 十六	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:30 絲襪花制作班(聚) 10:30-12:00 手機：攝影及美化相片(訊) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 1:00-2:00 中醫義診 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂) 2:30-4:00 Fun"蘭木耆	26 十七	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 IT大使組 10:00-10:45 玩轉腦Ipad1(聚) 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2(聚) 12:00-2:00 輕輕鬆鬆社交舞(北) 1:00-2:00 唱歌學日文(訊) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:00-3:30 盅意飲茶2(外) 2:00-4:00 IT資訊交流會!(聚) 3:00-4:00 電子鋼琴(初班)(樂)	27 十八	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(聚) 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(聚) 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) 2:00-3:00 認知診療車小組(聚)	28 十九	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-11:00 長者友善(樂) 10:00-10:45 巧手之天地1(聚) 11:00-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-11:45 愛的家園(聚) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 2:00-3:00 感恩相聚(聚) 3:00-4:30 醫管局HAGO 應用程式教學(訊) 3:30-5:00 二胡班(中班)(樂)	29 廿十						

2024年3月份 時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 廿十	1 廿一	2 廿二
					9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-11:00 手機影片製作及剪接班(初班)(訊) 10:00-11:00 開心齊「唱」手語歌(樂) 10:00-10:45 巧手之天地2(聚) 11:00-11:45 雪麗肌膚(聚) 11:00-12:00 手機影片製作及剪接班(進階)(訊) 1:00-2:00 輕鬆瑜伽班(樂)	9:00-10:00 健身氣功太醫拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A)(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)(耆) 2:00-4:00 醒獅隊(樂)
3 廿三	4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九
9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:30 絲襪花制作班(聚) 10:30-12:00 手機：攝影及美化相片 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-12:00 會員月會：禦寒有辦法(耆、聚、源) 10:00-11:00 楊式太極扇及五步扇(北) 11:00-12:00 楊式太極拳(北) 12:00-2:00 輕輕鬆鬆社交舞(北) 1:00-2:00 唱歌學日文(耆) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 3:00-4:00 電子鋼琴(初班)(樂)	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(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) 2:00-3:00 認知診療車小組(聚)	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 巧手之天地1(聚) 11:00-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-11:45 愛的家園(聚) 12:30-5:00 理工大學 - 防止跌倒評估工作坊 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)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-11:00 手機影片製作及剪接班(初班)(訊) 10:00-12:00 長者友善分享會(耆) 10:00-10:45 巧手之天地2(聚) 11:00-11:45 雪麗肌膚(聚) 11:00-12:00 手機影片製作及剪接班(進階)(訊) 1:00-2:00 輕鬆瑜伽班(耆) 2:00-3:30 強身健體氣功班(樂) 2:30-4:00 別出心裁-探訪3 2:30-5:00 理工大學 - 防止跌倒評估工作坊	9:00-10:00 健身氣功太醫拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A)(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)(耆) 2:00-4:00 醒獅隊(樂) 2:30-4:00 粵曲班(耆)	
10 初一	11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七
9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:30 絲襪花制作班(聚) 10:30-12:00 手機：攝影及美化相片(訊) 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) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 10:00-11:00 楊式太極扇及五步扇(北) 11:00-12:00 楊式太極拳(北) 12:00-2:00 輕輕鬆鬆社交舞(北) 1:00-2:00 唱歌學日文(耆) 2:00-4:00 IT資訊交流會!(聚) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:30-3:30 護老講座-長者的口腔健康(耆) 3:00-4:00 電子鋼琴(初班)(樂)	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 吳式太極拳(樂) 10:00-11:00 組長組(訊) 10:00-11:00 CSLx長者安居協會 智能手機應用班 - 小科技講健康(耆) 11:00-12:00 義樂小組(訊) 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) 2:00-3:00 認知診療車小組(聚)	9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-11:00 光明會(訊) 10:00-11:00 健康講座：長者常見眼疾及護眼之道 11:00-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 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)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 11:00-11:45 雪麗肌膚(聚) 2:00-4:00 男士天地(樂) 2:00-4:00 Dementia義工茶聚(耆)	9:00-10:00 健身氣功太醫拳(樂) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 2:00-4:00 醒獅隊(樂) 2:30-4:00 粵曲班(耆)	
17 初八	18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三	23 十四
9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:30 絲襪花制作班(聚)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 玩轉腦I pad1(聚) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 11:00-12:00 健腦桌遊陪你玩1(聚) 2:00-3:30 忠意飲茶2(外) 2:00-4:00 IT資訊交流會!(聚)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-10:45 玩轉腦I Pad2(聚) 11:00-11:45 健腦桌遊陪你玩2(聚) 2:00-3:00 認知診療車小組(聚)	9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-10:45 巧手之天地(聚) 11:00-11:45 愛的家園(聚) 2:00-3:00 感恩相聚	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:00-10:00 無獨春遊集合點(聚) 10:00-10:45 巧手之天地2(聚) 10:00-11:00 護老者代表會(耆) 11:00-11:45 雪麗肌膚(聚)	2:00-4:00 醒獅隊(樂) 2:30-3:30 護老小聚(聚)	
24 十五	25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 廿十	30 廿一
					耶穌受難節	
					耶穌受難節翌日	