



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>



2024年 4月至5月 通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：西貢萬年街69、71、73及75號地下



電話：2792 6205



傳真：2792 3497



電郵：sesk@caritassws.org.hk

出版日期：2024年2月

印刷數量：100份/及網上發放

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷



財政預算案知多d



各位會員大家好！最近財政司司長於2月28日發表了2024至2025年度財政預算案。過去本港經濟受疫情衝擊，2020/2021赤字高達2325億元，過去財政年度仍維持赤字1016億元。新一份預算案以「堅定信心、抓緊機遇、推動高質量發展」點題，目標為香港在疫情復常後的一年推動經濟重回軌道。2024/2025年度公共財政繼續以開源節流為原則，當中不少措施與各位生活息息相關，值得大家關注。

普羅市民最為關注的當然是派糖措施，在開源節流的原則下，以往大家熟悉的消費券已不復見，退稅及差餉寬減等派糖措施總金額亦大減八成。今年首季的住宅物業及非住宅物業差餉，每戶最多可獲寬減1000元。今年度百分之百薪俸稅、個人入息課稅及利得稅最多可獲寬減3000元。另外社署亦會於本年度發放金額相當於半個月的綜援，高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼。房屋供應方面，未來十年將提供30萬8千個公屋單位；針對未有領取綜援而正輪候公屋3年或以上的公屋申請人，現金津貼試行計劃將延長一年至明年六月。

安老政策方面，長者社區照顧服務券計劃將增至一萬一千張；第二季院舍券，將增至五千張。政府亦將推動長者適應數碼化社會，並撥款1億元至社會創新及創業發展基金，為全港60歲或以上的長者提供數碼培訓課程和技術支援的項目，為期三年。醫療方面，政府將繼續推動本港中醫藥發展，中醫醫院及政府中藥檢測中心將於2025年底起分階段投入服務。此外，本年度政府將發行500億元銀債予60歲或以上長者認購，讓長者參與推動基建項目發展。

另外，新一份財政預算案提出將檢討「政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃」（2元乘車優惠計劃）。現時各位60歲或以上的長者2元乘車的福利是由政府公帑補貼交通營運商差額。社會有聲音指出2元優惠出現長車短搭現象會浪費公帑，有人提出分段式收費；亦有人提出上下車分別拍卡，現時政府未有定案。各位會員作為重要使用者，針對預算案各項措施必定有不同意見，期待於4月月會和大家互相交流！



活動介紹

查詢：吳慧雯姑娘

「Fun Fun中有您」魔力橋

日期：中心開放時間內，星期一至六
(星期日及公眾假期除外)

時間：上午9:30 - 下午4:30

對象：中心會員

內容：會員以自務自組形式，參與「魔力橋」桌上遊戲，訓練腦袋；亦增設學習班學習如何進行遊戲。

*** 有興趣學習會員請直接聯絡吳姑娘。***

名額：8位(同一時段)

費用：免費



平衡時空

日期：4月10日(星期三)

5月28日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：中心會員

內容：透過玩遊戲機增加長者的手腦協調，每位參加者可以玩30分鐘的遊戲機。

名額：20位

費用：免費

查詢：蘇敏艷姑娘



快快換證莫遲疑

日期：4月12日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：按政府最新措施，8月起長者「八達通」將取消乘車優惠，講解最新安排、換領「樂悠咭」事項及如何將「八達通」資料轉移。

名額：30位

費用：免費



星期六太極綜合班

日期：4月13、20、27日

5月4、11、18、25日

6月1日

時間：下午1:00 - 2:30 (逢星期六)

對象：中心會員

內容：邀請麥師傅教授「楊氏太極」，加強手腳協調及訓練肌肉。

名額：15位

費用：\$180

「老友記健康大搜查」評估

日期：4月17日(星期三)

時間：上午9:00 - 下午5:00

對象：中心會員

內容：邀請「香港浸會大學健康學院」導師為會員進行身體素養及體能全面評估。參加者需連續7日佩戴腰帶式身體活動記錄儀，於7月17日再做評估。

名額：20位

費用：免費



衛生署講座 - 膽固醇睇真D

日期：4月18日(星期四)

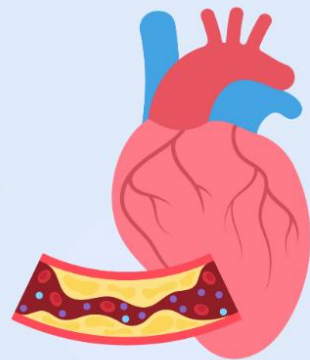
時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：由衛生署註冊護士講解。

名額：30位

費用：免費



消化系統疾病的中醫管理

日期：4月19日(星期五)

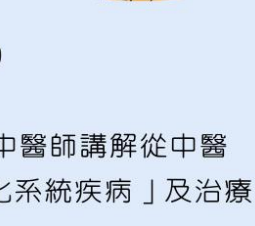
時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：邀請香港浸會大學中醫師講解從中醫角度如何預防「消化系統疾病」及治療。

名額：30位

費用：免費



長者膝關節疼痛的中醫管理

日期：4月22日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：邀請香港浸會大學中醫師講解從中醫角度如何治療「長者膝關節痛」。

名額：30位

費用：免費



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

查詢：吳慧雯姑娘



骨質密度檢查

日期：4月25日(星期四)

時間：下午1:00 - 4:30

對象：中心會員

內容：透過最新樂齡產品「定量超聲波骨質密度儀器」檢查量度骨質密度。

名額：30位

費用：\$20位



「肌不可失」計劃簡介會

日期：4月26日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：由香港理工大學護理系舉辦，講解為期一年計劃針對減重及增加肌力。先進行精準身體檢查量度重量、脂方比例及肌力，營養師一對一教導如何食得正確(3堂)、營養講座(7堂)、評估及測試(5次)。

名額：40位

費用：免費

剪髮服務

日期：4月29日(星期一)

時間：上午2:00 - 4:00

對象：中心會員

內容：由資深理髮義工為會員剪髮。因應衛生考慮，剪髮前請先自行清洗頭髮，方可剪髮。

名額：30位

費用：\$10

週六伸展舒緩精神爽

日期：5月4日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員優先

(55至59歲非會員也可報名)

內容：教授靜態伸展，減輕痛症。

名額：15位

費用：免費



「抗疫加油站」計劃評估

日期：4月30日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：中心會員

內容：由香港理工大學護理系舉辦，由4月起為期半年計劃，透過手機應用程式、健康手環、體感運動、靜觀、省力技巧、食物營養管理，改善疫情後生理及心理困擾的會員。

名額：40位(需篩選20位)

費用：免費

「抗疫加油站」計劃小組

日期：5月14、21、28日

6月4、11、18、25日

7月9日

時間：下午2:30 - 3:30 或 下午2:30 - 4:30

對象：中心會員

內容：由香港理工大學護理系舉辦，由4月起為期半年計劃，透過手機應用程式、健康手環、體感運動、靜觀、省力技巧、食物營養管理，改善疫情後生理及心理困擾的會員。

名額：20位(必須經4月30日評估後，合適者才可參加)

費用：免費

「肌不可失」計劃評估及測試

日期：5月9日(星期四)

時間：上午9:00 - 下午5:00

對象：中心會員

內容：由香港理工大學護理系舉辦，為期一年計劃，針對減重及增加肌力。當天先進行精準身體檢查量度重量、脂方比例及肌力，作篩選資格才可以參加此計劃。

***** 重量過輕及服食糖尿病藥物長者均不適宜參加此計劃*****

名額：15位

費用：免費

低脂肪飲食及烹調方法(衛生署講座)

日期：5月9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位

費用：免費



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

查詢：吳慧雯姑娘

中醫常用穴位定位及按摩手法

日期：5月10日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：由香港浸會大學中醫師，教授常用穴位定位及按摩手法。

名額：15位

費用：免費



「腰膝慢性疼痛支援」小組

日期：5月14、22、29日

6月5日及7月4日

時間：下午2:15 - 3:30(5月及6月)

上午10:00 - 11:30(7月)

對象：中心會員

內容：由衛生署註冊護士就腰膝痛症，以理論及運動訓練，減輕痛症。

名額：15位

費用：免費



「耆力無窮」計劃小組

日期：5月16日(評估)、5月27日

6月3、5、6、12、13、17、19、20、24、26、27日

7月3、4、8、10、11、15、17、18、22、24、25、29、31日

8月5、7、12、14、19、21、22日

9月25日(評估)

時間：下午2:00 - 3:00 {星期一、三及四 (共34堂)}

對象：中心會員 (需接受評估)

內容：由香港大學舉辦，由5月至9月為期4個月計劃。透過護士講座、訓練肌肉運動及電話訪問跟進。藉此加強肌力及減脂。

名額：40位 (必須經5月16日評估篩選合適才可參加)

費用：免費



醫生與你講座 - 一定要識三高

日期：5月17日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：邀請程卓端醫生講解相關疾病及現場解答疑問。

名額：30位(現場) + 20位(線上)

費用：免費

長者長期失眠的中醫管理方法

日期：5月20日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：由香港浸會大學中醫師，講解以中醫角度管理失眠問困擾。

名額：30位

費用：免費



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。



護老者活動

長者簡易保健運動講座

日期：4月3日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：護老者/ 中心會員

內容：介紹適合體弱/患有慢性疾病之簡單保健伸展運動，防止因長期坐椅或臥床而引致的關節僵硬。

名額：20名

費用：免費

查詢：梁雅欣姑娘



放鬆筋膜系列(1)頭肩頸

日期：4月10日(星期三)

時間：上午10:30 - 中午12:00

對象：護老者

內容：由正骨師教授放鬆筋膜之穴位按摩，並設有現場實踐，系列分3課進行，首課主題為頭肩頸。

名額：15人

費用：\$60

查詢：黃安怡姑娘

香薰DIY系列 天然香水

日期：4月10日(星期三)

時間：下午1:00 - 2:30

對象：護老者

內容：由香薰治療師教授香薰知識，及即場製作天然香水，香噴噴之餘更有放鬆之功效。完成後可以獲小香水一支。

名額：18人

費用：\$40

查詢：黃安怡姑娘



4月假日服務(1)：雙人伸展運動

日期：4月14日(星期日)

時間：(A組)上午9:15 - 10:30

(B組)上午10:45 - 中午12:00

對象：護老者及被照顧長者/夫婦

內容：邀請護老者與被照顧長者一同進行雙人伸展運動，運動相對溫和，同時適合體弱/手術後之人士參與。*參加者將獲贈運動小禮物。

名額：20人

費用：免費

查詢：黃安怡姑娘

4月假日活動(2)：盆景製作

日期：4月14日(星期日)

時間：下午1:30 - 3:30

對象：護老者及被照顧長者

內容：用碎石、草、玻璃瓶等進行盆景製作，發揮創意，完成後可帶走成品(兩人一份)以持續種養。

名額：22人

費用：免費(兩人一份成品)

查詢：黃安怡姑娘



長者社區資源小錦囊

日期：4月17日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：護老者

內容：由靈實提供，與護老者及長者分享長者社區資源之資訊，提升參加者之知識。

名額：20人

費用：免費

查詢：梁雅欣姑娘



斷捨離~成為更好的自己

日期：4月23日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:30

對象：護老者

內容：不少人對「斷捨離」這行動頗為糾結，甚至深感煩惱。本次工作坊邀請導師 Pheabe，分享與斷捨離有關的心理層面，怎樣消除猶疑的情緒、事事拖延的習慣，進而解開加諸於自身的限制。

名額：15人

費用：免費

查詢：梁雅欣姑娘



如何處理焦慮

日期：5月13日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：護老者/ 中心會員

內容：由衛生署派員，以講座形式向護老者分享如何處理焦慮，及學習方式處理情緒。

名額：20人

費用：免費

查詢：梁雅欣姑娘

護老論壇：HA GO

日期：5月18日(星期六)

時間：上午10:45 - 11:45

對象：護老者及被照顧長者

內容：由社工以現場及ZOOM形式講解如何善用HA GO，鼓勵護老者透過HA GO掌握被照顧長者之覆診/藥物情況。

名額：15人

費用：免費

查詢：黃安怡姑娘

5月假日活動：正念與香薰療癒工作坊

日期：5月26日(星期日)

時間：下午1:30 - 3:30

對象：護老者及被照顧長者

內容：由鍾姑娘帶領護老者及被照顧長者透過靜心與香薰帶來自我關懷與療癒。

名額：20人

費用：免費

查詢：黃安怡姑娘

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。

認知障礙症支援服務

查詢：李先生

認知障礙症十大警告訊號

1. 喪失記憶以致影響日常生活
2. 處理事情和解決問題的能力下降
3. 對執行熟悉的工作感到困難
4. 對時間及方位感到混亂
5. 對視覺影像及空間關係的理解有困難
6. 說話或書寫選字表達有困難
7. 隨處亂放物件及不能回顧擺放過程
8. 判斷力衰退
9. 失去工作或社交活動的熱誠和主動性
10. 情緒或個性改變



如出現上述情況2項，歡迎聯絡我們作進一步的諮詢和評估。

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：4月2日 - 5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



「腦●友●記」小遊戲



玩法：在空格子內，只可以填寫 1、2、3、4、5及6，每一列及每一欄的數字不能重覆填寫。

早期認知檢測及諮詢服務

日期：4月2日 - 5月31日(星期一至五)

時間：請致電中心或親身預約

對象：中心會員及護老者

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



健智大使訓練暨季度小聚

日期：4月11日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：「健智大使」義工、中心會員及護老者

內容：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，協助提供認知訓練。

名額：12位

費用：免費



「腦●友」秘笈 - 認知障礙症基本認識

日期：4月24日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員及護老者

內容：透過多元化的主題講座，分享認知障礙症基本認識(基本病理、不同階段的病徵、治療及求診途徑)。

名額：不限

費用：免費



1.

6	1			3	
	4		1	6	
5		1	3		2
	2	3		5	
	5	6		2	
2		4			6

2.

		3	6		2
2					
3	5			2	
	1				4
1		6	3	4	5
4	3		2	6	1

服務質素標準介紹

為了持續改善服務質素，本中心會定期檢討有關服務質素標準的內容，今期我們先來介紹服務質素標準1-9。

標準1：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準2：檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準3：運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準4：職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準5：人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準6：計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準7.財政管理：

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準9：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

欲了解詳情，
歡迎到中心查閱



e健樂活動

查詢：王倍思姑娘

藝術治療 - 【痛症舒緩】工作坊

日期：4月8日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：只限e健樂會員

內容：導師以藝術加強與身體連結及舒緩壓力，透過身體、舞動的介入投入在當下裡，分散對痛症的專注。參加者以舞動表達了解自己的狀態、照顧痛症的部份和抒發存在身體的張力，提升精神狀態及對身心靈的關注，從而改善精神健康。

名額：20位

靜觀氣功養生班

日期：4月11、25日(逢星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：由導師帶領進行靜觀氣功以改善精神健康及身體保健。

名額：15位

備註：3節均須出席

地壺運動班

日期：4月9、16、23日

5月7、14、21日(逢星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

對象：只限e健樂會員

內容：激發長者腦部與肢體協調，以遊戲方式加強手腳協調、訓練團體精神及提升專注力，以達致增強社交能力。

名額：16位



量血糖日

日期：4月30日

5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位

備註：王姑娘會個別聯絡相關會員有關安排。



「功能性」肌肉訓練運動班

日期：5月6、13、20日(逢星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：只限e健樂會員

內容：由體適能導師帶領進行肌肉訓練運動，利用簡單小工具糾正不良的身體姿勢，預防關節及軟組織受傷，擺脫痛症的困擾。

名額：15位

備註：3節均須出席

水樽吊繩工作坊

日期：5月8日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

對象：只限e健樂會員

內容：導師指導長者利用棉繩編織水樽網袋。

名額：10位



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。

4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 復活節	2	3 10:00長者手語應用班	4 清明節	5	6 10:00承傳客家在西貢
7	8 9:30普通話班研習班 10:00藝術治療【痛症舒緩】工作坊△ 10:45普通話初班	9 10:15養生氣功班(研習) 2:00地壺運動班△ 2:00初級恰恰舞(cha cha) 3:00排排舞	10 10:00 長者手語應用班 2:00 平衡時空★ 2:00 書法班 3:15 水墨國畫班	11 10:00健智大使訓練暨季度小聚★ 11:00口琴基礎班 2:00靜觀氣功養生班△ 2:00地壺運動班△ 2:30會員幹事會會議	12 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00快快換證莫遲疑★ 11:00靜觀養生氣功班(研習) 2:00瑜珈運動班	13 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班
14(假日服務) 9:15雙人伸展運動★ 10:45雙人伸展運動★ 1:30盆景製作★	15 9:30普通話班研習班 9:30粵曲班 10:45普通話初班	16 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30唱歌班 10:30「腦.友.記」學堂(B班) 10:15養生氣功班(研習) 10:45合唱團 1:30「腦.友.記」學堂(C班) 2:00地壺運動班△ 2:00初級恰恰舞(cha cha) 3:00排排舞	17 9:00「老友記健康大搜查」評估★ 10:00長者手語應用班 10:00長者社區資源小錦囊★ 10:00護老健體運動肌肉訓練★ 2:00書法班 3:15水墨國畫班	18 10:00衛生署講座 膽固醇睇真D★ 11:00口琴基礎班 2:00悠揚唱聚客家歌★	19 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00消化系統疾病的中醫管理★ 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	20 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班
21	22 9:30普通話班研習班 9:30粵曲班 10:00長者膝關節疼痛的中醫管理★ 10:45普通話初班	23 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30唱歌班 10:15養生氣功班(研習) 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初級恰恰舞(cha cha) 2:00地壺運動班△ 2:30斷捨離~成為更好的自己★ 3:00排排舞	24 10:00長者手語應用班 10:00「腦.友」秘笈-認知障礙症基本認識★ 2:00書法班 3:15水墨國畫班 3:15和諧粉彩齊來畫	25 11:00口琴基礎班 1:00骨質密度檢查 2:00靜觀氣功養生班△ 2:00悠揚唱聚客家歌★	26 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00「肌不可失」計劃簡介會★ 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	27 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班
28	29 9:30普通話班研習班 9:30粵曲班 10:45普通話初班 2:00剪髮服務	30 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30唱歌班 10:30「腦.友.記」學堂(B班) 10:15養生氣功班(研習) 10:45合唱團 1:30「腦.友.記」學堂(C班) 2:00初級恰恰舞(cha cha) 2:00「抗疫加油站」計劃評估★ 2:00量血糖日△ 3:00排排舞	★ 免費活動 △ e健樂活動			

5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 勞動節	2 2:00悠揚唱聚客家歌★	3 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00長者簡易保健運動講座★ 10:00紙藝及手藝工作坊 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承傳客家在西貢 10:00週六伸展 舒緩精神爽★ 1:00太極綜合班
5	6 9:30普通話班研習班 9:30粵曲班 10:00「功能性」肌肉訓練運動班△ 10:45普通話初班	7 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 10:15養生氣功班(研習) 10:30「腦.友.記」學堂(B班) 1:30「腦.友.記」學堂(C班) 2:00地壺運動班△ 2:00初級恰恰舞(cha cha) 3:00排排舞 3:00氣槍射擊運動班	8 10:00長者手語應用班 2:00水樽吊繩工作坊△ 2:00書法班 3:15和諧粉彩齊來畫 3:15水墨國畫班	9 9:00「肌不可失」計劃評估及測試★ 10:00低脂肪飲食及烹調方法★ 2:00悠揚唱聚客家歌★	10 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00中醫常用穴位定位及按摩手法★ 10:00紙藝及手藝工作坊 10:30「腦.友.記」學堂(B班) 10:30放鬆筋膜系列(1)頭肩頸 11:00靜觀養生氣功班(研習) 1:00香薰DIY系列_天然香水 1:30「腦.友.記」學堂(C班) 2:00瑜珈運動班	11 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班
12	13 9:30普通話班研習班 9:30粵曲班 10:00「功能性」肌肉訓練運動班△ 10:00如何處理焦慮★ 10:45普通話初班	14 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30唱歌班 10:15養生氣功班(研習) 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地壺運動班△ 2:15「腰膝慢性疼痛支援」小組★ 2:30「抗疫加油站」計劃小組★ 3:00排排舞 3:00氣槍射擊運動班	15 佛誕	16 2:00「普力無窮」計劃小組★ 2:00悠揚唱聚客家歌★	17 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00紙藝及手藝工作坊 10:00醫生與你講座一定要識三高★ 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承傳客家在西貢 10:45護老論壇： HA GO★ 1:00太極綜合班
19	20 9:30普通話班研習班 9:30粵曲班 10:00長者長期失眠的中醫管理方法★ 10:00「功能性」肌肉訓練運動班△ 10:45普通話初班	21 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30唱歌班 10:15養生氣功班(研習) 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初級恰恰舞(cha cha) 2:00地壺運動班△ 2:30「抗疫加油站」計劃小組★ 3:00排排舞 3:00氣槍射擊運動班	22 10:00長者手語應用班 2:00書法班 2:15「腰膝慢性疼痛支援」小組★ 3:15和諧粉彩齊來畫 3:15水墨國畫班	23	24 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00紙藝及手藝工作坊 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	25 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班
26(假日服務) 1:30正念與香薰療癒工作坊★	27 9:00探索中國文化(一) 9:30粵曲班 9:30普通話班研習班 10:30茶藝養生工作坊(一) 10:45普通話初班 2:00「普力無窮」計劃小組★	28 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30唱歌班 10:15養生氣功班(研習) 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初級恰恰舞(cha cha) 2:00平衡時空★ 2:00量血糖日△ 2:30「抗疫加油站」計劃小組★ 3:00氣槍射擊運動班	29 10:00長者手語應用班 2:15「腰膝慢性疼痛支援」小組★ 2:00書法班 3:15水墨國畫班 3:15和諧粉彩齊來畫	30	31 9:30「腦.友.記」學堂(A班) 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00紙藝及手藝工作坊 10:30「腦.友.記」學堂(B班) 1:30「腦.友.記」學堂(C班) 2:00瑜珈運動班	

