

三人羽毛球體驗工作坊

日期及時間：2020 年 2 月 21 日(五)

下午 3:30-4:30

地點：孚佑堂 對象：中心會員

費用：\$33

內容：以特製羽毛球進行 3 對 3 的羽毛球對打，
球速慢、可傳球。

負責職員/導師：布姑娘/樂歷培訓有限公司教練

報名日期及方法：12 月 16 日起親臨中心接待處報名

用特製
羽毛球玩~



V-health 互動負重運動儀講座

日期：2020 年 1 月 10 日(五)

時間：下午 3:30-4:30

費用：全免

對象：中心會員及護老者* 報名日期及方法：12 月 16 日起親臨中心報名

內容：介紹 V-Health 互動負重運動儀的由來、骨質疏鬆的成因、V-Health 互動負重運動儀對身體的效用、使用方法及留意事項、不合適使用人士，以及 V-Health 互動負重運動儀預約需知。

備註：參加者請準時出席，遲到者會當作缺席；需另行報讀有關工作坊
(因未能完全了解運動儀的操作，或會對參加者日後使用時構成危險)

導師：振健有限公司職員 職員：布姑娘 合辦機構：振健有限公司

*不合適參加人士：

- 1.孕婦
- 2.使用心臟起搏器或其他正在使用電子醫療設備人士
- 3.惡性腫瘤或癌症患者
- 4.急性骨骼系統的感染患者

2019/20 年度播道會長者學院課程



各位親愛的會員：

秉承長者學院校訓「耆年終身學習·毅力恆心不倦」，中心鼓勵各位學員努力參與及學習不同科目，充實自己，達致「老有所為、老有所學」；未成為學員的會員，亦誠邀你們參與學院課程，發揮潛能，與時並進。長者學院課程按其性質列入不同科目類別，包括體育、藝術、語文及資訊科技。

◎本季各班組以**先到先得**方式報名，報名日期及安排臚列如下：

藝術(報名日期：12月9日<一>起)						
課程名稱	簡介/注意事項	上課日期/時間	節數	地點	導師/負責職員	費用/備註
樂在耆中	以鋼琴伴奏唱時代曲，從而學習聲樂及視譜(簡譜)及欣賞不同風格歌曲，適合初學人士	2020年 1月10日至 3月20日(五) 上午9:00-10:00	8	孚佑堂	會員義工 麥炳基先生、鄭金銘女士/ 布姑娘	-\$33 -歡迎護老者參加
美樂合唱團	以鋼琴伴奏唱時代曲，學習聲樂及視譜(簡譜)及欣賞不同風格歌曲 *需懂基本視譜和運氣，並通過試音	2020年 1月10日至 3月20日(五) 上午10:15-11:15	8	孚佑堂	會員義工 麥炳基先生、鄭金銘女士/ 布姑娘	-\$33 -歡迎護老者參加
粵曲入門班 *合辦機構：中國基督教播道會奇恩堂	認識看/唱工尺譜，打板，發聲，運氣；實習唱較容易的小曲。 對象：從沒參加過中心粵曲班之會員、護老者	2020年 2月12日至 3月18日(三) 上午11:00-12:30 3月25日(三) 上午9:00-10:30	7	活動室	劉寶珠女士/ 布姑娘	\$70
粵曲基礎班	教授小曲、拍子及音符；進行分組練習及集體合唱	2020年 1月15日至 3月25日(三) 下午3:00-4:45	8	活動室	何詠鑒女士、 鄧如姬女士/歐姑娘	-\$160 -歡迎護老者參加
耆英粵曲組	教授大曲、小曲、拍子及音符；進行分組練習及集體合唱	2020年 1月15日至 3月25日(三) 下午1:00-2:45	8	活動室	何詠鑒女士、 鄧如姬女士/歐姑娘	-\$160 -歡迎護老者參加
基礎書法班	介紹書法的基本技巧(用具及執筆等)；學習行書，以此進入書法的門檻	2020年 1月16日； 2月20日； 3月5日(四) 上午8:45-10:45	3	活動室	何一明女士/ 姚姑娘	\$60
進階書法班	學習草書 *需修畢基礎書法班	2020年1月2日； 2月13、27日(四) 上午8:45-10:45	3	活動室	何一明女士/ 姚姑娘	\$60

藝術(報名日期: 12月9日<一>起)

課程名稱	簡介/注意事項	上課日期/時間	節數	地點	導師/負責職員	費用/備註
國畫中級A班	教授中級紙、筆、墨、顏色運用及繪畫技巧, 在簡短的時間內畫出一幅稱心的國畫。 *需具基礎程度	2020年 1月2、16日; 2月20日; 3月5、19日(四) 下午1:30-2:45	5	活動室	李寶華女士/ 何姑娘	\$90
國畫中級B班		2020年 1月9日; 2月13、27日; 3月12、26日(四) 下午1:30-2:45	5	活動室	李寶華女士/ 何姑娘	\$90
國畫基礎班	教授基礎筆、墨運用及繪畫技巧, 在簡短的時間內畫出一幅稱心的國畫。 *為初學者而設	2020年 1月2-16日; 2月13-27日; 3月5-12日(四) 下午3:00-4:15	8	活動室	李寶華女士/ 何姑娘	\$144

體育(報名日期: 12月11日<三>起)

課程名稱	簡介/注意事項	上課日期/時間	節數	地點	導師/負責職員	費用/備註
美孚門球隊	組員自由組合練習門球	2020年 1月3, 8, 10, 15, 17, 22, 24日; 2月12, 14, 19, 21, 26, 28日; 3月4, 6, 11, 13, 18, 20, 23, 25, 27, 30日 上午7:00-10:00	23	門球場(B場)	布姑娘	免費
楊家8式及24式太極拳	學習及練習楊家8式及24式太極拳 *需有太極基礎	2020年 1月8日至3月4日(三) <u>1月22、29日及2月5日</u> <u>暫停</u> 上午9:30-10:30	6	孚佑堂	會員義工 何一明女士/ 李姑娘	\$69
太極呼吸運動養生班	學習太極呼吸運動, 達到全身經絡血氣通暢, 強身健體, 改善身體狀況 *最少開班人數: 14	2020年 1月8日至3月4日(三) <u>1月22、29日及2月5日</u> <u>暫停</u> 上午10:30-11:00	6	孚佑堂		\$32
長者伸展運動班A班	練習伸展運動、帶氧運動、肌肉訓練及壓力鬆弛法	2020年1月6日至 3月16日(一) 下午1:00-2:15	8	孚佑堂	陳世民先生/ 布姑娘	\$170
長者伸展運動班B班	練習 伸展運動、帶氧運動、肌肉訓練及壓力鬆弛法	2020年1月6日至 3月16日(一) 下午2:30-3:45	8	孚佑堂	陳世民先生/ 布姑娘	\$170
長者伸展運動班C班		2020年1月6日至 3月16日(一) 下午4:00-5:15				\$170 歡迎護老者參加

體育(報名日期：12月11日<三>起)

課程名稱	簡介/注意事項	上課日期/時間	節數	地點	導師/負責職員	費用/備註
「日本舞蹈」體驗工作坊	認識日本舞蹈 *「舞蹤舞影」學員報名日期： 12月23日(一)	2020年3月3日至 3月31日(二) 下午12:00-2:00 	5	體育館	曾淑嫻女士/ 布姑娘	\$50

長者健步足球

日期及時間：2020年1月9日至3月19日(四)上午7:00至8:30

*1月23日-2月6日休(共8節)

地點：荔枝角一期硬地足球場內容：教授賽規，集體操練及小型比賽

**長者健步足球源自英國，專門設計給長者訓練平衡力、肌肉力量和身體移動力；

其特色包括：(1)沒有身體碰撞及攔截 (2)步行代替跑動 (3)踢球不過六呎，不可頂

頭鎚 (4)可無限換人 (5)對體能的要求較低 (6)讓長者安全地享受足球樂趣

(7)男、女均可參加**

對象：55歲-65歲、體格基本健全、男女護老者及會員，65-70歲請向職員查詢

導師：王振興先生，持牌足球教練

費用：\$180

報名日期及方法：12月11日起親臨中心接待處報名

負責職員：黃先生

語文(報名日期：12月13日<五>起)

課程名稱	簡介/注意事項	上課日期/時間	節數	地點	導師/負責職員	費用
週一英語會話班	1)教授初中英語會話 2)介紹現代生活用語 3)採用互動式教學 *需具小六英語水平	2020年1月6日至 3月16日(一) <u>1月20、27日及</u> <u>2月3日暫停</u> 上午10:15-11:15	8	活動室	簡惠詩女士/ 李姑娘	\$40
古典詩詞習字班	硬筆寫字練習，講解古代詩、詞作品、聖經金句意思及寫法	2020年1月3日至 3月13日(五) 上午9:00-10:00	8	活動室	會員義工 陳惠雯女士/ 黃先生	\$33

看到新聞、消息時，
你有感到：
好玩？害怕？生氣？
然後想要 轉發 嗎？

等一下！
這……是真的嗎？

{可怕！請轉發}
橙和雪糕同吃會死！

哇！好可怕！

請大家互相轉發！
為了親朋好友安危！

如何識別假訊息



考慮資訊來源

對可疑網站及其使命和聯絡方式進行調查



詳細閱讀

為了吸引讀者，標題可能誇張失實，要詳細閱讀內文



查核作者

對作者進行快速搜尋，查核是否真有其人、具良好信譽？



資料來源

點擊網站的連結，確定提供的資訊有助理解內文



檢查發佈日期

重新發佈舊的新聞故事，並不代表它們與現今的事件相關



這是個笑話嗎？

查究網站和作者，以確保是真實。



摒除偏見

信仰可能會影響個人的判斷



向專家請教

向圖書館館長諮詢或瀏覽可檢查到事實的網站

中心服務質素標準

提提你~

(一) 若果在中心遇上火警，應該怎樣做呢？（詳見中心《服務質素標準九》）

1. 保持鎮定，通知中心職員。
2. 按職員指示，往最近、並與火源相反的出口疏散。請參閱張貼於中心內之「走火路線平面圖」，留意走火通道位置。
3. 逃走時，請注意秩序和顧及身邊人的安全。請一個跟一個，不要跑，亦不要攜帶大型物件或重物。
4. 離開時請盡量關上房門及防煙門，但切勿鎖上房門。
5. 若有濃煙，可考慮以毛巾掩鼻，並盡量蹲在地上逃走。
6. 若走火通道全部受阻，未能逃生，可走回房內，把門關上，用膠紙及毛巾把門縫密封，打開窗戶，大叫求救。
7. 疏散後請於中心正門對出噴水池「疊泉台」集合，兩個人一排列隊，以便職員數點人數；職員數點人數後方離開。
8. 不要重返中心，直至主任或其他職員確定中心安全，方可進入中心。



(二) 於戶外活動的時候，要注意什麼？（詳見中心《服務質素標準九》）

1. 若受傷，請立即通知職員，職員備有外用藥品急救包。
2. 若需要中途離隊，請通知職員，並簽署「離隊通知書」。
3. 若迷路或有緊急事情發生，請致電戶外活動時聯絡職員之電話號碼，若不通，可致電中心求助。
4. 不要單獨行動，或前往僻靜地方。
5. 若有需要，請向職員或同行者求助。
6. 請帶備手提電話，以便聯繫。



(三) 每次到達中心要注意甚麼事項？（詳見中心《服務質素標準九及十》）

1. 請簽到（嘟卡或輸入會員證號碼）
2. 請小心保管私人財物，尤其閱報及往洗手間的時候。
3. 若受傷/身體不適，請通知職員；職員會提供外用藥物。若傷勢嚴重，職員會按情況，通知家人及陪伴傷者送院治理。
4. 使用健康器材前，請到接待處登記，並閱讀張貼於運動器材旁之安全指引。
5. 使用健康器材時需穿輕便服裝，因應身體健康狀況而進行運動。
6. 所有電器(電腦除外)，由職員開關。

(四) 如果停電，中心會如何安排？（詳見中心《服務質素標準九》）

中心主任會視乎情況，在安全的環境下，開放中心大廳及花園，繼續提供有限度服務。中心會借用附近之團體場地以進行受影響之中心活動，若未能借用，活動將會取消或延期。

(五) 中心範圍內遺失物件，應如何處理？（詳見中心《服務質素標準十六》）

通知中心職員，有關職員會填寫「失物處理記錄報告」，並協助失主在中心範圍內尋找失物；如未能找到失物，在失主同意下，於中心內張貼失物啟示，以協助尋回該失物。失主亦可要求報警。



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 基礎英文班 1:00 長者伸展運動 A 班(學) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動 B 班(學) 2:45 健腦小組 4:00 長者伸展運動 C 班(學)	9:00 醫療服務日 11:00 腰膝疼痛小組 (C 話二) 12:00 舞蹈攝影(體) 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	7:00 美孚門球隊(B場) 9:30 長者生活英語班 1:00 耆英粵曲組 3:00 粵曲基礎班	8:45 基礎書法班 9:00 一對一手機諮詢站 11:00 賀年「福」字珠飾會員班 11:00 相機基礎攝影班 1:30 國畫中班 B 1:45 飛鏢同樂時間(暫停)	7:00 美孚門球隊(B場) 10:00 愛心麵包速遞 2:00 週五俱樂部 2:00 柏友生命小組	10:00 硬地滾球 健體樂
7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆 10:15 基礎英文班(補) 11:30 長者基礎普通話 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:00 一對一手機諮詢站 2:30 氣球排球體驗工作坊(學) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球 A、C 班(體)	9:00 耆樂無窮 10:30 雀巢奶粉 12:00 初級普拉提體驗 工作坊(體) 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	7:00 美孚門球隊(B場) 9:30 Wii 遊戲室 1:00 耆英粵曲組 1:00 「弱健共融」樂齡深中 2019「敬老」意站 3:00 粵曲基礎班	8:45 進階書法班 9:00 一對一手機諮詢站 10:30 關愛長者樂共融 票相徵(大廳) 11:00 賀年「福」字珠飾會員班 11:00 相機基礎攝影班 1:30 國畫中班 A 1:45 飛鏢同樂時間 2:15 親善站 3:30 男士天地	7:00 美孚門球隊(B場) 9:30 關愛長者樂共融 派發入場票 10:00 愛心麵包速遞 11:00 耆英俱樂部 2:00 週五俱樂部 2:30 「IT 耆才」義工小聚 3:30 伸展運動鬆一鬆	10:00 快樂聖誕 大派對
關愛長者樂共融(迪士尼) 7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動 A 班(學)(補) 1:15 展愛關懷 2019 聖誕敬耆英 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動 B 班(學)(補) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球 B、D 班(體) 4:00 長者伸展運動 C 班(學)(補)	11:15 萬歲宴 12:00 初級普拉提體驗 工作坊(體) 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	7:00 美孚門球隊(B場) 9:30 Wii 遊戲室 10:30 家事有妙法講座 1:00 耆英粵曲組 3:00 粵曲基礎班	8:45 基礎書法班 9:00 一對一手機諮詢站 11:00 相機基礎攝影班 1:30 國畫中班 B 1:45 飛鏢同樂時間 3:00 國畫中班 A(補)	7:00 美孚門球隊(B場) 9:30 認知障礙症支援 服務推廣站 10:00 愛心麵包速遞 11:00 耆英俱樂部 2:00 週五俱樂部 2:00 柏友生命小組 4:00 家居種植班-水仙花	10:00 硬地滾球 健體樂
7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆 11:30 長者基礎普通話(休) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:00 一對一手機諮詢站 2:45 健腦小組 2:50 地氈球體驗工作坊(學) 3:00 基礎/進階乒乓球 A、C 班(體)	9:00 耆樂無窮 10:00 聖誕親子探訪 11:00 迎新小聚 12:00 初級普拉提體驗 工作坊(體) 2:30 護老者加油站 (小組室) 腦動樂小聚 A、B 組休息	公眾假期		7:00 美孚門球隊(B場) 10:00 愛心麵包速遞 10:00 銀禧家訪 11:00 耆英俱樂部 2:00 週五俱樂部 3:30 香薰按摩油工作坊	9:00 齊唱金 曲卡拉 OK 粵曲 代曲
7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆 11:30 長者基礎普通話 3:00 基礎/進階乒乓球 B、D 班(體) 3:30 快樂靚湯美食坊	9:30 雅培奶粉 12:00 漫遊虎豹別墅 2:30 海棠品種講座	公眾假期		二零一九年十二月活動表 *16/12-21/12 環保分享平台	

星期六

13/1-18/1/20 環保分享平台

1998

13/1-18/1/20 環保分享平台											
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:00 一對一手機諮詢站 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球A、C班(體) 4:00 長者伸展運動C班(平)	6	9:00 醫療服務傷口 10:30 腦動日體驗 2:00 腦動樂小聚A組 3:30 腦動樂小聚B組	7	7:00 美孚門球隊(B場) 9:30 楊家8式及24式太極拳(平) 10:00 探得樂 10:00 普及健體運動之健體操 10:30 太極呼吸運動養生班(平) 1:00 普英粵曲組(補) 3:00 粵曲基礎班(補)	8	9:00 一對一手機諮詢站 9:00 寫揮春・迎新春 1:30 國畫中B 1:45 飛鏢同樂時間 3:00 國畫基礎班	9	7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 古典詩詞習字班 9:00 樂在耆中(平) 10:00 愛心麵包速遞 10:15 美樂合唱團(平) 11:00 普幻・開心之旅 11:00 相機基礎攝影班(補) 2:00 週五俱樂部 3:30 V-health 互動負重運動儀講座	10	9:00 齊唱金曲卡拉OK(粵曲代曲)	11
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	13	9:00 耆樂無窮 9:00 護理系學生探訪 10:30 雅培奶粉 2:00 腦動樂小聚A組 3:30 腦動樂小聚B組	14	7:00 美孚門球隊(B場) 10:30 頸、腰背護理講座 9:30 Wu 遊戲室 9:30 楊家8式及24式太極拳(平) 10:30 太極呼吸運動養生班(平) 1:00 普英粵曲組 2:15 親善站(美孚) 3:00 粵曲基礎班	15	8:45 基礎書法班 9:00 一對一手機諮詢站 11:00 「腦友記」推廣站 2:15 親善站 1:30 國畫中B A 1:45 飛鏢同樂時間 3:00 國畫基礎班 3:30 男士天地(活一)	16	7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 古典詩詞習字班 9:00 樂在耆中(平) 10:00 愛心麵包速遞 10:00 親善家訪 10:15 美樂合唱團(平) 11:00 普幻・開心之旅 2:00 週五俱樂部 2:00 柏友小組(小組室)	17	10:00 硬地滾球健體樂 10:00 羅蘭關懷行動 10:30 奇恩探訪	18
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	20	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	21	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	22	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	23	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	24	25 年初一 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	27	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	28	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	29	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	30	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	31	31 年初四 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	34	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	35	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	36	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	37	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	38	38 年初三 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	41	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	42	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	43	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	44	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	45	45 年初二 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	48	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	49	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	50	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	51	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	52	52 年初五 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	55	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	56	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	57	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	58	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	59	59 年初六 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	62	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	63	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	64	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	65	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	66	66 年初七 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	69	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	70	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	71	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	72	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	73	73 年初八 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	76	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	77	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	78	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	79	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	80	80 年初九 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	83	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	84	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	85	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	86	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	87	87 年初十 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	90	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	91	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	92	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	93	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	94	94 年初十一 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	97	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	98	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	99	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	100	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	101	101 年初十二 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	104	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	105	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	106	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	107	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	108	108 年初十三 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	111	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	112	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	113	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	114	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	115	115 年初十四 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	118	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	119	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	120	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	121	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	122	122 年初十五 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	125	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	126	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	127	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	128	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	129	129 年初十六 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	132	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	133	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	134	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	135	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	136	136 年初十七 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	139	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	140	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	141	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	142	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	143	143 年初十八 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	146	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	147	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	148	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	149	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	150	150 年初十九 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	153	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	154	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	155	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	156	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	157	157 年初二十 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	160	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	161	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	162	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	163	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	164	164 年初廿一 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	167	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	168	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	169	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	170	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	171	171 年初廿二 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	174	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	175	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	176	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	177	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	178	178 年初廿三 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	181	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	182	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	183	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	184	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	185	185 年初廿四 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	188	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	189	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	190	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	191	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	192	192 年初廿五 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	195	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	196	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	197	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	198	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	199	199 年初廿六 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	202	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	203	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	204	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	205	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	206	206 年初廿七 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	209	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	210	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	211	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	212	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	213	213 年初廿八 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	216	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	217	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	218	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	219	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	220	220 年初廿九 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	223	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	224	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	225	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	226	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	227	227 年初三十 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	230	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	231	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	232	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	233	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	234	234 年初三十一 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	237	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	238	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	239	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	240	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	241	241 年初三十二 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	244	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	245	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	246	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	247	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	248	248 年初三十三 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	251	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	252	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	253	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	254	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	255	255 年初三十四 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	258	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	259	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	260	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	261	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	262	262 年初三十五 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	265	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	266	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	267	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	268	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	269	269 年初三十六 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	272	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	273	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	274	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	275	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	276	276 年初三十七 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00 長者伸展運動A班(平) 1:30 腦友記小組・樂齡開心組 2:30 長者伸展運動B班(平) 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球B、D班(體) 3:30 快樂親湯美食坊 4:00 長者伸展運動C班(平)	279	9:00 護理系學生探訪 21 班組停課	280	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	281	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	282	7:00 美孚門球隊(B場) 班組停課	283	283 年初三十八 公眾假期	
9:00 早晨鬆一鬆 10:15 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 1:00											

☺報名日期：即日起

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
展愛關懷 2019 聖誕敬耆英				詳情見 P.4

☺報名日期：12月6日(五)

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
家居種植班- 水仙花 (布姑娘)	12月20日(五) 下午4:00-5:15 活動室	-教授和講解種植水仙 花方法，切割水仙示 範及實習 -需填寫約15分鐘問卷 -導師：樂耕園導師 -合辦機構：樂耕園	☺中心會員 ☺免費	自備水仙頭盛器 及切水仙用具； 生果刀或膠刀
快樂靚湯 美食坊 (黃先生、 林姑娘)	12月30日(一) 下午3:30-4:00 活動室	-木瓜雪耳南北杏玉竹 豬展湯 -分享快樂心理小貼士	☺會員 (獨居或兩 老會員優先 名額5名) ☺\$15	-逾時不候，只限 堂食，不能帶走 -最多3個名額給 予獨老於當天 1:00享用，報名 前與黃先生聯 絡
海棠品種介紹 (黃姑娘)	12月31日(二) 下午2:30-4:30 活動室	-認識海棠花品種	☺會員 ☺免費	導師：康樂及文 化事務處 講員
男士天地 (1-3月) (黃先生)	2020年1月2、 16日； 2月13、27日； 3月5、19日(四) 下午3:30-5:00 活動室	-討論男士關心 或有興趣的議題，分 享及交流參加者選取 的故事	☺男性會員及 50歲或以上 之男性護老 者 ☺免費	
「賞·識別人」 生日會 (李姑娘)	2020年 1月3日(五) 下午3:30-5:00 活動室	-為1-3月會員慶生日 -內容包括生日會員介 紹、遊戲、唱生日歌、 共享茶點等	☺會員及其一 位親友 ☺會員：\$15 非會員：\$25	愛惜地球， 請自備餐具
柏友生命小組 (1-3月) (黃先生)	2020年 1月3、17日； 2月14、28日； 3月6、20日； (五) 下午2:00-3:00 小組室	-探討柏金遜病的影響 及應對方法	☺患柏金遜長 者(男女均 可) ☺免費	

☺報名日期：12月6日(五)

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
早晨鬆一鬆 (李姑娘)	2020年1月6、13日; 2月10、17、24日; 3月2、9、16、23、 30日(一) 上午9:00-10:00 活動室	-伸展及阻力運動、疏通臟腑經脈的保健操(血管操)、手腦協調運動等	☺體弱會員或護老者照顧之長者(需經職員評估身體狀況) ☺免費	
硬地滾球 健體樂 (何姑娘)	2020年1月4日至 3月21日(六) 上午10:00-11:30 活動室	-硬地滾球玩樂	☺上季組員及會員(行動不便或弱老會員優先) ☺免費	2020年 1月4、18日; 2月22日; 3月7、21日
「頸、腰背護理」講座 (李姑娘)				詳情見 P.6

☺報名日期：12月16日(一)

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
飛鏢同樂時間 (歐姑娘)	2020年 1月2日至 3月26日(四) 下午1:45-3:15 活動室	-練習飛鏢技法	☺會員及護老者 ☺\$10	2020年 1月2、9、16日; 2月13、20、27日; 3月5日、12、19、 26日 (10節)
普及健體運動 之健體操 (布姑娘)	2020年 1月8日(三) 上午10:00-12:00 活動室	-教授健體操 -導師及合辦機構：康文署及衛生署之長者健康計劃外展隊	☺會員 ☺免費	(1) 請穿著輕便衣服及波鞋，並準時出席。 (2) 若未能出席，請通知職員，以便安排後備會員加入。 (3) 參加者報名時需完成填寫「健體活動適應能力問卷」才能登記參加有關活動。

☺報名日期：12月16日(一)

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
「一對一」 手機諮詢站 (李姑娘)	2020年 1月6日(一) 下午2:00-3:30 1月9、16日(四) 上午9:00-11:00 小組室	-解答傳統/智能電話的基本諮詢 (30分鐘一節)	⊕會員 ⊕免費	會員義工 導師： 黃詩美女士、 陳懷美女士
齊唱金曲 (粵曲/時代曲) 卡拉OK (布姑娘)	2020年 1月11日(六) 上午9:00-11:00 (粵曲) 上午11:00-12:30 (時代曲) 活動室	-自由組唱粵曲/ 中、英卡拉OK歌	⊕會員及 護老者 ⊕免費	-歌曲時長須少於 30分鐘(粵曲)/10 分鐘(時代曲) -請全程參與、交流，勿遲到早退
耆樂無窮 (李姑娘)	2020年 1月14日； 2月11、25日； 3月10、24日(二) 上午9:00-10:00	-遊戲、分享、 運動、製作手工	⊕認知能力良好、長期病患或需要坐輪椅的會員及其護老者(需經負責職員評估) ⊕免費	每月第二、四週二舉行
V-Health 互動負重運動儀講座(布姑娘)				詳情見 P.19
三人羽毛球體驗工作坊				詳情見 P.19

☺報名日期：12月30日(一)

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
快樂靚湯 美食坊 (黃先生、 林姑娘)	2020年1月13日(一) 下午3:30-4:00 活動室	-蟲草花南北杏紅 蘿蔔豬骨湯 -分享快樂心理 小貼士	⊕會員 (獨居或 兩老會員 優先名額 5名) ⊕\$15	-逾時不候，只限 堂食，不能帶走 -最多3個名額給 予獨老於當天 1:00享用，報名 前與黃先生聯絡
齊唱金曲 (粵曲/時代 曲)卡拉OK (布姑娘)	2020年2月15日(六) 上午9:00-11:00(時代曲) 上午11:00-12:30(粵曲) 活動室	-自由組唱粵曲/ 中、英卡拉OK 歌	⊕會員及 護老者 ⊕免費	-歌曲時長須少於 30分鐘(粵曲)/10 分鐘(時代曲) -請全程參與、交流，勿遲到早退
「舒緩痛症飲食有辦法」講座				詳情見 P.6
新春健步行 2020				詳情見 P.5

義工招募

中心歡迎及誠意邀請大家加入成為義工的行列，就自己的能力及時間服務中心及社區。有興趣的會員、護老者及社區人士，可到中心接待處登記。可供義工選擇參與的服務範疇如下：

義工項目		內容簡介	統籌職員
1	整理報紙及報章	協助中心整理報章、報紙	黃可茵姑娘
2	耆義先鋒	協助中心日常運作、解答一般諮詢及派發報紙予訂閱之會員	黃可茵姑娘
3	齊齊量血壓	為社區人士量度血壓，及早發現高血壓並跟進	黃可茵姑娘
4	IT「耆」才	i) 協助中心電腦文書、賀卡製作等 ii) 擔任電腦班及手機班導師或助教	李沛諭姑娘
5	探得樂 (探訪會員)	探訪及致電聯絡區內有需要之長者	黃可茵姑娘
6	期耆探訪義工	探訪缺乏社區資源的長者	姚愛娜姑娘
7	醫療服務日	在每月一次的醫療服務日中，協助會員進行磅重、驗小便、量血壓等	黃可茵姑娘
8	頤康閣義工	探訪有需要的照顧者	賴琬婷姑娘/ 李沛諭姑娘
9	文書	協助中心文書、通訊釘裝等	何婉珊姑娘
10	活動	協助中心推行活動	黃可茵姑娘
11	班務	協助中心職員 / 班組導師處理班務	負責有關 班組之職員
12	導師	與中心會員分享自己所長	黃可茵姑娘
13	其他	按需要及技能提供有關服務	黃可茵姑娘



星期五・下午二時至三時三十分 地點：中心活動室

週五俱樂部



活動由奇恩堂及中心合辦，每週五為中心會員、護老者、美孚區內老友記提供更多元化的活動，讓參加者擴展身心，認識基督教信仰；並接觸更多朋友，擴闊社交群體。歡迎會員、護老者帶同 60 歲或以上親友參加下列活動：

(歡迎即場參加・費用全免)

日期	活動	內容	負責人/義工/ 費用/報名及 截止報名日期
12月6日	非一般聖誕卡	製作非一般聖誕卡	姚姑娘
12月13日	聖誕冷知識	分享聖誕老人的小秘密	王傳道
12月20日	聖誕樂融融	分享、遊戲、齊賀聖誕	吳姑娘
12月27日	生命見證	沈祖堯生命見證	李傳道
2020年 1月3日	吹水唔抹嘴	用吸管在畫紙上吹出一幅水彩畫	何姑娘
1月10日	動動手·迷你小燈籠	用簡單材料製作迷你小燈籠	布姑娘/ 戴友文女士(中心義工)
1月17日	齊做健體操	健體操	賴姑娘
1月24、31日	新春暫停活動：祝大家主恩常伴！		



鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂撥款資助部分活動物資