

基督教播道會美孚長者中心

二零二一年四至六月份家訊

我們的畢業禮

(第十二及十三屆長者學院畢業禮)

親愛的老友記：

眨眼一年又過去，2020 年因疫情緣故，中心實體活動大受影響，但感恩中心仍可運用網上 zoom, youtube 等方式，為長者提供不同活動及班組！老友記們亦好學不倦，踴躍嘗試和參與，不因疫情而放棄繼續學習，讓生活仍然充滿色彩👍👍而每年舉行的長者學院畢業典禮，上年因疫情而暫停，今年中心將會如期進行，同時頒發 2019-2020 及 2020-2021 畢業證書，見證同學們的努力和表達對導師們的謝意！希望屆時見到大家喇！在此祝願 長者學院舊生及新生們：百尺竿頭！更進一步！

舉行日期：6 月 30 日(三)

- ※ 2019-2020 及 2020-2021 畢業學員可於 6 月 21 日起至 7 月 10 日向中心登記租借畢業袍(為期二星期)費用\$20。
- ※ 6 月 30 日(三)起畢業生及導師可到中心領取畢業生證書。
- ※ 中心會於 6 月 30 日-7 月 3 日設畢業生儷影閣，提供少量畢業袍借予畢業生自行與親友拍攝畢業照。

畢業生名單及畢業禮詳情將於 5 月 17 日(一)起於中心壁報板貼出，
敬請留意！

2021 年播道會社會服務全港賣旗日



♡ ~ 衷心感謝各位支持 ~ ♡

本年的播道會社會服務籌款活動已於 3 月 20 日完滿結束，中心十分感謝各位善長慷慨解囊，今年中心金旗捐款共籌得善款 \$8640。

另外，也衷心感謝以下義工，於「賣旗日」協助賣旗，支持播道會社會服務發展(排名不分先後)

李孟偉	許翠瑚	陳五妹	陳慧敏	陳秉枝	陳潤蘭	梁月燕	余華佳	黃少蘭
曹兆麟	陳雪梅	劉錦儀	林月明	張菊芳	黃詩華	劉麗華		

通告

☺ 一年一度續會安排 ☺

因應疫情未定，為保障會員健康，減低交叉感染的風險，中心已於 3 月起先由職員分別致電各位會員核對及更新會員資料，並安排會員到中心交會費 \$25。

敬請各位留意！謝謝！

會員領取生日禮物



凡於 2021 年 4 月至 6 月生日之長者會員，可憑會員證到中心領取生日禮物一份。

❤ 生日快樂 ❤

☺ 播道會屬下各服務單位更改名稱事宜 ☺

承蒙主恩，中國基督教播道會於 1888 年成立，及後於 1957 年以「香港基督教播道會聯會」名義在香港註冊，至今已經建立超過六十多間教會及十多間社會服務單位。

本會自八十年代起興辦長者服務，其後亦在香港不同社區內開設服務單位，以基督的愛服務區內居民。隨著本會社會服務的發展，本會於 2018 年成立了「中國基督教播道會社會服務有限公司(Evangelical Free Church of China Social Service Limited)」，以優化社會服務管理。

於 2020 年，「中國基督教播道會社會服務有限公司」已經獲得稅務局批准成為慈善團體。本會由 2021 年 4 月 1 日起，將現時多間社會服務單位改由「中國基督教播道會社會服務有限公司」負責直接管理。本單位的名稱修訂為「中國基督教播道會美孚長者中心/Evangelical Free Church of China – Mei Foo Elderly Centre」。敬請垂注！

「2020-21 年度中心整體表現暨下年度服務目標及計劃」 會員諮詢結果

「2020-21 年度中心整體表現暨下年度服務目標及計劃」會員諮詢已經順利完成，在此多謝參與會員的寶貴意見！諮詢結果及中心就會員意見之回應，中心於 4 月下旬會張貼於中心壁報板；敬請各位閱覽！會員亦可向接待處借閱有關結果。謝謝垂注！

通告

愛心麵包齊共享

日期及時間：2021年4月16、23日(五)上午9:00-10:15

內容：每人可獲\$10 麵包券一張

(2021年7月31日前可到聖安娜餅屋換購麵包，不設找續)

對象：中心會員、護老者 費用：免費 地點：中心

名額：每次50人(一個月內不能重覆領取)

領取方法：即日起致電或親臨中心預約領取時間

負責職員：黃姑娘 鳴謝：聖安娜餅屋

🌸 先到先得，派完即止 🌸



資訊科技大使服務

目的：教授會員學習使用社交媒體軟件，例：Zoom、WhatsApp、Facebook，讓大家在疫情期間，仍能掌握中心發放的資訊，以及與中心保持聯繫。

日期及時間：2021年4月10日 - 6月29日(5月1日暫停)

星期二，上午9:30-11:30 及 星期六，上午10:00-中午12:00

對象：中心會員、護老者 費用：免費

地點：中心大堂 負責職員：黃姑娘



「耆樂·起動」居家健體獎勵計劃(2021年4-6月)

為鼓勵長者及護老者疫情期間繼續做運動，保持身心健康，中心推出「居家健體獎勵計劃」，鼓勵長者及護老者跟著由衛生署長者健康服務推出的「耆樂·起動」短片，定期做運動，以保持健康及改善身體狀況，照顧好家人及自己。

《耆樂·起動》的家居運動短片內有7套由物理治療師設計、鍛煉身體不同部位運動，適合活動能力不同的長者練習。

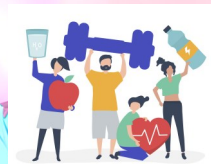
活動日期：4月26日至6月30日

參與資格：家中有Wifi網絡或有手機無限上網計劃，能使用Youtube及Whatsapp的護老者及會員。

參與方式：於活動期間，連續9星期跟著短片建議的密度定期做運動(如隔日做)，並記錄於中心派發的記錄簿上，可獲小禮物一份。

**報名日期：4月19日起到中心接待處報名及領取記錄簿

費用：免費 負責職員：李姑娘



IT 潛能推動計劃

為讓長者在疫情期間足不出戶都可參與網上班組及活動，4月起中心會推出「IT 潛能推動計劃」，鼓勵長者及護老者學習資訊科技，內容包括：

(1) IT 新星一條龍支援計劃：

為對網絡工具及相關科技沒有認識，但願意學習使用及購置工具的長者，尤其獨居、兩老，或家人未能協助之長者提供一條龍服務，包括上門安裝、教育、訓練護老者或家傭。

舉行日期：2021年6月1日(二)至2022年3月25日(五)

報名日期：4月27日(二)起

費用：免費(參加者需自行購買網絡工具)

(2) **上網易**：為長者提供借用網絡工具(平板電腦及數據咭)及代購服務
借用網絡工具：最多2次，每次2星期(長者體驗後如認為適合，可自行購買；購買前如需要，中心可協助搜尋網絡工具資訊及代購)。

舉行日期：2021年5月10日(一)至2022年3月25日(五)

報名日期：4月19日(一)起

備註：逾期未還費用：每天\$5

(3) **認識網絡工具(寬頻、Wifi、路由器等)講座/課程：**

詳情請留意日後家訊或中心宣傳。

如對上述服務有興趣，請向李姑娘查詢☺



「IT 潛能推動計劃」義工招募

如果你想做義工，為長者及護老者提供有關服務，歡迎向李姑娘登記成為「IT 潛能推動計劃」義工 ☺

所需 IT 知識如下：

- 如何使用寬頻、Wi-Fi 及路由器(Router)上網
- 如何管理數據、Wi-Fi 及設限等
- 如何使用社交應用程式(如 Zoom, Facebook, Whatsapp, Signal 等)
- 一般智能手機操作(如屏幕、音量設定、Wi-Fi 設定、如何下載應用程式(apps)等)



「耆年樂在」同行計劃(21 年 6 月-22 年 3 月)

內容：由曾受訓義工或陪伴員上門為 體弱或行動不便到中心活動的長者提供陪伴活動，促進身心健康，內容按參加者喜好設定，可包括：

1. 休閒性：聽音樂、看電視、看舊相、傾談和分享生活等
2. 學習性：做手工、玩棋
3. 時事性：讀報、讀書
4. 健體活動；按長者身體狀況進行簡單運動，如：十巧手、按摩(同性)
5. 其他：需與負責社工協商，但不包括醫療及家務。



日期和時間：分三期：第一期(21 年 6-9 月)、第二期(21 年 10-12 月) 和第三期(22 年 1-3 月)，每次報名一期，每期三個月；3 個月後檢討是否續期。上門時間按中心辦公時間協商。

服務安排：每星期最多上門 2 次，每次 1 小時。

費用：免費

報名：4 月 27 日(二)起來電(中心電話 27458839) 或 WhatsApp (中心電話 52699820) 或帶同會員證到中心報名

*報名者須經負責社工黃先生或黃姑娘評估確認符合資格才正式取錄





中心將推出「耆年樂在」同行計劃，為因行動不便、身體較虛弱，或患上認知障礙症而未能出外之長者，提供到戶陪伴服務，促進他們的身心社靈健康。有關計劃現正招募義工，並提供有關裝備訓練；詳情如下：

對象：成熟、有愛心和耐性，良好溝通能力、健談，具紀律性

費用：全免

地點/形式：中心 (如受疫情影響，活動將改以 ZOOM 形式進行)

報名日期及方法：即日起先聯絡負責計劃社工，評估合適後可安排報名

負責職員：黃姑娘、黃先生

備註：1) 參加者必須出席所有訓練

2) 完成訓練後，每位義工願意提供為期 9 個月，每月 4-8 節(每節 1 小時)的上門服務

日期及時間	訓練名稱	內容
5 月 3 日(一) 下午 2:00-3:30	陪伴心理你我他	-認識服務對象特性、 心理狀況
5 月 10 日(一) 下午 2:00-3:30	攜手結伴樂同行	-團對建立體驗活動
5 月 17 日(一) 下午 2:00-3:30	認知活動介紹	-桌上遊戲等認知活動 介紹及學習
5 月 24 日(一) 下午 2:00-3:30	舒展身心同醒腦	-健康運動介紹及體驗

招募「資訊科技大使」

目的：協助教授會員學習使用社交媒體應用程式，例：ZOOM、WhatsApp、Facebook；讓他們在疫情期間，仍能掌握中心發放的資訊，以及與中心及外界保持聯繫。

服務日期及時間：星期一至六上午/下午(詳細時間再協調)

對象：熟悉 ZOOM、WhatsApp、Facebook 的使用，

有心志幫助會員學習使用資訊科技

報名方法：聯絡中心社工黃姑娘





2021-2022 年度義工招募



中心歡迎及誠意邀請大家加入成為義工，就自己的能力及時間服務中心及社區。只要你：

- 希望以愛心關懷、服務區內有需要長者及護老者 或
- 希望運用本身技能、專長，發揮個人潛能，達致助人自助的目的



誠邀你加入成為義工的一份子！

申請方法：請有興趣的會員、護老者及社區人士，親臨詢問處索取 或 於中心網頁(見封面下方)下載「個人義工登記表」，填寫後交回；中心會於 1 個月內聯絡約見。申請者均需經過接見，成功者可成為中心義工。

嘉許制度：義工於該年度可累積服務時數，當達到一定時數可獲嘉許。

裝備訓練：義工可免費參與該年度不同義工訓練，加強知識技巧的學習，提升服務的信心。

查詢：2745-8839 黃姑娘

義工項目		內容簡介	服務時間
1	耆義先鋒	於大堂接待處當值，協助派發報紙、量血壓、回答基本查詢及協助管理大堂秩序	星期一至星期五 上午 8:30-1:00，下午 1:00-5:00/5:30，週六上午 8:30-1:30 (可只選擇某一天時段，每時段 2 小時)
2	探得樂	探訪有需要的獨居/雙老/體弱長者(如受疫情影響，將改以電話形式進行關顧)	每月第一個星期三 上午 10:00-11:30
3	「耆年樂在」之友	詳見 P.7	-
4	「IT 潛能推動計劃」義工	詳見 P.5	-
5	資訊科技大使	大堂當值教授會員學習使用 Zoom,Whatsapp,Facebook	待商討(平日上午/下午約 2 小時)
6	接待處支援	協助中心詢問處當值	按需要
7	醫療組	協助醫療日及街站進行量血壓等服務	每月第一個星期二 上午 9:00-11:00(待定) 街站：按需要
8	「義」辦事	協助家訊排序、釘裝及其他文書工作	按需要
9	班組導師/活動組	●具個別學術專長，擔任導師 ●策劃及推行個別活動	按需要
10	班務義工	協助班務，如：點名、派發筆記等	待商討
11	耆藝組	歡迎具個別藝術技能人士為中心活動，進行表演	待商討

認知障礙症 預防及支援服務

中心致力推廣認知障礙症教育及支援服務，讓社區及長者更認識及預防認知障礙症，並提供適切服務。歡迎大家踴躍參加以下活動，費用全免。

費用：免費

報名方法：歡迎按報名日期到中心接待處 或 致電/whatsapp (免費活動適用，報名或會稍有延遲) 中心報名。先到先得，額滿留後備。

日期/時間/ 形式/地點	活動名稱 (負責職員)	內容	對象
報名日期：即日起			
個別預約/ 中心	認知評估服務	-進行約 40 分鐘 認知評估	-中心會員、護老者
4 月 13、20 日; 5 月 4、11 日; 6 月 1、8、15、22 日 (二)下午 1:30-2:30 活動室	腦友記小組 (21 年 4-6 月) (姚姑娘)	-懷緬、社交及記憶 練習等認知活動	-早期及中期認知障礙症之中心 會員或護老者照顧之長者 (長期小組) (需完成認知評估後由社工轉介)
4 月 13、20 日; 5 月 4、11 日; 6 月 1、8、15、22 日 (二)下午 3:00-4:00 活動室	健腦小組 (21 年 4-6 月) (姚姑娘)		-早期認知障礙症之中心會員 或護老者照顧之長者(長期小組) (需完成認知評估後由社工轉介)
報名日期：4 月 19 日起			
5 月 18 日(二) 下午 1:30-2:30 活動室	智友電子 貓狗 A (姚姑娘)	-透過與電子貓狗的 活動，刺激參加者 感官，促進腦筋活 動及組員間彼此溝 通。	-早期及中期認知障礙症之中心 會員或護老者照顧之長者 (需完成認知評估後由社工轉介)
5 月 18 日(二) 下午 3:00-4:00 活動室	智友電子 貓狗 B (姚姑娘)		-早期認知障礙症之中心會員 或護老者照顧之長者(長期小組) (需完成認知評估後由社工轉介)
5 月 25 日(二) 上午 10:30-11:30 ZOOM	「認知障礙 知多 d」 講座 (歐姑娘)	-認識認知障礙症 -了解認知障礙症的 病徵及預防方法	-會員、護老者及社區人士 講員:香港老年學會職員

認知障礙症 預防及支援服務

日期/時間/ 形式/地點	活動名稱 (負責職員)	內容	對象
報名日期：4月27日起			
6月1, 8, 15, 22日； 7月6日(二) 上午10:30-12:00 ZOOM	「愛·永恆」-- 認知障礙症照顧法小組 (21年6月) (黃先生)	-介紹照顧方法及資源。參加者交流經驗互相支持。	-認知障礙症患者照顧者，並能在指導後用ZOOM
影片上載日期 (一星期後下架)： 6月7, 21, 28日(一) 下午2:00 YouTube	樂齡開心組之開心照顧速遞(21年6月) (黃先生)	-觀看中心照顧者訪問短片，學習和交流中、晚期認知障礙症患者照顧心得。	-中期及晚期認知障礙症患者之照顧者，並能使用WhatsApp及YouTube

「健體動腦齊實踐」獎勵計劃

目的：鼓勵建立恆常及有規律的「綜合認知活動及運動」的生活習慣(見內容第(1)項)，延緩或預防認知障礙症。

日期：2021年4月30日至2022年3月31日期間
(後期評估時間：2022年2月4日至3月31日期間)

時間、地點：不限

內容：

(1) 建立恆常及規律的「綜合認知活動及運動」的生活習慣：參加者需每星期進行三次，每次一小時的認知活動(如參加班組、玩桌上、或在手機/平板電腦玩電子遊戲)及運動(在家或到戶外進行均可)，為期9個月。

☆達標者(實踐時間達七成或以上)可獲獎狀及紀念品一份作獎勵。

(2) 每週/每月(非腦動樂小聚參加者)向中心提交已填寫之生活習慣記錄冊，以作記錄。

(3) 須參與計劃前期及後期認知評估。

對象：輕度認知障礙*之會員及非會員(包括所有腦動樂參加者)；及一般長者會員

費用：全免 負責職員：李姑娘

報名日期及方法：4月14日(三)起向李姑娘報名。

*「輕度認知障礙」不是病，而是一個介於正常認知功能與早期認知障礙症之間的一種過渡階段，仍可能經由危險因子的控制和認知功能訓練等非藥物治療來減緩其病程，以達早期診斷早期治療的目標。

來源：應用心理研究：201209(55期)摘要：<http://lawdata.com.tw/tw/detail.aspx?no=228357>

護老者 支援服務

對象：護老者為主

費用：免費 (除特別註明項目)

報名方法: 按報名日期到中心接待處報名/

免費活動可以致電/ Whatsapp/ 二維碼報名

日期/時間/ 形式/地點	活動名稱 (負責職員)	內容	備註/二維碼報名連結
報名日期：4月19日			
4月20日、 5月18日、 6月22日(二) 下午2:30-3:30 ZOOM	護老加油站 (歐姑娘)	-主題活動(照顧者技巧、 遊戲、藝術減壓活動等)、 簡單鬆弛運動/呼吸練習	
4月27日(二) 上午10:30-11:45 活動室	照顧者椅子操 (歐姑娘)	-進行椅子操，舒展身心	-由香港大學護理系 學生教授
4月27日(二) 下午2:30-3:30 ZOOM	「如何選擇 安老院舍」講座 (歐姑娘)	-認識選擇安老院舍的技巧 -了解不同的院舍	-講員:香港老年學會 職員 
4月27日(二) 下午3:45-4:45 活動室(實體進行)	皮膚護理講座 (賴姑娘)	-認識皮膚常見的問題 -了解護理的方法	-由香港大學護理系 學生教授 
4月28日(三) 上午10:00-11:30 活動室	照顧者和諧粉彩 工作坊 (何姑娘)	-運用和諧粉彩繪畫， 舒緩壓力。	-對象：護老者及會員 -護老者-4月19日起； 會員-4月22日起
5月6日(四) 下午2:00-3:00 活動室	照顧者飛鏢同樂 (歐姑娘)	-學習飛鏢技法 -互相交流照顧心得	-對象：護老者及會員
5月18日(二) 上午10:30-11:30 ZOOM	預防肌肉流失講座 (李姑娘)	-肌肉流失的成因和影響及 其與「肌肉減少症」的 分別 -預防肌肉流失的飲食及 運動方法	-對象：護老者及會員 -講員：衛生署深水埗 長者健康外展 隊伍職員 

護老者 支援服務

為了分擔護老者擔子，讓護老者可以休息或處理重要事務，中心提供：

暫託服務

護送服務

陪診服務

歡迎聯絡歐姑娘查詢，謝謝！



日期/時間/ 形式/地點	活動名稱 (負責職員)	內容	備註/二維碼報名連結
報名日期：4月19日			
5月22日(六) 上 10:30-12:00 活動室	照顧者煮食加油站- 砵仔糕 (布姑娘)	-教授如何製作砵仔糕	-對象：護老者、會員 -費用：\$8 -需自備食物盒 -疫情轉差會改以 zoom 進行
5月26日(三) 上午 10:00-11:15 活動室	紓壓系列- 伸展運動鬆一鬆 (歐姑娘)	-學習伸展運動的減壓 方法	-對象：護老者、會員 -費用：\$5 -導師：陳世民
報名日期：4月27日			
6月9日(三) 下午 2:30-3:30 ZOOM	社區資源 講座：如何申請安老院 及 社區的支援服務 (姚姑娘)	-簡介社區上支援長者的 服務 -講解長者長期護理服務 類別、服務內容及申請 辦法	-對象：護老者、會員 及有興趣之社 區人士 
6月29日(二) 上午 10:30-11:30 ZOOM	長者的口腔健康講座 (李姑娘)	-糾正對口腔健康的錯誤 觀念，及講解定期檢查 牙齒的重要性 -蛀牙及牙周病的原因 -正確清潔牙齒及假牙托 的方法	-對象：護老者及會員 -講員：衛生署深水埗 長者健康外展 隊伍職員 
6月29日(二) 下午 2:30-3:30 ZOOM	「認識抑鬱症」講座 (歐姑娘)	-認識抑鬱症 -了解抑鬱症的病徵及 預防方法	-講員：香港老年 學會職員 



好有「營」



中心將於以下指定日期及時段，由供應商到中心直接向各位售賣奶粉。
因應疫情，現時需限制進入中心的人流，故請會員/護老者於以下日期起
(雅培：5月6日；雀巢：6月2日)，致電中心(電話：27458839)預約購買
時間(以Whatsapp報名未必可及時回覆，請致電報名)。

2021年4至6月售賣安排如下：

負責職員：歐姑娘

雅培產品指定 售賣日期、時間、地點	雅培產品	價格
2021年5月27日(四) 上午9:00-11:30 小組室 / 活動室 下次購買日期為7月30日	雅培-佻呢咗味加營素	大罐(900克)：\$169 細罐(400克)：\$81
	雅培-朱古力味加營素	大罐(900克)：\$169
	雅培-低糖加營素	大罐(850克)：\$174
	活力加營素	大罐(850克)：\$205
	雅培-怡保康	大罐(850克)：\$211.5 細罐(400克)：\$93.5

雀巢產品指定 售賣日期、時間、地點	雀巢產品	價格
2021年6月23日(三) 下午2:00-4:30 小組室 / 活動室 下次購買日期為8月26日	三花-雙效降醇素營養奶粉	800克：\$100
	三花-高鈣活關節低脂奶粉	800克：\$85
	三花柏齡健心高鈣奶粉	800克：\$75
	三花高鈣健骨低脂奶粉	800克：\$75

備註：

1. 每次購買限額：雅培 — 8罐850 / 900克 或 16罐400克；
雀巢 — 8罐800克(大罐)。
2. 奶粉數目有限，先到先得，售完即止。
3. 請自備購物車或購物袋。
4. 產品及售價以購買當天為準。
5. 只限中心會員及護老者購買。

星期五，下午二時至三時十五分 地點：在家中以 Zoom 參加

幸福小組

(前名：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多元化的活動，透過不同的主題活動，與大家探討何謂幸福，並尋找幸福的生活。

對象：家中有 Wi-Fi 無線上網/手機計劃無限上網、有智能電話(可用 Whatsapp)的中心會員或會員及護老者帶同 60 歲或以上的親友參加

費用：全免

☺報名日期：如有興趣，請最遲於每次活動前一天報名

☺報名方法：請 WhatsApp(52699820)、致電 (2745 8839) 或 帶同會員證到中心報名

☺參加者將獲發 Zoom 連結，以便參加活動



日期	活動	內容	負責人/義工/費用/ 報名及截止報名日期
4月16日	人生大競投	從遊戲中領會生命選擇道理	黃先生
4月23日	如真如假	人類感官可被騙的迷思	李姑娘
4月30日	信不信由你	世界奇事相片分享	姚姑娘
5月7日	大自然裡的奇怪動物	大自然的鬼斧神工	何姑娘
5月14日	YouTuber 爆紅秘訣	2 個 YouTuber 爆紅秘訣	黃先生
5月21日	自我探索之旅	認識自己，自我成長	賴姑娘
5月28日	旁觀者「迷」	介紹迷宮歷史及建築	李姑娘
6月4日	影片欣賞	困境與出路	黃姑娘
6月11日	石頭記之幻想	探索不同的石頭的形態	布姑娘
6月18日	潮語你懂不懂?	認識不同的潮語	歐姑娘
6月25日	花言巧語	粵語的趣味	吳姑娘



期待你的參與



鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂撥款資助部分活動物資

健康及心理系列

☆☆歡迎按報名日期到中心接待處 或 致電/whatsapp
(免費活動適用，報名或會稍有延遲)

中心報名。先到先得，額滿留後備。☆☆



日期/時間/地點	活動名稱 (負責職員)	內容	對象及 費用	備註
報名日期：4月14日				
4月20、27日; 5月4、11、18、25日; 6月1、8、15、 22、29日(二) 上午9:00-10:00 Zoom+活動室	早晨鬆一鬆 (李姑娘)	-分享身心近況 -椅上運動， 包括伸展性、 阻力運動 -疏通臟腑經脈 的保健操 (血管操) -手腦協調遊戲 及動作。	⊗上季組員 ⊗體弱會員或 護老者照顧之 長者 ⊗免費 **因現場位置有 限，參加者如家 有Wi-Fi無線上 網或有無限上網 手機計劃，並經 指導後可用 Zoom上課	-報名方法： 中心職員推薦 如自行登記，需 經評估身體狀況 後才可加入
4月30日至5月21日 6月4至18日(五) (5月28日休息) 上午9:00-10:15 活動室	腦動樂小聚- 醒腦組 (李姑娘)	-學習及參與 不同遊戲，刺激 認知功能	⊗輕度認知障礙 之腦動樂舊組 員 (會員及非會員)	-不論新舊組員，如 2020年10月30日 或之後未經評估， 都需再經評估才能 參與
4月30日至5月21日 6月4至18日(五) (5月28日休息) 上午10:45-中午12:00 活動室	腦動樂小聚- 腦點組 (李姑娘)	-學習及參與 不同遊戲， 刺激認知功能 -需於小組內 分享健腦或 運動貼士	⊗未曾接觸魔力 橋的一般會員 ⊗免費	-所有參加者須 參與「健體動腦 齊實踐」獎勵計劃 -只可報其中一組 **如疫情轉差，限 聚令少於4人，可 能轉為以zoom進行 網上遊戲
4月26日;5月31日; 6月28日(一) 下午2:30-3:30 活動室	摺紙樂之 生機處處 (李姑娘)	-學習製作有趣 又適合長者、 以大自然為主 題的紙手工	⊗認知能力 良好、長期 病患或需坐 輪椅的會員	-照顧者可陪同 參與者進行活動。
5月24日、 6月21日(一) 下午2:30-3:30 Zoom	耆樂無窮 (李姑娘)	-透過遊戲、 分享、運動 等，建立社交 網絡，享受 歡樂時光	⊗認知能力良好 、長期病患或 需坐輪椅的 會員	-因以Zoom進行， 建議照顧者可陪同 協助使用Zoom



日期/時間/地點	活動名稱 (負責職員)	內容	對象及 費用	備註
報名日期：4月19日				
6月2日(三) 上午 9:30-11:00 活動室	手握力測試 (李姑娘)	-手握力測試	☼會員及護老者 ☼免費	合辦：美國雅培製藥有限公司
6月10、17、24日 7月8、15、22、29日 8月5、12、19日(四) 下午 3:30-5:00 Zoom	反轉年齡 歧視小組 (21年 6-8月) (黃先生)	-分析傳媒及社會文化中的年齡歧視現象，討論案例及交流經驗，邀請組內、外不同年齡及背景人士分享，結集面對年齡歧視問題的智慧。	☼會員及護老者 ☼免費	-參加者需要能在指導後使用 WhatsApp 及 Zoom，所有報名者需要由黃先生確認才正式取錄
6月21日(一) 下午 1:30-2:30 活動室	V-Health 互動負重運動儀工作坊 (布姑娘)	-介紹運動儀對身體效用 -教導運動儀的使用方法 及留意事項	☼會員及護老者 ☼免費 	1) <u>不適合參加人士：</u> -使用心臟起搏器及其他電子醫療設備人士 -惡性腫瘤或癌症患者 -急性骨骼系統感染患者 2)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)
6月21日(一) 下午 2:30-4:30 小組室/活動室	骨質密度測試(I) (布姑娘)	-進行骨質密度檢測	☼恆常使用 V-Health 之會員及護老者 ☼免費	合辦：美國雅培製藥有限公司
6月24日(四) 下午 2:30-4:00 美孚公園 (集合點：中心)	戶外攝影交流日 (夏季) (李姑娘)	-進行拍攝活動，分享拍攝心得或生活片段	☼會員及護老者(未曾參與此類活動的會員/護老者優先考慮) ☼免費	-此不是班組，是交流活動，需要時義工可提供拍攝指導

社交及康樂活動小組

☆☆歡迎按報名日期到中心接待處 或 致電/whatsapp (免費活動適用，報名或會稍有延遲)
中心報名。先到先得；額滿留後備。☆☆

日期/時間/ 地點/形式	活動名稱 (負責職員)	內容	對象及 費用	備註
報名日期：即日起				
4月1日至 6月17日(四) A班：9:30-10:30 B班：10:45-11:45 活動室	飛鏢同樂 (4-6月) (歐姑娘)	-學習使用飛鏢 技巧，享受當 中樂趣	☼會員/ 護老者 ☼\$12	-活動日期： 4月1、8、15、22日； 5月6、13、20日； 6月3、10、17日
4月19日(一) 下午3:00-4:00 ZOOM	眼睛去旅行- 大溪地 (布姑娘)	-透過義工大溪地 的旅遊經歷， 介紹當地的事 物及景色	☼會員 ☼免費	-分享會員：余華佳
4月20、27日(二) 下午2:00-3:30/ 下午3:30-5:00 4月22、29日(四) 上午9:30-11:00 上午11:00-中午12:30 中心	「摺」吱吱 (布姑娘)	-教授簡單摺紙 紙藝： 一「帆」風順	☼會員 ☼免費	-義工導師：李梅或 助教 -只可報其中一節， 不可重覆 -每人有1.5小時學習 時間
報名日期：4月19日				
5月11、18、25日(二) 下午2:00-3:30/ 3:30-5:00 5月13、20、27日 (四) 上午9:30-11:00 上午11:00-中午12:30 中心	「穿」一串 (布姑娘)	-教授串珠手鍊 DIY。	☼會員 ☼免費	-義工導師：李梅或 助教 -只可報其中一節， 不可重覆 -每人有1.5小時學習 時間

社交及康樂活動小組

☆☆歡迎按報名日期到中心接待處 或 致電/whatsapp (免費活動適用，報名或會稍有延遲)
中心報名。先到先得；額滿留後備。☆☆

日期/時間/ 地點/形式	活動名稱 (負責職員)	內容	對象及 費用	備註
報名日期：4月19日				
5月26日至 6月9日(三) 下午2:15-3:15 活動室	Wii 初體驗 (李姑娘)	-學習玩各Wii遊戲， 訓練頭腦及擴闊社交	☼會員 ☼免費	-只可報 「Wii初體驗」或 「Wii運動樂」 其中一組
5月26日至 6月9日(三) 下午3:45-4:45 活動室	Wii 運動樂 (李姑娘)	-參與玩各Wii遊戲及 重溫Wii遊戲桿操 作，藉以訓練頭腦及 擴闊社交	☼曾參加Wii 遊戲機小組 之中心會員 ☼免費	
5月28日(五) 上午11:00-12:15 ZOOM	迎新小聚 (姚姑娘)	-互相認識(新會員、 會員義工)及介紹中 心職員 -主任導向及介紹中心 服務範疇	☼ 2021年1月29日至活動前入會 新會員 ☼ 亦歡迎從未參加迎新小聚之會員	
報名日期：4月27日				
6月8、15、22日(二) 下午2:30-3:30/ 下午3:30-4:30 6月10、17、24日 (四) 上午10:00-11:00/ 上午11:00-中午12:00 中心	「剪」出 新星 (布姑娘)	-教授簡單剪紙紙藝	☼會員 ☼免費	-義工導師：樂美玉 或助教 -只可報其中一節， 不可重覆 -每人有1小時學習 時間

2021-22 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：

4-6 月體育(報名日期：即日起)					
課程名稱	簡介 / 注意事項	上課日期 / 時間	形式 / 地點	導師 / 負責職員	費用 / 備註
美孚門球隊	自由組合練習 門球	4 月 12, 19 日(一) 4 月 7, 14, 21, 28 日(三) 4 月 9, 16, 23, 30 日(五) 6 月 9, 16, 23, 30 日(三) 6 月 4, 11, 18, 25 日(五) 上午 7:00-10:00	4 月份-荔枝角公園第三期門球場(B 場) 6 月份-荔枝角公園第三期門球場(A 場)	布姑娘	全免
4-6 月語文(報名日期：4 月 14 日 <三> 起)					
課程名稱	簡介 / 注意事項	上課日期 / 時間	形式 / 地點	導師 / 負責職員	費用 / 備註
週三英語會話班	1. 學習生活常用會話。 2. 提供練習日常英語對話的機會。 3. 每堂由奇恩堂李志強傳道講解金句，從中學習英文。 *需具中三英語水平 *須 25 人以上才開班	4 月 28 日； 5 月 5、12、26 日； 6 月 2、9、16 及 23 日(三) 上午 9:30-10:45	Zoom	簡惠詩女士、李志強傳道 / 布姑娘	\$96
生活英語會話班	學習常用英文用語、句子及拼讀技巧、與外僑溝通的常用英語會話。 *需具小六英語水平	4 月 30 日； 5 月 7、14、21、28 日； 6 月 4、11 及 18 日(五) 下午 3:30-4:30	Zoom	黃好儀女士、林皓妍女士 / 李姑娘	\$40
*粵語有古講	介紹歇後語精彩的故事 *須 15 人以上才開班	5 月 10、17、24 及 31 日(一) 上午 10:30-中午 12:00	Zoom	義務導師 嚴柱龍先生 / 布姑娘	\$15 歡迎護老者參加

4-6 月藝術(報名日期：4 月 14 日 <三> 起)

課程名稱	簡介 / 注意事項	上課日期 / 時間	形式/ 地點	導師 / 負責職員	費用/ 備註
國畫 中級班	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	4 月 22、29 日； 5 月 6、13、 20、27 日、 6 月 3、10 日 (四) 下午 1:30-3:00	Zoom	李寶華 女士/ 何姑娘	\$144
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	4 月 22、29 日； 5 月 6、13、 20、27 日、 6 月 3、10 日 (四) 下午 3:15-4:30	Zoom	李寶華 女士/ 何姑娘	\$144
基礎 書法班 (網上 錄播)	學習行書 *需有基本書法技巧	2021 年 5 月 6、20 日； 6 月 3、17 日(四) 上午 10:00-11:00	錄播	何一明 女士	\$80
進階 書法班 (網上 錄播)	學習草書 *需修畢基礎書法班	2021 年 4 月 29 日； 5 月 13、27 日及 6 月 10 日(四) 上午 10:00-11:00	錄播	何一明 女士	\$80
粵曲新 手入門 班	講授粵曲之基礎理論(包括:認識看/唱工尺譜，打板，發聲，運氣等)；實習唱較容易的小曲 *須足 10 人才開班 *與中國基督教播道 奇恩堂合辦	4 月 30 日； 5 月 7、14、21、28 日； 6 月 4、11、18 日(五) 下午 3:45-5:15	活動室	劉寶珠 女士/ 布姑娘	-\$80 -從沒參加 中心福音粵 曲班之會員

4-6 月體育(報名日期：4 月 16 日 <五> 起)

課程名稱	簡介 / 注意事項	上課日期 / 時間	形式/ 地點	導師 / 負責職員	費用/ 備註
健體伸 展動一 動	練習伸展運動、身體平衡訓練、肌肉訓練及壓力鬆弛法 *須足 12 人開班	5 月 3, 10, 17, 24, 31 日； (一) 下午 2:30-3:45	Zoom	陳世民 先生/ 布姑娘	\$145



4-6 月資訊科技(報名日期：4 月 16 日 <五> 起)

課程名稱	簡介 / 注意事項	上課日期 / 時間	形式 / 地點	導師 / 負責職員	費用 / 備註
智能手機班 - 社交通訊 apps 工作坊	1. 簡介流行之社交通訊應用程式(apps)，包括 Zoom, Whatsapp, facebook, email。 2. 學習使用社交通訊應用程式的常用功能。	5 月 5、12 日 (三) 下午 2:15-4:15	活動室	義務導師 黎瑞安先生/ 李姑娘	\$20
智能手機班 - 日常生活 Apps 工作坊	1. 學習如何安裝手機應用程式(apps)。 2. 學習使用長者日常生活 apps，如 Zoom、Whatsapp、交通、影視、天氣等等。	6 月 16、23 日 (三) 下午 2:15-4:15	活動室	義務導師 黎瑞安先生/ 李姑娘	\$20

手機班備註：

1. 參加者需對手機運作及手機 apps 有基本認識的中心會員(報名前需經職員評估)。
2. 如出席率少於 2 堂(或 9 成)，此課程完結後 3 個月內，暫停報讀任何 IT 課程。
3. 未曾報讀此類課程的會員的報名將獲優先考慮。

「您問我答」手機小組(2021 年 4-6 月)

日期及時間：2021 年 4 月 15 日至 6 月 24 日，週四上午 9:00-11:00 及
4 月 26 日；5 月 3、10 日；6 月 7、28 日，週一下午 2:00-4:00

地點：中心小組室 (實體小組)

內容：教授不同手提電話的知識及功能(每節 30 分鐘)，並在該節參加者同意下容許其他節數參加者在場旁聽(每節名額一位)。

對象：中心會員

導師：黃詩美女士(週四)、陳懷美女士(週一)

費用：全免

報名日期及方法：即日起致電或親臨中心報名。每人每月可報兩節，再報留後備
負責職員：李姑娘

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
基督教播道會美孚長者中心 二零二一年四月份活動表					
公眾假期 5		公眾假期 6		公眾假期 2	
7:00 美孚門球隊 (B場) 11:30 長者基礎普通話班 (Zoom)		7:00 美孚門球隊 (B場) 10:00 探得樂 (電話關顧)		7:00 美孚門球隊 (B場) 9:00 愛心麵包齊共享 2:00 幸福小組 (Zoom)	
12		13		16	
9:30 資訊科技大使 1:30 腦友記小組 3:00 健腦小組		9:30 美孚門球隊 (B場)		9:00 「您問我答」手機小組 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 快樂人生 (Zoom) 10:45 飛鏢同樂 B 組	
19		20		23	
7:00 美孚門球隊 (B場) 11:30 長者基礎普通話班 (Zoom) 3:00 眼睛去旅行-大溪地 (Zoom)		9:00 早晨鬆一鬆 9:30 資訊科技大使 1:30 腦友記小組 2:00 「摺」吱吱 2:15 生死教育 (宣美) 2:30 護老加油站 (Zoom) 3:00 健腦小組		9:00 「您問我答」手機小組 9:30 飛鏢同樂 A 組 9:30 「摺」吱吱 10:30 快樂人生 (Zoom) 10:45 飛鏢同樂 B 組 1:30 國畫中班 (Zoom) 3:15 國畫基礎班 (Zoom)	
26		27		30	
11:30 長者基礎普通話班 (Zoom) 2:00 「您問我答」手機小組 2:00 摺紙樂之處生機處處		7:00 美孚門球隊 (B場) 9:30 週三英語會話班 (Zoom) 10:00 照顧者和諧粉彩工作坊		7:00 美孚門球隊 (B場) 9:00 腦動樂小聚-醒腦組 10:45 腦動樂小聚-腦點組 2:00 幸福小組 (Zoom) 3:30 生活英語會話班 (Zoom) 3:45 粵曲新手入門班	
10		17		24	
10:00 硬地滾球健體樂 10:00 資訊科技大使 10:00 奇恩堂探訪 (電話關顧) 10:00 恩福堂探訪 (電話關顧)		10:00 硬地滾球健體樂 10:00 資訊科技大使 10:00 恩福堂裝備日			

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二一年五月份活動表					
2:00「您問我答」 手機小組 耆年樂在義工訓練 2:30 健體伸展動一動 (Zoom)	9:00 早晨鬆一鬆 9:30 資訊科技大使 1:30 腦友記小組(宣美) 2:15 生死教育(宣美) 3:00 健腦小組	9:30 週三英語會話班 (Zoom) 10:00 探得樂 (電話關顧) 10:00 量血壓知多少 2:15 智能手機班 - 社交通訊 apps 工作坊	9:00「您問我答」 手機小組 飛鏢同樂 A 組 10:00 基礎書法班 10:30 快樂人生(Zoom) 10:45 飛鏢同樂 B 組 1:30 國畫中班(Zoom) 2:00 照顧耆飛鏢同樂 3:15 國畫基礎班(Zoom)	9:00 腦動樂小聚- 醒腦組 10:45 腦動樂小聚- 腦點組 2:00 幸福小組(Zoom) 3:30 生活英語會話班 (Zoom) 3:45 粵曲新手入門班	10:00 資訊科技大使
	10:30 粵語有古講 (Zoom) 2:00「您問我答」 手機小組 耆年樂在義工訓練 2:30 健體伸展動一動 (Zoom)	9:30 週三英語會話班 (Zoom) 10:00 探訪訓練 2:15 智能手機班 - 社交通訊 apps 工作坊	9:00「您問我答」 手機小組 飛鏢同樂 A 組 9:30「穿」一串 10:00 進階書法班 10:30 快樂人生(Zoom) 10:45 飛鏢同樂 B 組 1:30 國畫中班(Zoom) 3:15 國畫基礎班(Zoom)	9:00 腦動樂小聚- 醒腦組 10:45 腦動樂小聚- 腦點組 2:00 幸福小組(Zoom) 3:30 生活英語會話班 (Zoom) 3:45 粵曲新手入門班	10:00 硬地滾球 健體樂 10:00 資訊科技大使
	10:30 粵語有古講 (Zoom) 耆年樂在義工訓練 2:30 健體伸展動一動 (Zoom)	公眾假期			
10:30 粵語有古講 (Zoom) 耆年樂在義工訓練 2:30 健體伸展動一動 (Zoom)	9:00 早晨鬆一鬆 9:30 資訊科技大使 10:30「預防肌肉流失」 講座(Zoom) 1:30 智友電子貓狗 A 2:00「穿」一串 2:15 生死教育(宣美) 2:30 護老加油站(Zoom) 3:00 智友電子貓狗 B	7:00 美孚門球隊 9:30 週三英語會話班 (Zoom) 10:00 紓壓系列 - 伸展運動鬆一鬆 2:15 Wii 初體驗 3:45 Wii 運動樂	9:00「您問我答」 手機小組 雅培奶粉 9:30「穿」一串 10:00 進階書法班 1:30 國畫中班(Zoom) 3:15 國畫基礎班(Zoom)	9:00 腦動樂小聚- 醒腦組 10:45 腦動樂小聚- 腦點組 2:00 幸福小組(Zoom) 3:30 生活英語會話班 (Zoom) 3:45 粵曲新手入門班	10:00 資訊科技大使 10:30 照顧煮食- 加油站- 砵仔糕
	10:30 粵語有古講 (Zoom) 耆年樂在義工訓練 2:30 健體伸展動一動 (Zoom)	公眾假期			
	10:30 粵語有古講 (Zoom) 耆年樂在義工訓練 2:30 健體伸展動一動 (Zoom)	公眾假期			
10:30 粵語有古講 (Zoom) 耆年樂在義工訓練 2:30 健體伸展動一動 (Zoom)	9:00 早晨鬆一鬆 9:30 資訊科技大使 10:30 認知障礙知多 D 講座(Zoom) 2:00「穿」一串 2:15 生死教育(宣美)	公眾假期			
	10:30 粵語有古講 (Zoom) 耆年樂在義工訓練 2:30 健體伸展動一動 (Zoom)	公眾假期			
	10:30 粵語有古講 (Zoom) 耆年樂在義工訓練 2:30 健體伸展動一動 (Zoom)	公眾假期			

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
9:00 早晨鬆一鬆 9:30 資訊科技大使 10:30 「愛·永恆」-- 認知障礙症照顧法小組 1:30 腦友記小組 3:00 健腦小組	9:30 手握力測試 9:30 週三英語會話班 (Zoom) 10:00 探得樂 (電話關顧) 10:00 簡單急救訓練 2:15 Wii 初體驗 3:45 Wii 運動樂	9:00 「您問我答」 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:00 基礎書法班 (錄影) 10:45 飛鏢同樂 B 組 1:30 國畫中班 (Zoom) 3:15 國畫基礎班 (Zoom)	7:00 美孚門球隊 (A 場) 9:00 腦動樂小聚-醒腦組 10:45 腦動樂小聚-腦點組 2:00 幸福小組 (Zoom) 3:30 生活英語會話班 (Zoom) 3:45 粵曲新手入門班	7:00 美孚門球隊 (A 場) 9:00 腦動樂小聚-醒腦組 10:45 腦動樂小聚-腦點組 2:00 幸福小組 (Zoom) 3:30 生活英語會話班 (Zoom) 3:45 粵曲新手入門班	9:00 恩福端午探訪 10:00 資訊科技大使 10:00 奇恩堂探訪 (電話關顧) 10:00 恩福堂探訪 (電話關顧)
2:00 「您問我答」 手機小組 2:00 樂齡開心組之開心照顧速遞 (YouTube)	7:00 美孚門球隊 (A 場) 9:30 週三英語會話 (Zoom) 2:15 Wii 初體驗 2:30 如何申請安老院及社區支援服務講座 (Zoom) 3:45 Wii 運動樂	9:00 「您問我答」 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:00 進階書法班 (錄影) 10:00 「剪」出新星 10:45 飛鏢同樂 B 組 1:30 國畫中班 (Zoom) 3:15 國畫基礎班 (Zoom) 3:30 反轉年齡視小組 (Zoom)	7:00 美孚門球隊 (A 場) 9:00 腦動樂小聚-醒腦組 10:45 腦動樂小聚-腦點組 2:00 幸福小組 (Zoom) 3:30 生活英語會話班 (Zoom) 3:45 粵曲新手入門班	7:00 美孚門球隊 (A 場) 9:00 腦動樂小聚-醒腦組 10:45 腦動樂小聚-腦點組 2:00 幸福小組 (Zoom) 3:30 生活英語會話班 (Zoom) 3:45 粵曲新手入門班	10:00 硬地滾球 10:00 健體樂 10:00 資訊科技大使
公眾假期	14:00 早晨鬆一鬆 9:30 資訊科技大使 10:30 「愛·永恆」-- 認知障礙症照顧法小組 1:30 腦友記小組 2:30 「剪」出新星 3:00 健腦小組	7:00 美孚門球隊 (A 場) 9:30 週三英語會話 (Zoom) 2:15 智能手機班-日常工作坊 2:15 智能手機班-日常工作坊	9:00 「您問我答」 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:00 基礎書法班 (錄影) 10:45 飛鏢同樂 B 組 10:00 「剪」出新星 3:30 反轉年齡視小組 (Zoom)	7:00 美孚門球隊 (A 場) 9:00 腦動樂小聚-醒腦組 10:45 腦動樂小聚-腦點組 2:00 幸福小組 (Zoom) 3:30 生活英語會話班 (Zoom) 3:45 粵曲新手入門班	10:00 資訊科技大使
1:30 V-health 互動 2:00 負重儀工作坊 (I) 2:00 樂齡開心組之開心照顧速遞 (YouTube) 2:30 耆樂無窮 (Zoom) 2:30 耆骨質密度測試 (I)	9:00 早晨鬆一鬆 9:30 資訊科技大使 10:30 「愛·永恆」-- 認知障礙症照顧法小組 1:30 腦友記小組 2:30 「剪」出新星 2:30 護老加油站 (zoom) 3:00 健腦小組	7:00 美孚門球隊 (A 場) 9:30 週三英語會話 (Zoom) 2:00 雀巢奶粉-智能手機班-日常工作坊 2:15 智能手機班-日常工作坊	9:00 「您問我答」 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:00 基礎書法班 (錄影) 10:45 飛鏢同樂 B 組 10:00 「剪」出新星 3:30 反轉年齡視小組 (Zoom)	7:00 美孚門球隊 (A 場) 9:00 腦動樂小聚-醒腦組 10:45 腦動樂小聚-腦點組 2:00 幸福小組 (Zoom) 3:30 生活英語會話班 (Zoom) 3:45 粵曲新手入門班	10:00 硬地滾球 10:00 健體樂 10:00 資訊科技大使
10:30 講座 (Zoom) 2:00 「您問我答」 手機小組 2:00 樂齡開心組之開心照顧速遞 (YouTube) 2:30 摺紙樂之處	9:00 早晨鬆一鬆 9:30 資訊科技大使 10:30 「長者的口腔健康」講座 (Zoom) 2:30 認識抑鬱症講座 (Zoom)	7:00 美孚門球隊 (A 場)	30	7:00 美孚門球隊 (A 場)	26

二零二一年六月份活動表

第十二/三屆
長者學院畢業禮