

中國基督教播道會美孚長者中心

二零二一年十至十二月份頤康閣(護老者)通訊

歡欣樂聚廿五載

感恩中心能夠在美孚區服務長者及護老者廿五年！雖然在疫情中，感謝會員透過參與中心周年活動，分享攝影及對聯作品，以愛同舟，彼此關心、鼓勵！篇幅所限，十大優秀攝影作品將於10月7日起貼於中心不同位置，而本期家訊則刊登了十大優秀對聯作品(排名不分先後)，供大家細味！

中心踏入廿六歲，會繼續堅持服務使命：以基督大愛，關顧長者及護老者身、心、社、靈的需要。祝願 大家身心康泰！平安喜樂！

互助互動減頑疫
重獲福樂憑主恩

(張潔貞)

病毒無情群有愛
恩典盛宴為你開

(關珊)

世紀疫情揮不去，
關顧同行愛沒停。

(鄧佩瑜)

新冠變種眾生驚
疫苗齊打同抗病

(梁月燕)

齊心抗疫弘大愛
福音光環暖萬家

(張勁)

疫破天清樂游翔
主讓地寬愛飄揚

(楊學鯤)

播道精神愛鄰舍
共渡疫境送暖意

(譚杏梅)

新冠疫情全球化，
播道愛心揚萬家。

(余華佳)

「疫」情「疫」景真難過
此情此景快飄過

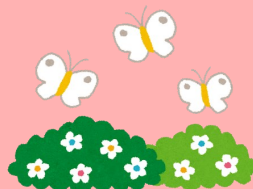
(陳潤蘭)

人人抗疫保安康
事事關懷愛飄揚

(吳霞)

職員動向

感謝各位的祝福，本人已懷孕 8 個月，預產期為 10 月尾，將於 10 月中至 2022 年 2 月初放取產假及年假。如假期期間有任何查詢，請與中心社工聯絡。祝大家健康平安！



賴琬婷姑娘上

「耆樂·起動」居家健體獎勵計劃(2021 年 10-12 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：10 月 18 日至 12 月 31 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 11 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：10 月 7(四)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



快樂同舟

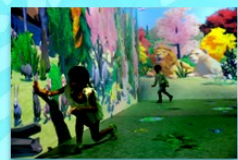
日期及時間：2021年11月11日(四)上午9:15 - 下午4:30

地點：挪亞方舟

內容：生命教育館進行體驗活動、參觀挪亞方舟
(包括最新光影互動展館夢想星球)

報名方法：親臨中心接待處報名 負責職員：歐姑娘

鳴謝：Rainbow Foundation 贊助體驗活動、午膳及挪亞方舟入場門票

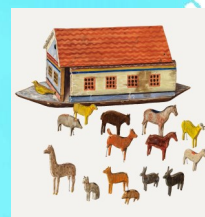


對象	費用	報名日
正領取綜援、長者生活津貼、傷殘津貼之會員/個案	\$10	9月28日(二)起
陪同以上對象之護老者(頤康閣會員)(60歲以上)	\$10	
陪同以上對象之親友(非會員)(60歲以上)	\$20	
護老者(頤康閣會員)(60歲以上)、會員	\$40	10月12日(二)起

午餐：(報名時請選擇A或B餐)

A: 日式咖哩豬柳飯配照燒汁獅子狗及鳴門卷跟配菜及紙包飲品

B: 芝士磨菇焗薯波配意式肉醬(豬)香草魚柳粟米蝴蝶粉跟配菜及紙包飲品



備註：

1. 如參加者於活動當天發現身體不適或所居住大廈於活動當天計14日內發現有新冠肺炎確診個案，請參加者通知中心，並需退出活動。
2. 請帶同活動收據及會員証/身份証，準時上午9時15分到中心活動室集合，逾時不候。
3. 活動當天需自行帶備防曬、雨具、防蚊用品及足夠的飲用水。
4. 若活動前2小時起懸掛3號或更高颱風訊號、或紅/黑色暴雨警告，活動將會取消。
5. 活動當天聯絡電話：9681 0985
6. 如有事未能出席，請及早通知職員。

快樂聖誕大派對2021

「疫」❤️讓愛飄揚



日期：12月18日(六)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心活動室(供未能使用Zoom的參加者)及 ZOOM 費用：免費

參加資格：中心會員及其一位親友、護老者

內容：唱聖誕歌、互動遊戲、表演及福音信息分享，參加者可獲贈聖誕禮物一份

報名日期：會員及護老者：11月29日(一)起；非會員：12月6日(一)起

報名方法：中心接待處(額滿留後備) 備註：如未能出席請及早通知職員

負責職員：社工黃先生及黃姑娘 合辦機構：中國基督教播道會奇恩堂

鳴謝：播道會慈惠部送贈聖誕禮物包



「家倍愛中心」籌款運動2021

大家好！中心今年將於 **10月23日(六)至12月4日(六)** 舉辦「家倍愛中心」籌款運動2021，希望藉此為中心籌募運作及服務經費，以支持中心的不敷支出。今次籌款共有以下**四個**項目，其中包括每年一度的「敬老護老愛心券」義賣活動。為答謝大家支持，中心特意推出獎勵計劃，向各位積極參與是次籌款運動的朋友，表達謝意。詳情如下：

(一) 直接捐款

歡迎於 **10月23日(六)至12月4日(六)** 親臨中心接待處捐款，所有捐款均獲發收據，如捐款\$100或以上，收據可作免稅用途。



(二) 購買或代售「愛心券」

歡迎於 **10月30日(六)下午1時至11月27日(六)下午2時**，親臨中心接待處購買或認領代售之愛心券。每張「愛心券」均有贊助商提供的優惠，可作送禮或自用。

2021年度贊助商包括：大快活、日本城、冒險樂園、榮華餅家、Organic Plus、仙跡岩、東方紅、Dr. Kong 及千色 Citistore。

本中心售賣愛心券所得的90%善款，會用作中心服務發展，餘下10%則交予「敬老護老愛心會」用作行政費用(包括聯絡贊助機構、印製愛心券及宣傳品等)。購買愛心券的款項將不獲發收據。



(三) 成為「愛心券」籌款街站義工

中心將於 **11月1日(一)至11月11日(四)** <11月10日(三)及星期日除外> 期間，舉行「愛心券」籌款街站，誠邀大家成為「愛心券」籌款街站義工，以助中心籌得更多善款。義工可自選其中一個或多個義賣日期/時段，而所售賣的愛心券數目，將累積成為其**個人籌款金額**。

籌款街站義賣地點、日期及時段暫定如下：



星期	日期	時段
一	11月1、8日	
二	11月2、9日	上午 9:00-11:00 或
三	11月3日	上午 11:00-1:00 或
四	11月4、11日	下午 1:00-3:00 或
五	11月5日	下午 3:00-5:00
六	11月6日	

籌款站義賣地點：

- (1) 港鐵美孚站 A 出口對出荔枝角道行人路
- (2) 美孚天橋底 (近荔灣街坊會梁之潛伉儷長者健康支援及進修中心)
- (3) 港鐵美孚站 C1 出口對出荔灣道行人路

籌款義工報名方法：與中心李姑娘聯絡

負責職員：李沛諭姑娘

(四)「播道之友」定期捐款計劃

播道會社會服務有限公司現時在全港有十多個服務單位，提供長者、幼兒、家庭支援等服務，服務人數近二萬人次。您的定期捐贈，能幫助播道會回應社區需要，推行適切的服務，照顧有需要的社群。凡於 10 月 23 日(六)至 12 月 4 日(六)期間參加「播道之友定期捐款計劃」(非一次性捐款)，其全年捐款額將計算為獎勵計劃的個人籌款額，並額外獲贈紀念品一份。

請親臨接待處填寫捐款表格，為社區注入正能量，謝謝！

獎勵計劃詳情



無論大家直接捐款、於中心購買或代售愛心券、於街站售賣愛心券或成為播道之友，捐款及籌得款項，均會累積計算在獎勵計劃之內 (於籌款街站捐款或購買愛心券的金額除外)。職員將登記金額，並於計劃完結後統計，按以下安排送贈禮物，以表謝意：

捐款及籌款總額	心意獎勵
\$100-\$199	小禮物一份
\$200-\$499	中禮物一份
\$500-\$999	大禮物一份
\$1000-\$1499	感謝狀及小禮物
\$1500-\$1999	感謝狀及中禮物
\$2000-\$2499	感謝狀及大禮物
\$2500-\$2999	感謝狀及加大禮物
\$3000 或以上	感謝狀及珍寶大獎
最高籌款額之善長	感謝狀及終極大獎



成為「播道之友」



可獲額外

紀念品一份。

義工服務

對象：中心義工、有興趣成為義工之人士
 費用：免費 負責職員：黃姑娘/布姑娘
 地點及形式：中心活動室二(如因疫情影響，
 活動將改以 Zoom 形式進行)

歡迎按報名日期到中心接待處 或 致電/ Whatsapp (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	活動/訓練名稱	內容	報名日期/備註
10月4日 上午 9:30-10:30	義辦事義工小聚	分享近況、互相認識、 團隊建立、工作檢討	-即日起
10月4日 上午 10:45-11:45	耆義先鋒義工小聚	互相認識、講解注意事項、 情境處理	
10月20,27日； 11月3日(三) 上午 10:00-11:30	扭氣球工作坊- 義工訓練 (布姑娘)	1.介紹扭氣球基本工具及不同 特製氣球結構，教授基本扭 氣球技巧，製作外型討好、 技術容易掌握的款式。 備註： 1. 須出席全部 3 節工作坊 2. 參加者完成工作坊後，需參 與以下其中二項義工服務： 2.1)「快樂聖誕大派對」製作 禮物； 2.2)「新春團拜」製作禮物； 2.3) 2022 年 1 月舉行之「扭」 扭樂活動擔任義工導師。	-即日起 -費用：全免 -需親臨中心報名 -義工導師： 小丑 Chacha， 小丑 Jamjam -已額滿， 可留後備
10月25日 上午 9:30-10:30	探得樂義工小聚	分享近況、團隊建立、 檢討及展望服務	-即日起
10月25日 上午 10:45-11:45	資訊科技大使 裝備日	互相認識、了解長者的特性及 溝通技巧、分工安排	
12月6及13日(一) 下午 2:30-4:00	賀年花瓶珠飾 義工訓練班 (布姑娘)	準備參加者成為 17 及 24/12(五)下午 3:45-5:15 舉行的會員班的導師，帶領會員 製作賀年花瓶珠飾。 訓練內容包括：製作花瓶珠飾過 程及技巧，並商討教授長者會員 之方法及注意事項。	-免費 -11月2日(二) 起報名 -需親臨中心報名 -需對串珠手工藝 和教授有經驗 -義工會員導師： 李梅
12月13日(一) 上午 10:00-11:00	資訊科技服務 義工小聚	互相認識、交流服務經驗及檢討 服務內容和運作	-即日起

「耆年樂在」之友義工訓練

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、具工作紀律

費用：全免

地點/形式：中心

報名日期及方法：即日起先聯絡負責計劃社工(電話:27458839/親臨中心)

負責職員：社工黃姑娘、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 6 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
10月12日(二) 上午 10:15-12:15	陪伴心理你我他	-認識服務對象特性、心理狀況 -與長者溝通技巧
10月19日(二) 上午 10:15-12:15	攜手結伴樂同行	-基本同理心訓練 -音樂律動及桌上遊戲認知活動介紹
10月26日(二) 上午 10:15-12:15	舒展身心同醒腦	-健康運動介紹及體驗 -義工經驗分享 -防疫措施講解



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。

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/備註
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
10 月 5、12、19 日; 11 月 2、9、16 日; 12 月 7、14、21 日 (9 節) 下午 1:30-2:30 活動室	腦友記小組 (21 年 10-12 月) (姚姑娘)	-透過不同類型活動 (如懷緬、感官刺 激、導向、運動、 社交及記憶訓練 等)，訓練組員認 知能力,亦增進組 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)
10 月 5、12、19 日; 11 月 2、9、16 日; 12 月 7、14、21 日 (9 節) 下午 3:00-4:00 活動室	健腦小組 (21 年 10-12 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 (需完成認知評估後由社工轉介)
11 月 23 日(二) 下午 1:30-2:30 活動室	智友好和諧 (姚姑娘)		-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)
11 月 23 日(二) 下午 3:00-4:00 活動室	智友樂粉彩 (姚姑娘)	增進參加者之間彼此溝通。	-早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)

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/備註
報名日期：即日起			
10 月 5, 12, 19、 26 日(二) 下午 2:15-3:45 Zoom	「愛·永恆」-- 認知障礙症 照顧法小組 (10 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
報名日期：10 月 15 日(五)起			
11 月 1 日、15 日、 29 日(一) 下午 2:00 起 YouTube	樂齡開心組之 開心照顧速遞 (11 月) (黃先生)	-透過認知障礙症 照顧者訪問短片， 分享照顧心得。 -參加者留言回應及 交流。	-認知障礙症患者的照顧者 -參加者必須可以用 WhatsApp 及 YouTube 觀看影片
報名日期：11 月 29 日(一)起			
12 月 29 日(三) 9:30-10:30 活動室	腦力體力大鍛鍊 -刺激你反應 (歐姑娘)	-進行高互動性、 有趣的團體活動 和競賽	- 行動不便或弱老之 輕度認知障礙症會員： 11 月 29 日起 - 行動不便或弱老會員： 12 月 2 日起 -合辦機構：Pro-Med Technology Ltd.
12 月 29 日(三) 10:30-11:30 活動室	腦力體力大鍛鍊 -靈敏大挑戰 (歐姑娘)	-進行高互動性、 有趣的團體活動 和競賽	-輕度認知障礙症會員： 11 月 29 日 -一般會員：12 月 2 日 -合辦機構：Pro-Med Technology Ltd.

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/免費活動可致電/
二維碼/Whatsapp 報名(報名或會稍有延遲)

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：即日起			
10月19日、 11月23日、 12月21日(二) 下午 2:00-3:00 ZOOM/ 小組室	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)、 簡單鬆馳運動/呼吸練習	-對象：護老者
10月26日(二) 上午 10:30-11:45 ZOOM	認識冠心病講座 (李姑娘)	-講解冠心病成因、徵狀及 處理方法 -為高危者給予輔導及預防 建議	-對象：護老者及會員 -講員：衛生署深水埗 長者健康外展 
10月29日(五) 上午 9:30-11:00 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-9月29日起； 會員-10月4日起 -歡迎親臨中心報名
11月10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 -介紹中心護老者服務	-對象：護老者、會員 及有興趣之社 區人士 

為了減輕護老者擔子，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！



護老者 支援服務

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：10月15日(五)起			
10月28日(四) 10:00-11:30 活動室	「同路人小組」 照顧者工作坊 (歐姑娘)	-講解自立支援照顧 模式，配合居家安老 -經驗約束、帶上眼罩及 於桌上體驗日常生活 經歷之體驗	-參加者需填寫同意書，並於活 動當天交回 -活動當天需帶備1對舊襪(有 機會活動後襪子會破損)，以 作約束之用 -致電/親臨中心接待處報名 -對象及報名日期： 護老者10月15日起； 會員10月19日起 -基督教家庭服務中心合辦 -講員：基督教家庭服務中心職員
11月2日(二) 10:30-12:00 活動室	長者防跌與 家居環境安全講座 (歐姑娘)	-由職業治療師分享 防跌運動及家居安全 小貼士。	-對象：護老者及會員 -講員：Mega Inspire 職業治療師 -需致電/親臨中心報名 -有關公司的一切有關收費跟進 服務，一概與本中心無關，請 服務使用者自行考慮及決定
11月9日(二) 2:30-3:30 ZOOM	自立支援 照顧模式講座 (歐姑娘)	-介紹自立支援照顧模式 的理念及實行元素	-對象：護老者及會員 -講員：基督教家庭服務中心職員 -基督教家庭服務中心合辦 -需致電/親臨中心報名
11月26日(五) 10:00-12:00 活動室	照顧者煮食加油站- 快樂薑餅人 (布姑娘)	-製作薑餅人曲奇	-對象：護老者及會員 -需自備餐盒 -費用：\$15 -需親臨中心報名
11月30日(二) 上午10:30-11:45 ZOOM	正視肩膊痛講座 (李姑娘)	-介紹護理肩部及關節的 方法 -示範肩部運動 -找出肩周炎高危患者以 提供輔導	-對象：護老者及會員 -衛生署合辦 -講員：衛生署深水埗 長者健康 外展隊伍職員
報名日期：11月2日(二)起			
11月30日(二) 2:30-3:30 活動室	照顧者香薰 減壓有計仔 (歐姑娘)	認識減壓的香薰及製作自 己的香薰成品	-鳴謝深水埗區議會贊助活動物資 -香薰精油敏感者不適合參與 -親臨中心接待處報名。 護老者：11月2日起 會員：11月5日起 -如參加「照顧者頸硬膊痛有 法子」，此活動需留後備



護老者 支援服務

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：11月2日(二)起			
11月30日(二) 3:45-4:45 活動室	照顧者頸硬 膊痛有法子 (歐姑娘)	製作自己的香薰成品及 進行簡單肩頸運動	-鳴謝深水埗區議會贊助活動物資 -香薰精油敏感者不適合參與 -親臨中心接待處報名。 護老者: 11月2日起 會員: 11月5日起 -如參加「照顧者香薰減壓有 計仔」，此活動需留後備
12月7日(二) 10:30-11:30 活動室	照顧者 隨心畫一畫 (歐姑娘)	-以禪繞方式繪畫重複 的圖案和線條，學習 放鬆	-對象：護老者及會員
12月15日(三) 9:45-11:00 活動室	照顧者伸展 減壓工作坊 (歐姑娘)	-進行伸展運動、呼吸 練習	-導師：陳世民 Simon Sir -鳴謝深水埗區議會贊助導師費 -參加者需自備大毛巾/瑜伽墊
12月22日(三) A: 9:30-10:30 B: 10:45-11:45 活動室	咖啡拉花 初體驗 (歐姑娘)	體驗咖啡拉花	-鳴謝深水埗區議會贊助導師費及 部分活動物資 -活動會提供紙杯帶離中心飲用 -親臨中心接待處報名。 護老者: 11月2日起 會員: 11月5日起
12月28日(二) 上午 10:30-11:45 ZOOM	睡眠健康講座 (李姑娘)	-講解長期失眠的成因 及影響 -講解何謂不適當的處 理方法 -介紹健康睡眠習慣	-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 
報名日期：11月29日(一)起			
12月20日(一) 10:00-10:45 活動室	聽覺保健 教育講座 (歐姑娘)	-弱聽成因和影響 -保護聽覺小貼士 -與聽障人士相處的技巧 -改善聽力的方法	-致電/親臨中心接待處報名 -講員: 奧迪慈善基金講員
12月28日(二) 下午 2:00-3:30 活動室	和諧粉彩 體驗工作坊 (何姑娘)	-運用和諧粉彩繪畫， 舒緩壓力。	-對象：從未參加過中心舉辦的 和諧粉彩活動的護老者及 會員 -歡迎親臨中心報名



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。
為妥善地作出分流，請會員/護老者於以下指定日期起 **致電中心**
(電話：27458839) 預約購買時間 (以 Whatsapp 預約未必可及時回覆)。

2021 年 10 至 12 月售賣安排如下：

負責職員：歐姑娘

售賣日期、時間、地點	雅培產品	價格
2021 年 11 月 25 日(四) 9:00-11:30 (預約日期: 11 月 4 日起) 小組室 / 活動室 下次購買日期為 2022 年 1 月 20 日	雅培-佻呢嚙味加營素	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
售賣日期、時間、地點	雀巢產品	價格
2021 年 10 月 26 日(二) 2:00-4:30 小組室 / 活動室 (預約日期: 10 月 5 日起) 2021 年 12 月 30 日(四) 2:00-4:30 小組室 / 活動室 (預約日期: 12 月 9 日起) 下次購買日期為 2022 年 2 月 23 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. 千元大鈔恕不接受
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。
6. 奶粉數目有限，先到先得，售完即止。

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) 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：即日起				
10月2、16、30日； 11月13、27日； 12月11日(六) 上午10:00-11:00 活動室	硬地滾球 (何姑娘)	-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	
10月8、22日； 11月5、19日； 12月3日、17日 (五) 下午2:00-3:00 小組室	柏友生命 小組 (10-12月) (黃先生)	-互助、交流 經驗、探討柏金 遜病的影響、 應對方法	☼患柏金遜病之 會員及其護老者 ☼免費	
10月11日； 11月8日； 12月13日(一) 下午2:30-3:30 Zoom	舒展身心 (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 ☼免費	-因以 Zoom 進行， 建議照顧者可陪同 協助使用 Zoom
10月25日(一) 上午9:00-10:30 嶺南之風 (集合點：中心)	戶外攝影 交流日 (秋) (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 ☼免費	-此不是班組，是交流 活動，需要時義工可 提供拍攝指導
報名日期：10月15日(五)起				
11月22日(一) 下午2:30-3:30 Zoom	退休理財觀 (布姑娘)	介紹退休規劃 常備「五老」	☼會員及 護老者	講員：周林紅 (IFPC 國際理財劃師會)
10月25日； 11月22日； 12月20日(一) 下午2:00-3:00 活動室	摺紙樂之 獨一無二 (李姑娘)	-學習製作有趣 又適合長者、 以幾何圖形為 主的紙手工	☼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
11月3日(三) 上午9:00-11:00 (按取籌時間) 小組室	體脂測試 (姚姑娘)	-量度身體脂肪 比例	☼會員及 護老者 ☼免費	-請按照籌號分配的時間 到中心 -合辦：美國雅培有限公司

健康及心理系列

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：11月29日(一)起				
12月20日(一) 上午 11:00-16:00 面談室	聽力測試 (歐姑娘)	- 進行聽力 測試	☞ 認知能力良 好的會員及 護老者	- 合辦機構：奧迪慈善基金 - 參加者需親臨中心報名並按籌號 準時出席

第三人生小組

日期：10月7、21、28日；11月4、11、18、25日；12月2日(四)(8節)

時間：下午 3:30-5:00

地點：ZOOM(設少量座位給未能用 ZOOM 參加者)

參加資格：會員、護老者

內容：隨著醫療科技和長者體質改善，60歲後成為繼學齡、工作後可發展的第三人生階段。本組討論60歲後各方面轉變，例如家庭、心理、健康、個人發展等話題及其應對智慧，助大家善用人生

費用：免費

報名日期：即日起

報名方法：中心接待處或中心 WhatsApp

負責職員：黃先生



季節性流感/肺炎球菌疫苗注射



日期、時間、地點：10月13日(三) 上午9:00至上午12:00 中心活動室

參加資格：會員及其一位親友；護老者會員及其照顧之長者

報名方法：中心報名，先到先得

報名日期：9月14日(二)

截止報名日期：10月5日(二)

合辦機構：香港傳染病預防動力

負責職員：姚姑娘/歐姑娘

已額滿，
需留後備

參加資格及收費：

四價 季節性流感 疫苗		
資格		費用
中心會員 及 護老者會員	50歲或以上	免費
	50歲以下	\$100
非會員	50歲或以上	\$10
	50歲以下	\$110

備註：

- 1)報名及注射當天，請攜帶會員証及身分證，並按門票的輪候時間準時出席，逾時不候
- 2)請於月10月6日(三)前交回參加者同意書到接待處

何謂高風險情況人士？

曾患侵入性肺炎球菌病；缺乏免疫功能：無脾臟，愛滋病，原發性免疫力缺乏症；與癌症和器官移植有關的免疫功能缺乏；與使用免疫功能抑制劑或類固醇有關的免疫功能缺乏。慢性疾病：慢性心臟，肺部，肝或腎病；糖尿或腦脊髓液滲漏；裝有人工耳蝸(高血壓本身並非高風險的情況)

對高風險情況人士的建議

- 1.兩歲或以上有高風險情況人士，衛生署資助13及23價疫苗各一劑。
- 2.高風險人士於接種一劑13價疫苗的一年後再接種一劑23價疫苗 或 於接種一劑23價疫苗的一年後再接種一劑13價疫苗。

二十三價 肺炎球菌疫苗		
資格		費用
中心會員 及 護老者會員	65歲或以上*	免費
	65歲以下	\$230
非會員	65歲或以上*	\$10
	65歲以下	\$240

*衛生署只資助每位合資格而沒有高風險人士一劑二十三價疫苗。曾接種十三/二十三價疫苗的長者，如沒有高風險情況，便不需要再接種肺炎球菌疫苗。

幸福小組

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
10月1日	國慶節暫停一次，祝大家假期愉快！		
10月8日	愛多點	關心別人	賴姑娘
10月15日	姿勢改變人心	教授及練習十種影響 你信心的身體姿勢	黃先生/ 下午 2:00-3:15/活動室 報名日期：10月2日起
10月22日	我的八爪魚老師	跟八爪魚做密友？	布姑娘
10月29日	記住佢個名	透過聯想法記人名	姚姑娘
11月5日	減壓有良方	呼吸練習及愛笑運動	何姑娘
11月12日	齊來感恩	認識感恩節由來及習俗	黃姑娘
11月19日	動動腦筋	訓練腦筋齊思考	歐姑娘
11月26日	手腦並用	齊做動腦操	李姑娘
12月3日	妙韻迎聖誕	聖誕歌曲及主題分享	黃姑娘
12月10日	動物有情天	牠們的與我們的相似之處	何姑娘
12月17日	計一計, 算一算	透過模擬購物活動練習計算	姚姑娘
12月24日	聖誕小趣事	分享有關聖誕的趣事	李姑娘
12月31日	新的開始	新年新展望	吳姑娘



鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂撥款資助部分活動物資



期待你的參與



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				
10月7、21日 11月4、18日 12月2、9、16、23日 (四) A組: 9:30-10:30 B組: 10:45-11:45 活動室	飛鏢同樂 (10-12月) (歐姑娘)	-練習飛鏢技法， 享受當中的樂趣	☼ 會員/ 護老者 ☼ \$10	
10月25日(一) 下午 2:30-3:30 ZOOM	眼睛去 旅行-北韓 (布姑娘)	-透過義工北韓的 旅遊經歷，介紹 當地的事物及 景色	☼ 會員及 護老者 ☼ 免費	-分享會員： 張尚儀女士
11月20日(六) A: 9:30-10:45 B: 10:45-12:00 活動室	自由「飛」 (歐姑娘)	-組隊以比賽形式 進行 -練習飛鏢技法	☼ 曾參與飛鏢 同樂時間之 會員/護老者 ☼ 費用: 免費	
12月20日(一) 上午 9:00-10:30 饒宗頤文化館 (集合點：中心)	戶外攝影 交流日 (冬) (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 ☼ 免費	-此不是班組，是 交流活動，需要. 時義工可提供拍 攝指導

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**。(同一類班組會員只可報其中 1 個<並需合乎有關班組參加資格>，如同類班組至截止報名日期仍有名額，才可考慮給予欲報兩班同類班組的會員報名。)

◎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：

10-12 月體育(報名日期：9 月 23 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
長青伸展班	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	10 月 11, 18 日; 11 月 1, 8, 15, 29 日(一) 上午 11:30-12:45	活動室	陳世民先生 / 布姑娘	-\$175 -歡迎護老者報名

10-12 月語文(報名日期：9 月 24 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
*食得有「營」英語篇	-用輕鬆簡單英語教授不同食譜，如有益小菜或湯水等 -學員分享自家心得「我家廚房」 *須 22 人以上才開班	10 月 18, 25 日; 11 月 1, 8, 15, 22, 29 日(一) 下午 4:00-5:15	活動室	簡惠詩女士 / 布姑娘	-\$80 -歡迎護老者報名

10-12 月藝術(報名日期：9 月 27 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
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	11 月 18, 25 日; 12 月 2、9、23、30 日(四) 下午 1:30-3:00 *12 月 16 日休息	Zoom	李寶華女士 / 何姑娘	-\$108 -歡迎護老者報名

網絡工具工作坊

日期及時間：12 月 6 日 (一)上午 10:00-11:00

地點：活動室 對象：會員、護老者

內容：講解如何安裝及使用網絡工具，以助參加者參與網上活動或班組。

費用：全免 導師：鄧釗傑先生(退休電子工程師)

報名日期及方法：10 月 15 日起致電或親臨中心報名。

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
二零二一年十月活動表 21/10 起家倍愛籌款 26/10 起愛心券(10/10-11/11) 4/10-9/10 環保分享平台					
9:30 義辦事義工小聚 10:45「耆義先鋒義工小聚」 2:00「耆義先鋒義工小聚」 2:00 輪椅維修講座 2:30 輪椅講座	4 9:00 早晨鬆一鬆 1:30 腦友「耆義」小組 2:15 愛·永恆—— 認知障礙症小組 照顧法小組 (Zoom) 3:00 健腦小組	5 10:00 探得樂 1:00 粵曲中樂班 2:15 手機社交工作坊 3:15 Apps 粵曲基礎班	6 9:00「真知您心」 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:45 飛鏢同樂 B 組 1:00 粵曲研進班試音 3:30 粵第三人生小組 (Zoom) 3:30 捲紙花相架工作坊	7 7:00 美孚門球隊 (B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-醒腦組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:30 捲紙花相架工作坊	8 10:00 硬地滾球健體樂 10:00 奇恩堂探訪 10:00 恩福堂探訪
10:00 齊齊伸展變 fit 咗 11:30 長者體操 2:00 耆義先鋒義工小聚 2:00 耆義先鋒義工小聚 2:15 耆義先鋒義工小聚 2:30 耆義先鋒義工小聚	11 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 1:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	12 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 1:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	13 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 1:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	14 7:30 基礎門球訓練班 (B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-醒腦組 2:00 幸福小組 (活動室)	15 7:30 基礎門球訓練班 (B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-醒腦組 2:00 幸福小組 (活動室)
10:00 齊齊伸展變 fit 咗 11:30 長者體操 2:00 耆義先鋒義工小聚 2:00 耆義先鋒義工小聚 2:15 耆義先鋒義工小聚 2:30 耆義先鋒義工小聚	18 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 1:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	19 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 1:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	20 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 1:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	21 7:30 基礎門球訓練班 (B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-醒腦組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 2:00 水墨畫基礎班 3:45 粵曲研進班	22 7:30 基礎門球訓練班 (B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-醒腦組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 2:00 水墨畫基礎班 3:45 粵曲研進班
9:00 戶外攝影交流日 (秋) 9:30 耆義先鋒義工小聚 10:45 耆義先鋒義工小聚 2:00 耆義先鋒義工小聚 2:30 耆義先鋒義工小聚 4:00 耆義先鋒義工小聚	25 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 10:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	26 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 10:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	27 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 10:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	28 7:30 基礎門球訓練班 (B 場) 9:30 耆義先鋒義工小聚 2:00 耆義先鋒義工小聚 2:00 耆義先鋒義工小聚 3:45 耆義先鋒義工小聚	29 7:30 基礎門球訓練班 (B 場) 9:30 耆義先鋒義工小聚 2:00 耆義先鋒義工小聚 2:00 耆義先鋒義工小聚 3:45 耆義先鋒義工小聚
9:00 戶外攝影交流日 (秋) 9:30 耆義先鋒義工小聚 10:45 耆義先鋒義工小聚 2:00 耆義先鋒義工小聚 2:30 耆義先鋒義工小聚 4:00 耆義先鋒義工小聚	30 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 10:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	31 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 10:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	32 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 10:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	33 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 10:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組	34 9:00 早晨鬆一鬆 10:15「耆義」小組 10:30 腦友「耆義」小組 2:00「耆義」小組 2:15「耆義」小組 3:00 健腦小組

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) 1 10:00 齊齊伸展變fit 啲 11:30 長者伸展班 2:00 健體椅伸上操 2:00 知您時段 2:00 樂齡開心組之開心 2:15 照顧速遞(YouTube) 4:00 資訊科技大營「英語篇」 7:30 基礎(B場) 8 10:00 齊齊伸展變fit 啲 11:30 長者伸展班 2:00 健體椅伸上操 2:00 知您時段 2:15 資訊科技大使 2:30 舒展身心(Zoom) 4:00 舒食得「營」英語篇	9:00 早晨鬆一鬆 2 10:30 生活英語會話班(Zoom) 10:30 長者防跌安全講座 1:30 環境安全小組 3:00 腦友記小組 3:00 健腦小組	9:00 體脂測試 3 10:00 扭氣球工作坊-訓練 10:00 義工訓練 1:00 探得中樂班 3:15 粵曲基礎班	9:30 飛鏢同樂A組 4 10:00 進階書法班(錄影) 10:45 飛鏢同樂B組 1:30 簡易英語實用班 3:30 第三人生小組(Zoom)	9:00 腦動樂-醒腦組 5 10:30 腦動樂-腦點點組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 2:00 水墨畫基礎班 3:45 粵曲研進班-進階篇	10:00 恩福堂 6 10:00 探訪日 11:30 聯誼(奇) 11:30 硬地滾球 11:30 健體樂
7:00 早晨鬆一鬆 9 10:00 普及健體運動-健體操 10:30 生活英語會話班(Zoom) 1:30 腦友記小組 2:30 自立支援照顧講座(Zoom) 2:30 巧手製作-聖誕樹 3:00 健腦小組	9:00 早晨鬆一鬆 9 10:00 普及健體運動-健體操 10:30 生活英語會話班(Zoom) 1:30 腦友記小組 2:30 自立支援照顧講座(Zoom) 2:30 巧手製作-聖誕樹 3:00 健腦小組	9:30 鈎織手作 10 1:00 粵曲中區資源 2:30 社區講座(Zoom) 3:15 粵曲基礎班	9:00 「真知您心」 11 9:30 快樂時段 10:00 基礎書法班(錄影) 10:00 巧手製作-聖誕樹 1:30 簡易英語實用班 3:30 第三人生小組(Zoom)	9:00 腦動樂-醒腦組 12 10:30 腦動樂-腦點點組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 2:00 水墨畫基礎班 3:45 粵曲研進班-進階篇	10:00 恩福堂 13 10:00 探訪日 11:30 聯誼(奇) 11:30 硬地滾球 11:30 健體樂
7:00 早晨鬆一鬆 16 10:00 護老者街站 10:30 生活英語會話班(Zoom) 1:30 腦友記小組 2:30 巧手製作-聖誕樹 3:00 健腦小組	9:00 早晨鬆一鬆 16 10:00 護老者街站 10:30 生活英語會話班(Zoom) 1:30 腦友記小組 2:30 巧手製作-聖誕樹 3:00 健腦小組	9:30 鈎織手作 17 1:00 粵曲中區資源 2:15 手機 Apps 工作坊 3:15 粵曲基礎班	9:00 「真知您心」 18 9:30 快樂時段 10:00 基礎書法班(錄影) 10:00 巧手製作-聖誕樹 1:30 簡易英語實用班 3:15 粵曲基礎班 3:30 第三人生小組(Zoom)	9:00 腦動樂-醒腦組 19 10:30 腦動樂-腦點點組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 2:00 水墨畫基礎班 3:45 粵曲研進班-進階篇	9:30 自由飛 20 9:30 自由飛
7:30 基礎(B場) 22 9:00 護老者伸展變fit 啲 2:00 摺紙休閒「遊」 2:30 退休理財觀(Zoom) 4:00 食得有「營」英語篇	9:00 早晨鬆一鬆 23 10:30 生活英語會話班(Zoom) 1:30 智友和好和諧 2:00 護老者加油站(Zoom) 2:30 巧手製作-聖誕樹 3:00 智友樂粉彩	9:30 鈎織手作 24 1:00 粵曲中區資源 2:15 手機 Apps 工作坊 3:15 粵曲基礎班	9:00 「真知您心」 25 9:00 快樂時段 10:00 基礎書法班(錄影) 10:00 巧手製作-聖誕樹 1:30 簡易英語實用班 3:15 粵曲基礎班 3:30 第三人生小組(Zoom)	10:00 照顧者美食 26 10:00 加油站-快樂 11:00 薑餅人迎新小聚 11:00 迎新小聚(Zoom) 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 2:00 水墨畫基礎班 3:45 粵曲研進班-進階篇	10:00 硬地滾球 27 10:00 健體樂
7:00 美孚門球隊(B場) 29 10:00 齊齊伸展變fit 啲 10:30 生活英語會話班(Zoom) 11:30 長者伸展班 2:00 健體椅伸上操 2:00 樂齡開心組之開心 2:00 照顧速遞(YouTube) 4:00 資訊科技大營「英語篇」	9:00 早晨鬆一鬆 30 10:30 「正視肩膊痛」 10:30 講座(Zoom) 2:30 照顧者香薰減壓 3:45 有計仔 3:45 照顧者硬硬膊痛 3:45 有法子				

二零二一年十一月份活動表

愛心券街站及籌款(30/10-11/11)

8/11-13/11 環保分享平台

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
二零二一年十二月活動表		16/12-21/12 環保分享平台		10:00 探得樂 1:00 粵曲中 2:15 手機日常生活 3:15 粵曲基礎班		9:00「真知您心」 9:30 飛鏢同樂A組 10:00 進階書法班(錄影) 10:45 飛鏢同樂B組 1:30 國畫中班(Zoom) 1:30 簡易書法實用班 3:15 國畫工筆基礎班 3:30 第三人生小組(Zoom)		7:30 基礎門球訓練班(B場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲研進班-進階篇		10:00 奇恩堂探訪 10:00 恩福堂探訪	
7:00 美孚門球隊(B場) 10:00 網絡工具工作坊 2:00「知您所需」手機 2:30 賀年花瓶珠飾 義工訓練班		6 9:00 早晨鬆一鬆 10:30 生活英語會話班(Zoom) 10:30 隨心畫小組 1:30 腦友記小組 3:00 健腦小組		7 1:00 粵曲中班 2:30 Switch-初體驗 3:15 粵曲基礎班 3:45 Switch-運動樂		8 9:00「真知您心」 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) 1:30 簡易書法實用班 3:15 國畫工筆基礎班		9 7:30 基礎門球訓練班(B場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲研進班-進階篇		10 10:00 硬地滾球健體樂	
7:00 美孚門球隊(B場) 10:00 資訊科技義工小組 2:00「知您所需」手機 2:30 舒展身心(Zoom) 2:30 賀年花瓶珠飾 義工訓練班		13 9:00 早晨鬆一鬆 10:30 生活英語會話班(Zoom) 1:30 腦友記小組 2:00 動手DIY小燈籠 3:00 健腦小組		14 9:45 照顧伸展 工作坊 1:00 粵曲中班 2:30 Switch-初體驗 3:15 粵曲基礎班 3:45 Switch-運動樂		15 9:00「真知您心」 9:30 飛鏢同樂A組 9:30 動手DIY小燈籠 10:45 飛鏢同樂B組 1:30 國畫中級班(休) 2:30 普及健體運動-八段錦I 3:15 國畫工筆基礎班(休)		16 7:30 基礎門球訓練班(B場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:45 花開富貴珠飾手工班		17 10:00 快樂聖誕派對	
7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 戶外攝影交流日 (冬) 10:00 聽力講座 11:00 聽力測試 2:00 摺紙樂之獨一無二		20 9:00 早晨鬆一鬆 10:30 生活英語會話班(Zoom) 1:30 腦友記小組 2:00 護老加油站(Zoom) 2:00 動手DIY小燈籠 3:00 健腦小組		21 9:30 咖啡拉花班 10:45 拉花班 1:00 粵曲中班 2:30 Switch-初體驗 3:15 粵曲基礎班 3:45 Switch-運動樂		22 9:00「真知您心」 9:30 飛鏢同樂A組 9:30 動手DIY小燈籠 10:45 飛鏢同樂B組 1:30 國畫中班(Zoom) 3:15 國畫工筆基礎班		23 7:30 基礎門球訓練班(B場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 3:45 花開富貴珠飾手工班		24 公眾假期	
公眾假期		27 9:00 早晨鬆一鬆 10:30「睡眠健康」講座 (Zoom) 2:00 動手DIY小燈籠 2:00 和諧粉彩體驗工作坊		28 9:30 腦力大鍛鍊 反應 10:30 腦力大鍛鍊 靈敏挑戰 粵曲中 1:00 粵曲基礎班 3:15 粵曲基礎班		29 9:00「真知您心」 9:30 動手DIY小燈籠 1:30 國畫中班(Zoom) 2:00 雀巢牛奶手工筆基礎班 3:15 國畫工筆基礎班		30 7:00 美孚門球隊(B場) 10:00 普及健體運動-太極 2:00 幸福小組		31	