

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 公眾假期	3 9:00 戶外攝影交流日(秋) 2:00 易徑玩樂 A 2:30 Switch 動腦樂 3:15 睡眠障礙小組-後測 3:45 Switch 運動樂	4 7:00 美孚門球隊 (A 場) 10:00 探得樂 3:15 睡眠障礙小組-睡眠放鬆技巧	5 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:45 飛鏢同樂 B 班 1:30 第 22 屆耆英粵曲交流研唱 3:30 易徑玩樂 B	6 7:30 基礎門球訓練班 (A 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 5:00 美孚歷史圖片展再出發(FB)	7
9 9:00 早晨鬆一鬆(Zoom+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:15 素描初階工作坊	10 10:15 實用生活英語會話班(Zoom) 2:00 易徑玩樂 A	11 7:00 美孚門球隊 (A 場) 10:00 「郁」得健康 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班	12 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:30 迎新小聚(奇) 10:45 飛鏢同樂 B 班 3:30 易徑玩樂 B	13 7:30 基礎門球訓練班 (A 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 5:00 美孚歷史圖片展再出發(FB)	14 10:00 奇恩堂探訪
16 9:00 早晨鬆一鬆(Zoom+實體) 10:30 硬地滾球健體樂 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 1:30 「家倍愛」生日會 3:15 摺紙樂之獨一無二 3:30 齊來 Sing(孚)	17 9:30 紙上談心・慢活・細作(補) 10:15 實用生活英語會話班(Zoom) 2:00 易徑玩樂 A	18 7:00 美孚門球隊 (A 場) 9:15 舒展身心(Zoom+實體) 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班	19 10:15 第十四及十五屆長者學院畢業典禮 3:30 易徑玩樂 B	20 7:30 基礎門球訓練班 (A 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 粵曲合士上-進階篇 5:00 美孚歷史圖片展再出發(FB)	21 11:00 退休心理展光芒講座
23 公眾假期	24 9:00 地壺樂融融 10:15 實用生活英語會話班(Zoom) 10:45 護老地壺球初體驗	25 7:00 美孚門球隊 (A 場) 9:00 流感針 2:30 智能手機班 攝影設定及相片處理 2:30 照顧者頸硬膊痛有法子	26 9:00 流感針 10:30 韓文班 2:00 三花奶粉	27 7:30 基礎門球訓練班 (A 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 粵曲合士上-進階篇 5:00 美孚歷史圖片展再出發(FB)	28 9:00 銀鈴好聲音卡拉 OK
30 9:00 早晨鬆一鬆(Zoom+實體) 10:30 硬地滾球健體樂 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:15 素描初階工作坊 3:30 齊來 Sing(孚)	31 9:00 活學普通話 10:00 樂韻遊「鐘」恩典之旅 10:15 實用生活英語會話班(Zoom) 2:00 易徑玩樂 A	二零二三年十月份活動表 ☆10月24日(二)至12月9日(六) 「家倍愛中心」籌款運動 2023☆			

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二三年十一月份活動表 ☆10月24日(二)至12月9日(六) 「家倍愛中心」籌款運動2023☆		1 9:00 生活英語班 10:00 探得樂 1:00 粵曲中班 2:30 智能手機班-攝影設定及相片處理 3:00 粵曲基礎班	2 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:45 飛鏢同樂 B 班 2:00 健體活力操 3:30 易徑玩樂 B	3 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 1:00 護脊操工作坊 II (社區會堂) 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進階篇 5:00 美孚歷史圖片展再出發(FB)	4 10:00 硬地滾球健體樂
6 7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(Zoom+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:15 認知障礙症與牙齒保健講座 3:30 齊來 Sing(孚)	7 9:00 活學普通話 10:15 實用生活英語會話班(Zoom) 2:00 易徑玩樂 A	8 9:00 生活英語班 2:00 照顧耆煮食加油站 2:30 智能手機班-攝影設定及相片處理	9 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:45 飛鏢同樂 B 班 3:30 易徑玩樂 B	10 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進階篇 5:00 美孚歷史圖片展再出發(FB)	11 9:00 銀鈴好聲音卡拉 OK
13 7:30 基礎門球訓練班(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(Zoom+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:15 素描初階工作坊 3:30 齊來 Sing(孚)	14 9:00 活學普通話 10:15 實用生活英語會話班(Zoom) 2:00 易徑玩樂 A	15 9:00 生活英語班 10:00 糖尿病患者的健康飲食講座(Zoom) 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班	16 9:15 舒展身心(Zoom+實體) 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:45 飛鏢同樂 B 班 3:30 易徑玩樂 B	17 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 2:00 雅培奶粉(花) 3:45 粵曲合士上-進階篇 5:00 美孚歷史圖片展再出發(FB)	18 10:00 硬地滾球健體樂 2:30 照顧耆 FUN 薰加油站
20 7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(Zoom+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 10:30 社區資源講座 12:00 健體橡筋帶運動(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:15 素描初階工作坊 3:30 齊來 Sing(孚)	21 9:00 活學普通話 10:15 實用生活英語會話班(Zoom) 2:00 易徑玩樂 A	22 9:00 生活英語班 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班	23 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:45 飛鏢同樂 B 班 1:15 照顧耆香薰按摩小組 3:30 易徑玩樂 B	24 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 1:00 護脊操工作坊 III (社區會堂) 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進階篇 5:00 美孚歷史圖片展再出發(FB)	25 10:00 恩福堂探訪聯誼日
27 7:30 基礎門球訓練班(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(Zoom+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:15 摺紙樂之獨一無二 3:30 齊來 Sing(孚)	28 9:00 活學普通話 9:00 血糖測試 10:15 實用生活英語會話班(Zoom) 12:00 耆妙之旅 2:00 易徑玩樂 A	29 9:00 生活英語班 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班	30 10:30 韓文班 1:15 照顧耆香薰按摩小組 3:30 易徑玩樂 B		

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二三年十二月份活動表 ☆10月24日(二)至12月9日(六) 「家倍愛中心」籌款運動 2023☆				1 7:00 美孚門球隊(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 粵曲合士上- 進階篇 5:00 美孚歷史圖片展再出發(FB)	2 2:00 展愛關懷 演唱會 (孚佑堂)
4 7:30 基礎門球訓練班(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(Zoom+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:15 素描初階工作坊 3:30 齊來 Sing(孚)	5 9:00 活學普通話 10:00 認知障礙症教育站 2:00 易徑玩樂 A 2:00 輪椅維修 3:30 輪椅維修講座	6 9:00 生活英語班 10:00 探得樂 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班	7 9:15 舒展身心 (Zoom+實體) 9:30 向著目標 「飛」 10:30 韓文班 3:30 易徑玩樂 B	8 7:00 美孚門球隊(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 粵曲合士上- 進階篇 5:00 美孚歷史圖片展再出發(FB)	9 9:00 硬地滾球 健體樂
11 7:30 基礎門球訓練班(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(Zoom+實體) 10:30 釘線畫體驗工作坊 3:15 素描初階工作坊 3:30 齊來 Sing(孚)	12 9:00 活學普通話 9:00 體脂測試 2:00 易徑玩樂 A 2:30 長者常見的氣喘問題講座(Zoom)	13 9:00 生活英語班 11:00 認知音樂旅程：齊齊學下非洲鼓 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班	14 快樂聖誕大派對 綵排	15 7:00 美孚門球隊(B場) 快樂聖誕大派對 綵排	16 10:30 快樂聖誕大派對
18 7:30 基礎門球訓練班(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(Zoom+實體) 3:15 摺紙樂之獨一無二	19 9:00 活學普通話 2:00 地壺球初體驗 3:45 護老互愛地壺樂	20 9:00 生活英語班 11:00 認知音樂旅程：齊齊學下非洲鼓 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班	21 9:30 向著目標 「飛」 9:30 V-health 工作坊	22 7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組	23 9:00 銀鈴好聲音 卡拉 OK
25 公眾假期	26 公眾假期	27 11:00 認知音樂旅程：齊齊學下非洲鼓 2:00 普及健體運動之八段錦	28	29 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	30 10:00 硬地滾球健體樂