

基督教播道會美孚長者中心

二零一九年十、十一月份頤康閣(護老者)通訊

賣旗義工招募：

日期：10月26日(星期六)

時間：上午(部份時間亦可)

地點：美孚(或義工指定區域也可以)

形式：可以個人/家庭/團體方式參與(參加者將獲發證書及小禮物一份，以作鼓勵)

查詢及登記方法：中心接待處或聯絡負責職員
黃姑娘

金旗認捐

中心已擺放金旗捐獻箱於詢問處旁，捐獻者可直接將捐款金額投放箱內。每位捐獻者均可獲精美紀念金旗一張(可向詢問處當值職員索取)。

備註：凡捐款滿\$100，如有需要可向詢問處職員登記索取收據，收據將於賣旗活動完結後一個月內發回(收據可作免稅用途)。



爭取長者合理資源-聯署進展

中心一直努力爭取長者合理資源，讓區內日益增加的長者，可獲得適切的服務。曾先後向深水埗區議會主席遞交聯署向當局反映需要；並曾向勞工及福利局羅致光局長遞交請願信(包括2018年1月就有關要求之2千多個聯署)，要求把部份「美荔道變電站旁高鐵臨時用地」或「荔枝角公園三期新體育館」用作興建符合社會福利署規劃處所面積要求的長者鄰舍中心。另外，由於今年財政預算案公佈撥款200億元，設立超過130項社福設施，中心遂向區內合適的舖位業主查詢有關資料，並分別於3月及7月發信(包括聯署)予社會福利署，提出原區安置方案。就當中的建議方案，有關當局已曾進行商討及跟進中。故中心就有關資訊，將舉行以下分享會，誠邀大家屆時出席，一起了解有關進展。

「美孚規劃-長者及社會服務發展藍圖」分享會

日期及時間：2019年10月9日(三)上午10:00-11:00

地點：活動室 對象：中心會員及護老者 講者：張永森先生、張姑娘

內容：1)新體育館、新球場及地下停車場(康體/社福/運輸)
2)美荔道空地(醫療/教育) 3)地鐵A出口升降機進度 4)葵涌天橋底土地優化
5)荔枝角公園設施改善 6)中心原區安置進展

「家倍愛中心」籌款運動2019

大家好！中心今年將於 10月21日(一)至12月7日(六) 舉辦「家倍愛中心」籌款運動2019，希望藉此為中心籌募運作經費，以支持中心的不敷支出(註*)及服務經費。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21日(一)至12月7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26日(六)下午1時至11月30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。2019年度贊助商包括：大快活、大昌食品、日本城、吉野家、君蘭餅店、東方紅、冒險樂園、許留山、富臨集團、惠康、超羣及榮華餅家。

本中心售賣愛心券所得的85%善款，會用作中心服務發展，餘下15%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 10月26日(六)至11月15日(五) <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。義工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4日	
二	11月5、12日	上午9:00-11:00 或
三	11月13日	上午11:00-1:00 或
四	11月7、14日	下午1:00-3:00 或
五	11月1、8、15日	下午3:00-5:00
六	10月26日，11月9日	

暫定籌款站義賣地點：

- (1) 港鐵美孚站 A 出口對出荔枝角道行人路
- (2) 港鐵美孚站 B 出口對出長沙灣道行人路
- (3) 美孚橋底 (近博愛梁之潛伉儷長者健康支援及進修中心)
- (4) 美荔道與長沙灣道交界(近前港大專業進修學院，現播道神學院對出)

籌款義工報名方法：中心接待處

負責職員：李沛諭姑娘

(四)「播道之友」定期捐款計劃

播道會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 21 日(一)至 12 月 7 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。



「生命傳愛-保單傳愛計劃」行動



「香港人壽保險從業員協會」及「保協慈善基金」發起的「生活傳愛行動-保單傳愛計劃」，鼓勵購買人壽保險者捐出保額的某個百分比予特定的慈善機構，幫助有需要的群體。

捐贈者只需於購買保險時，在保單的受益人一欄上，清楚寫明保額分配（例：99% 給家屬，1%給某慈善機構）便可。如已購買人壽保險者，亦可向有關的保險公司辦理更改受益人的手續。這樣，當投保人身故後，保險公司便會把指定的保額捐贈予所指定的慈善機構。

保單捐贈並不影響投保人現在的生活質素，卻能為慈善機構帶來長遠穩健的善款收益，造福人群，遺愛人間，延展希望！現凡參加「生活傳愛行動-保單傳愛計劃」，可獲紀念品一份，請到接待處索取並填寫有關表格，為社群出一分力，謝謝！

認知障礙症預防及支援服務 (服務統籌：賴姑娘)

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。

「健體動腦齊實踐」獎勵計劃

鼓勵長者建立及維持恆常兼有規律的「綜合認知活動及運動」的生活習慣，以延緩或保持長者的認知能力，**預防患上認知障礙症**，計劃內容：

- ✧ 每星期參與 3 次健體及動腦的活動，例如運動、興趣活動等 (不限中心舉行的活動)
- ✧ 完成目標者(連續 12 個月按以上原則參與中心或其他團體主辦之活動)，將獲頒贈證書及紀念品
- ✧ 參加者須接受 認知評估，並可選擇同時參與定期舉行的腦動樂小聚

參加資格：輕度認知障礙患者、會員及認知能力正常之會員(輕度認知障礙患者優先)

報名日期：即日起 (請向歐姑娘查詢)

腦動樂小聚

日期：10 月 8 日至 12 月 24 日(二)

時間：A 組:下午 2:00-3:30 或 B 組:下午 3:30-5:00

地點：活動室

內容：提供多款刺激認知功能的遊戲，促進認知健康

對象：中心會員 (須參與「健體動腦齊實踐」獎勵計劃)

報名日期：即日起 (請向歐姑娘查詢)



認知評估服務

日期/時間：個別預約

地點：中心

內容：進行約 40 分鐘認知評估

對象：中心會員、護老者

費用：全免

報名日期：即日起接待處預約

「愛·永恆」-認知障礙症照顧法小組

日期：11 月 5、12、19 及 26 日(二)

時間：上午 10:30-中午 12:00

地點：活動室 / 小組室

內容：交流經驗、介紹照顧患者方法及資源

對象：認知障礙症患者的照顧者

報名日期：即日起(請向黃先生查詢)

「腦友記」服務推廣站 (10-11 月)

日期：10 月 24 日、11 月 29 日

時間：上午 9:30-11:30

地點：萬事達廣場附近橋底

內容：認知障礙症展覽；簡短記憶測試

對象：中心會員、護老者和社區人士

報名日期：即場報名參加
(請向歐姑娘查詢)

樂齡開心組

日期：10 月 14、21 日、11 月 4、11、
18 日及 12 月 2、9、16、23 日(一)

時間：下午 1:30-2:30

地點：活動室

內容：懷緬、感官、社交及音樂等認知活動

對象：中度認知障礙症之中心會員或護老者
照顧之長者(需經認知評估)

報名日期：即日起(請向黃先生查詢)

腦友記小組

日期：10月14、21日，11月4、11、18日及12月2、9、16、23日(一)
時間：下午 1:30-2:30
地點：活動室
內容：懷緬、社交及記憶練習等認知活動
對象：輕、中度認知障礙症之中心會員或護老者照顧之長者
(需經職員進行簡單評估)
報名日期：即日起(請向姚姑娘查詢)

健腦小組

日期：10月14、21日，11月4、11、18日及12月2、9、16、23日(一)
時間：下午 2:45-3:45
地點：活動室
內容：懷緬、社交及記憶練習等認知活動
對象：輕度認知障礙症之中心會員或護老者照顧之長者
(需經職員進行簡單評估)
報名日期：即日起(請向姚姑娘查詢)

地壺球體驗工作坊 (2019 年 12 月)

日期：12月23日(一)
時間：下午 2:30-3:30
地點：孚佑堂
內容：冬奧運動冰壺的陸上版本，進行地壺球體驗。
參加資格：中心會員及護老者 (輕度認知障礙症患者及其照顧者優先)
報名日期及方法：2019年10月17日起親臨中心報名
費用：免費
導師：樂歷培訓有限公司教練
合辦機構：樂歷培訓有限公司
負責職員：布姑娘



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

歡迎聯絡賴姑娘查詢，謝謝！



護老者 加油站

日期：10月29日、11月26日
時間：下午 2:30-3:30
內容：主題活動(照顧者技巧及藝術減壓活動等)、簡單鬆弛運動/呼吸練習、護老者分享及茶點
對象：護老者
負責人：賴姑婷、歐姑娘
報名日期：即日起

活力長者健康操

日期：2019 年 11 月 13 日(星期三) 上午 11 時 15 分 – 下午 12 時 15 分

地點：中心活動室

內容：健康操共有九式，包括鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力的運動。連貫地做更可鍛鍊心肺功能。

負責職員/導師：李姑娘/衛生署深水埗長者健康外展隊伍職員

參加資格：60 歲或以上、不需拐杖及輪椅輔助行走的中心會員及護老者

費用：免費 報名日期及方法：2019 年 10 月 9 日起到中心接待處報名

慢性腰膝疼痛支援小組

日期：10 月 10、17、24、31 日(四) 及
12 月 3 日(二)

時間：上午 11:00-下午 12:30

地點：中心活動室

對象：65 歲或以上、符合 **招募準則** 之護老者及中心會員

內容：

- 討論關節炎的特性、處理原則及藥物及物理治療
- 舒緩站起來時關節僵硬之方法、合適步行鞋的功效及挑選要點
- 避免勞損的方法
- 講解關節保健運動原則及練習「長者腰膝保健運動」
- 了解心理社交因素對痛楚的影響，以及處理這些因素的技巧

導師：衛生署深水埗長者健康外展隊伍職員

費用：全免

報名日期：護老者 9 月 24 日(二)起，
會員 9 月 27 日(五)起

截止報名：10 月 9 日

報名方法：帶同會員證/護老者證到中心接待處報名

負責職員：李姑娘

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

*招募準則：

參加者須要：

1. 沒有劇烈的關節痛
2. 外出時不需要他人協助及不需要使用助行架
3. 沒有嚴重的活動障礙，如較嚴重的中風或帕金森症等
4. 沒有嚴重的關節變形，如駝背、脊柱側彎、膝關節變形等
5. 沒有嚴重的視覺或聽覺障礙
6. 沒有一些要先由醫生指導才可運動的情況，如嚴重或不穩定的心臟病、高血壓、糖尿病等

**如長者有下列情況，必須先諮詢醫護人員以確定是否適合參加本小組的腰膝護理運動：

1. 於運動過程中容易出現關節痛、胸口痛、嚴重氣促、頭暈、跌倒或氣喘
2. 未足 3 個月的骨折、骨折未穩定或曾進行骨折手術

氣球排球體驗工作坊(2019 年 12 月)

日期及時間：2019 年 12 月 9 日(一) 下午 2:30-3:30

內容：使用特製氣球、進行排球競技；適合長者、傷健人士參與

對象：護老者、護老者照顧之長者、中心會員

報名日期：護老者及其照顧之長者 >>2019 年 10 月 17 日；

中心會員>>2019 年 10 月 28 日

報名方法：親臨中心報名 地點：孚佑堂

費用：護老者、中心會員：\$20；非會員：\$30

備註：最少 20 位參加者才會舉行 負責職員：布姑娘 合辦機構：樂歷培訓有限公司

伸展運動鬆一鬆

日期：2019 年 11 月 15 日、12 月 13 日(五)

時間：下午 3:30-4:45

內容：關顧自己的身心狀況，進行伸展運動、呼吸練習，抒緩照顧壓力

對象：護老者 負責人：歐姑娘 報名日期：10 月 9 日

香薰助眠舒壓工作坊

日期：2019 年 11 月 29 日(五) 時間：下午 3:30-5:00

內容：認識失眠原因，香薰治療方法，調配個人香薰

對象：護老者及會員 報名日期：護老者>>17/10 起；會員>>31/10 起

負責職員及導師：黃姑娘、李姑娘 費用：免費 鳴謝：深水埗區議會贊助

香薰按摩油工作坊

日期：2019 年 12 月 27 日(五) 時間：下午 3:30-5:00

內容：使用按摩油放鬆身體肌肉 對象：護老者及會員

報名日期：護老者>>28/10 起；會員>>11/11 起

負責職員及導師：姚姑娘、布姑娘 費用：免費 鳴謝：深水埗區議會贊助

飛鏢同樂時間(19 年 10-12 月)

日期：2019 年 10 月 3 日至 12 月 19 日(四) 地點：活動室(一)

時間：下午 1:45-3:15

內容：練習飛鏢技法

對象：中心會員及護老者

報名日期及方法：即日往中心接待處報名

負責職員：歐姑娘

費用：\$7



好有「營」



中心於每月的指定日期及時段，由供應商到中心直接售賣奶粉給各位。
2019 年 10 月至 2020 年 1 月售賣安排如下： 負責職員：李姑娘

雅培產品指定 售賣日期、時間、地點	雅培產品	價格
2019 年 10 月 31 日(四) 下午 2:30-4:30 2019 年 11 月 19 日(二) 2019 年 12 月 31 日(二) 上午 9:30-11:30 2020 年 1 月 14 日(二) 上午 10:30-下午 12:30 活動室	雅培-呔呢嗶味加營素	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)：\$196
	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
2019 年 10 月 15 日(二) 上午 9:30-11:30 2019 年 12 月 10 日(二) 上午 10:30-下午 12:30 活動室	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. 每月購買限額：4 罐 800 / 850 / 900 克 或 8 罐 400 克。(每月 1 號起計，兩間公司獨立計算)
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。

愛心麵包速遞

日期：2019 年 10 月 4 日-11 月 29 日(五) 時間：上午 10:00-11:00

內容：向會員派送免費由合作機構收集得來的麵包，從而宣揚惜食文化(每人限取一個)

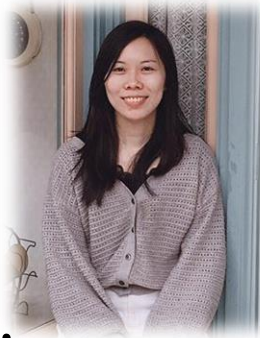
對象：中心會員及護老者 費用：免費 派發地點：中心小組室/活動室

負責職員：黃姑娘 合辦機構：香港小童群益會美孚青少年綜合服務中心

職員動向

大家好！我係何(河)·婉(遠)·珊(山)，8月6日新入職的活動幹事 Erica。可能因為我的名字讀音有山有水，我非常熱愛大自然，夢想退休以後可以開一個小型農場。

短短數天，我已經深受各位老友記的笑容感染。深願各位在美孚長者中心有美好的生活。



希望未來大家都多多指教不才的我，使到我可以更好地服務各位。

何婉珊 敬上

各位老友記好：

我是8月15日新入職的社工—歐姑娘，好高興能夠加入播道會美孚長者中心的大家庭，請大家多多指教。

入職數天，老友記們親切的笑容都讓我感到非常溫暖，接下來的日子，希望能更深入認識你們，敬祝各位身體安康！

歐美棋 敬上



緊急義工招募

工作：協助中心整理報章、報紙

日期：10-12月，週三或週六

時間：上午8:00-8:30

查詢或報名：請與布姑娘或黃姑娘聯絡

凡於2019年度10-11月



生日之長者會員，可憑會員證到中心

領取生日禮物一份

包羅萬有

中心大堂電視機定期播放各類影碟，讓會員及護老者獲得更多生活資訊。2019年10月及11月節目表如下：

播放日期	播放時間	播放影碟	製作單位
10月8、15日(二)； 11月6、13日(三)	下午 2:00 - 3:30	香港身後事的 世紀演化	香港大學
10月22、29(二)； 11月20、27日(三)		小麥子	真證傳播

更改 Whatsapp 電話號碼通知

中心 Whatsapp 通訊號碼已更改為 52699820。(請儲存此號碼，確保收到中心資訊。) 舊有號碼 (62579235) 將不屬本中心，請勿發放信息至此號碼，敬請留意。如有任何疑問，請到中心或致電 27458839 向職員查詢，謝謝。如有不便，敬請原諒。

中心活動一覽表

****歡迎按報名日期到中心接待處報名，先到先得，額滿留後備****

☺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
探得樂 (黃姑娘)	10月2日及 11月6日(四) 上午 10:00-11:30 小組室集合	探訪區內有需 要會員/長者	☺有心志關懷 長者人士 ☺免費	新加入探訪員必須 先出席義工訓練(詳 情可聯絡黃姑娘查 詢)
「一對一」 手機諮詢站 (李姑娘)	10月3、10、17、 24、31日(四) 上午 9:00-10:30 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
男士天地 (黃先生)	10月3、17日； 11月7、21日； 12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	
柏友生命 小組 (黃先生)	10月4、18日； 11月1、15日； 12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，以敘事手 法豐厚生命故 事	☺患柏金遜長 者(男女均可) ☺免費	
醫療服務日 (李姑娘)	10月8日、 11月5日(二) 上午 9:00-11:00 活動室	量血壓、磅重、 驗小便	☺會員 ☺免費	11月5日之 報名日期： 10月8日
耆樂無窮 (李姑娘)	10月8、22日； 11月12、26日； 12月10、24日 (二) 上午 9:00-10:00	遊戲、分享、 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 ☺免費	每月逢第二、四 週二舉行
Wii 遊戲室 (歐姑娘)	10月9日， 11月20日(三) 上午 9:30-11:30 小組室	如何操作 Wii 遊 戲桿和介紹 Wii 各種遊戲和玩 法	☺中心會員 ☺免費	備註：分為兩個時 段進行(9:30-10:30 / 10:30-11:30)，報 名時請說明參加 哪個時段。 11月6日休息一天。
硬地滾球 健體樂 (何姑娘)	10月12日至 12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	12/10，9/11，23/11， 7/12，21/12 10月26日休息一 天。

☺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
親善站(美孚) -義工招募 (姚姑娘)	10月10日及 11月14日(四) 下午 2:00-4:00	-向社區宣傳隱 蔽長者服務 -提供量血壓服 務	☼社區人士 ☼免費	合辦機構： 匯秀企業 有限公司
親善家訪之旅- 被訪者招募 (姚姑娘)	10月25日及 11月29日(五) 上午 10:00-12:30	義工探訪區內 獨居/兩老同住 家庭	☼獨居或兩老 同住長者 ☼免費	合辦機構： 香港小童群益會美 孚青少年綜合服務 中心
耆義先鋒及量血壓當值義工(黃姑娘)				詳情見 P.19
慢性腰膝疼痛支援小組(李姑娘)				詳情見 P.6
護老者服務義工訓練(黃姑娘)				詳情見 P.19
護老者加油站(賴姑娘)				詳情見 P.5

☺報名日期：10月9日(三)

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)	10月28日(一) 下午 3:30-4:00 活動室	-合掌瓜無花果豬 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 名前先與黃先生聯絡
血糖測試 (姚姑娘)				詳情見 P.17
「耆幻藝行」計劃 - 「開心之旅」小組(張姑娘)				詳情見 P.17
活力長者健康操(李姑娘)				詳情見 P.6
伸展運動鬆一鬆(歐姑娘)				詳情見 P.7

☺報名日期：10月17日(四)

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)	11月7、14、21、28日(四) 上午 9:00-10:30 11月18、25日(一) 下午 2:00-4:00 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
賀年「福」字珠飾班-義工訓練(布姑娘)				詳情見 P.19
香薰助眠舒壓工作坊(黃姑娘)				詳情見 P.7

☺報名日期：10月28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)	11月25日(一) 下午 3:30-4:00 活動室	冬瓜粟米薏米 眉豆淡菜湯 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 時享用，報名前 先與黃先生聯絡
「家事有妙 法」講座 (李姑娘)	12月18日(三) 上午 10:30-11:30 活動室	講解一些做家務 的正確姿勢、方 法及竅門，使長 者及護老者能學 懂保護關節及節 省體力的方法。 - 導師：衛生署深 水埗長者健康 外展隊伍職員 - 合辦機構：衛生 署深水埗長者 健康外展隊伍	☼ 會員及 護老者 ☼ 免費	- 參加者請準時 出席，遲到者 將不獲留位 - 後備名單內之 參加者亦請於 活動前準時到 達中心等候， 若講座開始後 有正選參加者 缺席，後備參 加者可獲安排 入座
賀年「福」字珠飾會員班(布姑娘)				詳情見 P.17
香薰按摩油工作坊(姚姑娘)				詳情見 P.7

我哋FACEBOOK 臉書服務開通喇

親愛的中心會員：

中心Facebook服務現已正式開通，歡迎會員加入帳號：[播道會美孚長者中心](#) (請選擇“群組”)，大家就可以透過群組閱覽和發現更多中心與會員之間的快樂回憶！外觀以及頭像請參見圖片如右示：



2019/20 年度播道會長耆學院課程



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：

體育(報名日期：10月9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
進階乒乓球班(A)	學習進階乒乓球技巧 <u>*需具乒乓球基礎水平，並通過乒乓球測試</u>	2019年11月11日; 12月9、23日; 2020年1月6日; 2月10、24日; 3月9、23日 下午3:00-5:00	8	體育館	會員義工 張希宗先生/ 黃姑娘	\$32
進階乒乓球班(B)		2019年11月18日; 12月16、30日; 2020年1月13日; 2月17日; 3月2、16、30日 下午3:00-5:00	8	體育館	會員義工 周錦昌先生/ 黃姑娘	\$32
基礎乒乓球班(C)	學習基本乒乓球技巧	2019年11月11日; 12月9、23日; 2020年1月6日; 2月10、24日; 3月9、23日 下午3:00-5:00	8	體育館	會員義工 周錦昌先生/ 黃姑娘	\$32
基礎乒乓球班(D)		2019年11月18日; 12月16、30日; 2020年1月13日; 2月17日; 3月2、16、30日 下午3:00-5:00	8	體育館	會員義工 葉鑒勳先生/ 黃姑娘	\$32

初級普拉提體驗工作坊

日期：2019年12月10日至24日(逢星期二)(共3堂)

時間：上午12:00-下午2:00 地點：荔枝角公園體育館舞蹈室

內容：透過普拉提動作，改善姿勢，修長身型，改善痛症及減壓

參加資格：中心會員 報名日期及方法：10月28日(一)起請到中心接待處報名

導師：蕭蘋女士(國際高等普拉提教育機構-北極星普拉提(polestar pilates)，並有多年任教普拉提經驗)

負責職員：布姑娘 費用：\$50

備註：1)最少15人才開班。2)此為一次性工作坊，並非長期持續性班組。

3)本課程屬於長者學院課程，計入學院學分之內。4)請帶備地蓆，毛巾和水



語文(即日起報名)

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
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	10月4日至 11月22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

走趯?

井?

邨?

粵語可以寫

日期：2019年10月16日至11月6日(逢星期三)(共4堂)

時間：上午 11:15-12:15 地點：中心活動室

內容：教授粵語源流及常用口語的本字

參加資格：中心會員 報名日期：即日起

報名方法：中心接待處報名 費用：\$10

負責職員/導師：布姑娘/會員義工嚴柱龍先生

長者生活英語班(共8堂)

此課程是由勞工及福利局資助

日期：2019年10月16日至12月4日(星期三)

時間：上午9時30分至11時正

地點：中心活動室 導師：簡惠詩女士

參加資格：中心會員及55歲或以上的社區人士

負責職員：布淑貞姑娘

報名方法：中心接待處報名

費用：\$40 報名日期：即日起

備註：

(1) 參加者必須達八成或以上的出席率，否則勞工及福利局可能會減少對此課程之資助；敬請合作。

(2) 如無法出席，請預先致電通知中心。



課程大綱：

- 學習閱讀及書寫個人背景資料；
- 會話練習(一)社交會話；
- 會話練習(二)邀約朋友外出遊玩；
- 會話練習(三)購物會話；
- 會話練習(四)點菜會話；
- 會話練習(五)旅遊實用對話；
- 會話練習(四)點菜會話；
- 學習閱讀及書寫興趣及生活；
- 唱遊練習-懷舊金曲及課程總結

長者基礎普通話班 (共 12 堂)

此課程是由勞工及福利局資助

日期：2019 年 12 月 9 日至 2020 年 3 月 16 日(星期一)

(班組暫停：2020 年 1 月 20、27 日；2 月 3 日)

時間：上午 11 時 30 分至下午 1 時正

地點：中心活動室 導師：陶佳小姐

參加資格：中心會員及 55 歲或以上的社區人士
(未曾報讀此課程者優先)

負責職員：布淑貞姑娘

報名方法：中心接待處報名

費用：\$40

報名日期：新生：10 月 28 日(一)起；

舊生：11 月 13 日(三)起

備註：

(1) 參加者必須達八成或以上的出席率，否則勞工及福利局可能會減少對此課程之資助；敬請合作。

(2) 如無法出席，請預先致電通知中心。

課程大綱：

- ◆ 認識聲調、輕聲；
- ◆ 認識聲母 (一)；
- ◆ 認識聲母 (二)；
- ◆ 日期和時間及認識聲母 (三)；
- ◆ 談交通、認識聲母及兒化音(四)；
- ◆ 談飲食及認識聲母(五)；
- ◆ 談旅遊及認識單韻母；
- ◆ 談旅遊及認識複韻母(一)；
- ◆ 談康樂活動及認識複韻母 (二)；
- ◆ 字音辨別(一)及認識複韻母(三)(i 開頭 1)；
- ◆ 字音辨別(二)及認識複韻母(四)(i 開頭 2)；
- ◆ 唱普通話歌及認識複韻母 (五)(u 開頭 1)

藝術 (報名日期：10 月 9 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
數碼相機基礎攝影班	1. 學習三大攝影元素：感光度(ISO)、快門及光圈。 2. 學習四大攝影曝光模式：P(程式自動)、A 或 Av(光圈先決)、S 或 Tv(快門先決)及 M(手動曝光)。 3. 學習追蹤攝影(追焦)技巧。 4. 介紹不同攝影輔助器材，以及講解如何保養及清潔相機。 備註： 須帶同至少有 3 種曝光模式(P、A、S、M 其中三種)可供選擇的數碼相機上堂。	11 月 7、14、21、28 日及 12 月 5、12、19 日(四) 上午 11:00-下午 12:30	7	小組室	義務導師 葉利龍先生、 會員 義務助教 鍾卓彬先生/李姑娘	\$30

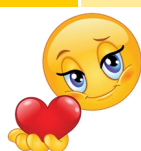
星期五，下午二時至三時三十分 地點：中心活動室

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<個別註明活動除外>；附*號活動須預先報名)

日期	活動	內容	負責人/嘉賓/義工/ 費用/報名及截止報名日期
10月4日	福音粵曲齊欣賞	福音粵曲	奇恩堂福音粵曲班
10月11日	<i>The Oldcakes</i> 樂韻伴知音 	會員組成結他、電子琴及小提琴三合一樂隊，演唱中西民歌、流行曲 *毋需報名， 歡迎即場參加！	黃先生 
10月18日	愛心卷*	烹調美食	林姑娘/\$5/*即日起
10月25日	聞歌起舞	隨著音樂節拍跳椅子舞	李姑娘
11月1日	話想當年	以懷舊物品帶出討論，一起想當年	歐姑娘
11月8日	模擬遊戲	動動腦筋發揮小宇宙	何姑娘
11月15日	花花世界	製作小型紙花擺設	黃姑娘
11月22日	食得有營(二)	如何食得好味又食得有營？	姚慧儀姊妹/ 陳傳道
11月29日	「剪」出新天*	用剪刀剪不同的圖案	布姑娘/ 崔鳳儀女士(中心會員義工) *10月28日起報名



鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂撥款資助部分活動物資

活動推介



「耆幻藝行」計劃 - 「開心之旅」小組

日期：2019 年 11 月 8 日至 12 月 27 日(五) (8 節)

時間：上午 11:00-下午 12:30

報名日期：即日起

地點：中心活動室

費用：免費

內容：- 情緒評估

- 經評估為合適者可參與音樂、舞動、繪畫等活動，抒發情感，轉換好心情

參加對象：有情緒困擾之會員、60 歲或以上護老者會員、社區長者

報名方法：中心接待處登記評估時間 (評估約 45 分鐘)

評估日期及時間：10 月 17 日(四)、10 月 18 日(五)、10 月 23 日(三)、
10 月 24 日(四) 下午 2:00-5:00

負責職員：張姑娘

合辦機構：香港大學行為健康教研中心

鳴謝：「耆幻藝行」計劃由凱瑟克基金贊助

賀年「福」字珠飾會員班

日期：2019 年 12 月 5 日和 12 月 12 日 (四)

時間：上午 11:00 至 12:30

地點：中心活動室(一)

內容：由導師及義工教授，利用珠飾製作賀年「福」字掛飾

參加資格：中心會員

報名日期及方法：2019 年 10 月 28 日親臨中心報名

費用：25 元

負責職員：布姑娘、黃姑娘

導師：劉美娟(中心會員義工) 及 5 位義務助理導師

血糖測試

日期：2019 年 10 月 30 日(星期三)

時間：上午 9:30-11:00

地點：小組室

活動內容：健康簡介及免費血糖測試

合辦機構：美國雅培製藥有限公司

負責職員：姚姑娘

參加資格：中心會員及護老者

費用：免費

活動備註：請勿於測試前 3 小時內進食，以獲得較準確血糖測試結果

送贈 2020 月曆

基督教播道會奇恩堂送贈本中心獲中國 2020 年月曆予中心會員。會員於 2019 年 11 月 22 日(五)起可憑會員證到接待處登記索取。

備註：每個家庭(夫婦會員)為一個單位，可取一本。

鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂

* 先到先得，送完即止 *

季節性流感/肺炎球菌疫苗注射

日期及時間：10月29日(二) 上午9:00至下午12:30

參加資格及收費：

資格		季節性流感疫苗	
		「三價」	「四價」
中心會員及護老者會員	50歲或以上*	免費	
	50歲以下	\$80	\$100
非會員	50歲或以上*	\$10	
	50歲以下	\$90	\$110

「三價」、「四價」流感疫苗知多點

「三價」 流感疫苗	「四價」 流感疫苗
1. 推出年期較長 2. 預期可預防大多數流感個案	1. 推出年期較短 2. 除預期可預防大多數流感個案，亦可能提供對抗乙型流感的額外保護
兩款疫苗均獲建議在本港使用	

哪些人適合接種肺炎球菌疫苗：

資格		肺炎球菌疫苗
中心會員及護老者會員	65歲或以上*	免費
	65歲以下	\$200
非會員	65歲或以上	\$10
	65歲以下	\$210

以下任何一類人士：

- 65歲或以上而從未接種此疫苗的長者
- 曾在65歲前接種一次，但至今已超過5年的人士
- 長期病患者而從未接種此疫苗的人士

* 疫苗注射受衛生署資助，受資助人士有機會收到衛生署職員電話聯絡以確實曾接受注射。

地點：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：8月21日(三)起

截止報名日期：10月25日(五)

合辦機構：香港傳染病預防動力

負責職員：李姑娘/姚姑娘

備註：

- 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
- 請於10月25日(五)前交回參加者同意書到接待處
- 曾接受肺炎疫苗資助的65歲或以上長者，亦需支付\$200（政府只資助一次）



耆義先鋒及量血壓當值義工小聚

日期：2019 年 11 月 25 日（一）

時間：下午 2:00 至 3:00 **地點：**活動室

內容：（1）義工交流當值情況、分享心得及意見

（2）突發事件之處理

（3）重溫當值注意事項

參加資格：正參與耆義先鋒或量血壓當值之義工

費用：全免

報名日期及方法：2019 年 10 月 2 日親臨中心報名或群組 whatsapp 報名

負責職員：黃姑娘及布姑娘



護老者服務義工訓練

日期：2019 年 11 月 26 日（二）

時間：上午 10:15-11:30

內容：認識護老者的需要、溝通技巧及服務須知

對象：有興趣關心、服務護老者之會員 / 社區人士 / 已登記義工

費用：全免

報名日期及方法：即日起往中心接待處報名

負責職員：黃姑娘

賀年「福」字珠飾班- 義工訓練

日期：2019 年 11 月 21 日和 11 月 28 日（四）

時間：上午 11:00 至 12:30 **地點：**活動室（一）

內容：利用珠飾製作「福」字過程及技巧，商討教授長者會員之方法及注意事項。

參加資格：對串珠有基本認識的中心義工

費用：全免

報名日期及方法：2019 年 10 月 17 日親臨中心報名

備註：**參加者必需出席 5/12, 12/12 舉行的會員班，成為助導，帶領約兩位會員完成作品**

負責職員：布姑娘、黃姑娘 **負責導師：**劉美娟（中心會員義工）

活動回顧

歡欣樂聚廿三載於 9 月 16 日順利舉行喇！感恩有各位老友記支持，今後也請與我們一同邁向更美好的未來哦。以下是精彩回顧：



舞蹤舞影成員的曼妙舞姿，在觀眾心中留下難忘的印象呢！



以魔術表演祝福和中心同樣於 9 月生日的會員們！希望大家有美好回憶！



＜唱歌班以響亮的歌聲發放愛和正能量！大家都聽出耳油！

＞各位會員在對聯遊戲上搞盡腦汁，令李傳道難以取捨，實行人人有獎！



愛在心裡口難開，一於用短訊將愛傳給家人和朋友吧！



為了老友記的笑容，職員們傾情熱舞。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
公眾假期					
公眾假期	公眾假期	楊家 24 式太極操(孚) 10:00 探得樂(小組室) 10:30 太極呼吸運動養生班(孚) 1:00 耆英粵曲組 3:00 粵曲基礎班	8:45 基礎/進階書法班 9:00 一對一手機諮詢站 1:30 國畫中班 A 1:45 飛鏢同樂時間 3:00 國畫基礎班 3:30 男士天地(活一)	10:00 愛心麵包速遞 9:00 古典詩詞習字班 10:30 生命樹 2:00 週五俱樂部 2:00 柏友生命小組(小組室) 3:30 「賞·識」別人生日會	10:30 喜·信婚享會 12:30 漫遊虎豹別墅
公眾假期	醫療服務日 9:00 腦動樂小聚 A 組 2:00 腦動樂小聚 B 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	楊家 24 式太極操(孚) 9:30 Wii 遊戲室(小組室) 10:00 「美孚規劃—長者社會服務發展藍圖」分享會 10:30 太極呼吸運動養生班(孚) 11:00 長者常見眼疾及護眼講座 1:00 耆英粵曲組 3:00 粵曲基礎班	8:45 基礎/進階書法班 9:00 一對一手機諮詢站 11:00 慢性腰膝疼痛小組 1:30 國畫中班 B 1:45 飛鏢同樂時間 2:15 親善站(美孚) 3:00 國畫基礎班	10:00 愛心麵包速遞 9:00 古典詩詞習字班 9:00 樂在耆中(孚) 10:15 美樂合唱團(孚) 10:30 生命樹 2:00 週五俱樂部	10:00 硬地滾球健體樂
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(孚) 1:30 腦友記小組、樂齡開心組 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球 A、C 班(體) 2:30 長者伸展運動 B 班(孚) 4:00 長者伸展運動 C 班(孚)	雀巢奶粉 9:30 舞蹈舞影(體) 12:00 腦動樂小聚 A 組 2:00 腦動樂小聚 B 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	Wii 遊戲室(小組室) 9:30 長者生活英語班 9:30 楊家 24 式太極操(孚) 10:30 太極呼吸運動養生班(孚) 11:15 認識廣東話 1:00 耆英粵曲組 3:00 粵曲基礎班	8:45 基礎/進階書法班 9:00 一對一手機諮詢站 11:00 慢性腰膝疼痛小組 1:30 國畫中班 A 1:45 飛鏢同樂時間 3:00 國畫基礎班 3:30 男士天地(一)	10:00 愛心麵包速遞 9:00 古典詩詞習字班 9:00 樂在耆中(孚) 10:15 美樂合唱團(孚) 10:30 生命樹 2:00 週五俱樂部 2:00 柏友生命小組(小組室)	9:00 齊唱金曲卡拉 OK (粵曲/時代曲)
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(孚) 1:30 腦友記小組、樂齡開心組 2:45 健腦小組 2:30 長者伸展運動 B 班(孚) 4:00 長者伸展運動 C 班(孚)	耆樂無窮 9:00 舞蹈舞影(體) 12:00 腦動樂小聚 A 組 2:00 腦動樂小聚 B 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	開心快樂人 9:15 長者生活英語班 9:30 楊家 24 式太極操(孚) 9:30 Wii 遊戲室 10:30 太極呼吸運動養生班(孚) 11:15 認識廣東話 1:00 耆英粵曲組 3:00 粵曲基礎班	8:45 基礎/進階書法班 9:00 一對一手機諮詢站 11:00 慢性腰膝疼痛小組 1:30 國畫中班 B 1:45 飛鏢同樂時間 3:00 國畫基礎班(4) 9:30 「腦友記」服務推廣站	10:00 愛心麵包速遞 9:00 古典詩詞習字班 9:00 樂在耆中(孚) 10:00 親善家訪 10:15 美樂合唱團(孚) 2:00 週五俱樂部	播道會 社會服務 耆旗日
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(孚) 2:30 長者伸展運動 B 班(孚) 3:30 靚湯美食坊 4:00 長者伸展運動 C 班(孚)	疫苗注射 9:00 舞蹈舞影(體) 12:00 護老加油站 2:30 護老加油站	血糖測試 9:30 長者生活英語班 9:30 Wii 遊戲室(小組室) 9:30 楊家 24 式太極操(孚) 10:30 太極呼吸運動養生班(孚) 11:15 認識廣東話 1:00 耆英粵曲組 3:00 粵曲基礎班	8:45 基礎/進階書法班 9:00 一對一手機諮詢站 11:00 慢性腰膝疼痛小組 1:30 國畫中班 A 1:45 飛鏢同樂時間 2:30 雅培奶粉 3:00 國畫基礎班	二零一九年十月份活動表 *21/10 起「家倍愛籌款」 *26/10 播道會賣旗 *26/10 起愛心券 *14/10-19/10 環保分享平台	

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零一九年十一月份活動表 *愛心券街站及籌款 *18/11-23/11 環保分享平台					
7:00 美孚門球隊 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(孚) 1:30 腦友記小組、樂齡開心組 2:45 健腦小組 2:30 長者伸展運動 B 班(孚) 4:00 長者伸展運動 C 班(孚)	4 9:00 醫療服務日 10:30 「愛・永恒」-- 認知障礙症 照顧法小組 12:00 舞蹤舞影(體) 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	5 9:30 長者生活英語班 9:30 楊家 24 式太極操(孚) 10:00 探得樂(小組室) 10:30 太極呼吸運動養生班(孚) 11:15 認識廣東話 1:00 耆英粵曲組 3:00 粵曲基礎班	6 8:45 基礎/進階書法班 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 國畫基礎班 3:30 男士天地(活一)	7 8:45 基礎/進階書法班 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 A 1:45 飛鏢同樂時間 2:00 親善站(美孚) 3:00 國畫基礎班	8 10:00 愛心麵包速遞 9:00 古典詩詞習字班 9:00 樂在耆中(孚) 10:15 美樂合唱團(孚) 11:00 耆幻-開心之旅 2:00 週五俱樂部
7:00 美孚門球隊 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(孚) 1:30 腦友記小組、樂齡開心組 2:45 健腦小組 3:00 基礎/進階乒乓球 A、C 班(體) 2:30 長者伸展運動 B 班(孚) 4:00 長者伸展運動 C 班(孚)	11 9:00 音樂無窮(活 1) 9:15 會員議會(活 2) 10:30 「愛・永恒」-- 認知障礙症 照顧法小組 12:00 舞蹤舞影(體) 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	12 9:30 Wii 遊戲室(小組室) 9:30 長者生活英語班 9:30 楊家 24 式太極操(孚) 10:30 太極呼吸運動養生班(孚) 11:15 活力長者健康操 1:00 耆英粵曲組 3:00 粵曲基礎班	13 8:45 基礎/進階書法班 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 A 1:45 飛鏢同樂時間 2:00 親善站(美孚) 3:00 國畫基礎班	14 10:00 愛心麵包速遞 9:00 古典詩詞習字班 9:00 樂在耆中(孚) 10:15 美樂合唱團(孚) 11:00 耆幻-開心之旅 2:00 週五俱樂部 2:00 柏友生命小組(小組室) 3:30 伸展運動鬆一鬆	15 9:00 齊唱金曲卡拉 OK(粵曲/時代曲) 10:30 奇恩探訪
7:00 美孚門球隊 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(孚) 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 3:00 基礎/進階乒乓球 B、D 班(體) 2:30 長者伸展運動 B 班(孚) 4:00 長者伸展運動 C 班(孚)	18 9:30 雅培奶粉 10:30 「愛・永恒」-- 認知障礙症 照顧法小組 12:00 舞蹤舞影(體) 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	19 9:30 Wii 遊戲室(小組室) 9:30 長者生活英語班 9:30 楊家 24 式太極操(孚) 10:30 太極呼吸運動養生班(孚) 1:00 耆英粵曲組 3:00 粵曲基礎班	20 8:45 基礎/進階書法班 9:00 一對一手機諮詢站 11:00 相機基礎攝影班 11:00 賀年珠飾班 義工訓練(活一) 1:30 國畫中班 B 1:45 飛鏢同樂時間 3:00 國畫基礎班 3:30 男士天地(活一)	21 10:00 愛心麵包速遞 9:00 古典詩詞習字班 9:00 樂在耆中(孚) 10:15 美樂合唱團(孚) 11:00 耆幻-開心之旅 2:00 週五俱樂部	22 10:00 硬地滾球健體樂 10:00 恩福街坊聯誼日
7:00 美孚門球隊 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(孚) 2:00 耆義先鋒及量血壓義工小聚 2:00 一對一手機諮詢站 2:30 長者伸展運動 B 班(孚) 3:30 靚湯美食坊 4:00 長者伸展運動 C 班(孚)	25 9:00 音樂無窮 10:15 護老者服務義工訓練 10:30 「愛・永恒」-- 認知障礙症 照顧法小組 12:00 舞蹤舞影(體) 2:30 護老加油站	26 10:00 長者生活英語班 1:00 耆英粵曲組 2:15 親善站(美孚) 3:00 粵曲基礎班	27 8:45 基礎/進階書法班 9:00 一對一手機諮詢站 11:00 相機基礎攝影班 11:00 賀年珠飾班 義工訓練(活一) 1:30 國畫中班 A 1:45 飛鏢同樂時間 3:00 國畫基礎班	28 9:00 樂在耆中(孚) 9:30 「腦友記」服務推廣站 10:00 愛心麵包速遞 10:00 親善家訪之旅 10:00 認知障礙症支援街站 10:15 美樂合唱團(孚) 11:00 耆幻-開心之旅 2:00 週五俱樂部 3:30 香薰助眠舒壓工作坊	29 10:00 硬地滾球健體樂 10:00 恩福街坊聯誼日