



香港互勵會耆舒菊英老人中心

九龍黃大仙彩雲邨彩鳳徑38號，彩雲社區中心1樓107至109室

電話：2755 4846

傳真：2318 1783

WhatsApp：2755 4846 (僅限資訊發放，需登記)

電郵：jst@hkmea.com

專頁：<http://www.facebook.com/hkmeajst>



HKMEA.COM

2025年 9月份 月刊

中心開放時間

星期一至五：上午8:30至晚上6:30

星期六：上午9:00至下午4:00

星期日及公眾假期：休息

收費時間

星期一至五：上午9:00至下午4:00

**** (中午12:00至1:00及星期六全日不收費)**



下次2025年10月例會

抽籤活動登記日將於9月24日 (星期三)

上午9:30至下午3:00進行，下次例會派票日

9月26日及9月29日 (五及一)，

如有後補票請於9月30日(二) 上午9:30領取。

(續會後才可參加)

各位 會員注意

中心所有活動都
必須準時出席
過後將由後備頂替

不可
自行換人



踏入9月，

8月風雨特別多，出入安全防跌倒

9月迎來新希望，中心活動多羅羅

敬請留意內頁中心措施

中心開放時間，報名活動程序，

中心活動/班組事宜等資訊

注意事項：

本次9月例會登記日於**今天8月26日(二)**

上午9:30至下午3:00舉行(出席會員拍咭)，

中心以即日名單抽籤，準備9月活動安排，

抽籤結果會按時公佈。**請會員依照抽籤時間表**

出席8月28日及8月29日 (四及五) 。

派票日領取活動票

****如有後補票請於8月30日(六) 上午9:30領取**

**所有活動均有人數限制，中心會按抽籤次序向會員
派發活動票。**

****「名單將以全名公佈，如不想全名顯示，請向
中心職員提出」**

我們會以WHATSAPP/中心通告通知各會員參與活
動(包括領取禮物)。但遇有特別情況會以電話通知

****「中心活動進行時會拍照留紀錄，如不想出鏡請事前提出。」**

2025年**7至9月(季度)**生日會員領取禮物情況(請參閱內頁)

如有任何活動更改/通知，中心將透過WHATSAPP廣播宣佈或通
告方式等發放消息，敬請留意。

其他事項：

為方便各會員使用電子消費，

中心已設立八達通付款

購買奶粉或活動費用。



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

本中心為政府受資助機構並執行各階段之服務標準指標和具體措施。這些標準明確界定了服務質素水平，希望透過受資助機構及服務使用者的參與，提升社會福利服務質素。優質服務制度共分16個服務質素標準，包括其中：

原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

原則三：對使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

原則四：尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。



標準1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

標準3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準4

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準5

機構/服務單位實施有效的職員招聘、簽訂僱傭合約、調任、晉升、培訓、發展、督導、考勤及紀律處分守則。

標準6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準7

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出之申訴亦應得到處理。

標準16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

本中心將根據以上標準製作相關服務資料及指引，如有任何問題，歡迎向職員查詢

注意事項

例會注意事項及程序運作(正常運作)

- 中心開設例會：鼓勵各會員出席：登記會員證、領取月刊及出席派票日選擇活動參與。每次月刊將刊登下個月舉辦之活動、小組、開會日及派票日期及其他需要留意之事宜。
- 會員(本人)必須出席例會登記日並拍咭才可用作有效之活動抽籤，另建議各會員主動留意每月例會月刊的內容。
- 例會登記日是以個人身份出席(拍咭)不可由他人代替出席，派票日的抽籤結果是按抽籤的先後次序及時間而定，但取票日則可(自行或由他人代為)出席取票(逾時不候)。
- 中心是以例會登記日抽籤的結果安排會員於派票日的先後次序參與中心活動，會員要出席例會登記日才有機會參加活動，而各項活動中的名額及對象均有不同。
- 每次活動的安排或派發禮物的數量及款式各有不同，不可能人人相同，敬請留意。
- 例會抽籤是以按較公平的電腦方式進行，但我們也需要配合個別活動的安排，按(協辦機構或捐贈人士的要求)指定特定群組例如：(獨居/雙老/綜援人士等)為受惠者，禮物數量及大小不一。
- 中心位於黃大仙區彩雲邨，安排上門探訪及服務只限於邨內的長者。
- 上述的注意事項；敬請各位會員緊記，中心會以公平公正的方法處理各會員的服務、活動及需要。

活動及服務

中心服務(詳請向職員查詢)

- 社交康樂
- 興趣班組
- 護老資源
- 義工發展
- 社區參與
- 長者支援
- 隱長關顧
- 申請轉介
- 偶到服務
- 借用物資
- 膳食供應
- 耆老保健

午晚餐 健康飲食計劃2025年9月(惜食堂免費提供)

(月票行政費\$20) (只給有需要的會員登記)

登記日期：8月22日至9月1日

(售完即止，已購飯票的會員優先)

由9月1日至9月30日(逢一至五)

午餐(時間：中午12:30至1:45) (名額100)，

晚餐(時間：下午4:30至6:00) (名額40) (設堂食)

中心會員注意：

由於現時本中心與惜食堂合作的膳食服務人數已達到供應之上限(午餐)，有見及此；本中心現定於每月18號的前後開始為有需要購買下月飯票的會員進行登記(給有需要的會員登記)，並於3日後抽出名單才可購買，抽中的名單需按登記數量而報名。

不便之處、敬請原諒！

公眾假期除外 無午/晚飯供應。

名額有限，請預留給有需要的會員

罰款：遺失記錄卡\$5、遺失飯盒\$20 (不設退還)

如有不確定，請致電中心職員查詢

內容：以記錄卡取飯；如未有帶備已清洗飯盒或記錄卡→不能取飯

沙田『惜食堂賽馬會食品製作中心』，

惜食堂已於6月起更換即棄飯盒取代膠飯盒。

將於6月份正式開始分階段投入運作。送餐時段維持不變，

只是盛載熱餐飯盒將會更改款式。

現時盛載熱餐的膠飯盒，會更換為環保即棄飯盒，

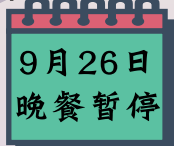
機構會逐步分階段更換的

轉用即棄環保飯盒熱飯，飯盒分開包裝。到時會是有蓋或封膜包裝，選用那款包裝模式視乎生產時菜式而定

服務使用者自行處理不用退回的即棄飯盒。不用交還本中心

備註：2:00/6:00 (抽取額外飯) ※請留意紅黑雨/颱風暫停措施

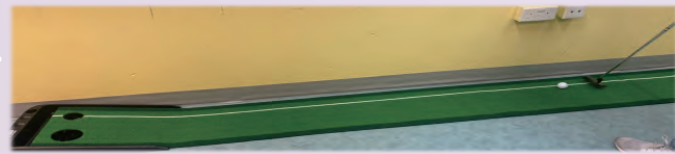
#####2025年8月22日開始報名



即棄飯盒取代膠飯盒
。請參加者用膳後自行處理/棄掉

歡迎大家使用

小型高爾夫



樂齡基金健康儀器



V-Health 互動負重運動儀

音樂拳擊



室內籃球機



益智棋類預約

中心米蘭棋類可預約捉棋。

每枱4人(參加人數過多以抽籤處理)

時間：每節為1小時。

星期一至六 上午9:30至10:30，11:00至12:00

下午2:30至3:30 及 4:00至5:00。

會員先完成一節才可報下一節。

指定時間，預約人數(每次不多於3枱)即12人。

如中心有活動舉行將暫停借用。



舒心綠悠 (本中心位置)

種植不同的植物，歡迎各位用您的眼睛欣賞它，用說話讚美它，用鼻嗅嗅它，用手摸摸它想它們健康成長，就要靠大家的愛



圖書閣 (本中心位置)

圖書閣，知識的藏身之所，新書老書，知識收穫處處，

歡迎你來圖書閣，

展開知識的探索。

如需要借用，請向職員查詢。



曬相及相片襟章服務

日期：每月1-10日(星期一至五)

「星期六日及公眾假期除外」

時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00



9月份可晒的活動相片

我地又有新服務喇，唔想成日印4R相，

大家可以試下印襟章，將張相放落去襟章到，都好有紀念價值架，有興趣就黎試下喇。

會員可依照上述時間曬中心活動相片或者製成相片襟章每張及每個\$3，即時領取。每月更新，過後不設補曬。

會員如有其他本中心舉辦的活動相，

也可以到中心使用即時曬相服務。



洗眼鏡服務 (義工協助)

日期：每月11-20日(星期一至六)

時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00

「星期六下午及星期日及公眾假期除外」

按摩椅預約

已經開始，如果你想到中心使用按摩椅

可於辦公時間親身向職員預約，

每次不多於2人。時間：每節為15分鐘/節。

星期一至六 上午9:30至12:00，

下午2:00至4:30。

會員每天一節。每節指定時間，

預約人數。如中心有活動舉行將暫停借用。



中心IT支援

會員如對安裝ZOOM/ EMAIL / WHATSAPP等程式有任何疑問，歡迎於辦公時間內致電中心，向中心職員查詢預約。

時間為星期一至五，早上09:00至13:00及下午14:00至17:00

教學/安裝及查詢。

* 注意 *

中心WIFI服務已更新，日後當你來到中心範圍，使用智能手機/平板/手提電腦可透過登入"Jst free Wifi" 帳號使用免費上網服務，使用方法可向中心職員查詢。

中心設有奶粉售賣服務

只供會員或護老者會員購買

請購買時帶備散紙，

中心不接受一千元紙幣。



由於美國雅培公司物價上漲，由2025年4月14日開始雅培公司，金裝加營素新收費(\$198)及怡保康價格維持(\$225) 每次限購2罐。

如有需要購買請向職員查詢。

領取生日禮物事宜

新年度領取生日禮物新措施

2025年7至9月生日的會員禮物

(領取期至2025年9月30日前內領取)

2025年7月至9月生日會員請按身份證月份，

憑身份証及會員証可到中心領取生日麵

乙包，以示中心謝意並祝福各位長壽健康。

(如身份證無月份顯示，則按1月份出生日期月份處理)



會員投稿計劃

如果你有野想分享、發揮創作、發表感想，作品分享(相片/圖畫/文字)；現開放月刊的一格，讓你可以將作品公開。歡迎投稿(字數不多於200字)，選中你便有機會於下一期月刊。內容不規限，但中心作最後決定刊載權。

如有興趣請與洪先生聯絡

負責職員：洪先生

正向訊息~放慢腳步感受生活

生存不易，人生太難。不想被生活擊倒，就從放慢腳步開始。療癒系動物代表「樹懶」，教你有條不紊·處變不驚·臨危不懼。獻給對生活用心太少，對煩惱用力過猛的你。

很多時候，我們都會過度擔憂下一秒即將發生的事、放不下手邊的工作，甚至焦慮到睡不著覺……相較之下，「樹懶」總是以從容、謹慎、放鬆的方式生活，牠們不在乎外在的劇烈競爭，也不曾為了他人改變自己的步調。如果我們也能像樹懶一樣，

**學會按下暫停鍵，放緩速度，重新調整呼吸，
人人都能為生活減壓，找回內心的力量。**



何先生

資料來源: (N.d.). <https://www.xiaoyaixinli.com/article/authors/author/articlecontent?articleid=46&pageNo=1>

9月禮物派贈日A1-A3(3選1)如合資格選其一 (數量有限，派完即止)

請於例會派票日按9月例會抽籤名單次序結果登記取禮物換領票。

由於禮物數量有限及種類不同，故需按次序安排

A1 歡樂共遊迪士尼

日期：9月18日(四) (必需當日出席)

名額：75人(每名會員最多可獲2張門票)

對象：合資格獨居及雙老，長者，護老者及義工

(●自行前往，自理膳食安排)

如當天當事人缺席，我們需取消其資格並不會有後補。

按例會抽籤的方式將門票派發給合資格人士。

中心乃最後安排及決定權。

參與者必須遵守樂園及中心的規則。

9月例會登記。報名時需報當天出席/同行者的名字
(包括中籤者)不可自行換人出席

正式門票安排：本中心職員於當日18/9
上午10:30至11:00期間
於迪士尼噴水池按名單派票

A2 中秋月餅

日期：待定

時間：* 按活動票上時間出席 *

地點：本中心

名額：待定

內容：取月餅

鳴謝：志蓮

備註：憑票領取及帶備會員証

負責職員：洪先生



A3 「慶祝中華人民共和國成立76周年暨 祝福黃大仙區大行動」-艾草養生槌工作坊

日期：9月26日(五)

時間：下午2:00-4:30

地點：基督教勵行會彩雲總部 (自行前往)

名額：60人

費用：全免

內容：升國旗環節、製作艾草養生槌、贈送中秋愛心福袋

鳴謝：基督教勵行會

負責職員：何先生



A4項禮物~ 素餐

9月的素餐時間為日期：

9月4日，9月11日，9月18日，9月25日

中心現獲FOODLINK 捐贈的星期四素餐100份，

將由以下方式進行；請會員留意。

例會派票方式

每月登記例會並以當日抽籤的結果次序領取換餐票，

再憑票上的日期按時間到中心取素餐

(有票剩餘補票日再派發)。

每月逢星期四(公眾假期除外)，

下午1:00至2:00領取，逾時不候。不作留飯

每票只換1日的素飯，不設揀日子。如有剩飯將以抽籤處理。無票不獲處理。不便之處，敬請見諒！

負責職員：洪先生

以下B項活動可揀選1項：

中心例會，請各會員積極報名參與中心活動，
部份活動會在結束後即場抽一小禮物乙份。

B1 衛生署~健康講座之認識冠心病

日期：9月4日(四)
時間：上午10:20
地點：本中心
名額：30人
費用：全免
內容：由衛生署羅姑娘講解
冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法
給予高危者輔導及建議以預防冠心病
主講：衛生署外展姑娘
適合金齡人士參與
負責職員：洪先生



B2 長者情緒認知及情緒管理

日期：9月5日(五)
時間：下午2:20-4:00
地點：本中心
名額：30人
費用：全免
內容：認識情緒認知及學習調節情緒。
鳴謝：星伴流金護老關愛計劃
負責職員：何先生



B3 珍愛生命護心錦囊

日期：9月9日(二)
時間：上午10:20-11:30
地點：本中心
名額：30人
費用：全免
內容：認識自殺風險、
提昇對精神健康的認識。
鳴謝：生命熱線
負責職員：何先生



B4 電競玩樂鬆一鬆

日期：9月10日(三)
時間：下午2:20-3:30
地點：本中心
名額：12人
費用：全免
內容：與參加者玩電子遊戲。
負責職員：何先生



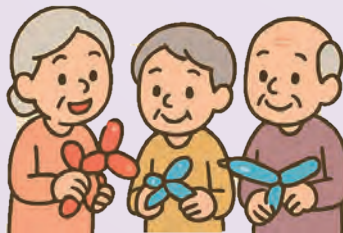
B6 天然潤唇膏工作坊

日期：9月16日(三)
時間：上午10:20-11:30
地點：本中心
名額：20人
費用：全免
內容：教導參加者製作天然潤唇膏。
鳴謝：新生精神康復會「綠在黃大仙」。
備註：每位參加者需自備容器盛載完成品。
負責職員：何先生



B5 懲教署義工到訪中心

日期：9月11日(四)
時間：上午9:50-11:30
地點：本中心
名額：20人
費用：全免
內容：與義工們玩遊戲、交流及學習扭汽球。
鳴謝：基督教青少年牧養團契
負責職員：何先生



B7 耆義同樂迎中秋

日期：9月20日(六)
時間：下午2:00-4:00
地點：彩雲社區會堂 / 地下
內容：
(1) 推廣粵曲做手技巧、頭飾製作。
(2) 義工及長者一起學習，
齊齊唱粵曲及參與攤位遊戲。
(3) 贈送中秋福袋

鳴謝：義務工作發展局

名額：50人

合作機構：義工天地小組、莉雲娜劇團

服務長者：竹園區神召會彩雲長者鄰舍中心、
(本中心)香港互勵會曹舒菊英老人中心

負責職員：洪先生

以下C項收費活動

C1 剪髮服務

日期：9月11日(四)

時間：下午2:00-4:00

* 出席時間在活動前收到電話通知

地點：本中心 費用：\$2 名額：15人

備註：(1)剪髮前，必須事先洗淨頭髮、不設挑選髮型師。

如非剪髮切勿進入剪髮場地，以免發生危險。

如有爭議，一切以中心解釋為準。

(2)是次活動不設退款安排。

鳴謝：基督教青少年牧養團契

負責職員：何先生



C2 秋季生日會(7-9月)

日期：9月17日(三) 《農曆七月廿六》

活動時間：中午12:30-下午3:00

入席時間：中午12:15

已滿額，
登記後備

以下D項 認知障礙症支援服務

D1 中秋小燈籠制作

日期：9月23日(二)

時間：下午2:20-3:30

地點：本中心

名額：共10人

費用：全免

內容：制作中秋小燈籠，感受節日氣氛

備註：認知障礙症患者或其照顧者優先

負責職員：劉姑娘(社工)



以下★項活動部份只可指定會員報名參加:

★1 影張個人證件相

日期：9月3日(三)

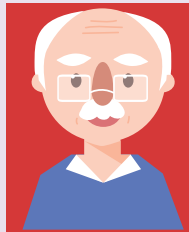
時間：整個活動舉辦時段

上午10:00至11:00(半小時一節)。

名額：40人，每節10~12名長者，

會員收費\$3/ 4張相 不設非會員

負責職員：洪生/余生



★2 9月免費驗血糖服務

日期：9月9日(星期二)

時間：上午8:45-9:45(逾時不候)

(8:30到中心取籌)

地點：中心綠門

費用：全免(只限會員及E健樂會員)

名額：40人(額滿即止)

請於8月26日在9月例會拍卡登記，

按9月例會抽籤次序名單取票。

負責護士：嚴姑娘

負責職員：e健樂 - 余生



★3 10月~流行性感冒疫苗注射日 2025

日期：10月14日(二)

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心

費用：全免

鳴謝：社區醫療外展部基督教聯合那打素社康服務

##本中心只會登記會員或 本中心護老者

##50歲或以上 (即1975年前出生) 香港永久居民

(香港政府資助50歲或以上

持有永久居民身份證免費接種季節性流感)

個人資料將轉交主辦機構作注射用途

負責職員：洪先生

9月中旬
開始報名

下個月~9月中旬開始報名請留意

WHATSAPP 宣傳

2025年9月中旬後開始登記

至9月26日(星期五) 截止

填好的表並交回中心；



賽馬會「與耆同絡」 平板電腦及線上支援計劃



活動名額已滿，請參加者按時出席活動

護老者

「愛笑瑜伽」嘩哈哈

日期：9月2日(二)
時間：下午2:30-3:30
負責職員：劉姑娘

家居收納工作坊

日期：9月12日(五)
時間：下午2:20-4:00
負責職員：何先生

DIY 奶油膠卡通蛋糕盒

日期：9月25日(四)
時間：下午3:30-4:30
負責職員：麥先生

歡迎需要照顧60歲以上長者的你加入成為護老者(如有需要，請向中心社工查詢)

有需要照顧者

四味人生小組

日期：9月2、9、16、23日(二)
時間：下午4:00-5:00
負責職員：梁姑娘

人造沙灘

日期：9月13日(六)
時間：上午10:30-12:00
負責職員：蔡姑娘(文職)

護老者季會

9月19日(五)
下午2:45
禮堂



預約卡拉OK (需約房) 名額輪候中

9月可預約日期：

日期：9月5日(五) 下午2:30至5:00 (橙門)
日期：9月12日(五) 下午2:30至5:00 (橙門)
日期：9月17日(三) 下午2:30至5:00 (橙門)
日期：9月24日(三) 下午2:30至5:00 (橙門)

如想知道自己輪候日期及時間，請向職員查詢！

橙門/會議室。(可自備唱片)

※會員可預約以上日期一次，可安排不少於4人會員參與，

*如有活動，中心有權將活動暫停。

##(請會員每天上午查詢活動情況)

請保持場地清潔

以下是今期與下期輪候名單

黎淑敏/黎燕玲
張錦蘭/鄺美玉
張桂蓉/潘楚兒
楊李明/劉瑞芬

文財歡/何桂珍
張國英/梁志蘭
鍾玉萍/潘艷嫦
何慧琮/楊韻卿

中心將聯絡名單的組合出席

訂場之會員必須出席及每小時均要簽到如訂場者不在時，會即時停止借用。敬請留意。不便之處，請見諒！



預約卡拉OK借用需以登記輪候場地方式排隊。
先登記→揀下一個月日子→使用場地。
如輪到時，必須揀下一個月日子，不作補回。

每組只可以輪一次名單。

(當使用場地後才可再排隊尾)。

避免多班合作團標，每組會員只登記名一次

2個會員為一組登記，每組/個人不可重複登記，

借用人必須出席。

(同時需最少4人以上參與卡拉OK)



9月齊齊運動日

羽毛球/地壺球/乒乓球 做運動！留意日子



羽毛球

日期	時間	運動項目
2025年9月1日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球
2025年9月8日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球
2025年9月15日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球
2025年9月22日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球



地壺球

日期	時間	運動項目
2025年9月12日(五)	下午2:00至4:00	地壺球



乒乓球

日期	時間	運動項目/地點
2025年9月18日(四)	上午10:00至11:30	乒乓球/本中心
2025年9月25日(四)	下午10:00至11:30	乒乓球/本中心

地點：社區禮堂 費用：全免
預請預約優先、即場登記後備參與



負責職員：洪先生/E-health余生

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 Jockey Club Community eHealth Care Project

2023-2025
年度

9月份
建議每個月到訪我們的健康站
累計八次以上

(不設禮物換領)



夏季步行日

日期：9月23日(二)

時間：

9:00 中心出發 10:00 東涌東海濱長廊
12:00 午餐 14:30 慢步迪欣湖
16:00 乘坐旅遊巴返回中心

內容：步行，是預防肌少症最簡單方便的方法之一。每天規律的步行，不僅能增強心肺功能，還能刺激肌肉活動，延緩肌肉流失的速度。步行時，建議選擇稍微有點坡度的路段，或是交替快慢步，以增加運動強度。持之以恆，步行能有效提升下肢肌力，改善平衡感，降低跌倒風險，遠離肌少症的困擾。

備註：由4月份至8月份到訪健康站最多次數的e健樂會員和義工會被邀請參加!!!

負責同事：e健樂 - 余生

班組中心安排 (成教及中心興趣班)

成教班課程「由勞工及福利局資助」
各會員留意：2024/2025年度的成教
班第三季將於2025年8月31日完成。



備註：同學必需上課出席率達8成或以上，
上課時間維持不變及以面授上課，
但當再遇停堂則順延
(或會考慮網上預錄課程)完成。

已經收到勞工及福利局通知2025/2026年度成教班收生政策將有重大轉變。
以下點列說明

2025年9月會有成教班報名消息，10月上課。請留意中心宣傳！

凡中心於該年度舉辦的成教班課程，各名學生只可參報讀班別一次及不可重覆報讀
已於上一年度有同一班的同學也不可重覆報讀。

(例一) 即上年普通話初班，今年不可再報初班。

(例二) 即上年無報(班)，今年可報(各班)一次。

另同學必需上課出席率達8成或以上

如有任何入讀程序疑問，歡迎辦公時間向中心職員查詢

中心活動/班組注意事宜



T1 Amber 黃	L3 Red 紅	8 X 9 + 10 Black 黑	極端情況 警告
如期進行	取消	取消	



中心興趣班

中心興趣班課程	時間	地點	開班日期	收費/10堂	
楊式太極(38式)及八段錦班	逢星期一上午8:30至10:00	禮堂	9月8日至11月10日	會員\$80 (10堂)	
長者粵曲班	逢星期一上午10:30至12:00	會議室	9月8日至11月10日	會員\$180(10堂)	請先排中心後備名單
二胡班(舊生優先)	逢星期一下午1:00至2:30	會議室/橙門	9月8日至11月10日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
書法班(舊生優先)	逢星期二下午2:00至3:30	會議室/橙門	9月30日至12月9日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
國畫班	逢星期二下午3:30至5:00	會議室/橙門	9月30日至12月9日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
養生氣功班	逢星期三上午8:30至9:30	禮堂	9月17日至12月10日	會員\$50(10堂)	
書法啟蒙中班(2) ~2025年	#本期報名 不用抽籤舊生第二期 不設非會員 (會員報名) 22人 (3)上課日期：10月6日至12月8日 上午8:30至9:15 會議室 逢星期一 (\$50/10堂) *****一年只可重報3次				請先排中心後備名單
書法啟蒙班初(2) ~2025年	#本期報名 不用抽籤舊生第二期 不設非會員 (會員報名) 22人 (3)上課日期：10月6日至12月8日 上午9:25至10:10 會議室 逢星期一 (\$50/10堂) *****一年只可重報3次				請先排中心後備名單

新職員介紹

劉愛兒(愛兒姑娘)

大家好！我是新加入的社工劉愛兒姑娘
(愛兒姑娘)，主要負責護老者服務。我喜歡與
人談天和聽音樂，好開心可以認識大家，歡迎
大家找我傾計，多D參與護老者的活動。

