

香港互勵會耆菊英老人中心

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 10月份 月刊

踏入10月

**中秋將到慶團圓，重陽登山念親人。
祝賀國慶滿歡欣，十月迎來好風光。**

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10月例會登記日於**9月22日(一)開始至9月24日(三)期間上午12:00登記(出席會員拍咭)**，中心以即日名單抽籤，準備10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9月26日及9月29日(五及一)**，

派票日領取活動票

****如有後補票請於9月30日(二)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**10至12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

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11月例會

抽籤活動登記日將於**10月27日(星期一)**

上午9:30至下午3:00進行，下次例會派票日

10月30日及10月31日(四及五)，

如有後補票請於**11月1日(六)上午9:30領取**。
(續會後才可參加)

各位會員注意

公眾假期

10月1日(三) 國慶節

10月7日(二) 中秋節

10月29日(三) 重陽節

中心暫停開放

不便之處、請見諒

**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**



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10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：9月22日至9月30日 (已購飯票的會員優先)
由10月2日至10月31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新會員進行登記(給有需要的新會員登記)，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！

午餐暫停日期：

(1/10, 7/10, 15/10, 29/10)

晚餐暫停日期：

(1/10, 6/10, 7/10, 15/10, 29/10)

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

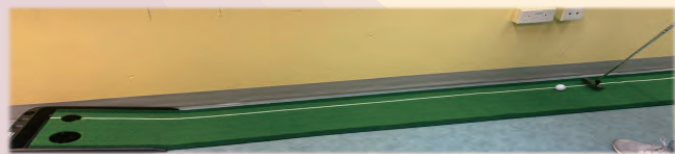
備註：2:00/6:00 (抽取額外飯) ※請留意紅黑雨/颱風暫停措施

####2025年9月22日開始報名

已轉回膠飯盒。請參加者用膳後清乾淨後交還

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

10月份可晒的活動相

- 7,8,9生日會
- 夏季步行日
- (EKE-18)長者隊香港一天遊
- 歡樂共遊迪士尼

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10至12月生日的會員禮物

(領取期至2025年12月31日前內領取)

2025年10月至12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~正向共傳遞

大家好！很高興中心有這個園地給我們發揮創作，發表感想，分享日常。我間時愛收錄一些正能量的詞語以作自勉。也很想和大家分享。今日就和大家分享一則：

善良

人這一生有起風的清晨
也有落雨的午後
誰都有雨天沒帶傘的時候
誰都有自己的坎坷路要走
不要譏笑不如你的人
更不要踩踏正在低谷的他。

善良

是這個世界永恆的光芒
在溫暖他人的同時也會把自己的路照亮。



梁燕霞

資料來源: (N.d.). 收錄自各方

正向訊息~旅程與珍惜

旅程



人生是一場奇妙的旅程，沿途會遇見無數的人。有些人只是匆匆過客，有些人卻成為生命中重要的角色。這些緣分，無論長短，都是命運精心安排的禮物。每一次相遇，都是一種緣分。也許是一句話、一個微笑，甚至是一場誤會，都可能成為彼此生命的轉捩點。正因為無法預知，誰會陪我們走多遠？！我們更應該珍惜當下，真心對待每一段關係。

珍惜



珍惜不只是感謝對方的陪伴，更是用心去理解、包容與守護。當我們學會珍惜，就會發現，人生的美好，其實藏在這些看似平凡的相遇之中。願我們能以一顆感恩的心，去擁抱每段緣分，讓人生因為這些真摯的連結而更加豐盛。

麥先生

A項禮物~ 素餐

10月的素餐時間為日期：

10月2日，10月9日，10月16日，10月23日及10月30日

當日天氣取消
不作補回

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 齊來玩樂賀中秋

日期：10月3日(五)
時間：上午10:20-11:30
地點：本中心
名額：15 人
費用：全免
內容：與參加者玩遊戲齊賀中秋。
負責職員：何先生



B3 培立學生與您度中秋

日期：10月6日(一)
時間：上午9:50-10:30(第一場)
 上午10:40-11:20(第二場)
地點：本中心
名額：每場8人，總數16 人
費用：全免
內容：欣賞學生表演及制作燈籠。
負責職員：何先生



B5 「樂齡財智」長者理財防騙講座

日期：10月10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：認識管理理財及防騙小知識。
鳴謝：東華三院健康理財家庭輔導中心
負責職員：何先生



B7 飛袋特攻隊遇上投袋狂人

日期：10月21日(二)
時間：上午10:00至11:30
地點：本中心
費用：全免
名額：18人
內容：布袋球 (Cornhole) 擲向目標的布袋球是一項結合技巧與趣味的運動，玩家需要將豆袋準確地投擲至斜板上的洞中，既考驗手眼協調，也充滿競技樂趣。無論是團隊比賽還是休閒活動，都非常適合各年齡層參與。透過布袋球的運動，加強參加者的眼界，肌肉強度訓練。
負責職員：洪先生



B2 智能手機-小科技講健康

日期：10月3日(五)
時間：下午2:20-4:00
地點：本中心
名額：20人
費用：全免
內容：學習使用手機裡與健康相關的應用程式(如HAGO等)
鳴謝：香港CSL
負責職員：何先生



B4 改善環境衛生及防治蚊蟲

日期：10月9日(四)
時間：上午10:20-11:30
地點：本中心
名額：30人
費用：全免
內容：透過活動讓參加者了解個人及環境衛生的重要性，減少蚊蟲滋生。
鳴謝：食物環境衛生署
負責職員：何先生



B6 衛生署健康講座 壓力處理認識精神壓力

日期：10月16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找出壓力的源頭，認識長期壓力對身、心和社交健康的影響，辨識有效的減壓方法，適合金齡人士參與。
負責職員：洪先生



B8 三花講座之增強免疫力飲食要訣

日期：10月23 日(四)
時間：下午2:30
地點：本中心
內容：由營養師講解會員更可以以優惠價購買三花奶粉
2025-10-23 下午3:15
如要訂貨請填訂購表，並於訂貨期本次10月8日1點前止，交回訂貨表格
負責職員：洪先生



以下D項 認知障礙症支援服務

D1 認知障礙症溝通和照顧

日期：10月23日(四)

時間：上午09:50-上午11:00

地點：本中心

名額：共25人

費用：全免

鳴謝：活力國際專業護理

內容：講解認知障礙症患者溝通和照顧，
健腦八式及手指操。

負責職員：劉姑娘(社工)



D2 認知障礙症測試

日期：10月27日(一)

時間：上午10:00-下午4:00

地點：本中心

名額：共6人

費用：全免

內容：由職業治療師進行詳細測試，評估患上認知障礙症的可能性，有需要時提供後續支援服務。

備註：先報名，後核實名額及測試時間。

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 參觀九龍灣港鐵車廠

日期：10月11日(六)

活動時間：上午11:00-2:00

活動地點：九龍灣港鐵車廠

集合時間：上午10:15

出發時間：上午10:30(逾時不候)

集合地點：本中心

名額：30人

費用：全免

內容：參觀港鐵車廠，了解港鐵最新資訊及
安全乘搭地鐵事項。

(是次活動包地鐵車廠餐廳享用午膳)

鳴謝：東九龍交通部

東九龍道路安全活動委員會

備註：EKE-18隊成員及「大小手·安全走」

義工優先參與。

負責職員：何先生



★2 盆景沙畫空氣鳳梨工作坊

日期：10月14日(二)

時間：上午10:20-11:30

地點：本中心

名額：20人

費用：全免

內容：學習製作盆景沙畫空氣鳳梨。

鳴謝：賽馬會耆樂友心社區計劃

備註：曾在本中心參加過7、8月

保鮮花工作坊將不可再參與。

已報11月~護老者活動~盆景沙畫空
氣鳳梨工作坊不同參與。

負責職員：何先生



★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26日
截止

下個月~9月中開始報名請留意
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；



★4 10月免費驗血糖服務

日期：10月17日(星期五)

時間：上午8:45-9:15(逾時不候)

(8:30到中心取籌)

地點：中心綠門

費用：全免 (只限中心會員)

名額：40人(額滿即止)

請於9月24日在10月例會拍卡登記，
按10月例會抽籤次序名單取票。

負責護士:嚴姑娘

負責職員：余生



護老者

「愛笑瑜伽」嘩哈哈

日期：10月13日(一)
時間：下午2:30-3:30
負責職員：劉姑娘

長者聽力保健

日期：10月15日(三)
時間：下午2:30-3:30
負責職員：劉姑娘

**不上當，不落搭－
時事分享 (防詐騙篇)**

日期：10月17日(五)
時間：下午2:30-3:30
負責職員：麥先生

**和富鄰里芯－
做運動減壓篇**

日期：10月22日(三)
時間：下午2:20-3:30
負責職員：何先生



有需要照顧者

陶瓷碟製作小組

日期：10月2、9、16、23日(四)
時間：下午4:00-5:00
負責職員：梁姑娘



**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)**

預約卡拉OK (需約房) 名額輪候中

10月可預約日期：
日期：10月6日(一) 下午2:30至5:00 (橙門)
日期：10月8日(三) 下午2:30至5:00 (橙門)
日期：10月15日(三) 下午2:30至5:00 (橙門)



以下是今期與下期輪候名單

楊李明/劉瑞芬
張國英/梁志蘭
鍾玉萍/潘艷嫻

何慧琮/楊韻卿
李瑞玲/朱惠珍
張琪/梁晚翠

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！

**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



中心將聯絡名單的組合出席

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)



10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10月6日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球/社區禮堂
2025年10月13日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球/社區禮堂
2025年10月20日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球/社區禮堂
2025年10月27日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球/社區禮堂



匹克球體驗

日期	時間	運動項目
2025年10月8日(三)	上午9:00至9:45	匹克球/社區禮堂



乒乓球

日期	時間	運動項目/地點
2025年9月30日(二)	上午9:30至11:30	乒乓球/本中心
2025年10月14日(二)	上午9:30至11:30	乒乓球/本中心
2025年10月28日(二)	上午9:30至11:30	乒乓球/本中心

地壺球

日期	時間	運動項目
2025年10月21日(二)	下午2:15至4:15	地壺球/本中心
2025年10月28日(二)	下午2:15至4:15	地壺球/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

平板電腦第二期活動



踢館遊戲10月13日開始至11月10日結束
逢一、三、五到中心
搵鍾姑娘/許生玩平板遊戲
只要挑戰成功，即場送紙巾一包



e健樂計劃正式結束

多謝支持，萬分感謝！

中心仍然提供量度血壓服務
有需要可提供血壓記錄



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：



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年度成教班將有以下轉變。以下點列說明，凡中心於該年度舉辦的成教班課程，每名學生只可報讀不重覆的班別一次及已於上一年度有參與同一班的也不可重覆報讀。

(例一)_即上年2024-2025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

同學必需上課出席率達8成或以上，以上措施必需嚴厲執行 費用：\$5/班

由於本中心過往舉辦之成教班反應熱烈，因此需要以抽籤形式報名，

報名抽籤日期如下：2025年9月15日(一)開始報名並於2025年9月23日(二)下午3:00截止。

9月23日當日下午3:15抽籤。報名名單下午5:00將貼於中心壁報及會以WHATSAPP通知大家。

中籤者需於9月26日前(星期三至五)辦公收費時間內報名，否則由後備取代。抽籤形式以按班抽籤，

請於登記時說明你想抽報的班名。

手機班不可同時入讀兩班。

請於報名抽籤時將你最想入讀的班組按次序如,1.2.3.4.....填寫，我們會按大家的喜好抽先後次序。

成教班課程	時間	地點	預計開班日期時間	人數
週三身心健康班(1)	星期三10:00至12:00	綠門	25年10月8日(三) (12堂)31/12完	19
週四基礎中文(1)	星期四10:00至12:00	橙門/	25年10月9日(四) (12堂)8/1/2026完	19
週四入門英語(1)	星期四1:00至3:00	橙門	25年10月9日(四) (12堂)8/1/2026完	19
週五普通話入門(1)	星期五9:00至11:00	橙門	25年10月3日(五) (12堂)19/12完	19
週六基礎認識手機(1A)	星期六10:00-12:00	橙門	25年10月4日(六) (12堂)20/12完	18
週六長者智能手機(1B)	星期六1:00-3:00	橙門	25年10月4日(六) (12堂)20/12完	18

已
完成
抽籤
報名

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	3	Red 紅	8	9	10	Black 黑	極端情況 警告
如期進行	取消	取消	取消	取消	取消	取消	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