

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>公眾假期</p>	<p>公眾假期</p>	<p>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</p>	<p>8:45 基礎/進階書法班 9:00 一對一手機諮詢站 10:30 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)</p>	<p>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 3:30 「賞·識」別人生日會</p>	<p>10:30 喜·信婚享會 12:30 漫遊虎豹別墅</p>
<p>公眾假期</p>	<p>醫療服務日 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組</p>	<p>9:30 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>10:00 硬地滾球健體樂</p>
<p>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)</p>	<p>9:30 雀巢奶粉 12:00 舞龍舞影(體) 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組</p>	<p>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 認識廣東話 1:00 耆英粵曲組 3:00 粵曲基礎班</p>	<p>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)</p>	<p>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 相友生命小組(小組室)</p>	<p>9:00 齊唱金曲卡拉 OK (粵曲/時代曲)</p>
<p>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)</p>	<p>9:00 音樂無窮 12:00 舞龍舞影(體) 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組</p>	<p>9:15 開心快樂人 9:30 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>播道會 社會服務 耆旗日</p>
<p>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)</p>	<p>9:00 疫苗注射 12:00 舞龍舞影(體) 2:30 護老加油站</p>	<p>9:30 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>二零一九年十月份活動表 *21/10 起「家倍愛籌款」 *26/10 播道會耆旗 *26/10 起愛心券 *14/10-19/10 環保分享平台</p>

星期	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
星期一	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)	9:00 醫療服務日 10:30 「愛·永恆」 認知障礙症 照顧法小組 12:00 舞蹈舞影(體) 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	4 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)	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
星期二	9:00 醫療服務日 10:30 「愛·永恆」 認知障礙症 照顧法小組 12:00 舞蹈舞影(體) 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	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	12 9:00 音樂無窮(活 1) 9:15 會員議會(活 2) 10:30 「愛·永恆」 認知障礙症 照顧法小組 12:00 舞蹈舞影(體) 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	13 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	14 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	15 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
星期三	7:00 美孚門球隊 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) 2:00 週五俱樂部 2:00 柏友生命小組(小組室)	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	19 9:30 雅培奶粉 10:30 「愛·永恆」 認知障礙症 照顧法小組 12:00 舞蹈舞影(體) 2:00 腦動樂小聚 A 組 3:30 腦動樂小聚 B 組	20 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	21 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)	22 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
星期四	7:00 美孚門球隊 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) 2:00 週五俱樂部 2:00 柏友生命小組(小組室)	9:00 音樂無窮 10:15 護老者服務義工訓練 10:30 「愛·永恆」 認知障礙症 照顧法小組 12:00 舞蹈舞影(體) 2:30 護老加油站	25 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)	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
星期五	7:00 美孚門球隊 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) 2:00 週五俱樂部 2:00 柏友生命小組(小組室)	9:00 音樂無窮 10:15 護老者服務義工訓練 10:30 「愛·永恆」 認知障礙症 照顧法小組 12:00 舞蹈舞影(體) 2:30 護老加油站	18 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)	29 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	30 10:00 硬地滾球健體樂 10:00 硬地滾球健體樂 10:00 恩福街坊聯誼日	23 9:00 齊唱金曲卡拉 OK(粵曲/時代曲) 10:30 奇恩探訪 10:00 硬地滾球健體樂 10:00 恩福街坊聯誼日

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

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。