




仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心 2024 年 4 月至 2024 年 5 月份活動通訊

地址：深水埗石硤尾邨 21 座地下 129-134 號

電話：2779 2557 傳真：2784 0081  5576 2413

中心開放時間：星期一至六 上午 9:00 至 下午 5:00



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

編號：

中心網址:

<http://www.ychss.org.hk/elder/elderly-nec/tbw>



中心臉書:

<https://www.facebook.com/ychtbw/>



☞ 中心所發放的網上資訊，均可以在本中心網頁或臉書內瀏覽 ☜

藝術走廊

藝術創作傳達愛 展望生命添色彩

✿中心致力以「藝術」活動作為服務特色，將不同類型的「藝術」創作融入活動中，並以愛與關懷，及邁向彩色人生為傳揚的訊息。我們會透過「藝術走廊」向大家介紹不同範疇的藝術，讓各位認識中心的「藝術」活動。而今期通訊，我們為大家簡單介紹一下「景泰藍」。

◆景泰藍 - 「銅胎掐絲琺瑯」◆

搪瓷（塘瓷），在現代生活中很常見，在古代卻是「宮廷專屬」的高難度工藝，稱作「琺瑯」。

到了明朝時，琺瑯工藝發展至巔峰水平，糅合了青銅、陶瓷、繪畫、雕刻等中國傳統工藝，創造出被稱為「中國第一色」的景泰藍。



<於 2024 年 3 月 29 日擷取自 <https://www.ourchinastory.com/zh/6146> >

《「E 健樂」電子健康管理計劃》

活動查詢：
黎姑娘、曼鈺姑娘、嘉樂先生



有與趣參與以下活動之會員，必須於活動前註冊成為本中心 E 健樂參加者。

① 振健樂體驗(一)

時段一：2024 年 4 月 15 日(星期一)上午 9:45-11:45

時段二：2024 年 4 月 19 日(星期五) 上午 10:00-12:00

時段三：2024 年 4 月 22 日(星期一)上午 9:45-11:45

時段四：2024 年 4 月 26 日(星期五) 上午 10:00-12:00

對象：中心會員

費用：全免

內容：體驗有助改善骨質疏鬆的「振健樂」運動機，活動分為四個時段，每 20 分鐘一節。

備註：每人只可報名一個時段，如截至 11/4/2024 登記人數超過名額，將於 12/4/2024 上午 10:00 在 ZOOM 平台進行直播抽籤。



每時段名額：5 人

② 「輕歌樂韻」迎春天

日期：2024 年 4 月 15 日(星期一)

時間：下午 2:00-3:30

活動地點：活動室(一)

對象：中心會員

內容：路德會石硤尾失明者中心「輕歌樂韻」組員到中心獻唱多首金曲，並分享視障人士日常生活困難及解決方法，認識眼疾等環節等。

每組名額：7 人

③ 飛鏢耆樂(一)

日期：2024 年 4 月 16 日(星期二)及
2024 年 5 月 2 日(星期四)

時段：上午 10:30-11:30

活動地點：活動室(一)

對象：中心會員

費用：全免

內容：齊擲飛鏢，訓練手眼協調，一同享受擲飛鏢的樂趣。



每組名額：4 人

查詢：澄姑娘

⑤ 飲食與骨質疏鬆

日期：2024 年 4 月 25 日(星期四)

時段：上午 10:00-11:00

活動地點：活動室(一)

對象：中心會員

費用：全免

內容：由營養師講解骨質疏鬆症的成因，介紹營養豐富的健康食法，需注意的事項、食譜介紹及示範。



名額：25 人

⑥ 正視肩膊痛

日期：2024 年 4 月 26 日(星期五)

時：上午 10:00-11:00

活動地點：活動室(一)

對象：中心會員

費用：全免

內容：由衛生署的職員講解肩部的護理及減低關節僵硬的方法，示範肩部運動，並找出肩周炎高危患者，以便提供適當的輔導。



名額：25 人

量血壓獎勵計劃(4月份)



只要每個月量度血壓次數達 8 次或以上，即可獲贈小禮物一份！



活動開始日期：2024 年 4 月 2 日(星期二)

使用中心血壓機上載血壓記錄

備註：

- 1) 只計算成功上載的記錄。
- 2) 所有記錄將會由中心統計，並以中心系統為準。

獎勵計劃只為已登記
「E 健樂」的會員而設



會員活動

①腦筋挑戰站(一)

日期：2024 年 4 月 11 日及 4 月 25 日(星期四)
時間：上午 10:30
活動地點：Facebook/WhatsApp
費用：全免
內容：以不同主題的有趣小題目，定時於每兩星期一次考考長者們，大家一齊來動腦筋。



查詢：阮婷姑娘/澄姑娘

②樂在週五(一)

日期：2024 年 4 月 12 日、19 日、26 日及
5 月 3 日(逢星期五)
時間：上午 10:30
活動地點：Facebook/WhatsApp
費用：全免
內容：分享不同主題的趣味資訊，與會員一齊輕鬆地笑一笑。



查詢：阮婷姑娘/澄姑娘

③時事透視(一)

日期：2024 年 4 月 13 日(星期六)及
2024 年 5 月 4 日(星期六)
時間：上午 10:00-10:30
活動地點：活動室(一)
對象：中心會員
費用：全免
內容：分享近日時事新聞及健康資訊。



名額：15 人
查詢：澄姑娘

④輕快太極體驗日

日期：2024 年 4 月 15 日(星期一)
時間：上午 9:30-10:30
活動地點：活動室(一)
對象：中心會員
費用：全免
內容：由導師(陳國昌先生)教授簡易八段錦及熱身運動，其後教授簡易太極拳招式，提升參加者對太極的興趣和認識。



備註：請穿著輕便服裝及運動鞋。

每組名額：2 人
查詢：澄姑娘

⑤悠然太極扇體驗日

日期：2024年4月15日(星期一)
時間：上午10:45-11:45
活動地點：活動室(一)
對象：中心會員
費用：全免
內容：由導師(陳國昌先生)教授熱身運動及簡易太極扇招式及步法，提升參加者對太極扇的興趣和認識。

備註：請穿著輕便服裝及運動鞋。

每組名額：2人
查詢：澄姑娘

⑥耆樂舞動(一)

日期：2024年4月17日、4月24日、5月8日及5月22日(逢星期三)

時間：上午10:00-11:30

活動地點：活動室(一)

對象：舞蹈班學員或有興趣學習中國舞蹈之會員

費用：\$20/4堂

內容：由義工導師(陳水錦女士)教授參加者簡單的中國舞蹈，與會員分享跳舞的樂趣。

備註：

1. 因活動需較大運動量，會員要視乎身體狀況報名參加。
2. 參加者請穿輕便服飾及平底運動鞋。



名額：10人
查詢：阮婷姑娘

⑦聲韻鼓藝體驗日

日期：2024年4月18日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

活動地點：活動室(一)

對象：中心會員

費用：全免

內容：由專業導師(岑灝峯先生)教授鼓藝技巧及示範招式，歡迎有興趣學習中國鼓藝的「您」參與是次體驗日!



每組名額：2人
查詢：澄姑娘

⑧秀麗國畫(一)

日期：2024年4月18日、4月25日、5月2日、5月9日(逢星期四)

時間：下午1:30-3:00

活動地點：活動室(一)

對象：國畫班學員或有興趣學習國畫的會員

費用：\$120/4堂(已包括：宣紙、墨)

內容：班組於首半小時讓學員自由練習及交流，其後一小時由導師(余琴娣女士)教授學員，如何透過實物作寫生的基本技巧及調配顏色的方法和效果。

名額：12人
查詢：阮婷姑娘

⑨高雅書法(一)

日期：2024年4月18日、4月25日、5月2日、5月9日(逢星期四)

時間：下午3:15-4:30

活動地點：活動室(一)

對象：書法班學員或有興趣學習書法的會員

費用：\$120/4堂(已包括：九宮格紙、墨)

內容：班組於首一個小時由導師(余琴娣女士)教授學員書法技巧及分享心得，餘下15分鐘作自由練習。



名額：12人
查詢：阮婷姑娘

⑩耆妙遊樂園(一)

日期：2024年4月24日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

活動地點：活動室(一)

對象：中心會員

費用：全免

內容：與您一起笑聲滿滿齊玩桌上遊戲。



每組名額：2人
查詢：阮婷姑娘/澄姑娘

①①心靈創藝(一)	①②聲韻鼓藝(一)
<p>日期：2024年4月26日(星期五) 時間：下午 2:30-4:00 活動地點：活動室(一) 對象：對禪繞畫有基礎認識的會員 費用：\$10 /堂 內容：以植物作主題，教禪繞畫。</p> <p style="text-align: right;">名額：10人 查詢：阮婷姑娘/梁姑娘</p>	<p>日期：2024年5月9日、5月16、5月23日及 5月30日(逢星期四) 時間：上午 10:45-11:45 活動地點：活動室(一) 對象：鼓藝班成員及有興趣學習鼓藝的會員 費用：\$120 / 4 堂 內容：由導師(岑灝峯先生)教授中國鼓技巧，提升參加者對鼓藝的興趣、強化身體機能及互動合作。</p> <p>*備註：有興趣之會員，可先行留名登記。</p> <p style="text-align: right;">名額：8人 查詢：澄姑娘</p>

護老者活動

活動查詢：
陳姑娘

<p style="text-align: center;">①每月好書推介(一)</p> <p>日期：2024年4月13日、5月25日、6月15日 (逢星期六) 時間：上午 10:00 活動地點：WhatsApp 費用：全免 內容：推介一些有關護理技巧或心靈健康的書籍，提升大家的知識。</p>	<p style="text-align: center;">②護老情牽同樂日</p> <p>日期：2024年4月13日(星期六) 時間：下午 2:00-4:00 集合時間：下午 1:15 集合地點：活動室(一) 活動地點：黃克競 IVE 禮堂 費用：全免 內容：參與有關護老及照顧技巧的攤位遊戲，外出活動放鬆身心，留下開心的回憶。 協辦：仁濟愛傳家護老同行計劃</p> <p style="text-align: right;">名額：20人</p>
<p style="text-align: center;">③健康講呢 D(一)</p> <p>日期：2024年4月17日、5月22日、6月19日 (逢星期三) 時間：上午 10:00 活動地點：WhatsApp 費用：全免 內容：與大家分享健康的訊息，了解不同的健康須知或疾病知識。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">④「逆」能遇上</p> <p>日期：2024年4月23日(星期二) 時間：上午 10:00-11:30 活動地點：活動室(一) 費用：全免 內容：在照顧上會遇到不同的困難，如對方無視及不合作，學習運用接納與承諾療法的知識及技巧，提升自身面對逆境及壓力處理的能力。</p> <p style="text-align: right;">名額：16人</p>

⑤低脂肪飲食烹調法

日期：2024年4月30日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

活動地點：活動室(一)

費用：全免

內容：衛生署護士講解低脂肪的烹調方法，學習從不同的食物類別中選擇低脂肪食品，分享外出飲食時如何作出合適的選擇。



名額：16人

⑥表達藝術療癒小組

日期：2024年5月4日、11日、18日、
6月1日、8日、15日、22日、29日
(逢星期六)共8節

時間：下午3:30-4:45

活動地點：活動室(一)

費用：全免

對象：有需要護老者優先

內容：以不同藝術媒介，如視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、創意文字等，覺察內心感受，認識及疏理情緒。

名額：8人



認知障礙症活動



活動查詢：
黎姑娘

①動腦遊樂場(一)

日期：2024年4月20日及4月27日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

活動地點：活動室(一)

對象：有認知訓練需要長者

費用：全免

內容：齊玩智能科技遊戲，挑戰手眼協調，鍛鍊認知、反應。

名額：10人

②表達藝術創作小組

日期：2024年5月4日、11日、18日、6月1日、8日、15日、22日、29日 (逢星期六)共8節

時間：下午2:00-3:15

活動地點：活動室(一)

對象：有認知訓練需要長者

費用：全免

內容：以不同藝術媒介，如視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、創意文字等，建立成功感與自信。

名額：8人

耆青連心樂融融計劃

日期：2024年6-8月

時間：(待定)

地點：一次家訪、三次電話跟進

對象：65歲或以上，區於石硤尾區並有使用智能手機的會員

費用：全免

內容：港大醫學院學生家訪，教導長者提高預防保健、自我健康管理意識及長者電子健康素養，並協助長者適應公共電子健康服務的發展。

備註：合資格參加者可獲紀念品一份，職員會審核參與資格。



名額：9人

查詢：陳生

賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及 線上支援計劃

活動查詢：
梁先生、文姑娘

①智有腦站(4月)

日期：2024年4月5、19日、
2024年5月3日(逢星期五)

時間：上午10:00

活動地點：WhatsApp

對象：「與耆同絡」計劃參加者

費用：全免

內容：以不同主題的有趣小題目，運用平板電腦
一齊來動腦筋。



②耆絡展關懷(4月)

日期：2024年4月6日(星期六)
2024年4月17日(星期三)
2024年4月24日(星期三)
2024年4月27日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

活動地點：活動室(二)

對象：參與此計劃之義工

費用：全免

內容：義工家訪支援「與耆同絡」計劃參加者學
習平板電腦。

名額：8人

③平板創耆坊 1

時段(一)：2024年4月15日(星期一) 上午10:00-11:00

時段(二)：2024年4月17日(星期三) 上午10:00-11:00

時段(三)：2024年4月29日(星期一) 上午10:00-11:00

活動地點：活動室(二)

對象：「與耆同絡」計劃參加者

費用：全免

內容：教授長者使用平板電腦去利用繪圖 App 去創作繪畫。

備註：參加者需攜帶已充電的平板電腦。



每時段名額：8人

仁濟醫院中醫部「贈醫施藥計劃」服務

仁濟醫院中醫部「贈醫施藥計劃」

① 內科服務

日期：2024年4月16日及4月23日(星期二)

時間：上午11:30、11:45及下午3:00、3:10 (分4個時段)

地點：參加者需自行前往西九龍仁濟中醫部就診

每次名額：4人

對象：中心會員

<備註：每次應診需時10分鐘或以上，請會員耐心等待>

計劃查詢：
阮婷姑娘

② 針灸服務

日期：2024年4月18日及4月25日(星期四)

時間：上午9:05、9:35及下午3:00、3:30 (分4個時段)

地點：參加者需自行前往西九龍仁濟中醫部就診

每次名額：4人

對象：中心會員

<備註：參加者請留意是否適合接受針灸服務，每次應診需時20分鐘或以上，請會員耐心等待>

需進行抽籤，中醫服務包診金
及內科2服劑藥

備註：1.有興趣參加之會員帶備有效會員証親身於2024年4月10日(星期三)上午9:15到中心活動室(一)進行公開抽籤，參加者不可同時享用內科及針灸服務，即如4月份已享用內科服務名額，不可以同時享用針灸服務名額。

2.因應仁濟醫院中醫部服務安排有所改動，仁濟醫院中醫部「贈醫施藥計劃」的每月分配內科及針灸名額將有所變動，由2024年2月份開始中醫內科/針灸服務將改為每次4個名額，不便之處，敬請見諒。




仁濟醫院中醫(西九龍)預約內科服務 (領取綜援人士)

- 仁濟中醫每日提供部分政府津助名額，為領取綜援人士豁免門診服務收費。
- 如要電話預約綜援津助名額，需在電話中說明，由診所安排日子。如要指定日子，要待診所查核當日是否尚餘綜援津助名額，才能安排預約。
- 電話預約不需提供綜援資料，但應診當日必需攜帶有效「豁免醫療費用證明書」，如果沒有此證明書，需要先到社會福利署申請，其他綜援文件不受採納。
- 如果沒有有效「豁免醫療費用證明書」，將不能使用綜援津助名額。

中心消息

- 本中心持續保持單位之環境整潔衛生，有以下的安排：
 - 會繼續參考衛生署衛生防護中心指引〔包括預防 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 和保持場所衛生整潔。
 - 所有服務使用者或工作人員進入本單位期間，使用酒精搓手液潔手、體溫檢測、鼓勵佩戴口罩。
 - 若參加者出現發燒或上呼吸氣道疾病，建議求診，以確保個人健康。

2. 颱風及暴雨警告訊號中心開放時間及活動安排(SQS9)

	中心開放	中心班組	戶外活動	補充說明
黃色暴雨	✓	✓	?	1. 如早上 9:00 中心開放前已懸掛黑色暴雨警告或 8 號颱風警告等，則中心將會暫停開放，請會員留意。 2. 由於暴雨警告或風球除下後，天氣仍未穩定，會員如對中心舉辦之活動及開放時間有疑問，請先致電中心查詢。
紅色暴雨	✓	✗	✗	
黑色暴雨	✗	✗	✗	
 1 號風球	✓	✓	?	
 3 號風球	✓	✗	✗	
 8 號或以上風球	✗	✗	✗	

- 仁濟愛傳家-護老同行計劃，以健娛、健康飲食及健體等創新趣味手法，強化家庭自我照顧功能。以及把參與中心活動的時間，轉化為戶口時間「存款」，「兌現」社企服務供長者親朋使用。有意參加活動者需為護老者，如對上述計劃有任何查詢，可與社工陳姑娘聯絡。

- 中心現為區內 60 歲或以上的長者提供樓梯機服務。由於服務範圍及使用時間有限，若有需要，請先聯絡中心社工陳先生查詢。

5. 「鄧碧雲月月賞」計劃

3 月份將會是最後一期「鄧碧雲月月賞」計劃。感謝各會員於過去一年多的支持及參與。3 月份的得獎名單將於 2024 年 4 月 12 日公佈，請得獎者於名單公佈後一個月內前來中心領取獎品，敬請留意！

- 最後一階段賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃於 2023 年 4 月展開，中心邀請上一階段計劃成員繼續參與，同時亦邀請其他會員進行長者健康質素問卷，以了解個人健康狀態。同時亦鼓勵中心其他會員定期到中心量血壓及參與 E 健樂活動。

量血壓服務開放時間為星期一至六，上午 10 時至 12 時及下午 2 時至 5 時。

*4 月 8 日(星期一)、4 月 9 日(星期二)、4 月 10 日(星期三)、4 月 11 日(星期四)、4 月 12 日(星期五)、5 月 6 日(星期一)及 5 月 7 日(星期二)全日暫停服務。

- 中心特設 YO 會籍，歡迎 55 至 59 歲有興趣參加中心人士登記，中心將會為您準備有關生涯規劃、助你展開健康生活的活動，與大家一齊享受精彩的人生。詳情可向中心查詢。

- 2024 年 5 月 1 日(星期三)為勞動節公眾假期，屆時中心將暫停開放，不便之處，敬請留意！

9. 《2024 至 2025 年度辦理新入會安排》

2024 年至 2025 年度將於 2024 年 4 月 10 日(星期三)至 4 月 12 日(星期五)上午 10 時 00 分至 11 時 30 分及下午 2 時 30 分至 4 時 30 分辦理，如有興趣成為本中心會員，請先行向職員查詢及預約辦理時間，屆時請帶同身份證，緊急聯絡人資料及年費\$21，並親身前來本中心辦理入會手續，敬請各位留意! 如未能按預約時間內辦理，請與中心職員另約辦理時間。

10. 「香港海洋公園」送贈入場門票

有興趣之護老者及 60-64 歲會員由 4 月 10 日(星期三)至 4 月 17 日(星期三)下午 5 時前親臨本中心報名；65 歲或以上會員由 4 月 18 日(星期四)至 4 月 24 日(星期三)下午 5 時前親臨本中心報名。因門票數量有限，中心安排於 4 月 25 日(星期四)上午 10 時在中心進行抽籤，抽籤結果名單將貼於中心詢問處。

11. 中心供會員使用的飲水機經已重新開放使用，若在使用上需要協助，請與中心職員聯絡。

2024 年 5 月份例會

橙組 5 月 6 日(星期一)上午 10:00

黃組 5 月 6 日(星期一)下午 2:30

紅組 5 月 7 日(星期二)上午 10:00

綠組 5 月 7 日(星期二)下午 2:30

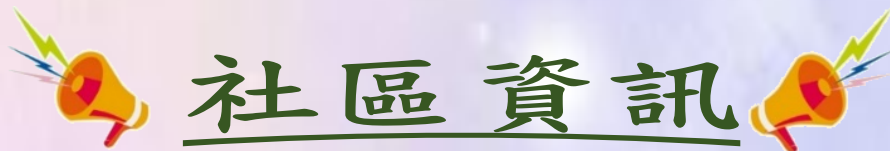
4 月份鄧碧雲中心金句



1. 感恩生活中的每一天，這樣才會讓自己感到快樂。
2. 生活中最簡單的快樂，就是看到別人的笑容。



2024 年 4 月 29 日(星期一)下午 2 時 30 分至 5 時正為中心每月職員會議，屆時活動報名、繳費服務將會暫停，敬請留意!



2024-2025 財政年度 - 政府財政預算案

安老及醫療服務



- 長者社區券將在 2024/25 年年度增至 1.1 萬張，並把適用範圍擴展至租用輔助科技產品；
- 院舍照顧券則於今年第二季增至 5000 張，讓更多合資格長者及早受惠；
- 繼續向領取社會保障金的合資格人士，發放金額相當於半個月的綜援標準金額，高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，從 2024 年 2 月 1 日開始，長生津和生果金的津貼將增加 3.3%，額外加 10 元的垃圾徵費津貼；
- 為推動數碼共融，今年的《財政預算案》將會撥款 1 億港元，在未來三年為全港 60 歲或以上的長者，提供數碼培訓課程和技術支援的項目；
- 全速建設中醫醫院及政府中藥檢測中心，2025 年底起分階段投入服務。

<資料來源：中華人民共和國香港特別行政區 2024-2025 財政年度政府財政預算案網頁>

仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心

2024年4月8日至2024年5月4日(活動表)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
8 (三十) 10:00 橙組例會 2:30 黃組例會	9 (三月初一) 10:00 紅組例會 2:30 綠組例會	10 (初二) 9:15 中醫抽籤 10:00 年度新入會 2:30 年度新入會	11 (初三) 10:00 年度新入會 10:30 腦筋挑戰站(一) 2:30 年度新入會	12 (初四) 10:00 年度新入會 10:30 樂在週五(一) 2:30 年度新入會	13 (初五) 9:15 愉快輕鬆操(一) 10:00 時事透視(一) 10:00 每月好書推介(一) 1:15 護老情牽同樂日
15 (初七) 9:30 輕快太極體驗日 09:45 振健樂體驗(一) 10:00 平板創耆坊 1 10:45 悠然太極扇體驗日 2:00 「輕歌樂韻」迎春天	16 (初八) 9:15 快樂運動操(一) 10:30 飛鏢耆樂(一) 11:30 內科 	17 (初九) 9:15 快樂運動操(一) 10:00 耆樂舞動(一) 10:00 健康講呢 D(一) 10:00 平板創耆坊 1 2:30 耆絡展關懷(4月)	18 (初十) 9:05 針灸 9:15 快樂運動操(一) 10:30 聲韻鼓藝體驗日 1:30 秀麗國畫(一) 3:15 高雅書法(一) 	19 (十一) 9:15 快樂運動操(一) 10:00 智有腦站(4月) 10:00 振健樂體驗(一) 10:30 樂在週五(一) 	20 (十二) 9:15 愉快輕鬆操(一) 2:30 動腦遊樂場(一)
22 (十四) 09:45 振健樂體驗(一) 	23 (十五) 9:15 快樂運動操(一) 10:00 「逆」能遇上 11:30 內科 	24 (十六) 9:15 快樂運動操(一) 10:00 耆樂舞動(一) 2:30 耆絡展關懷(4月) 2:30 耆妙遊樂園(一)	25 (十七) 9:05 針灸 9:15 快樂運動操(一) 10:00 飲食與骨質疏鬆 10:30 腦筋挑戰站(一) 1:30 秀麗國畫(一) 3:15 高雅書法(一)	26 (十八) 9:15 快樂運動操(一) 10:00 振健樂體驗(一) 10:00 正視肩膊痛 10:30 樂在週五(一) 2:30 心靈創藝(一)	27 (十九) 9:15 愉快輕鬆操(一) 2:30 動腦遊樂場(一) 2:30 耆絡展關懷(4月) 
29 (廿一) 10:00 平板創耆坊 1 	30 (廿二) 9:15 快樂運動操(一) 10:00 低脂肪飲食烹調法	5月1日(廿三) 勞動節 公眾假期		2 (廿四) 9:15 快樂運動操(一) 10:30 飛鏢耆樂(一) 1:30 秀麗國畫(一) 3:15 高雅書法(一)	3 (廿五) 9:15 快樂運動操(一) 10:00 智有腦站(4月) 10:30 樂在週五(一)
				4 (廿六) 9:15 愉快輕鬆操(一) 10:00 時事透視(一) 2:00 表達藝術創作小組 3:30 表達藝術療癒小組	