仁愛堂 YAN OI TONG 胡忠長者地區中心
地址：屯門啟民徑十八號仁愛堂賽馬會社區及體育中心四字樓
電話：2655 7680　2655 7688　網址：http://decc.yot.org.hk

YouTube
仁愛堂胡忠長者地區中心
中心頻道

facebook
仁愛堂胡忠長者地區中心
中心專頁

仁愛堂胡忠長者地區中心
中心網頁

督印人：黃翠明姑娘
范麗群姑娘
印刷份數：300份

2021 年 11 月份活動

知多一點點 -《施政報告》

最新一期《行政長官 2021 年施政報告》已於 2021 年 10 月 8 日發表，現為大家簡介與長者福利相關的重點：

✧ 加強支援有需要長者

目標於明年下半年合併普通及高額長者生活津貼，劃一採用普通津貼較寬鬆的資產上限，而合資格申請人將領取高額津貼，包括部分擁有自住物業或與有收入家人同住的長者，每月領取 3,815 元的高額津貼。

✧ 安老和康復服務

為便利長者在內地養老，政府會研究把「廣東院舍住宿照顧服務計劃」擴展至其他在大灣區內地城市符合資格的安老院，以及放寬長者生活津貼和高齡津貼須連續居港一年的申請規定。

✧ 設立地區康建中心

設立嶄新運作模式的地區康健中心，提倡基層醫療以減輕醫管局的壓力。經過數年努力，政府於葵青、深水埗、黃大仙、屯門、南區及元朗設立或即將設立地區康健中心。亦已於另外 11 區設立地區康健站。

資料來源：

行政長官 2021 年施政報告 https://www.policyaddress.gov.hk/2021/chi/pdf/PA2021.pdf

戶外活動

仁愛堂慈善步行日 2021 與 B.Duck 小黃鴨開心結伴行

地點：數碼港

日期：2021 年 11 月 14 日(星期日)　　時間：下午 1:00-3:00

內容：暢遊數碼港，參與仁愛堂一年一度在數碼港起步的慈善步行，鼓勵會員為仁愛堂籌款，讓有需要的人得到幫助

對象：中心服務使用者及其家屬

報名安排：11 月 1 日(星期一)上午 9:00 起到南翼中心櫃位登記

負責職員：如有疑問請致電 26557667 任姑娘/26557621 陳姑娘查詢

備註：請留意活動當日天氣，自備足夠食水、防曬用品及雨具

費用：全免(建議最低籌款額：$200)

名額：60人

護老者戶外活動

護老者生態體驗遊

地點：新生農場

日期：2021 年 11 月 30 日(星期二)　　時間：下午 12:45-5:15

集合時間及地點：下午 12:45 仁愛廣場

內容：透過到戶外親親大自然及精神健康體驗活動，讓參加者能滋養身心靈

對象：中心已登記之護老者(一般護老者優先)及其受顧長者

備註：請留意活動當日天氣，自備足夠食水、防曬用品及雨具

報名安排：請致電 26557644 向負責職員查詢及報名

負責職員：陳珈汶姑娘

是次活動由社會福利署撥款全額資助，由本中心主辦

費用：全免

名額：21 人

護老者活動

護老者跨代關愛工作坊

日期：2021 年 11 月 3 日及 24 日(星期三)

時間：上午 9:30-11:00

內容：活動藉護老者及長者觀看由青年人拍攝的影片，於觀看影片後參加者一同探討何謂樂觀

對象：護老者、受顧長者(曾參與護老者關愛工作坊優先)

報名安排：請致電 26557644 向負責職員查詢及報名

負責職員：陳珈汶姑娘

合辦機構：撒瑪利亞會

費用：全免

名額：15 人

護老者活動

護老者養生之旅

日期：2021 年 11 月 3 日及 24 日(星期三)
時間：下午 1:00-5:45
內容：帶領護老者外出到訪香港浸會大學，學習推拿的知識，並與學生互動交流，藉此培養正面的情緒
對象：60 歲或以上的中心已登記之護老者
報名安排：請致電 26557613 向負責職員查詢及報名
負責職員：吳苡琛姑娘
備註：參加者需要出席兩天的活動，才能報名參加
合辦機構：香港浸會大學

地點：
香港
浸會大學

費用：全免
名額：23 人

暫托服務

甜美悠閒學堂

日期：2021 年 11 月 5 日、12 日、19 日及 26 日(星期五)
時間：下午 2:30-4:00
目的：藉運用「五感」元素的活動，讓長者在日常活動中也能夠獲得適度的多感官刺激，延緩認知及感官能力退化；同時期望藉暫托服務，讓護老者在長者進行訓練期間可以享有休息的時間
內容：遊戲、現實導向活動、運動及主題活動等
對象：中心已登記之護老者及其受顧長者
報名安排：請致電 26557631 向負責職員查詢及登記
負責職員：馮志堅先生
備註：由社工面見評估，確認參加資格

417B室

費用：每堂 $35
名額：每節 7 人

護老者服務

活力無限~護老者交流會(三)

日期：2021 年 11 月 6 日(星期六)
時間：下午2:30-4:30
內容：透過彼此交流分享及參與不同的遊戲活動，培養護老者正面情緒，紓緩護老者的精神壓力
對象：中心已登記之護老者(有需要護老者優先)
報名安排：請致電 26557687 向負責職員查詢及報名
負責職員：江賽珠姑娘

422室

費用：全免
名額：15人

認知障礙症小組(2021 年 11 至 12 月)

護老者服務

日期：2021 年 11 月 12 日及 26 日，12 月 10 日及 24 日(星期五)
時間：下午4:15-5:30
內容：由職業治療師帶領，為患有認知障礙長者感提供多種官能刺激，以改善他們的專注力、情緒、處理感官有關的行為問題
對象：已確診患有認知障礙症的長者(照顧者須為本中心已登記之護老者)
報名安排：請致電 26557631 向負責職員查詢及報名
負責職員：馮志堅先生

417B室

費用：全期 $200
名額：5 人

護老者舒筋樂(2021 年 11 月)

護老者服務

日期：2021 年 11 月 15 日(星期一)
時間：上午 11:00-下午 12:30
內容：進行伸展運動，以輕鬆方式減壓
對象：照顧認知障礙症的護老者
報名安排：請致電 26557613 向負責職員查詢及報名
負責職員：吳苡琛姑娘

422室

費用：全免
名額：
10-15 人

護老者· 旅遊攝影體驗

護老者服務

日期：2021 年 11 月 17 日(星期三)
時間：上午 10:00 至 11:00
內容：學習使用手機及應用程式拍攝旅遊照片
對象：中心已登記之護老者(一般護老者優先)及其受顧長者
報名安排：請致電 26557644 向負責職員查詢及報名
負責職員：陳珈汶姑娘
合辦機構：長者安居協會一線通平安鐘

425室

費用：全免
名額：15 人

護老者服務

中心/到戶短暫看顧服務

日期：2021年11月

時間：中心職員與參加者個別確定服務時間

目的：為體弱長者提供短暫看顧服務，讓有需要護老者得到歇息的機會，使他們能持續擔任護老工作

對象：中心已登記的有需要護老者

報名安排：請致電 26557631向負責職員報名，經中心社工評估後，確認參加資格

負責職員：馮志堅先生、張佩儀姑娘

備註：

(1)到戶看顧服務每次不多於2小時

(2)如參加者居住的大廈，於提供服務前的14日內有確診個案中心

將暫停該天的到戶短暫看顧服務

(3)看顧服務進行期間，照顧員會提供輔助復康性質的活動，並非專業的物理或職業治療訓練，照顧員亦不會提供煮食、餵食、洗澡、清潔、護理等服務

本中心

或

家

費用：全免

名額：3 人

護老者服務

職業治療服務

日期：2021年11月

時間：下午2:00-6:00

內容：由職業治療師提供家居環境評估/到戶評估/到戶訓練(包括：認知/復康/肌肉強化及伸展/姿勢改善/平衡力及改善平衡鍛練/摔跌風險及防跌訓練)

對象：居住於屯門東南區的中心會員及已登記護老者優先

費用：$100(如需正式評估及家居環境改裝建議書，需額外付$50)

報名安排：請致電26557631與負責職員報名，再由職業治療師進行評估以確認報名資格

負責職員：馮志堅先生

備註：需提早預約及確定服務時間

家

費用：$100

健腦月會

健腦服務

日期：2021 年 11 月 2 日(星期二)　　時間：下午 2:30-3:30
內容：介紹認知障礙症十大警號及健腦方法，介紹『一線通平安鐘』戶外服務
對象：健腦服務使用者
報名安排：請致電 26557613 向負責職員查詢及報名
負責職員：吳苡琛姑娘
合辦機構：長者安居協會一線通平安鐘

422室

費用：全免
名額：20 人

胡忠健腦運動

健腦服務

日期：2021 年 11 月 4 日、11 日、18 日及 25 日(星期四)
時間：下午 3:30-4:30
內容：透過健腦運動達到訓練大腦及身體的效果
對象：健腦服務會員
報名安排：請致電 26557620 向負責職員查詢及報名
負責職員：蔡智傑先生
*現時名額已滿，報名人士將於後補名單輪候

家

費用：全免

胡忠健腦數獨

健腦服務

日期：2021 年 11 月 5 日及 19 日(星期五)
時間：下午 2:00-3:00
內容：透過數獨遊戲訓練大腦運算能力
對象：健腦服務會員
報名安排：請致電 26557613 向負責職員查詢及報名
負責職員：吳苡琛姑娘
*現時名額已滿，有興趣人士將於後補名單輪候

422室

費用：全免
名額：15 人

胡忠健

健腦服務

日期：2021 年 11 月 12 日及 26 日(星期五)
時間：下午 2:00-3:00
內容：透過桌上遊戲，輕輕鬆鬆訓練大腦思考能力
對象：健腦服務會員
報名安排：請致電 26557620 向負責職員查詢及報名
負責職員：蔡智傑先生
*現時名額已滿，有興趣人士可於後補名單輪候

422室

費用：全免
名額：15人

健腦服務

大腦鍛鍊(11 月)

日期：2021 年 11 月 12 日及 26 日(星期五)
時間：上午 9:15-10:15
內容：與參加者進行腦部訓練活動，並提供社交和活動平台，維持長者的認知能力
對象：患有認知障礙症人士
報名安排：請致電 26557613 向負責職員查詢及登記，稍後確認參加者資格及活動安排
負責職員：吳苡琛姑娘

417B室

費用：全免
名額：6 人

健腦服務

健腦桌上遊戲借用服務

日期：2021 年 11 月
時間：上午 9:00-下午 5:00
內容：借用健腦桌上遊戲，將益智及富娛樂性的遊戲帶回家
對象：中心服務使用者及已登記護老者
報名安排：請致電 26557620 向負責職員查詢及預約
負責職員：蔡智傑先生
備註：借用期為 14 天；如無其他人士預約，最多可續借 1 次

家

費用：全免

健腦服務

胡忠恆常大腦檢測

日期：2021 年 11 月
時間：中心職員與參加者個別確認服務時間
對象：關注腦部健康的區內長者
報名安排：請致電 26557613 或 26557620 向負責職員查詢及報名
負責職員：吳苡琛姑娘、蔡智傑先生

本中心

費用：全免
名額：10 人

健體運動

舒筋健體室服務

日期：2021 年 11 月 6 日、13 日、20 日、27 日（星期六）
時間：上午 9:30-11:00 及下午 2:00-4:00
內容：登記使用拉繩、腳踏單車、健身單車及腰背按摩墊等器材
對象：中心會員/學員
報名安排：請致電 26557688 向負責職員報名
負責職員：袁焌穎先生

417B室

費用：全免
名額：每節 6人

社交及康樂

免費電影欣賞

日期：2021 年 11 月 1 日-30 日(星期一至四)【公眾假期除外】
時間：上午9時早場時段
內容：欣賞按戲院安排早場時段電影
對象：中心會員/學員
報名安排：會員憑中心會員證由 10 月 28 日（星期四）上午 9:00 起於南翼義工櫃位登記，領取「活動票」，一人每週限取一張
負責職員：藍燕娟姑娘
備註：一）會員於有效期內星期一至四其中一天上午 9 時前帶同此「換票證」及中心會員證往售票處排隊換取當日早上 9 時場次電影戲票一張，額滿即止。
二）換票後戲院將收取此證明，會員需憑電影票及會員證入場。
三）換票證需蓋上本中心印章方為有效。
四）如有任何爭議，戲院保留最終決定權。
五）戲院地址：屯門河傍街康麗花園地下(麥當勞旁邊)
鳴謝：華懋集團

地點：巴黎倫敦紐約米蘭戲院

費用：全免

社交及康樂

繽 Fun 棋趣天地

日期：2021 年 11 月 4 日、11 日、18 日及 25 日(星期四)
時間：下午 2:00-4:00
內容：指導會員透過電腦一同參與魔力橋遊戲
對象：中心會員/學員
報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名
負責職員：袁焌穎先生

426室

費用：全免
名額：每節 6 人

社交及康樂

開心晚年生活

日期：2021 年 11 月 10 日(星期三)　　時間：上午 9:30-11:00
內容：透過參加活動讓長者晚年生活多姿多彩，增強信心，改善人際關係，輕鬆面對晚年生活，做個快樂的長者
對象：中心會員
報名安排：11 月 1 日(星期一)起，請致電 26557624 向負責職員查詢及報名
負責職員：梁翠賢姑娘

422室

費用：全免
名額：15 人

社交及康樂

樂遊太平山

日期：2021 年 11 月 11 日(星期四)　　時間：下午 12:45-5:00

地點：香港太平山

集合地點：仁愛廣場

內容：暢遊爐峰自然步道及杜莎夫人蠟像館

對象：中心已登記之長者支援服務隊個案

報名安排：由職員個別聯絡

負責職員：如有疑問請致電 26557633 李姑娘/26557669 凌生查詢

備註：請留意活動當日天氣，自備足夠食水、防曬用品及雨具

是次活動由社會福利署撥款全額資助，由本中心主辦

費用：全免

名額：50 人

社交及康樂

樂活園藝小組

日期：2021 年 11 月 11 日、18 日及 25 日，12 月 2 日、9 日及 16 日(逢星期四)

時間：上午 11:30-下午 1:00

內容：透過園藝創作紓緩壓力，平靜身心，認識新朋友，擴闊社交圈子

對象：中心會員(長者支援服務隊個案優先)

報名安排：即日起有興趣的參加者請致電 26557688 留名，待負責職員確認報名安排

負責職員：楊凱竣先生(實習社工)

425室

費用：$5

名額：8 人

社交及康樂

長者話當年

日期：2021 年 11 月 23 日(星期二)　　時間：上午 9:30-11:00

內容：透過分享年輕時奮鬥的日子，對家庭及社會的貢獻，回顧與懷緬過去的歲月，令長者對自己重拾信心

對象：中心會員

報名安排：11 月 1 日(星期一)起，請致電 26557624 向負責職員報名

負責職員：梁翠賢姑娘

425室

費用：全免

名額：10 人

社交及康樂

益智遊戲用用腦

日期：2021 年 11 月 30 日(星期二)　　時間：上午 9:30-11:30

內容：由義工與長者動腦筋玩遊戲，透過活動義工與長者彼此溝通，讓長者感受到義工關懷，擴闊雙方社交圈子

對象：中心會員

報名安排：11 月 1 日(星期一)起，請致電 26557624 向負責職員報名

負責職員：梁翠賢姑娘

425室

費用：全免

名額：6 人

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

小組活動

e 健樂－Apps 推廣工作坊

422室

日期：2021 年 11 月 24 日(星期三)
時間：上午 11:00-中午 12:00
內容：活動會介紹線上雲端紀錄系統及「健身活力」應用程式
對象：本中心「e 健樂」計劃的參加者
報名安排：負責職員個別通知
負責職員：任曉晴姑娘/劉冉熙先生
鳴謝:香港賽馬會慈善信託基金

費用：全免
名額：30 人

小組活動

東組月會聚一聚(2021 年 11 月)

422室

日期：2021 年 11 月 8 日(星期一)
時間：上午 9:30-11:00
內容：透過組員及組長之間參與桌上遊戲，互相交流擴大社交網絡
對象：東組組員
報名安排：11 月 1 日起請致電 26557624 向負責職員查詢及報名
負責職員：梁翠賢姑娘

費用：全免
名額：10 人

小組活動

西北一月會會員聚一聚(2021 年 11 月)

422室

日期：2021 年 11 月 12 日(星期五)
時間：上午 9:30-10:30
內容：透過聚會讓西北組組員與組長互相認識，擴大支援網絡，達致長者互助。
對象：西北一組月會會員
報名安排：11 月 3 日(星期三)上午 9:00 起於義工當值櫃位登記
負責職員：藍燕娟姑娘

費用：全免
名額：20 人

剪髮服務(2021 年 11 月)

剪髮服務

日期：2021 年 11 月 15 日及 16 日(星期一、二)
時間：上午 9:30-10:30
內容：提供廉價剪髮服務
對象：中心會員/學員/55 歲或以上人士
報名安排：即日起致電 26557688 向櫃位同事登記報名
負責職員：袁焌穎先生
備註：(一)剪髮前，必須先洗淨頭髮及自備口罩
(二)此活動由本中心的剪髮義工小組提供服務

422室 及 425室

費用：$5
名額：24 人

義工共聚．電子祝賀體驗

義工培訓

日期：2021 年 11 月 17 日(星期三)
時間：上午 11:15- 下午 12:15
內容：學習製作電子賀卡及 Whatsapps 貼紙等。
對象：有意服務護老者的義工
報名安排：請致電 26557644 向負責職員查詢及報名
負責職員：陳珈汶姑娘
合辦機構：長者安居協會一線通平安鐘

425室

費用：全免
名額：15 人

迎新會(2021 年 11 月)

長者教育

日期：2021 年 11 月 29 日(星期一)
時間：上午 9:30-11:00
內容：讓新入會之長者對中心的職員、中心服務及中心環境有進一步的認識
對象：新入會會員
報名安排：負責職員會個別通知
負責職員：袁焌穎先生

422室

費用：全免
名額：15 人

義工小組會議/聚會/恆常小組

因疫情關係，以下為義工集會將於中心(或有需要時以 Zoom 會議或 Whatsapp 視像群組通話)進行，參加者需經預約參加，請留意負責職員的通知，準時於中心或網上出席：

小組/活動	日期/時間	地點	對象	內容	負責職員
聽你訴心聲(11 月)	2021 年 11 月 1 日(星期一) 至 11 月 30 日(星期二) 上午 10:00-中午 12:00 及 下午 2:30-4:30	待定	聽你訴心聲義工	致電給獨居或兩老同住有需要長者帶來支援與關懷	李朗然姑娘 黃纓婷姑娘
醒獅組	2021 年 11 月 1 日、8 日、15、22 日及 29 日(星期一) 上午 9:30-11:00	405室	醒獅組員	小組會議 疫情支援 組員匯報	梁翠賢姑娘
西北一組組長會	2021 年 11 月 1 日 (星期一) 上午 9:30-10:30	426室	西北一組長	例會	藍燕娟姑娘
紅十字會耆英團例會	2021 年 11 月 9 日 (星期二) 下午 2:30-4:00	422室	耆英團團員	例會	藍燕娟姑娘
南翼義工例會	2021 年 11 月 17 日 (星期三) 上午 10:30-11:30	422室	南翼義工	例會	陳凱琳姑娘
社區共融義工隊	2021 年 11 月 19 日 (星期五) 下午 3:30	425室	義工隊成員	例會	藍燕娟姑娘
鄉郊義工例會	2021 年 11 月 22 日 (星期一) 下午 2:30-3:30	425室	鄉郊義工	小組會議 電話關顧進展及義工近況分享	任曉晴姑娘
交通隊	2021 年 11 月 24 日 (星期三) 上午 9:00-10:00	405室	交通隊員	小組會議 疫情支援 組員匯報	梁翠賢姑娘

金龍組	2021 年 11 月 24 日 (星期三) 上午 10:00-11:00	405室	金龍組 隊員	小組會議 疫情支援 組員匯報	梁翠賢 姑娘
腦朋友義工	2021 年 11 月 25 日 (星期四) 上午 10:30-11:30	425室	腦朋友 義工	小組會議 疫情支援 組員匯報	陳凱琳 姑娘
社區共融 義工隊	2021 年 11 月 27 日 (星期六) 上午 8:00	V-CITY 巴士總站 集合	義工隊 成員	協助 復康會 賣旗	藍燕娟 姑娘
南組 組長會	2021 年 11 月 30 日 (星期二) 上午 10:00-11:00	426室	南組 組長	例會	陳凱琳 姑娘

鄉郊健檢

日期	時間	地點	內容
2021 年 11 月 1 日 (星期一)	下午 2:00-4:00	大欖涌 胡屋村村公所	- 健康檢查及記錄(量體溫、血壓、血氧、磅重) - 介紹中心服務/社區資源 - 宣傳防疫資訊
2021 年 11 月 9 日 (星期二)	上午 9:00-10:00	良田村村公所	
2021 年 11 月 9 日 (星期二)	上午 10:15 - 中午 12:00	井頭村花炮會	
2021 年 11 月 17 日 (星期三)	下午 2:00-4:00	掃管笏李屋村 村公所及程屋村	
2021 年 11 月 25 日 (星期四)	下午 2:00-4:00	龍鼓灘村公所	

費用：全免
負責職員：任曉晴姑娘

服務質素標準知多 D

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紀錄。

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： 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

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、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7： 服務單位實施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，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申請亦應得到處理。

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。

2021年11月

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十	5 十月	6 初二
活動名稱		09:30 東一月會 09:30 醒獅組 09:30 西北一組長會 14:00 大欖涌健檢 14:30 東下月會	09:30 南二月會 14:30 健腦月會	09:00 西北一月會 09:30 護老者跨代關愛工作坊 10:30 西北二月會 13:00 護老者養生之旅 14:30 西北下月會	14:00 繽Fun棋趣天地 15:30 胡忠健腦運動	14:00 胡忠健腦數獨 14:30 甜美悠閒學堂	09:30 舒筋健體室服務 14:00 舒筋健體室服務 14:30 活力無限-護老者交流會(三)
	7	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八	13 初九
活動名稱		09:30 醒獅組 09:30 東組月會聚一聚	09:00 良田村健檢 10:15 井頭村健檢 14:30 紅十字會耆英團例會 14:30 活力無限遊戲站(三)	09:30 開心晚年生活 14:30 護老者活力無限之數碼共融	11:30 樂活園藝小組 12:45 樂遊太平山 14:00 繽Fun棋趣天地 15:30 胡忠健腦運動	09:15 大腦鍛鍊 09:30 西北一月會會員聚一聚 14:00 胡忠健腦桌遊 14:30 甜美悠閒學堂 16:15 認知障礙症小組	09:30 舒筋健體室服務 14:00 舒筋健體室服務
	14	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五	20 十六
活動名稱	13:00 仁愛堂慈善步行日2021與B.Duck小黃鴨開心結伴行	09:30 醒獅組 09:30 剪髮服務 11:00 護老者舒筋樂	09:30 剪髮服務 14:30 活力無限遊戲站(三)	10:00 護老者· 旅遊攝影體驗 10:30 南翼義工例會 11:15 義工共聚．電子祝賀體驗 14:00 掃管笏健檢	11:30 樂活園藝小組 14:00 繽Fun棋趣天地 15:30 胡忠健腦運動	14:00 胡忠健腦數獨 14:30 甜美悠閒學堂 15:30 社區共融義工隊	09:30 舒筋健體室服務 14:00 舒筋健體室服務
	21	22 小雪	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三
活動名稱		09:30 醒獅組 14:30 鄉郊義工例會	09:30 長者話當年	09:00 交通隊 09:30 護老者跨代關愛工作坊 10:00 金龍組 11:00 e健樂－Apps推廣工作坊 13:00 護老者養生之旅	10:30 腦朋友義工 11:30 樂活園藝小組 14:00 繽Fun棋趣天地 14:00 龍鼓灘健檢 15:30 胡忠健腦運動	09:15 大腦鍛鍊 14:00 胡忠健腦桌遊 14:30 甜美悠閒學堂 16:15 認知障礙症小組	08:00 社區共融義工隊 09:30 舒筋健體室服務 14:00 舒筋健體室服務
	28	29 廿五	30 廿六				
活動名稱		09:30 醒獅組 09:30 迎新會	09:30 益智遊戲用用腦 10:00 南組組長會 12:45 護老者生態體驗遊				