



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

社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

督印人：黃翠明姑娘  
范麗群姑娘  
印刷份數：500份



## 2024 年 12 月份活動

### 淺談睡眠健康

大家好！睡眠與我們的健康息息相關，相信很多的長者也會擔憂過自己有睡眠問題，害怕自己會因為睡眠不足，從而影響到身體健康。其實，隨著年紀增長，個人的睡眠情況是會有所改變的，如所需的睡眠時間減短、淺睡時間增多，以及較容易被外界聲音影響而甦醒等。這些常見的改變，並不等於是失眠或睡眠的問題。

#### 睡眠與健康：

睡眠可基本區分為「非快速眼動睡眠」和「快速眼動睡眠」兩種。這兩種睡眠呈現顯著不同的腦電波模式、眼球活動和肌肉張力狀態。

「非快速眼動睡眠」可分為三個階段：

項目	說明
階段一	淺睡；容易被喚醒；肌肉放鬆但間中會出現抽搐； 眼球轉動緩慢。
階段二	眼球的轉動靜止； 腦電波減慢但間中會突然變得急速。
階段三	深睡；通常是在前半夜，在入睡不久後發生。 不容易被喚醒；腦電波幅度大而緩慢； 心跳和呼吸減慢，肌肉放鬆。

而在「快速眼動睡眠」期間，眼球會在眼簾下快速轉動，呼吸變得淺而輕，心跳和血壓上升。這段睡眠期間會造夢，而手腳肌肉暫時癱瘓。

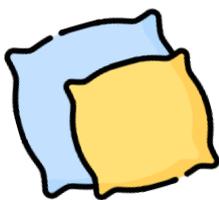
不少長者都認為要有 8 小時的睡眠，才不會影響身體健康。因此，長者都會盡量早點上床就寢，希望可以爭取到更多的睡眠。其實，這樣不但不會延長「真正」睡眠時間，反而會影響到睡眠質素，例如延長上床時間但又不能入睡，睡眠時間的長短，因人而異。長者只要在起床睡醒後覺得疲倦已消或精神充沛，便代表晚上的睡眠時間已經足夠。故此，長者適宜到了有睡意時才上床睡覺，無須硬性要求自己要有 8 小時的睡眠。

改善睡眠：



## 1. 減少午睡

很多的長者在晚上未能熟睡，都希望盡量在下午小睡片刻，以彌補晚上不足夠的睡眠。其實有規律或不規律的午間小睡，都會減低晚間的睡意和睡眠所需的時間。故此，長者若要改善晚上睡眠情況，應盡量減少午睡的習慣。若遇午間睡意濃時，可起來步行或從事一些活動，以減低睡意。有規律的睡眠時間，可有助預防和減輕失眠問題。



## 2. 靜態活動

有些長者遇到有難以入睡或半夜甦醒後更難再入睡的情形，都喜歡進行運動，以幫助再次入睡。其實，長者在這兩種情形下都不宜做劇烈運動。為了幫助重新入睡，長者可以起床作一些靜態活動，如編毛衣、看一些輕鬆休閒的刊物，切忌閱讀內容刺激的書籍。若日間保持有一定的活動量或運動量，也是有助晚間入睡。

最後，長者如有長期失眠問題，宜主動尋找醫生協助，不應自行購買和服用坊間的安眠藥物。在日常生活方面，吸煙或飲用咖啡、濃茶、酒等均會對睡眠造成不良影響，所以長者應盡量避免。



資料來源：

(1) 香港特別行政區政府衛生署長者健康服務-健康生活-精神健康-睡眠健康

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/mental\\_health/goodsleep.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/goodsleep.html)

(2) 香港中文大學醫務中心-健康資訊-健康生活-睡眠健康

<https://cuclinic.hk/tc/health-corner/healthy-living/sleep-health>



## 賽馬會樂齡科技與智友安居計劃 樂齡科技產品簡介



### 三段式扶手

- ◇ 適用於從座椅、座廁、或床上起身時使用，維持獨立自主的生活
- ◇ 輕巧耐用、輕易舉起及移動

### 樂齡科技館參觀

日期：2024年12月20日(星期五)

時間：下午2:30-4:30

內容：透過樂齡科技導賞工作，長者及照顧者有機會親身接觸科技產品，從而了解樂齡科技如何協助長者及照顧者提升他們的生活質素

對象：中心會員

報名安排：即日起到12月18日(星期三)中午12:00到南翼中心義工櫃位登記，如有需要請致電26557688向負責職員查詢及報名

負責職員：利福亨先生

地點：  
嶺南大學

費用：全免  
名額：35人

社交  
及  
康樂



### 懷舊金曲點唱站

日期：2024年12月23日(星期一)

時間：下午2:30-5:00

內容：會員可以使用卡拉OK設備，與其他長者一同分享唱歌樂趣

對象：中心會員

報名安排：即日起於南翼義工櫃位報名，並需在報名時於指定歌單上挑選曲目

負責職員：蔡昀姑娘

備註：每位會員於活動內可演唱兩首歌曲，並需預留整段時間參加活動；先後次序將會於活動當日抽籤決定，敬請準時出席活動；若遲到者，按到達時間的先後次序排列



費用：全免  
名額：20人

社交  
及  
康樂



社交及康樂



## 世界遊戲大全

日期：2024年12月4日、11日及18日(逢星期三)

時間：上午10:30-中午12:00

內容：透過參與世界各種經典遊戲，幫助會員訓練腦部，增強記憶力，享受各類型遊戲的樂趣，從而增進會員之間社交聯誼

對象：中心會員

報名安排：請致電26557688向負責職員查詢及報名

負責職員：蔡昀姑娘



費用：全免  
名額：12人

社交及康樂



## 數字數獨遊戲

日期：2024年12月6日、13日、20日及27日(逢星期五)

時間：下午1:00-2:00

內容：透過數獨遊戲，讓關注自己腦部健康之長者多動腦筋及認識其他參加者，擴闊社交

對象：中心會員(輪候健腦服務之會員優先)

報名安排：請致電26557688向負責職員查詢及報名

負責職員：袁焯穎先生



費用：全免  
名額：10人

社交及康樂



## 續 Fun 棋趣天地

日期：2024年12月6日、13日、20日及27日(逢星期五)

時間：下午2:00-4:30

內容：讓長者認識魔力橋遊戲，擴闊社交

對象：中心會員

報名安排：請致電26557688向負責職員查詢及報名

負責職員：袁焯穎先生



費用：全免  
名額：20人

社交及康樂



## 懷舊時光:電影.電視劇.演唱會欣賞

日期：2024年12月6日、13日、20日及27日(逢星期五)

時間：下午2:30-5:00

內容：每星期播放一次精彩的懷舊影視作品，可以欣賞電影、電視劇、演唱會等

對象：中心會員

報名安排：請致電26557688向負責職員登記

負責職員：蔡昀姑娘

地點：  
本中心偶到區

費用：全免  
名額：30人

健體運動



## 舒筋健體室服務

日期：2024年12月7日、14日、21日及28日(逢星期六)

時間：上午9:15-10:15及10:15-11:15

下午2:15-3:15及3:15-4:15

內容：使用拉繩、腳踏單車進行運動及使用腰背按摩墊等器材

對象：中心會員/學員

報名安排：請致電26557688向櫃位職員登記

負責職員：蔡昀姑娘



費用：全免

名額：24

每節：6人

## 剪髮服務(2024年12月)

日期：2024年12月14日(星期六)

時間：上午8:30-10:30

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：12月2日起到中心櫃位報名

負責職員：袁焯穎先生

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



費用：\$5

名額：30人

剪髮服務



健腦服務



## 胡忠音藝坊

日期：2024年12月11日及18日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

內容：透過進行輕鬆的音樂及藝術認知訓練，協助有初期認知問題長者舒緩情緒壓力及改善認知情況

對象：輕度認知功能障礙長者

報名安排：請致電26557620向負責職員查詢

負責職員：蔡智傑先生



費用：全免

名額：8人



健腦服務



## 健智訓練班(12月)

日期：2024年12月13日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

內容：與參加者進行大腦訓練活動，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：郭慶瑜姑娘



費用：全免  
名額：10人

健腦服務



## 胡忠恆常大腦檢測

日期：2024年12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：請向櫃位職員登記，負責職員稍後確認參加者資格及活動安排

負責職員：蔡智傑先生



費用：全免  
名額：10人

護老者服務



## 至FIT老友記(2024年12月)

日期：2024年12月2日、9日、16日、23日及30日(逢星期一)

時間：上午9:30-11:30

內容：讓護老者能暫時放下照顧工作，放鬆心情，休息一下，安排長者於暫託時段參與認知、運動或社交活動等訓練活動，讓長者保持社交生活，提升個人關注健康意識

對象：中心已登記的有需要護老者及其長者

如服務使用者符合以下情況優先：

- (一) 護老者正領取或符合申請綜援/長者生活津貼資格/領取關愛基金低收入護老者津貼
- (二) 長者/護老者正照顧認知障礙症患者
- (三) 未有正規服務支援(如日間護理中心)

報名安排：請致電26557677向負責職員登記，稍後約見評估以確認參加資格及活動安排

負責職員：葉杏芝姑娘

備註：為保障體弱長者健康，鼓勵參加者戴上口罩



費用：全免  
名額：8人



## 樂活鬆一鬆

日期：2024年12月6日、13日、20日及27日(逢星期五)

時間：下午2:30-4:30

內容：提供長者暫託服務，透過運動、音樂、社交活動和認知訓練等，讓長者能夠獲得「五感元素」刺激，延緩認知退化及改善身體機能。同時，讓護老者在長者進行訓練期間可有休息的時間，放鬆心神

對象：中心已登記一般護老者及其受顧長者

報名安排：請致電 26557644 葉雪芬姑娘或  
26557687 張佩儀姑娘查詢及登記

負責職員：葉雪芬姑娘

備註：

1. 由社工面見評估，確認參加資格
2. 為保障體弱長者健康，鼓勵參加者戴上口罩



費用：每堂\$45  
名額：每節8人

護  
老  
者  
服  
務



## 樂齡舞俠

日期：2024年12月9日(星期一)

時間：下午2:00-3:15

內容：樂齡科技是透過結合安老服務的需要與創新科技而組成的科技產品，目的是提升長者的生活質素和自理能力。是次活動將會應用「認知訓練跳舞氈」，讓參加者以個人或團體形式進行互動，體驗訓練效果

對象：有興趣擔任護老者義工的會員

報名安排：請致電 26557631 與姚家信先生查詢及登記

負責職員：姚家信先生

備註：

1. 活動過程將邀請參加者進行動態體驗，請自行評估能力參與
2. 建議參加者穿著舒適之活動裝束出席活動較佳



費用：全免  
名額：6人

護  
老  
者  
服  
務



## 招!積磚家(續)

日期：2024年12月11日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

內容：[熱烈加場!]六種鮮豔顏色的積木，配搭不同的遊戲互動，能夠訓練記憶力、動作能力，創造力等，殊不簡單!讓我們一起試試看，邊玩邊學習，看看你能否自稱「招積磚家」

對象：有興趣擔任護老者義工的會員

報名安排：請致電 26557631 與姚家信先生查詢及登記

負責職員：姚家信先生

備註：

1. 活動內容具有多項動態互動，建議穿著舒適便服
2. 首次參加活動的護老者及會員將可優先報名



費用：全免  
名額：10人

護  
老  
者  
服  
務



## 護老者 Me Time Café

日期：2024年12月18日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

內容：參加者能品嚐咖啡、花茶及享用茶點，讓護老者彼此交流；亦能使用腰背按摩墊放鬆身體，享受Me Time時刻

對象：中心已登記的護老者

報名安排：請致電 26557687 與負責職員查詢及報名

負責職員：江賽珠姑娘



費用：免費  
名額：15人

護  
老  
者  
服  
務



## 職業治療評估服務(2024年12月)

日期：2024年12月

時間：個別預約

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：中心會員/已登記護老者優先

報名安排：請致電 26557644 負責職員，以確認報名資格

負責職員：葉雪芬姑娘

備註：需提早預約及確定服務時間



上門評估：  
\$100  
(如需正式評估建議書、需額外付\$50)

護  
老  
者  
服  
務



## 物理治療評估服務(2024年12月)

日期：2024年12月

時間：個別預約

內容：物理治療師會為有需要的長者進行到戶專業評估，  
並建議復康計劃以改善體能狀況

對象：中心會員/已登記護老者優先

報名安排：請致電 26557677 負責職員，以確認報名資格

負責職員：葉杏芝姑娘

備註：需提早預約及確定服務時間



上門評估：  
\$100  
(如需正式評估建議書、需額外付\$50)

護老者服務



## 護老者舒筋樂(12月)

日期：2024年12月

時間：上午 11:00-中午 12:00

內容：由物理治療師與護老者進行伸展運動，以輕鬆方式減壓

對象：中心已登記的護老者

報名安排：請致電 26557613 與負責職員報名

負責職員：郭慶瑜姑娘

備註：需提早預約及確定服務時間



費用：全免  
名額：15人

護老者服務



## 護老尋「沙」秘境遊

日期：2024年12月20日(星期五)

時間：上午 9:00-下午 4:45

集合時間：上午 9:00

集合地點：仁愛廣場

內容：遊覽粉嶺坪輦熊生態園

→粉嶺雲泉仙館享用美味齋宴

→沙頭角禁區打卡，讓參加者透過輕鬆、愉快一天遊  
鬆一鬆，增加生活上的快樂回憶

對象：中心已登記的護老者及其受顧長者(優先)/會員

報名安排：請致電 26557687 與負責職員查詢及登記

負責職員：江賽珠姑娘

備註：

1. 承辦公司：駿景遊有限公司

2. 付款確認時，需出示身分證明文件予職員影印，  
以供申請禁區通行證

3. 請留意當日天氣，自備足夠食水，防曬用品及雨具



費用：\$160/位  
名額：38人

護老者服務



## 義工小組會議/聚會/恆常小組

以下為義工集會將於中心進行，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 (12月)	2024年 12月2日-31日 (星期一至星期六) 上午10:00-中午12:00 及 下午2:30-4:30		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
西北一組 組長會	2024年12月2日 (星期一) 上午9:30-10:30		西北一組 組長	組長例會	藍燕娟 姑娘
醒獅組	2024年12月2-30日 (逢星期一) 上午9:30-11:00		醒獅組 組員	小組練習 及例會	藍燕娟 姑娘
金龍組	2024年12月5日 及19日 (星期四) 上午9:15-11:00	3樓舞台	金龍組 成員	小組練習 及例會	藍燕娟 姑娘
交通隊	2024年12月3日 (星期二) 上午9:45-中午12:00	輕鐵車廠	交通隊 隊員	參觀輕鐵車廠	藍燕娟 姑娘
	2024年12月18日 (星期三) 下午2:00-5:30		交通隊 隊員	小組茶聚、 例會及 蒙恩小學探訪	藍燕娟 姑娘
朗誦隊	2024年12月3日 (星期二) 上午10:00-10:30		朗誦隊 隊員	月會 朗誦表演	藍燕娟 姑娘
	2024年12月4-18日 (逢星期三) 下午12:30-2:00		朗誦隊 成員	小組上堂 及練習	藍燕娟 姑娘



社區共融 義工隊	2024年12月7日 (星期六) 上午8:00-中午12:00	美孚	社區共融 義工隊 隊員	協助 香港腎臟基金 賣旗	藍燕娟 姑娘
	2024年12月11日 (星期三) 下午3:30-4:30		社區共融 義工隊 隊員	小組例會	藍燕娟 姑娘
中文歌藝坊	2024年12月7-21日 (逢星期六) 下午2:30-3:30		中文歌藝 坊成員	小組練習	藍燕娟 姑娘
手語樂淘淘	2024年12月5日 (星期四) 下午2:30-4:45	屯門醫院	義工隊 成員	手語表演	藍燕娟 姑娘
	2024年12月7-28日 (逢星期六) 上午10:00-中午12:00		義工隊 成員	小組上堂 及練習	藍燕娟 姑娘
紅十字會 耆英團例會	2024年12月10日 (星期二) 下午2:30-4:00		紅十字會 耆英團 團員	小組例會	任曉晴 姑娘
	2024年12月31日 (星期二) 下午2:30-4:00				



## 鄉郊健檢

日期	時間	地點	內容
2024年12月2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)
2024年12月10日 (星期二)	上午9:00-10:00	良田村村公所 (良田村健檢)	
2024年12月10日 (星期二)	上午10:00-11:00	良田村村公所 (井頭中村健檢)	
2024年12月18日 (星期三)	下午2:00-4:00	掃管笏李屋村 村公所及程屋村	- 介紹中心服務 / 社區資源
2024年12月19日 (星期四)	下午2:00-4:00	龍鼓灘村公所	- 宣傳健康資訊

費用：全免

負責職員：任曉晴姑娘

仁愛堂胡忠長者地區中心

# 12 月份遇到之星

日期:2024 年 12 月 2 日至 2024 年 12 月 31 日

對象:中心會員/學員

參加方法:只需每次回中心時用會員卡在遇到拍卡簽到即可

每天 2 次 拍卡機會

時段 1:上午 8:00-中午 12:00

時段 2:中午 12:00-下午 6:30



計算方法:

12 月共 31 天

中心開放日數為 24 天(扣除公眾假期:7 天)

因此整個月最多可拍卡次數為 48 次(24 天 X 2 次)

獲獎方法:

- ★ 每個月首 40 名最多拍卡次數者將會獲得獎品一份。
- ★ 得獎者將會於 2025 年 1 月 20 日(三)收到 whatsapp 通知，並分別於 1 月 23 日(四)上午 9:00-中午 12:00/1 月 24 日(五)下午 2:30-5:00，憑有效會員證親身領取及簽收。

如有任何疑問，可向蔡昀姑娘查詢，電話:26557688





Jockey Club Gerontechnology and  
Smart Ageing in Place Project  
賽馬會樂齡科技與  
智友安居計劃

主辦機構：



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

合辦機構：



## 計劃內容

賽馬會樂齡科技與智友安居計劃旨在推廣樂齡科技在社區的教育及發展，把樂齡科技的推展工作伸延至外展及家訪服務中，運用樂齡科技大使的專才及長者中心社工評估跟進，把樂齡科技推廣至有需要長者家中，藉以更有效提倡智慧安老的理念。

計劃將為合資格長者評估生活需要，會度身設計及建議合適的樂齡科技產品，為長者購置相關「醫、食、住、行、動、學」的樂齡科技產品，並由樂齡大使上門教授應用樂齡產品的技巧及使用指引。

## 重點項目

- ▶ 外展及家訪推廣樂齡科技
- ▶ 為合資格長者添置樂齡科技產品
- ▶ 培訓樂齡科技大使
- ▶ 參觀賽馬會樂齡科技體驗館
- ▶ 樂齡科技流動體驗站
- ▶ 社區教育活動

### 服務對象

年滿60歲以上的屯門區居民、獨居、雙老或/及有經濟困難、長期病患者、隱蔽長者、初期認知障礙症的患者



# 免費電影欣賞

日期：2025年1月1日至1月31日(星期一至日)

時間：頭場(大概上午8:30)或早場(除頭場外，大概上午11時前)

對象：中心有效會員/學員

戲院地址：屯門河傍街康麗花園地下(麥當勞旁)

內容：免費欣賞巴黎倫敦紐約米蘭戲院安排頭場或早場時段電影

報名安排：

- 1) 戲院送贈頭場 1400 張戲票及早場 160 張戲票，總數 1560 張戲票給中心會員免費欣賞電影；
- 2) 有興趣欣賞 2025 年 1 月份電影的會員只需於指定日期內登記，中心收集所有登記名單後由電腦隨機編排次序，並根據戲院送贈數量作順序分配，有關結果亦會於指定日期透過中心網頁及中心張貼海報公佈，參加者可於指定日期到中心南翼義工當值櫃位親臨領取有關數量戲票「換票證」到戲院欣賞電影；

2025 年 1 月份電影戲票登記及領取安排流程：

日期	內容	備註
12月16至18日 (星期一至三)	登記 	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 參加者只可選擇登記欣賞頭場或早場其中一場，每人只需填交一份登記表</li><li>➢ 親臨中心：上午9:00-下午5:00於中心南翼義工當值櫃位登記</li><li>➢ 網上登記：登入本中心網頁 <a href="http://decc.yot.org.hk">http://decc.yot.org.hk</a> 或掃描左方 QR Code 於網上填妥資料提交</li></ul>
12月23日(星期一)	結果公佈日期	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 結果將張貼於電梯旁與中心網頁</li></ul>
12月23, 24及27日 (星期一至二, 及五)	領取 「換票證」	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 逾期領取作自動放棄論，由後補名單補上</li></ul>
12月19日(星期四) 至1月16日(星期四)	接受後補登記	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 於中心南翼義工當值櫃位親自登記</li></ul>
1月17日(星期五)	電話通知 後補登記者	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 如有後補名額，中心根據後補登記次序個別致電通知後補登記者到中心，領取後補換票證，逾期領取作自動放棄論</li></ul>

備註：

- 一) 會員於「換票證」有效期內的其中一天頭場或早場時段前帶同中心發出之「換票證」及中心會員證前往戲院售票處排隊換取當日時段電影戲票一張
- 二) 換票後戲院將收取「換票證」，會員需憑電影戲票及會員證入場
- 三) 門票不可轉贈他人；如未能出席，請通知及退回中心
- 四) 開場半小時後不可以入場
- 五) 「換票證」需蓋上本中心印章方為有效
- 六) 如有任何爭議，戲院保留最終決定權
- 七) 此「換票證」不適用於戲院訂為影片時間較長的電影

鳴謝：華懋集團

負責職員：社工區姑娘

中心電話：26557688

2024年12月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 大雪	7 初七
活動名稱	09:30 東一組月會 09:30 西北一組組長會 09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記 14:00 大欖涌健檢 14:30 東下組月會	09:30 南二月會 09:45 交通隊 10:00 朗誦隊	09:00 西北一月會 10:30 西北二月會 10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:30 西北下月會	09:15 金龍組 14:30 手語樂淘淘	13:00 數字數獨遊戲 14:00 續Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞	08:00 社區共融義工隊 09:15 舒筋健體室服務 10:00 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務 14:30 中文歌藝坊
8	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四
活動名稱	09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記 14:00 樂齡舞俠	09:00 良田村健檢 10:00 井頭中村健檢 14:30 紅十字會耆英團例會	10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:00 胡忠音藝坊 14:00 招!積磚家(續) 15:30 社區共融義工隊		10:30 健智訓練班(12月) 13:00 數字數獨遊戲 14:00 續Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞	08:30 剪髮服務 09:15 舒筋健體室服務 10:00 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務 14:30 中文歌藝坊
15	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 冬至
活動名稱	09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記		10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:00 掃管笏健檢 14:00 交通隊 14:00 胡忠音藝坊 14:30 護老者Me Time Café	09:15 金龍組 14:00 龍鼓灘健檢	09:00 護老尋「沙」秘境遊 13:00 數字數獨遊戲 14:00 續Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞 14:30 樂齡科技館參觀	09:15 舒筋健體室服務 10:00 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務 14:30 中文歌藝坊
22	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八
活動名稱	09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記 14:30 懷舊金曲點唱站		聖誕節 公眾假期 	聖誕節翌日 公眾假期 	13:00 數字數獨遊戲 14:00 續Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞	09:15 舒筋健體室服務 10:00 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務
29	30 三十	31 臘月	<p>聽你訴心聲 2024年 12月2日-31日 (星期一至星期六) 上午10:00-中午12:00及 下午2:30-4:30</p>			
活動名稱	09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記	14:30 紅十字會耆英團例會				