



# 聖公會聖匠堂長者地區中心

地址：紅磡戴亞街一號地庫

網址：[hccss.holycarpenter.org.hk](http://hccss.holycarpenter.org.hk)

電話：3960 4306 傳真：2356 1997

督印人：

林偉峰先生

(高級服務經理)

印刷數量：550 份

## 2019 年 12 月份月會通訊

### 2018-20 年度「老有所為活動計劃」—

### 耆幼奏樂聚龍城

是次計劃透過音樂及藝術媒介具豐富的創造力，促進人與人之間的溝通。透過音樂作為訓練、活動媒介，鼓勵「老」、「中」、「幼」組別人士皆能在計劃中互相學習，促進跨代共融，並提倡敬老愛老的風氣。

### 活動內容

- ◇ 義工訓練
- ◇ 輕鬆木箱鼓
- ◇ 音樂體驗日



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

贊助



### 人事快遞

林生的話：

各位老友記，在此要跟大家暫別，因我將於 2019 年 12 月開始轉調至聖匠堂安寧部，服務對象由長者轉變為患有重病的兒童。不經不覺已經跟大家共同渡過十五個年頭，實在十分不捨得各位老友記。新工作地點是在紅磡商業中心，也是大家日後有機會使用的新活動場地，相信仍會有很多跟大家碰面交往的機會。在此祝大家在聖匠，身心安康。快樂健康！



Operated by  
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited  
由香港聖公會福利協會有限公司營運

## ☺ 推介活動 ☺

# 1 【「金鼠賀瑞慶新春」團年聚餐】

日期：2020年1月14日(星期二)

編號：0349

時間：上午 11:30 - 下午 2:00

名額：408名 (34席，每席12人)

費用：\$80

地點：紅磡海逸皇宮大酒樓

對象：教育及發展服務、護老者支援服務、

外展支援服務及紅磡綜合家居照顧服務

內容：團年聚餐、表演、遊戲及抽獎

負責職員：陳姻如姑娘、麥翠霞姑娘、

周昭華先生、蕭俊文先生



★如有查詢，可聯絡教育及發展服務陳姻如姑娘查詢★

註：此活動由洪宅一家贊助

註：夫婦會員可選擇共同抽籤。

◆ 喜慶桃包  
◆ 長春伊麵  
◆ 金糯香苗  
◆ 當紅脆皮鷄  
◆ 清蒸大海斑  
◆ 福祿花菇鮑螺片  
◆ 花膠四寶羹  
◆ 彩鳳翠蝦仁  
◆ 錦繡大拼盆

☺ 菜譜 ☺

\*\*菜單由酒樓提供。如有更改，恕不另行通知\*\*

# 2

## 【合義除夕盆菜宴】

編號：0376

日期：12月28日（星期六）

時間：上午 11:00 - 中午 12:30(第一輪)  
下午 12:45 - 下午 1:45(第二輪)

分為兩輪用餐

名額：190人(第一輪：110人 / 第二輪：80人)

費用：\$10

對象：中心會員(教育及發展服務)

地點：聖公會聖匠中學禮堂(本中心側)

內容：享用豐富盆菜宴、表演及遊戲等

贊助團體：香港合義慈善社有限公司

協助義工：婦女健康大使

負責職員：莫凱柔姑娘



圖片只供參考

- ◆ 香妃雞
  - ◆ 明爐燒鴨
  - ◆ 家鄉腩肉
  - ◆ 白灼大蝦
  - ◆ 秘制魚蛋
  - ◆ 發財蠔鼓
  - ◆ 鮑汁海螺片
  - ◆ 蠔油支竹
  - ◆ 醬油豬皮
  - ◆ 蠔油冬菇
  - ◆ 清甜蘿蔔
  - ◆ 甘香芋頭
  - ◆ 爽脆西蘭花
- 盆菜宴·餐單

### 1-2 項活動《抽籤方法》

登記抽籤日期：	9/12(一) - 13/12(五)
登記抽籤時間：	上午 9:30 - 12:00 / 下午 2:00 - 4:30
公佈抽籤日期：	16/12(一) 下午 1:00 ➡ 結果會張貼於大堂
中籤購票安排：	16/12(一) - 18/12(三)
中籤購票時間：	上午 8:00 - 12:00/ 下午 2:00 - 4:30
後備中籤購票：	19/12(四) - 20/12(五)



備註：

- ◇ 所有登記會員，必須出示或持有效會員證
- ◇ 未能親臨登記，可派代表代辦登記手續
- ◇ 不設留位或自選圍席

### 3

### 【紀念花園參觀】

日期：12月11日（星期三）

時間：下午2:00 - 4:30

集合時間：下午1:45

集合地點：紅磡邨紅昇樓(包車來回)

名額：32人(每組8人)

地點：葵涌紀念花園

費用：全免

內容：與會員一同參觀紀念花園，了解綠色殯葬服務。

負責職員：莫凱柔姑娘



### 4

### 【自我健康管理講座】

日期：12月12日（星期四）

時間：下午2:30 - 3:30

名額：40人

地點：活動室1-2

費用：全免

內容：由香港防癆心臟及胸病協會派員到中心為會員講解認識理想體重、體重指數、脂肪測試等資訊。



負責職員：莫凱柔姑娘



### 5

### 【小小襪子雪人】

日期：12月20日（星期五）

時間：下午2:30 - 4:00

名額：12人(每組3人)

名額：\$10

地點：副堂

內容：教授會員利用襪子製作聖誕雪人。

負責職員：莫凱柔姑娘



## ∞ 恆常活動 ∞

項目	活動名稱/日期	詳情	負責職員 名額
6 	<b>【友弦相聚】</b> 12月 10、17、24、31 日 (星期二)	時間：中午 12：00 地點：副堂 內容：中樂演奏及唱歌	莫凱柔 10 人
7 	<b>【金曲串燒】</b> 12月 13、20、27 日 (星期五)	時間：上午 9：30 地點：活動室 1-2 內容：唱時代曲	梁景順 24 人
8 	<b>【玩樂天地】</b> 12月 9、23 日 (星期一)	時間：下午 2：30 地點：活動室 1-2 內容：與會員進行遊戲	梁景順 30 人
9 	<b>【聖匠影院】</b> 12月 13 日 (星期五)	時間：下午 2:00 地點：活動室 1-2 電影名稱：整蠱專家	莫凱柔 20 人
10 	<b>【飯堂之友】</b> 12月 23 日 (星期一)	時間：下午 4:00 地點：活動室 1-2 對象：中心飯堂使用者 內容：關注飯堂服務， 分享有營飲食心得	黃寶欣
11 	<b>【歡樂茶聚】</b> 12月 10、24 日 (星期二)	時間：下午 3：00 地點：茶水間 內容：義工提供茶點 備註：茶點收費\$5 份	莫凱柔 20 人
12 	<b>【友男天小組】</b> 12月 10 日 (星期二)	時間：上午 10：00 地點：活動室 1-2 內容：凝聚男士會員， 分享男士話題	葉惠強 20 人
13 	<b>【剪髮服務】</b> 12月 19 日 (星期四)	時間：下午 2:00 地點：活動室 1-2 內容：義工幫長者剪髮 費用：5 元	梁景順 24 人

編號：191219

<p>14</p> 	<p><b>【頻率震動機訓練】</b>  <b>12 月份</b>  <b>(逢星期二、六)</b>  <b>(療程為一個月四次)</b>  <b>(月會即場抽籤)</b></p>	<p>時間：上午 9:30  地點：茶水間  內容：訓練平衡力  備註：以下人士<u>不宜參與</u>  1. 患高血壓  2. 身體內安裝心臟起搏器  3. 半年內曾跌倒之人士</p>	<p>梁景順  16 人  (每組 4 人)  <u>必須出席 4 次</u></p>
<p>15</p> 	<p><b>【活力毛巾操】</b>  <b>12 月 11 日</b>  <b>(星期三)</b></p>	<p>時間：上午 9:00  地點：活動室 1-2  內容：由婦女健康大使  義工教授毛巾操</p>	<p>梁景順  20 人</p>
<p>16</p> 	<p><b>【鬆一鬆運動班】</b>  <b>12 月 12、19 日</b>  <b>(星期四)</b></p>	<p>時間：上午 8:30  地點：活動室 1-2  內容：與會員做簡單運  動，強身健體</p>	<p>梁景順  莫凱柔  20 人</p>
<p>17</p> 	<p><b>【相片打印服務】</b>  <b>12 月 11 日</b>  <b>(星期三)</b></p>	<p>時間：上午 10:00  地點：茶水間  收費：沖印相片 \$2 一張  內容：沖印今年內的活  動相片(2018 年 10  月至 2019 年 12 月)</p>	<p>莫凱柔</p>
<p>18</p> 	<p><b>【金色年華小組】</b>  <b>福音小組 12 月</b>  <b>(逢星期二)</b></p>	<p>時間：下午 2:30  地點：繪本館  12 月 24 日主題：  聖誕慶祝</p>	<p>莫凱柔</p>
<p>19</p> 	<p>衛生署講座  <b>【自助按摩】</b>  <b>12 月 19 日</b>  <b>(星期四)</b></p>	<p>時間：上午 10:00  地點：活動室 1-2  內容：講解簡單的手力  按摩技巧及自我  護理方法</p>	<p>莫凱柔  30 人</p>
<p>20</p> 	<p><b>【成人義工 AVG33】</b>  <b>12 月 9、16、23 日</b>  <b>30 日</b>  <b>(星期一)</b></p>	<p>時間：上午 9:00  地點：活動室 3  內容：透過紅十字會的  人道工房學習新  手作技巧</p>	<p>莫凱柔  備註：  此活動為持續  性小組，如有興  趣參加者可向  莫姑娘登記</p>



# 21

## 【彩齡謝師畢業禮】

日期：12月21日（星期六）

時間：上午10:30 - 11:30

名額：60人（每組15人）

費用：\$10

地點：4樓禮堂

內容：向老師致謝及進行彩齡學院作品展覽環節與各位分享喜悅。

負責職員：黃寶欣姑娘



# 22

## 【12月聖匠聖誕樂悠遊】

日期：12月23日（星期一）

時間：上午9:30 - 下午4:30

集合時間：上午9:15

集合地點：紅磡邨紅昇樓（包車來回）

名額：24人（每組6人）

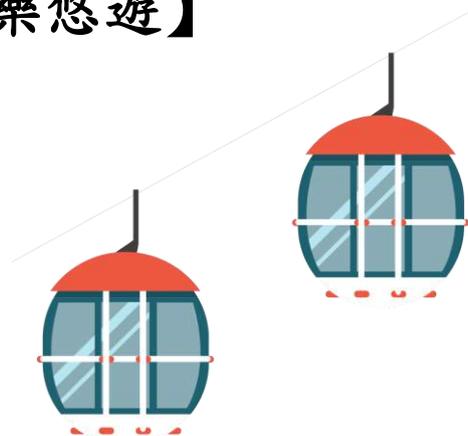
費用：\$100

內容：上午參觀東涌聖公會基督榮光堂

中午於東涌午膳及乘搭360纜車（門票由九龍城民政處贊助）

負責職員：葉惠強先生

備註：活動需要戶外步行，請會員衡量身體狀況才報名。



# 23

## 【中心服務關注小組-偶到服務篇】

日期：12月27日（星期五）

時間：下午2:30 - 4:00

名額：40人（每組10人）

費用：全免

地點：活動室1-2

內容：主要諮詢中心偶到服務及電視播放頻道安排，收集意見。

負責職員：葉惠強先生



# ❧ 聖匠健康月 ❧

項目	日期(時間)	地點
1. 健康專題講座 及手機資訊介紹 費用：全免	1月4日(六)下午2:00-4:00	名額：20人(每組5人) 地點：活動室1-2
	內容：提升會員的健康護理知識及對智能手機的認識	
2. 小肌熱身操 費用：全免	1月6日(一)下午2:30-4:00	名額：20人(每組5人) 地點：活動室1-2
	內容：與長者進行熱身操運動。	
3. 新春手工製作 費用：\$5	1月6日(一)下午2:30-4:30	名額：12人(每組3人) 地點：副堂
	內容：與長者進行賀年手工製作。	
4. 伸展運動班 費用：全免	1月7日(二)上午9:00-10:30	名額：12人(每組3人) 地點：副堂
	內容：與長者進行伸展健康運動。	
5. 健腦遊戲 費用：全免	1月7日(二)上午10:00-11:30	名額：20人(每組5人) 地點：活動室1-2
	內容：與長者進行健腦活動及遊戲。	
6. 日常飲食要健康 費用：\$5	1月7日(二)下午2:30-4:00	名額：20人(每組5人) 地點：活動室1-2
	內容：與長者製作健康食物分享。	

以上活動由理工大學健康學系副學士學生負責



~月會通訊知多點~



數一數圖案有多少棵聖誕樹?

- A. 4 棵
- B. 8 棵
- C. 12 棵

答案：\_\_\_

12月30日至12月31日  
前寫上正確答案，剪下  
交到接待處領取禮物

## 外展支援服務隊《屋村互助支援小組》

如果你是居住於紅磡村、家維村或土瓜灣區獨居或多老同住長者，

外展隊誠意邀請你出席每月定期聚會。我們鼓勵長者提升村內凝聚力，發揮鄰里互助精神。

互助支援小組	對象	日期	時間	地點
『土瓜灣聚會』	居住土瓜灣私樓	12月3日(二)	下午 2:30-3:30	國際聯密佛教慈航會 (地址：土瓜灣道 86 號順聯工業大廈 2 樓全層)
『家維邨聚會』	居住家維邨長者	12月24日(二)	上午 10:00-11:00	中心活動室
『紅磡邨聚會』	居住紅磡邨長者	公眾假期，暫停一次		

### 外展義工會

日期：2019年12月11日(三)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心 活動室

對象：外展支援隊義工

負責職員：蔡樂羚姑娘

內容：每月一次外展義工聚會，活動中會進行義工服務招募及培訓，邀請所有外展支援隊義工出席。

### 樂也農義工會

日期：2019年12月4日(三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心 副堂

對象：樂也農義工

負責職員：蔡樂羚姑娘

內容：每月一次樂也農義工聚會，活動中會進行分享種植心得、討論三樓天台花園照顧事宜，邀請所有樂也農義工出席。

## 認知障礙症長者及護老者支援服務

### ~12月活動推廣~



#### 玩轉腦友

- 日期：2019年12月11及18日(三)；
- 時間：下午 2:00-3:00 地點：活動室 1-2
- 對象：一般長者或輕度認知障礙症長者
- 內容：透過桌上遊戲、交流合作活動讓參加者既可訓練腦筋，又可以認識新朋友，開開心心歡度一個下午。
- 負責職員：吳智敏先生

#### 「夫唱婦隨」小組



- 日期：2019年12月12日(四)
- 時間：上午 9:30-10:30 地點：活動室 1 及 2
- 對象：長者夫婦 名額：16名
- 內容：藉著小組鼓勵長者夫婦間分享相處之道，互相學習如何關心自己的伴侶，並推動組員之間的守望相助精神。
- 負責職員：蕭俊文先生

#### 「腦友學堂」認知障礙症小組

- 日期：2019年12月11及18日(三)；
- 時間：下午 3:00-4:00 地點：活動室 1-2
- 對象：患有早期認知障礙症長者
- 內容：透過音樂、懷緬、遊戲及現實導向等治療手法，訓練長者認知及溝通能力，減慢或改善腦退化情況。
- 負責職員：吳智敏先生
- 如有興趣者，需向職員報名，並為長者進行認知評估

#### 衛生署講座 聽覺保健知多少

- 日期：2019年12月20日(五)
- 時間：下午 2:30-3:30
- 地點：活動室 1-2
- 內容：講解失聽的原因及處理方法；並教授選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。
- 講者：衛生署外展隊 註冊護士
- 負責職員：賴秀梅姑娘



~如對服務有任何查詢，歡迎與本隊同事聯絡~

備註

護老者資格：需要照顧「在家居住」長者的家人、親屬或朋友。

會員申請方法：合符本中心護老者資格，並填妥及簽署「護老者會員登記表」，本中心會發出會員證。P.11

## 飯堂服務消息

- ◆ 中心廚房裝修工程仍在進行中，請各位會員注意安全，出入小心。預計 12 月中會恢復正常運作，不便之處，敬請見諒！



聖匠堂在此恭祝大家  
聖誕快樂！  
每日都開開心心！

### 清潔項目

- ◆ 滅蟲：  
每年 2、5、8、11 月。
- ◆ 滅鼠公司到訪檢查：  
每兩星期一次及按需要。

仁愛組 (第 1 批) 時間：上午 9:30 - 11:00  
和平組 (第 2 批) 時間：下午 2:30 - 4:00  
日期：2020 年 1 月 8 日 (星期三)  
地點：中心活動室

喜樂組 (第 3 批) 時間：上午 9:30 - 11:00  
良善組 (第 4 批) 時間：下午 2:30 - 4:00  
日期：2020 年 1 月 9 日 (星期四)  
地點：中心活動室

中心開放時間：星期一至六 (星期日及公眾假期～休息)

上午 8:00 - 下午 6:00 / 下午 1:00 - 2:00 職員午膳時間



接待處服務 收費 時段：

星期一至六  
上午 8:00 - 12:00  
下午 1:00 - 4:30

- 售賣奶粉服務【註一】
- 洗衣服務【註二】 / 浴室服務【註三】
- 復康用品借用服務 (收費服務)
- 活動購票服務 (收費活動)
- 會員申請或續會【註四】



接待處服務 查詢 時段：

星期一至六  
上午 8:00 - 下午 6:00  
下午 1:00 - 2:00 午膳時間  
(只提供有限度服務)

- ◇ 一般查詢
- ◇ 服務申請或退出【註五】
- ◇ 偶到服務 
- ◇ 使用中心服務設施
- ◇ 活動取票 (免費活動)
- ◇ 禮物換領 

【註一】 逢每月 1-10 號，不售賣奶粉。

【註二】 星期六、日及公眾假期前夕不提供洗衣服務

【註三】如有需要，敬請預約 (服務時段為，每天下午 4:30-5:30)

【註四】會員申請方法：親臨本中心，填寫新會員登記表及繳交 \$ 21 年費

【註五】退出服務申請：親臨 / 致電本中心辦理

教育及發展服務職員：

陳姻如姑娘 (服務經理)

梁景順先生 (活動工作員)

葉惠強先生 (服務主管)

莫凱柔姑娘 (活動工作員)

黃寶欣姑娘 (助理程序幹事)

黃邁誼姑娘 (行政幹事)

# 2019年12月份活動時間表

備註：\*\*支援隊活動不作公開招募。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>12月1日(初六)</b>	<b>12月2日(初七)</b>	<b>12月3日(初八)</b>	<b>12月4日(初九)</b>	<b>12月5日(初十)</b>	<b>12月6日(十一)</b>	<b>12月7日(十二)</b>
上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 清晨妙韻(活1-2) 上午9:30 中國水墨畫進階(副) 上午11:00 中國水墨畫初階(副)  下午12:45 小幅塑膠彩風景畫(副) 下午2:00 精美穿珠製作(副) 下午4:00 輕鬆普通話(副)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午10:00 中文書法進階(副) 上午11:00 中文書法初階(副) 下午12:00 友弦相聚(副) **下午2:30 土瓜灣聚會(佛堂) 下午2:30 金色年華小組(繪) 下午2:30 護老者休閒閣(休) 下午3:15 簡易中國舞(市政大廈)	上午9:30 仁愛組 月會(活1-3)  下午2:30 和平組 月會(活1-3)	上午9:30 喜樂組 月會(活1-3)  下午2:30 良善組 月會(活1-3)	上午9:30 課程概覽日(活1-2)  下午2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午2:45 明目養神工作坊(活1-2) 下午3:30 健康帶氧舞(市政大廈)	上午9:30 健康檢查(活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(茶)  下午2:30 健體中國舞班(活1-2)	
<b>12月8日(十三)</b>	<b>12月9日(十四)</b>	<b>12月10日(十五)</b>	<b>12月11日(十六)</b>	<b>12月12日(十七)</b>	<b>12月13日(十八)</b>	<b>12月14日(十九)</b>
上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 清晨妙韻(活1-2) 上午9:30 中國水墨畫進階(副) 上午10:30 得意布藝坊(茶) 上午11:00 中國水墨畫初階(副)  下午12:45 小幅塑膠彩風景畫(副) 下午2:00 精美穿珠製作(副) 下午2:30 玩樂天地(活1-2) 下午4:00 輕鬆普通話(副)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午10:00 中文書法進階(副) 上午10:00 友男天小組(活1-2) 上午11:00 中文書法初階(副) 下午12:00 友弦相聚(副) 下午2:30 金色年華小組(繪) 下午2:45 聖誕同歡「Tea」滿FUN (金御海鮮酒家) 下午3:00 歡樂茶聚(茶) 下午3:15 簡易中國舞(市政大廈)	上午9:00 活力毛巾操(活1-2) 上午10:00 相片打印服務(茶) **上午10:00 外展義工會(活1-2)  下午2:30 護里同行同學會(多) 下午2:00 參觀葵涌紀念花園(葵涌) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午3:00 「腦友學堂」(活1-2)	上午8:30 運動班(活1-2) 上午9:30 夫唱婦隨小組(活1-2) 上午10:30 賀年利是封全盒(副)  下午2:00 二胡初班(副) 下午2:30 自我健康管理講座(活1-2) 下午3:00 二胡延續班(副)	上午9:30 金曲串燒(活1-2)  下午2:00 聖匠影院(活1-2) 下午2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午3:30 健康帶氧舞(市政大廈)	上午9:30 健康檢查(活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(茶)  下午2:30 健體中國舞班(活1-2)	
<b>12月15日(二十)</b>	<b>12月16日(廿一)</b>	<b>12月17日(廿二)</b>	<b>12月18日(廿三)</b>	<b>12月19日(廿四)</b>	<b>12月20日(廿五)</b>	<b>12月21日(廿六)</b>
上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 清晨妙韻(活1-2) 上午9:30 中國水墨畫進階(副) 上午10:30 得意布藝坊(茶) 上午11:00 中國水墨畫初階(副) **上午11:00 綠色種植技巧班(203室) 下午12:45 小幅塑膠彩風景畫(副) 下午2:00 精美穿珠製作(副)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午10:00 中文書法進階(副) 上午11:00 中文書法初階(副) 下午12:00 友弦相聚(副) **下午2:30 外展義工愛義聚(副) 下午2:30 金色年華小組(繪) 下午2:30 護老者休閒閣(休) 下午3:15 簡易中國舞(市政大廈)	上午10:00 長者義工會(活1-2)  下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午3:00 「腦友學堂」(活1-2)	上午8:30 運動班(活1-2) 上午10:00 衛生署講座：自助按摩 (活1-2) 上午10:30 賀年利是封全盒(副) 下午2:30 互動教室(多) 下午2:00 剪髮服務(活1-2) 下午2:00 二胡初班(副) 下午3:00 二胡延續班(副)	上午9:30 金曲串燒(活1-2)  下午2:30 小小襪子雪人(副) 下午2:30 護老者講座：聽覺保健 多少(活1-2)	上午9:30 健康檢查(活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午10:00 師生同樂日(四樓禮堂)  下午2:30 健體中國舞班(活1-2)	
<b>12月22日(廿七)</b>	<b>12月23日(廿八)</b>	<b>12月24日(廿九)</b>	<b>12月25日(三十)</b>	<b>12月26日(十二月初一)</b>	<b>12月27日(初二)</b>	<b>12月28日(初三)</b>
上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 清晨妙韻(活1-2) 上午9:30 中國水墨畫進階(副) 上午10:30 得意布藝坊(茶) 下午12:45 小幅塑膠彩風景畫(副) 下午2:00 精美穿珠製作(副) 下午2:30 玩樂天地(活1-2) 下午4:00 飯堂之友(活1-2)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) **上午10:00 家維邨聚會(活1-2)  下午12:00 友弦相聚(副) 下午2:30 金色年華小組(繪) 下午2:30 護老者休閒閣(休) 下午3:00 歡樂茶聚(茶)			上午9:30 金曲串燒(活1-2)  下午2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午2:30 中心服務關注小組 (活1-2) 下午3:30 健康帶氧舞(市政大廈)	上午11:00 合義除夕盆菜宴2019 (聖匠中學禮堂)  下午2:30 健體中國舞班(活1-2)	
<b>12月29日(初四)</b>	<b>12月30日(初五)</b>	<b>12月31日(初六)</b>	<b>1月1日(初七)</b>	<b>1月2日(初八)</b>	<b>1月3日(初九)</b>	<b>1月4日(初十)</b>
上午9:00 成人義工 AVG33(活3) **上午11:00 綠色種植技巧班(203室)  下午2:00 精美穿珠製作(副)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶)  下午12:00 友弦相聚(副) 下午2:30 金色年華小組(繪) 下午2:30 護老者休閒閣(休)				上午9:30 金曲串燒(活1-2)  下午2:00 健康專題講座(活1-2) 下午2:30 健體中國舞班(活1-2)	上午9:30 健康檢查(活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(茶)  下午2:30 健體中國舞班(活1-2)
<b>1月5日(十一)</b>	<b>1月6日(十二)</b>	<b>1月7日(十三)</b>	<b>1月8日(十四)</b>	<b>1月9日(十五)</b>	<b>1月10日(十六)</b>	<b>1月11日(十七)</b>
上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 玩樂天地(副)  下午2:30 小肌熱身操(活1-2) 下午2:30 新春手工製作(副)	上午9:00 運動班(副) 上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午10:00 健腦遊戲(活1-2)  下午12:00 友弦相聚(副) 下午2:00 健康飲食(活1-2) 下午2:30 日常飲食要健康(活1-2) 下午2:30 金色年華小組(繪) 下午2:30 護老者休閒閣(休)	上午9:30 仁愛組 月會(活1-3)  下午2:30 和平組 月會(活1-3)	上午9:30 喜樂組 月會(活1-3)  下午2:30 良善組 月會(活1-3)	上午9:00 運動班(副) 上午10:30 健腦遊戲(活1-2)	上午9:30 健康檢查(活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(茶)  下午2:30 健體中國舞班(活1-2)	