



香港基督教培道聯愛會

莊重文敬老中心

2022年10-11月月刊

中心最新消息
活動報名安排
續會及新入會安排
物資送贈安排

社區資訊

120周年會慶
標設計比賽

40週年活動呈獻

立即訂閱

中心頻道

SUBSCRIBE



中心 WhatsApp : 5681 3095 或 掃瞄



(必須儲存中心手機號碼於聯絡人通訊錄才能收到
中心廣播之訊息)



中心 Signal : 5681 3095



機構網站 : www.hkcmis.org 或 掃瞄



機構 Facebook : 搜尋「香港基督教培道聯愛會」

或 掃瞄



中心 YouTube : 搜尋「香港基督教培道聯愛會莊
重文敬老中心」或 掃瞄



活動小組介紹

專欄區
智樂區

線上活動推介

本期附送口罩給

會員

最新消息

— Latest News —

跟據社會福利署指引，為減低染疫風險，中心仍需以**預約形式**進行服務，以限制人流。**會員如需到中心處理各項事務，請先預約。**小組活動亦可以網上形式或按當時生效的《預防及控制疾病（禁止聚集）規例》（第 599G 章）下有關禁止於公眾地方進行群組聚集的規定進行。

服務或會因社署更新指引而不時作出調動，所有變動會透過中心壁報板、WhatsApp 或機構網站通知大家，各位亦可於辦公時間內致電中心查詢最新情況。

溫馨提醒

會員無論替自己或其他親友會員報名活動、領取禮物也好，均需出示自己或代領人之實體會員證，以免造成混亂，敬請留意。



活動報名安排

1. 中心月訊會以投寄形式送遞予各會員，各位可參閱相關活動及消息。唯未及刊登於當期月訊之活動及通告，將透過中心壁報板或 WhatsApp 形式公佈，敬請知悉。
2. 如欲報名活動，可按指定之報名日期到臨中心或致電中心向有關職員登記及查詢，但不接受 WhatsApp 留名。
3. 所有活動名額有限，先報先得。若活動需收費則以繳費後才作實。

物資送贈安排

1. 中心不定時亦會收到外界團體或善長捐贈的禮物包希望轉贈予長者，但由於每次物品的種類、數量都不一，故未必每次都能分發給所有會員。中心將盡量平均分配各項物資，希望每一位都受惠，故會分批分發給不同會員，聯絡取件，直至所有會員領畢，再作下一個循環派發。
2. 由於每次收到禮物包之時段、產品內容及數量亦非中心可以控制，故大家收到的物資內容亦未必相同，領取的時段亦不一樣。中心會按序通知大家領取，請多多諒解。
3. 部分團體捐贈之物品可能會有指定派發對象，如指定派送予獨居雙居、綜援人士、護老者等。故此，此等禮物因應捐贈者的要求不能公開派發給其他對象。中心將按捐贈者要求每次平均分發予各類人士，敬請大家知悉。

2022-2023 年度 續會及新入會安排



為免人多聚集，請**先致電中心預約時間**才到臨辦理手續。會藉有效期至 2023 年 3 月 31 日。各位可先致電中心預約時間辦理手續。

對象	所需文件	收費
舊會員	帶備會員證、會費、住址資料、舊會員證(如有)、所需修改之個人資料(如有)	正式會員 (60 歲或以上) \$21
新入會人士	帶備身份證、住址資料、會費、所需修改之個人資料(如有)	活力會員 (55-59 歲) \$25



社區資訊

第二期消費券發放

<p>以支付寶香港、BoC Pay、PayMe from HSBC、Tap&Go「拍住賞」及 WeChat Pay HK 領取</p>	<p>第二期消費券 (3,000 元) 2022 年 10 月 1 日 發放 (使用期至 2023 年 2 月 28 日)</p>
<p>以八達通領取</p>	<p>第二期消費券 (2,000 元) 2022 年 10 月 1 日 發放 第三期消費券 (1,000 元)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2022 年 12 月 16 日 (於 2022 年 11 月 30 日前已累積消費不少於 4,000 元) 或 • 2023 年 1 月 16 日 (於 2022 年 12 月 31 日前已累積消費不少於 4,000 元) 或 • 2023 年 2 月 16 日 (於 2023 年 1 月 31 日前已累積消費不少於 4,000 元) 或 • 2023 年 3 月 16 日 (於 2023 年 2 月 28 日前已累積消費不少於 4,000 元) 或 • 2023 年 4 月 16 日 (於 2023 年 3 月 31 日前已累積消費不少於 4,000 元)

註：個別登記人可能會因其個案處理時間較長，未能於 2022 年 8 月 7 日獲發第一期消費券，以致第二及第三期消費券的發放日期亦會相應順延。

合併普通及高額長者生活津貼

社會福利署已於 2022 年 9 月 1 日起，採用較寬鬆的資產限制合併兩項津貼為「長者生活津貼」。有關入息及資產限額如下：

	單身人士	夫婦
每月總入息	\$10,430	\$15,810
資產總值	\$374,000	\$568,000
每月津貼金額	\$3915	

參考資料：社會福利署

特別鳴謝

中秋節捐贈禮物予長者人士:

李英玲小姐

姜培莉小姐

香港熔噴工廠

謝瑋做小朋友

林晉睿小朋友

Marco Paolo 小朋友

Maxwell Primus 小朋友

陶翊僑小朋友

李志豪先生



香港基督教培道聯愛會 120周年會慶標誌 (LOGO)設計比賽



本會會訓：彼此相顧，激發愛心，勉勵行善(希伯來書10:24)

歡迎長者，兒童，青少年及公眾人士提交設計

比賽日期：2022年8月15日-10月31日(更新)

公佈結果：2022年11月24日(更新)

參賽組別：

A. 兒童及少年組(17歲或以下)

B. 長青組(55歲或以上)

C. 公開組(任何人士)

創作要求：參賽設計需包含「120」及「本會會訓」兩大元素，以慶祝120周年會慶

作品包括但以下形式：

國畫，西洋畫，禪繞，和諧粉彩，蠟筆，木顏色，PSD，PowerPoint, jpg, AI...

獎品(每組別均有1名大獎及5名入圍獎)

大獎(1名)：現金獎港幣1,000元及忘憂Hub現金卷\$200

優異獎(5名)：現金獎港幣100元及忘憂Hub現金卷\$100

更多比賽詳情
及報名表格



查詢：Tel: 2570-9395
WhatsApp/ Signal: 6015-5085
電郵：120@hkcmis.org
郵寄地址：銅鑼灣渣甸街36號3樓



10月

40週年懷舊展

日期：2022年10月10日至14日(星期一至五)

時間：上午9:00至11:00及下午2:30分至5:00

地點：本中心正址 對象：會員、護老者

內容：展示中心40週年的歷史展板、與中心有關的懷舊物品、刊物、服飾、獎杯等，與會員重溫難忘的時光。

※歡迎各位於上述時間到中心參觀，如有查詢請與萍姑娘聯絡※

40週年導賞團

特設4個時段有展覽導賞，由職員/前職員講解中心發展史。

日期：10月12日(星期二)

時段：(一)上午9:00至10:15 講解：郭姑娘

(二)上午10:30至11:15 講解：郭姑娘

(三)下午2:30至3:15 講解：前主任莫姑娘

(四)下午3:30至4:15 講解：前主任莫姑娘

報名：請於10月5日起向中心報名，每人只可選一個時段，每場名額有限，報完即止

※歡迎各位於上述時間到中心參觀，如有查詢請與萍姑娘聯絡※

11月

40週年劇集

觀看方法：留意公佈日期於YouTube上映

內容：為慶祝中心40週年，特意製作小喜劇，與會員分享樂趣。



出版40週年特刊



認知活動小組

智叻速遞

日期：由 2022 年 4 月至 2023 年 3 月
地點：投寄到參加者家中
內容：投寄認知訓練工作紙給參加者，參加者完成每月工作紙，工作人員記錄獎勵印章，儲夠指定印章，可換指定禮物。
對象：記憶力退減及患有早期認知障礙症長者（照顧者可協助報名及遞交工作紙）
費用：全免
報名：請向家麗姑娘報名

智腦友

日期：2022 年 10 月至 11 月(逢星期四)
時間：上午 11 時正至中午 12 時正
地點：本中心正址
內容：義工協助帶領長者參與不同的桌上遊戲，訓練認知能力。
對象：記憶力退減或患有早期認知障礙症長者
費用：全免
報名：請向家麗姑娘報名

音樂樂滿 FUN

日期：2022 年 10 月 6 日(星期四)
時間：上午 10 時至上午 11 時
地點：本中心正址
內容：教授參加者以平板電腦彈奏歌曲。
對象：記憶力退減、患有早期認知障礙症長者及中心會員
費用：全免
報名：請向家麗姑娘報名

中心提供之服務

長者外展支援服務、護老者支援服務、輔導服務、義務工作發展服務、認知障礙症服務、復康用品借用、各類教育及社交康樂活動、提供諮詢及轉介服務(申請院舍、社區照顧服務、關愛牙科等)、長者到戶支援服務(需經社工評估)

桌上遊戲及運動復康用品外借服務

日期：逢星期四外借
時間：上午 9 時正至中午 12 時正及下午 2 時正至 5 時正
內容：12 款桌上遊戲及 10 款運動復康用品供會員及護老者外借回家鍛鍊
對象：中心會員及護老者



借用守則：

- 1) 每人每次只限外借 1 款桌上遊戲及 1 款運動復康用品
- 2) 借用期為 14 天
- 3) 用品借用費全免，但需要預繳按金 20 元
- 4) 每項用品只可續借 1 次，借用期為 14 天



中心活動小組



飛鏢運動(進階班)

日期：2022年10月3、17、24、31日

時間：上午10:00至12:00

地點：本中心正址 對象：會員 費用：25元

內容：有基礎認識之人士、練習掙飛鏢技巧及準確度、小型比賽

報名：2022年9月1日(星期四)起向許姑娘報名

飛鏢運動(初階班)

日期：2022年10月19、26、11月2、9、16、23、30、12月7、14日(逢星期三)

時間：下午2:30至4:30

地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)

對象：會員 費用：45元

內容：適合初學者、練習掙飛鏢技巧及準確度、小型比賽

報名：2022年9月2日(星期五)起向許姑娘報名

活力鼓樂(初班)

日期：2022年10月13日至12月15日(星期四)

時間：下午2:15至3:30

地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)

內容：了解打鼓的樂趣、教導其如何睇樂譜、如何拿鼓棒和一些基本功

對象：中心會員

費用：40元(報名需由工作人員核實)

報名：2022年10月6日(星期四)起



盞鬼廣東話學習室-童謠系列

招募主持



10、11月(各1-2位)

協助主持莊重文中心 YouTube 節目[盞鬼廣東話學習室----童謠系列]、分享不同的童謠。

報名：有興趣者請與許姑娘聯絡

健腦健體耆英薈(10月及11月)

日期：10月17日及11月21日(星期一)

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心正址 對象：中心會員

內容：每月介紹不同健腦健體的鍛鍊法、推廣健康預防的心法

報名：請向吳梓毅先生查詢，須先經社工面見



例會

日期：逢星期五

時間：上午9:30至10:30

形式：將按疫情進展衡量實體或以 ZOOM 網上進行

內容：主題分享及資訊發放

報名：中心會於每次活動前透過 WhatsApp 傳送登入連結予各位；又或大家可於活動時間內掃描二維碼進入。

用出好心情

日期：2022年10月5日及11月2日(星期三)

時間：早上9:00至10:00 地點：本中心正址

內容：運用平甩功的鍛鍊方法，幫助參加者調整個人情緒狀態，以及運用"每日心情簡報"的練習，幫助參加者提升對個人情緒覺察

對象：中心獨居會員，以及懷疑自己受情緒困擾的人士

報名：請向中心社工吳先生查詢，須先經社工面見

耆英組

日期：2022年10月26日及11月30日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心正址

對象：中心男士會員 費用：全免

報名：請向吳梓毅先生查詢



更換手錶電磁及拐杖膠塞服務

日期：2022年10月25日(星期二)

時間：上午9:30至11:30

地點：本中心正址

內容：義工幫助長者更換手錶電磁及拐杖膠塞服務

費用：錶電磁每粒10元；拐杖膠塞每粒10元

報名：2022年10月7日(星期五)起

中心活動小組

長者手機基礎班 (10月)

日期：10月18、25日·11月1、8日(逢星期二)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心正址 費用：10元

對象：對手機了解淺薄或從未上過基礎班的會員

內容：教導會員手機的基本操作

報名：2022年9月30日(星期五)起向歐陽先生查詢



愛心午膳(外帶)

< 惜食堂 合辦 >

日期：逢星期一至星期五

時間：派飯時間上午 11:00 至 12:30

收飯盒時間下午 2 時 30 分至 4 時正

內容：由惜食堂負責提供熱食飯盒

費用：免費(按金 20 元)

報名：請向黃先生查詢及報名



簡易養生體驗班

日期：11月7、14日(星期一)

時間：下午2:30至3:30

地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)

對象：中心會員 費用：全免

內容：教授簡單養生方式，讓長者了解自己身體各種不同痛症。

報名：2022年10月7日(星期五)起向許姑娘報名



歡樂團契

日期：每月逢星期二

時間：上午 10:30 至 11:30

地點：本中心正址

內容：由百德浸信會帶領講道、讀經、唱詩歌、遊戲

報名：請向中心查詢



領取生日禮物

10月至12月生日之會員可於2022年10月3日至12月30日期間攜帶有效之會員証蒞臨中心領取生日禮物壹份。

獨居支援組 (10月及11月)

日期：10月暫停一次及11月8日(星期二)

時間：下午 3:30 至 4:30

地點：本中心正址 對象：獨居會員

內容：提供最新抗疫資訊，以及探討於疫情中保持心理健康的秘訣，從而為獨居長者建立鄰里互助關係

報名：向吳梓毅先生查詢，須先經社工面見

機不可失。Zoom視像通話教學

(10月及11月)

日期：(10月)10月19日(星期三)或

(11月)11月16日(星期三)

時間：上午 9:30 及上午 10:30

地點：本中心正址 對象：會員

內容：教授使用 Zoom 進行視像通話

費用：10 元

報名：2022年10月3日(星期一)起向歐陽先生查詢

【每月大事回顧】招募主持

10、11月(各1-2位)

協助主持莊重文中心 Youtube 節目【每月大事回顧】分享該月新聞或趣事

報名：有興趣者請與歐陽先生聯絡

活力鼓樂中班

日期：2022年10月13日至12月15日(星期四)

時間：上午 10:15 分至 11:45

地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)

內容：教授新鼓樂 24 式

對象：有基本認識之會員

費用：40 元

報名：2022年10月6日(星期四)起



動動腦動動手學 UNO

日期：10月20、27日(星期四)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：本中心正址 對象：會員 費用：全免

內容：教授 UNO 的規則，靠不斷學習玩法及技巧，讓長者們感受瘋狂紙牌遊戲成為“Uno”之王。

報名：2022年10月3日(星期一)起向許姑娘查詢



聖誕聯歡會暨義工嘉許禮

日期：2022年12月10日(星期六)

時間：上午9:45集合至下午3:00

地點：於中心正址集合，前往九龍灣宏光道39號宏天廣場地下(百樂金宴)

內容：由總部統籌聖誕慶祝活動，分享福音訊息、遊戲、抽獎、欣賞表演、午膳、及進行本年度義工嘉許。

對象：會員及義工 費用：140元

報名：2022年10月14日(星期五)起

備註：1. 參加者需符合「疫苗通行證」已接種三針的要求，及已安裝「安心出行」應用程式。
2. 活動當日早上需先自行進行快速抗原測試，影相存檔。
3. 中心會留意當時的疫情狀況決定此活動是否如期進行。

長者手機基礎班(11月)

日期：11月7、14、21、28日(逢星期一)

時間：上午11:00至12:00 地點：本中心正址 費用：10元

對象：對手機了解淺薄或從未上過基礎班的會員

內容：教導會員手機的基本操作

報名：2022年10月7日(星期五)起向歐陽先生查詢



健康 Easy Go---量度柔軟度

(銀齡護士站合辦)

日期：2022年10月13日(星期四)

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心正址 對象：會員

內容：由護士講解柔軟測量機如何操作，把其檢測結果情況告知長者。

報名：2022年8月15日(星期一)起向許姑娘報名



手語歌唱班

日期：2022年11月5、12、19、26日(逢星期六)

時間：上午9:30至11:00

地點：本中心正址

內容：教授手語歌曲，活躍身心，增強協調能力，增強相互協作的精神。

對象：會員 費用：免費 報名：向陳姑娘查詢

易筋棒運動操

日期：2022年11月21日(星期一)

時間：下午2:00至3:30或3:30至5:00

地點：本中心集合前往銅鑼灣家庭中心

內容：運用易筋棒的鍛鍊方法，幫助參加者調整個人情緒狀態，更可以在家練習，強身健體，舒筋減痛。

對象：中心獨居會員、兩老及護老者

備註：參加者自備車費

報名：請向中心許姑娘/萍姑娘查詢及報名



ONLINE齊ZOOM賀祝壽(10月-12月)

日期：2022年11月28日(星期一)

時間：上午2:30至下午3:30

內容：為10至12月生日之長者慶生，一起大玩遊戲，一起唱生日歌。

對象：會員 費用：全免

報名：中心會於活動前透過WhatsApp傳送登入連結予各位進入。

流感疫苗針注射(四價)

日期：11月10日(星期四)

時間：上午9:30至11:30

地點：本中心正址 對象：會員

費用：為50歲以上人士提供免費流感注射，亦可提供外傭收費注射。每針160元

內容：由基督教聯合那打素社康姑娘提供四價流感針為長者注射，可預防二個[甲型]和二個[乙型]流感病毒。

報名：2022年9月13日(星期二)起

長者電腦班(一)

日期時間：2022年11月15、22、29日(逢星期二)
(上午10:30至12:30)

2022年12月6、13、20日及
1月3、10、17日(逢星期二)
(下午2:30至4:30)

地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)

內容：教授長者電腦智識並且可在日常可應用上。

對象：會員 費用：30元

報名：請向中心許姑娘查詢及報名

中國國畫班(初階5)

日期：2022年10月14、21、28日，

2022年11月4、11、18日(逢星期五)

時間：上午10:30至12:30 對象：會員 費用：250元

地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)

內容：導師會循序漸進地教授國畫技巧

報名：向許姑娘查詢及報名

義工活動小組

「義」扭夢幻波(老有所為)

日期：日期：2022年9月20、27日·10月11、18、25日·11月1、8、15日(逢星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)

費用：\$50 (八堂)

內容：導師教授製作不同造型的氣球方法。

備註：只限曾經修讀過扭波班的同學報名

報名：請向黃先生查詢及報名



*凡報讀有「義」字的班組需登記成為中心義工及承諾參與日後的義工服務

「義」學拇指琴

日期：2022年10月10、17、24、31日及11月7、14日(逢星期一)

時間：上午9:00-10:30

地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)

內容：導師教授拇指琴進階的使用、彈奏、樂理。

費用：\$150 (六堂)

報名：請向黃先生查詢及報名



水彩繪畫班(西洋畫)

(老有所為)

日期：2022年10月10、17、24、31日·11月7、14日(逢星期一)

時間：上午10:30-12:00

地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)

內容：導師教授水彩繪畫基礎及技巧

費用：\$50 (六堂)

報名：請向黃先生查詢及報名



中心委員會

日期：2022年10月28及11月25日(星期五)

時間：下午4:00-4:45

地點：本中心正址

內容：商討及檢討中心事項及計劃委員活動。

報名：請向黃先生查詢及報名。

「義」上門剪頭髮(11月)

內容：理髮義工上門為有需要的長者剪頭髮。

費用：免費

報名：請10月28日之前向黃先生查詢詳情及報名。

備註：本中心會收集名單及安排義工致電聯絡上門理髮。

日期：2022年10月7、14、21、28日·11月4、11日(逢星期五)

時間：上午9:00-10:00

地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)

內容：導師教授樂理及手鐘演奏技巧

費用：\$100 (六堂)

報名：請向黃先生查詢及報名



護老者活動小組

『妙韻金曲寄真情』

播放日期：2022年10月28日(星期三)

形式：以WhatsApp發放youtube連結給參加者

費用：全免

對象：體弱長者及其照顧者

報名及點唱：10月21日前與萍姑娘聯絡

備註：已報名人士在節目後一個月內到中心找萍姑娘，回答三條有關節目的問題，可獲賀年禮品一份。



『靜聽我心』護老訪談

播放日期：2022年11月30日(星期三)

形式：以WhatsApp發放youtube連結給參加者

內容：向老人科醫生了解長者突然身體轉差的因素，例如中風、跌倒等問題，希望照顧者關注及預防風險。費用：全免

對象：護老者

報名：請於11月21日前報名及提交分享問題

備註：已報名人士在節目後一個月內到中心找萍姑娘，回答三條有關訪談內容之問題，可獲禮品一份。

護老者活動小組

護老友里(10月及11月)

日期: 2022年10月25日及11月29日(星期二)
時間: 下午3:45至4:45
地點: 本中心正址 費用: 全免 對象: 護老者
內容: 護老者聚會, 與護老者分享不同護老資訊
報名: (10月)9月27日(星期二)起、
(11月)10月25日(星期二)起向黎先生報名

種種花、談談情

日期: 2022年11月2日、9日、16日、23日
及12月7日(逢星期三)
時間: 下午2:30至4:30
地點: 本中心正址 費用: \$50 對象: 護老者
內容: 透過種植冬季植物, 培養興趣, 放鬆心情, 舒緩照顧壓力。
報名: 10月25日(星期二)起向黎先生報名
(未曾參與夏季種植的護老者優先報名)

電競無限耆(11月)

日期: 2022年11月2、9、16、23、30日(逢星期三)
時間: 上午10:30至中午12:00
地點: 本中心正址
費用: \$20
對象: 會員、護老者
內容: 與參加者試玩PS4、SWITCH及手機遊戲。
報名日期: (11月)10月26日起向黎先生報名

護老運動放鬆日(10月及11月)

日期: 2022年10月18日及11月22日(星期二)
時間: 下午3:45至4:45
地點: 本中心正址 費用: 全免 對象: 護老者
內容: 今個月與護老者及長者進行顫手操, 讓護老者及長者好好了解自己的身體狀況, 強身健體。
報名: (10月)9月27日(星期二)起、
(11月)10月25日(星期二)起向黎先生報名

身體組成分析檢查

<雅培公司合辦>

日期: 2022年10月24日(星期一)
時間: 下午2:30至4:30
地點: 本中心正址 費用: 全免 對象: 護老者
內容: 由雅培公司職員與護老者進行身體組成分析檢查, 讓護老者了解自己的身體狀況。
報名日子: 9月27日(星期二)起向黎先生報名

護老之藝術之道

日期: 2022年11月28日(星期一)
時間: 下午2:30至4:00
地點: 本中心正址 費用: \$20 對象: 護老者
內容: 與護老者繪畫酒精墨水畫, 創作自己的作品, 放鬆心情, 舒緩照顧壓力。
報名: 10月7日(星期五)起向黎先生報名



奶粉訂購日

日期: 2022年10月7日(星期五)、11月4日(星期五)
時間: 上午9:30分至中午12:00(加營素銷售)、下午2:00至下午4:30(三花銷售)
地點: 本中心正址
奶粉類別及價格: ***必須出示有效之會員証***

- ◆ 金裝加營素: HKD\$175 (900克)(朱古力/雲呢拿), HKD\$85 (400克)(雲呢拿)
- ◆ 低糖加營素: HKD\$180 (850克)
- ◆ 活力加營素: HKD\$217 (850克)
- ◆ 怡寶康: HKD\$218 (850克), HKD\$97 (400克)
- ◆ 雀巢三花三效高鈣較低脂奶粉: HKD\$100 (800克)
- ◆ 雀巢三花雙效降醇素營養奶粉: HKD\$100 (800克)
- ◆ 雀巢三花高鈣活關節低脂奶粉: HKD\$85 (800克)
- ◆ 雀巢三花柏齡健心較低脂奶粉: HKD\$75 (800克)
- ◆ 雀巢三花高鈣健骨低脂奶粉: HKD\$75 (800克)
- ◆ 培力康奶粉: HKD\$80 (500克)

費森尤斯卡比(香港)有限公司由15/8起, 把以下奶粉進行價格調整

- ◆ 培速定(雲呢拿味/意大利咖啡味): HKD\$486(24支)



如有興趣訂購奶粉之會員及護老者, 請於指定時間攜帶會員証到中心購買, 如有任何疑問, 請與黎先生聯絡。

備註: 請留意奶粉的名稱及容量是否正確, 一般情況下, 訂購後恕不退換。奶粉服務祇供會員福利用途, 不得轉售或轉贈。



與快樂有關的十件事

專欄區 4

每個人都渴望幸福快樂，但多數時候，壓力和焦慮卻如影隨形。耶魯大學教授Laurie Santos開設了一門名為「心理學與美好生活」的課程，從科學角度解析「快樂的理由」。他濃縮課堂上的研究精華，歸納出10個關於快樂的洞察。

洞察1：看見「還有半杯水」

每個人都可以決定自己的快樂程度，看你解讀事物的角度，是著重在「失去多少」，還是「擁有多少」？

洞察2：看穿人生戲碼

每個人都會經歷過高低起跌，無論多快樂、多悲傷都總會過去的，不必太在意得失。

洞察3：練習快樂

追求快樂就像練肌肉、寫文案、跑業務、學程式一樣，「快樂」是可以鍛鍊的習慣，每天記錄一件快樂的事。

洞察4：慾望會騙人

我們常常以為有錢就會快樂，科學證明正好相反，快樂的人不會把錢跟快樂畫上等號。對他們來說，追求有意義的人生，是更重要的事。

洞察5：好朋友讓你更快樂

經常花時間跟家人、朋友、愛人相處的人，快樂感遠高於自己一個人。

洞察6：小付出，大滿足

助人為快樂之本是真的。

洞察7：寫一封感謝的信

快樂的人常在研究中提到感恩的重要性。這樣的練習可以幫助你更深刻感受擁有的可貴，也更加珍惜身邊的一切。

洞察8：睡飽睡滿，好好運動

有氧運動是最好的抗憂鬱藥。同時，充足的睡眠時間、良好的睡眠品質，對情緒也有直接影響。

洞察9：你值得擁有自己的時間

平時我們把時間奉獻給工作、學業、社群媒體等，有太多事情消耗時間，讓大家在不知不覺中被時間追著跑。不管再忙碌，都要記得為自己保留時間，心才有快樂的空間。

洞察10：享受當下

我們的腦袋無時無刻都在製造思緒，連享受時都不夠專心。試著去抓住當下的體會，好好品味生命的每一刻。





長者最希望是能夠居家安老，但未能照顧長者需要的護老者來說，聘請外傭的確能讓護老者的照顧壓力減少，但奈可長者不願意，甚至認為有外人在家，令他們極之抗拒。他們會認為外傭「手腳不乾淨」，甚至覺得外傭「好得閒、無野俾佢做」，但是也有外傭是敬業樂業、勤勞積極、用心照顧長者的，但她們的表現是天堂還是地獄也未可知，但一簽約便是兩年，還得付上一筆可觀的代理費用，是否值得冒險？

長者對外傭抗拒的一個先天原因，是長者擔心自主或私人空間被侵犯。因此，護老者在聘請外傭前，宜先誠懇、開放及耐心地聆聽長者的想法，尤其需了解對方的疑慮；畢竟長者才是與外傭相處最多的人，所以聘請外傭亦宜預早計劃，預留多點時間讓兩者建立關係。一旦日後長者認知能力退化，也可減低他們對外傭的陌生或抗拒感，而外傭亦較能掌握長者的性格。

聆聽時不要著眼於說服對方，用心了解長者的需要才是重點。

- 你對外傭有甚麼期望、甚麼擔心？
- 你認識的人在聘請外傭上的經驗如何？有哪些部份值得參考？
- 如果聘請了外傭，生活會有甚麼不同？最好及最壞的結果會怎樣？
- 你認為聘請外傭的目的是甚麼？除了聘請外傭外，還有哪些選擇？
- 你認為一個好外傭最重要的條件是甚麼？在語言國籍、年齡、工作經驗、工作能力、工作心態、個人性格等方面有甚麼喜好？
- 有哪些事務你期望外傭協助？哪些事務你有能力處理，不需或不想外傭參與？哪些界線你不想外傭逾越？
- 怎樣的生活安排或共識能令你在聘請外傭上感到最舒服安心？



同時我們也要「打底」，帶出最後請到的人未必會完全符合所有人的心意，但以上問題的答案會提供關鍵資訊，成為我們在與中介公司溝通時、面試時、外傭新工上任與其討論工作安排時的重要參考，讓我們在現實限制中有最大可能聘請到一個合適的人。這不但使長者能夠參與其中，可以減輕「被迫」的感覺，更可讓長者意識到聘請外傭是大家共同權衡利弊後的最好選擇。



在月刊寫專欄，好像是成為我和各護老者分享的家書，將日常與護老者有關的所思所想，一一記下在專欄中與大家分享，這讓我想起『家書』。與親友分享自己的經歷，所思所想。現在許多人都依賴手機或電腦，大部分的字都可能以其他輸入法輸入去打 whatsapp、facebook 等社交平台留言，原本識字的長者現在已甚少執筆了。

你多久沒有提筆寫字了？是不是很多以往熟悉的字，現在卻常常忘了怎麼寫？正所謂「執筆忘字」，更有許多人在 whatsapp 等通訊中以其他錯別字和符號代替，這樣除了令人越來越不識字外，更影響了自我思考的思辨契機。科學家研究發現，手寫有許多有益大腦的好處。執起筆寫出來看似簡單，但也有效訓練我們的手腦協調，對文字的記憶，以及語句組織等，也許每天透過寫日記或感謝信，能更幫助大腦的發展，讓我們一起看看它有什麼優點：

1、刺激我們的大腦

研究發現，人腦在進行分析和創造時，會運用到大腦不同的層面，當我們手寫時，特別是以草書書寫時，會刺激到大腦的兩側，因為它具有循環性和藝術性；雖然每一個人對大腦的激發程度不一，但手寫能提升人們解決問題和藝術方面的能力。

2、增強我們的記憶力

根據牛津大學的研究，以筆書寫在紙上，同時思考的行為可以提高記憶力，這也是為什麼學生在考試時，自己親手寫筆記的關鍵作用。研究發現，這項刺激有助於提升學習時，用於理解能力的大腦區域，這比用電腦或手機相比，手寫能刺激更多的感官和大腦神經元。

3、減緩精神智力衰老的過程

多練習腦力激盪的活動，例如用筆書寫，可以在保持頭腦敏銳度的方面發揮顯著作用，減緩人在自然衰老過程中，可能導致的記憶力衰退和精神耗弱；研究更發現，孩子如果常拿筆畫畫，也有助於幼兒的大腦發育。

4、激發我們的創造力

因為寫字比打字能激活更多、範圍更大的大腦區域，所以它能驅使更多創意源源不絕的流動；此外，由於每個人的筆跡都不盡相同，手寫相對於打字更充滿了藝術性，讓自己更加獨一無二。

5、使緊張情緒更加鎮定和舒緩

如果思緒感到緊張，這也容易讓身體更加緊繃和不自在。不過研究發現，寫作可以幫助安撫焦慮和不安的情緒，使心情更為平靜，這也讓動筆寫字成了睡前放鬆最理想的催化劑，因為手寫能幫助人們更加集中注意力在單一項的任務，進而遠離紊亂和煩躁。

6、緩解焦慮和抑鬱

當負面的情緒在大腦中蔓延和肆虐時，人會顯得非常焦慮和抑鬱，並且覺得做任何事情都十分不順遂。但研究證實，如果在不安時，寫下自己的想法可以產生治療效果，特別是當手寫產生了一種節奏感時，不穩定的想法會平靜下來，這能緩解悲傷和焦慮的感受。

7、對抗閱讀障礙

其實在社會上，不少人都曾面臨閱讀障礙的問題，這不只發生在孩童身上，成年人之間也有許多人擁有閱讀障礙的困擾，這是一種在閱讀、學習或理解字詞等面向的疾病統稱。而研究發現，在寫作的過程中，可以漸漸改善大腦的記憶功能，進而慢慢改善閱讀障礙問題。

好多人不道有什麼題材可書寫，其實生活上的點滴人和事，花與鳥，海和天都值得我們一一細味及欣賞。經歷了過半百的歷練，相信對人生，人性，世界都有一定的體會，把生活的點滴，個人的感受，與親友的經歷及當時社會上的事件，賞試以文字的形式記錄下來，將這些屬於自己智慧的以家書形式寫給後人，由每星期寫一篇至每日寫一篇，讓智慧的寶庫傳承給下一代，亦可以減慢腦部退化啊！

☞ 對懷疑有認知障人士非常有用的資訊

「東華三院綜合診斷及醫療中心」有一個腦退化症診斷計劃，收費相宜，其中 3 大重點診斷及服務包括：

- ✓ 醫生診症及講解檢查報告
- ✓ 腦退化認知評估
- ✓ 腦部掃描

☎ 查詢及預電話：23326625

📍 地址：九龍窩打老道 25 號華醫院東華三院徐展堂門診中樓五樓(登打士街入口)





「尊賢會孖咁步走 3 公里」是香港首個為長者而設的跑步賽事，鼓勵長者透過跑步這有益身心且有效防跌的運動，增加長者對運動的自信心，培養出長期運動的習慣，跑出健康；同時鼓勵長者與親人或朋友完成賽事，因此參加形式設為「孖咁」，55 歲或以上的老友記及其 13 歲或以上的伙伴作為拍檔，完成 3 公里的老友記會得到大會的獎牌加許，我們當然不能錯過精彩的活動，而且我們的老友記活力充沛!!!!!!!!!!!!



比賽當日，陽光普照，參加者早上 7 時就陸續到場，他們都穿起運動服裝，上衣扣上跑手號碼布，精神抖擻的做熱身和拉筋。有些老友記更配合大會森林的主題，打扮成印第安土人、森

林動物等，會場充滿熱鬧的派對氣氛。到早上 8 時正，槍聲一響，所有「孖咁」跑手開始起步，跑進龍和道，走到中環新海濱，欣賞晨早維港風景，觀覽中環大廈林立之景象，最後繞過添馬公園，返回大會場地衝線，老友記都臉掛興奮又滿足的神情，加自己完成挑戰而自豪。！





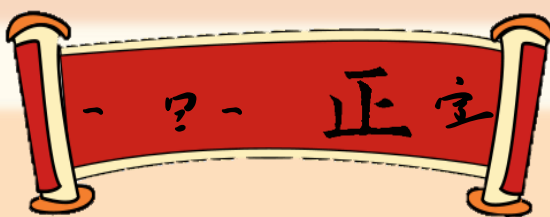
「欺壓貧寒人的，是蔑視造他的主；憐憫貧窮人的，是尊敬主。」箴言14:31

貧富懸殊是當代社會問題之一，因世界各國政府均意識到貧富差距可以對經濟生產，以及社會民眾凝聚力產生負面影響，故各國政府都費盡心思制訂不同扶貧的政策。

基督教信仰對貧窮的問題從不只從物質的缺乏出發，亦不單純歸咎於個人工作動機的缺乏，反之是從世人被神創造，被賦予尊貴形象的信念作出發，把維持各人的生活素質看為群體的責任。

從舊約利未記有關土地分配和債務處理的教導中，已經清楚教導以色列民作為神的子民，有責任保證和督責各人能夠勤勞工作，同時有均等機會領受豐收。如有人面對債務問題需要抵押土地，欠債人仍有絕對的贖回土地和房產權利。

故此，聖經一直在不同地方要人做醒自己對待貧窮人的態度。因為一個人對貧窮人投以偏頗的態度，背後隱藏住是扭曲的人際觀念。當聖經強調「萬物從主而來」的信念，對貧窮人的輕蔑可能只暗示著人內心的驕傲狂妄。人的內心真實狀況，往往從人面對比自己劣勢的人的態度中可以反映。



皁 (粵)做

- 『皁』字，只注為【『皂』的異體字】
- 在『皂』字欄，才有詳盡解釋，讓人覺得『皂』字是正寫，『皁』是俗字。
- 異體字的定義，是一字兩寫(或多寫)，無分正副。
- 『皁』，音做，解作黑色，和去垢物(即肥皂)。
- 即『皁』是原字(即本字)，皂是後起字。



上期已介紹當認知障礙症患者走失後，如何處理?今期介紹尋回後的跟進工作。

當家人尋回認知障礙症患者的跟進工作



1	安撫其情緒
2	避免使用怪責的說話
3	避免立即詢問太多問題或迷路原因
4	盡快帶他返回其熟悉的環境，離開人多的地方，讓他有充足的休息
5	於尋人平台取消報失及通知所有協助尋找的社區人士
6	需要時給予水和食物，並可以慢慢進行簡單的身體檢查
7	如有身體不適或傷痕，應前往求醫
8	適當休息後，應檢視走失原因，實行預防再度走失的措施

資料來源：賽馬會耆智園，認識腦退化症系列-預防走失





香港基督教培道聯愛會莊重文敬老中心

歡迎大家訂閱中心 YouTube 頻道瀏覽

節目目錄	節目內容
你我他她大顯廚藝	中心邀請會員參與製作出他們的拿手菜式，讓他們的拿手菜式可以一直承傳。
每月大事回顧	現今網上資訊多得眼花撩亂，一時三刻要過濾大量資訊都有點難度。頻道開設新系列，收集每月社會上的趣聞、時事或新聞和各位分享。
生命平常談	結合基督教信仰和中國文化思想於日常生活，以雙月一次影片分享對樂齡生活的看法
E-KOL 看世界	由中心之 KOL 拍攝影片，為大家介紹香港好玩、好食、好去處。
茶餘飯後	定期由陳姑娘教大家製作各款手工勞作，在家抗疫亦能動動手、動動腦。
網上節拍椅子舞	由郭姑娘與長者們教授配合音樂節奏的椅子運動，讓參加者透過網上椅子運動增強自身的興趣和能力，並提昇社交互動等。
抗疫疲勞。輕鬆小『煮』意	推出一系列教學短片，讓長者能夠在家學習製作不同食品。
靜聽我心護老者訪談	收集各護老者的照顧疑問，邀請專業人士講解照顧者的照顧疑難。
妙韻金曲寄真情	歌曲能舒發情懷，令人陶醉，歌詞更能寄予心聲，激勵壯志及帶出正念。
『中心廚神』爭霸戰	為了傳承長者的家鄉廚藝，發揮他們的創意，分享廚藝心得。
心靈健康 3 分鐘	運用普及化的心理健康知識，以一月一次影片分享如何在疫情下保持心靈健康
【14 天心靈抗疫之旅】	內容分為十四天的心靈旅程，每天均有一個主題作引子，並分成四個部分：1)名人金句，2)心靈故事，3)正向操練，4)務實小貼士，讓大家在隔離的日子裡，靜心探索自己，洗滌心靈，以正向的思維新出發。
盞鬼廣東話學習室	我們在日常廣泛流行的廣東話(如：童謠、名人金句、俗語)，究竟大家又認知有幾多，會以一月一次影片一同與大家分享。
舊日足跡	因疫情未能出國旅遊，藉此分享中心過往與長者出國旅遊的相片回憶，一同眼睛去旅行，分享快樂。

上期答案：



請試試找出五個不同的地方，找到答案的會員，可於 10 月 5 日至 10 月 7 日於上午 9 時至 5 時到中心找家麗姑娘領取禮品壹份，名額 10 名，先到先得，派完即止。

(答案會於下一期公佈)





腦筋齊齊轉

大家在家抗疫一段時間，相信都很少運用到腦筋，因此黃Sir在這裡準備了一些益智數獨比大家動動腦筋，為大腦做一做運動吧。數獨題目由淺到深，答案可以在下一頁找到。

數獨題目：

<p>1A</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;">1</td><td style="background-color: yellow;"></td></tr> <tr><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td></tr> <tr><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;">3</td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;">2</td></tr> <tr><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;">2</td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td></tr> </table>			1							3		2		2			<p>1B</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;">4</td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td></tr> <tr><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td></tr> <tr><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;">3</td><td style="background-color: yellow;"></td></tr> <tr><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;">2</td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;">4</td></tr> </table>		4									3			2		4	<p>1C</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;">1</td></tr> <tr><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;">4</td><td style="background-color: yellow;">2</td><td style="background-color: yellow;"></td></tr> <tr><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td></tr> <tr><td style="background-color: yellow;">3</td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td><td style="background-color: yellow;"></td></tr> </table>				1		4	2						3																																																																																																																				
		1																																																																																																																																																																	
	3		2																																																																																																																																																																
	2																																																																																																																																																																		
	4																																																																																																																																																																		
		3																																																																																																																																																																	
	2		4																																																																																																																																																																
			1																																																																																																																																																																
	4	2																																																																																																																																																																	
3																																																																																																																																																																			
<p>2A</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">2</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">5</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">4</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">6</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">1</td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">4</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">2</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;">2</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">4</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">5</td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">3</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">4</td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> </table>		2		5				4		6		1				4					2				2		4		5				3		4		<p>2B</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">5</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">4</td><td style="background-color: cyan;">5</td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">2</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">3</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">5</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">6</td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;">1</td><td style="background-color: cyan;">3</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">3</td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> </table>		5									4	5		2		3					5		6		1	3									3		<p>2C</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">5</td><td style="background-color: cyan;">1</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;">1</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">5</td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;">5</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">2</td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">4</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">1</td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">6</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">5</td></tr> <tr><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;">2</td><td style="background-color: cyan;">6</td><td style="background-color: cyan;"></td><td style="background-color: cyan;"></td></tr> </table>			5	1			1				5		5				2			4				1		6				5			2	6																																																							
	2		5																																																																																																																																																																
	4		6		1																																																																																																																																																														
			4																																																																																																																																																																
		2																																																																																																																																																																	
2		4		5																																																																																																																																																															
		3		4																																																																																																																																																															
	5																																																																																																																																																																		
				4	5																																																																																																																																																														
	2		3																																																																																																																																																																
		5		6																																																																																																																																																															
1	3																																																																																																																																																																		
				3																																																																																																																																																															
		5	1																																																																																																																																																																
1				5																																																																																																																																																															
5				2																																																																																																																																																															
	4				1																																																																																																																																																														
	6				5																																																																																																																																																														
		2	6																																																																																																																																																																
<p>3A</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">1</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">8</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">4</td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">4</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">7</td><td style="background-color: lightgreen;">3</td><td style="background-color: lightgreen;"></td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">3</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">5</td><td style="background-color: lightgreen;">7</td><td style="background-color: lightgreen;">1</td><td style="background-color: lightgreen;">6</td><td style="background-color: lightgreen;"></td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;">3</td><td style="background-color: lightgreen;">4</td><td style="background-color: lightgreen;">9</td><td style="background-color: lightgreen;">8</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">2</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">5</td><td style="background-color: lightgreen;"></td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;">6</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">8</td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">8</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">9</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">6</td><td style="background-color: lightgreen;">2</td><td style="background-color: lightgreen;">4</td><td style="background-color: lightgreen;">3</td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">3</td><td style="background-color: lightgreen;">1</td><td style="background-color: lightgreen;">2</td><td style="background-color: lightgreen;">6</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">4</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">7</td><td style="background-color: lightgreen;">8</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">5</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;">9</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">2</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">5</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td></tr> </table>				1			8		4			4				7	3				3		5	7	1	6		3	4	9	8		2		5		6								8		8		9		6	2	4	3		3	1	2	6		4				7	8				5			9		2			5				<p>3B</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="background-color: lightgreen;">2</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">8</td><td style="background-color: lightgreen;">3</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">3</td><td style="background-color: lightgreen;">1</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">9</td><td style="background-color: lightgreen;">8</td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">6</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">7</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">1</td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;">3</td><td style="background-color: lightgreen;">5</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">1</td><td style="background-color: lightgreen;">2</td><td style="background-color: lightgreen;">8</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">6</td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">7</td><td style="background-color: lightgreen;">6</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">8</td><td style="background-color: lightgreen;">2</td><td style="background-color: lightgreen;"></td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;">4</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">6</td><td style="background-color: lightgreen;">7</td><td style="background-color: lightgreen;">5</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">1</td><td style="background-color: lightgreen;">9</td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;">6</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">1</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">7</td><td style="background-color: lightgreen;"></td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;">9</td><td style="background-color: lightgreen;">2</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">1</td><td style="background-color: lightgreen;">8</td><td style="background-color: lightgreen;"></td></tr> <tr><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">7</td><td style="background-color: lightgreen;">9</td><td style="background-color: lightgreen;"></td><td style="background-color: lightgreen;">3</td></tr> </table>	2		8	3							3	1					9	8		6		7					1	3	5		1	2	8			6		7	6				8	2		4			6	7	5		1	9	6					1		7		9	2					1	8							7	9		3
			1			8		4																																																																																																																																																											
		4				7	3																																																																																																																																																												
		3		5	7	1	6																																																																																																																																																												
3	4	9	8		2		5																																																																																																																																																												
6								8																																																																																																																																																											
	8		9		6	2	4	3																																																																																																																																																											
	3	1	2	6		4																																																																																																																																																													
	7	8				5																																																																																																																																																													
9		2			5																																																																																																																																																														
2		8	3																																																																																																																																																																
	3	1					9	8																																																																																																																																																											
	6		7					1																																																																																																																																																											
3	5		1	2	8			6																																																																																																																																																											
	7	6				8	2																																																																																																																																																												
4			6	7	5		1	9																																																																																																																																																											
6					1		7																																																																																																																																																												
9	2					1	8																																																																																																																																																												
					7	9		3																																																																																																																																																											

智樂區

腦筋齊齊轉

大家在家抗疫一段時間，相信都很少運用到腦筋，因此黃 Sir 在這裡準備了一些益智數獨比大家動動腦筋，為大腦做一做運動吧。數獨題目由淺到深，答案可以在下一頁找到。

數獨題目：

3C						3D					
			1	4			8	3	1		
	4	8	2				4			9	
			8					1	8		7
3		7				1		8			9
1	8	5	7		2	2	6	9	5		8
		6						7			
		2			8				6		3
	1	4			3			5		1	
	7			6	1						5
										4	3

答案：

<p>1A</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>1</td><td>3</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td></tr> </table>	2	4	1	3	3	1	2	4	1	3	4	2	4	2	3	1	<p>1B</p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>4</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>4</td></tr> </table>	1	4	2	3	2	3	4	1	4	1	3	2	3	2	1	4	<p>1C</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>4</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>4</td></tr> </table>	2	3	4	1	1	4	2	3	4	1	3	2	3	2	1	4																																																												
2	4	1	3																																																																																																											
3	1	2	4																																																																																																											
1	3	4	2																																																																																																											
4	2	3	1																																																																																																											
1	4	2	3																																																																																																											
2	3	4	1																																																																																																											
4	1	3	2																																																																																																											
3	2	1	4																																																																																																											
2	3	4	1																																																																																																											
1	4	2	3																																																																																																											
4	1	3	2																																																																																																											
3	2	1	4																																																																																																											
<p>2A</p> <table border="1"> <tr><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>5</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr><td>5</td><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>6</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td><td>4</td><td>1</td><td>5</td><td>3</td></tr> <tr><td>1</td><td>5</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> </table>	6	2	1	5	3	4	3	4	5	6	2	1	5	3	6	4	1	2	4	1	2	3	6	5	2	6	4	1	5	3	1	5	3	2	4	6	<p>2B</p> <table border="1"> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>6</td><td>2</td></tr> <tr><td>1</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>1</td></tr> </table>	4	5	6	2	1	3	2	1	3	6	4	5	6	2	1	3	5	4	3	4	5	1	6	2	1	3	4	5	2	6	5	6	2	4	3	1	<p>2C</p> <table border="1"> <tr><td>6</td><td>3</td><td>5</td><td>1</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td><td>1</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>5</td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>6</td><td>1</td><td>4</td></tr> </table>	6	3	5	1	4	2	1	2	4	3	5	6	5	1	6	4	2	3	2	4	3	5	6	1	4	6	1	2	3	5	3	5	2	6	1	4
6	2	1	5	3	4																																																																																																									
3	4	5	6	2	1																																																																																																									
5	3	6	4	1	2																																																																																																									
4	1	2	3	6	5																																																																																																									
2	6	4	1	5	3																																																																																																									
1	5	3	2	4	6																																																																																																									
4	5	6	2	1	3																																																																																																									
2	1	3	6	4	5																																																																																																									
6	2	1	3	5	4																																																																																																									
3	4	5	1	6	2																																																																																																									
1	3	4	5	2	6																																																																																																									
5	6	2	4	3	1																																																																																																									
6	3	5	1	4	2																																																																																																									
1	2	4	3	5	6																																																																																																									
5	1	6	4	2	3																																																																																																									
2	4	3	5	6	1																																																																																																									
4	6	1	2	3	5																																																																																																									
3	5	2	6	1	4																																																																																																									

3A

7	5	6	1	2	3	8	9	4
2	1	4	6	8	9	7	3	5
8	9	3	4	5	7	1	6	2
3	4	9	8	1	2	6	5	7
6	2	7	5	3	4	9	1	8
1	8	5	9	7	6	2	4	3
5	3	1	2	6	8	4	7	9
4	7	8	3	9	1	5	2	6
9	6	2	7	4	5	3	8	1

3B

2	9	8	3	1	6	4	5	7
7	3	1	4	5	2	6	9	8
5	6	4	7	8	9	2	3	1
3	5	9	1	2	8	7	4	6
1	7	6	9	3	4	8	2	5
4	8	2	6	7	5	3	1	9
6	4	3	8	9	1	5	7	2
9	2	7	5	6	3	1	8	4
8	1	5	2	4	7	9	6	3

3C

2	6	3	1	4	7	5	9	8
7	4	8	2	5	9	6	1	3
9	5	1	8	3	6	2	4	7
3	2	7	6	1	4	9	8	5
1	8	5	7	9	2	4	3	6
4	9	6	3	8	5	7	2	1
5	3	2	9	7	8	1	6	4
6	1	4	5	2	3	8	7	9
8	7	9	4	6	1	3	5	2

3D

5	8	3	1	2	4	7	6	9
7	4	2	3	9	6	1	8	5
6	9	1	8	5	7	2	4	3
1	3	8	7	6	2	9	5	4
2	6	9	5	4	8	3	1	7
4	5	7	9	3	1	8	2	6
8	1	4	6	7	3	5	9	2
3	2	5	4	1	9	6	7	8
9	7	6	2	8	5	4	3	1



咁話？看完答案都唔知道做緊咩！咁你就要找時間參加黃 Sir 舉辦的數獨班啦！我會在班上教授數獨技巧及解題，有興趣就快手行動啦！

【心理測驗】5道題測出你的內心性格 根據直覺選擇答案

1. 請選一個顏色 A. 紅色 B. 藍色 C. 黃色 D. 白色

2. 你的食指比較長還是無名指比較長？

A. 食指比較長 B. 無名指

3. 路上有個老人擁有預知能力，

並可以告知你一些事情，你希望...

A. 讓他告訴你未來一年間發生的事

B. 讓他告訴你明天發生的事

C. 讓他什麼都不要說

4. 在巴黎香榭大道上，看到一對擁吻的情侶，你覺得他們身分可能是？

A. 學生 B. 咖啡廳老闆 C. 清潔工

5. 當收到禮物時，你的反應是？

A. 開心收下，並感謝對方

B. 靦腆接受，並輕輕放下禮物

C. 馬上拆開，並給予評價



第一題解析

請選一個顏色：

- A. 紅色：你是一個非常活潑開朗的人，總是擁有滿滿的鬥志，喜歡挑戰不同事物，就算遇到困難也會積極想辦法解決。
- B. 藍色：你是一個內斂浪漫的人，不善於表現太多情感面的東西，溫和且實在，是屬於小太陽類型的人類，安靜卻又散發著溫暖光芒。
- C. 黃色：你非常注重美感，喜歡任何變動與未知事物，好奇心很重，內心有點好強，思維獨特，是帶有高質感魅力類型的人類。
- D. 白色：你是智慧的化身，集於一身的優秀，卻從不自負自滿，邏輯能力好，對於任何事都有自己的一套原則。

第二題解析

你的食指比較長還是無名指比較長？

- A. 食指比較長：你是一個認真的人，對未來充滿著憧憬，面對機會從不畏懼，任何事都會執行到底。
- B. 無名指比較長：你的原則性很強，不喜歡被破壞，同時執行力非常好，擁有足夠的膽識及勇氣。

第三題解析

路上有個老人擁有預知能力，並可以告知你一些事情，你希望...

- A. 讓他告訴你未來一年間發生的事：你的外表看起來隨和、好相處，但內裡其實有點固執，意志非常的堅強，面對自己在乎的事情會非常執著。
- B. 讓他告訴你明天發生的事：你的個性有點急躁，想到什麼就做什麼，但也非常的單純，從來不記仇，社交能力很強，是大家的開心果。
- C. 讓他什麼都不要說：你總是非常的小心謹慎，個性有點內向，不太懂得如何表達自己的情感面，很多時候你更喜歡自己待著，會讓你感到較自在。

第四題解析

在巴黎香榭大道上，看到一對擁吻的情侶，你覺得他們身分可能是？

- A. 學生：你從不追求功名利祿，對於地位及名譽不貪圖，總是正向和善的生活。
- B. 咖啡廳老闆：你非常有計畫性，讓自己隨時都處於警覺狀態，生活有點緊繃。
- C. 清潔工：你是樸實的純情派人類，有點耿直，總是坦率自然的生活。

第五題解析

當收到禮物時，你的反應是？

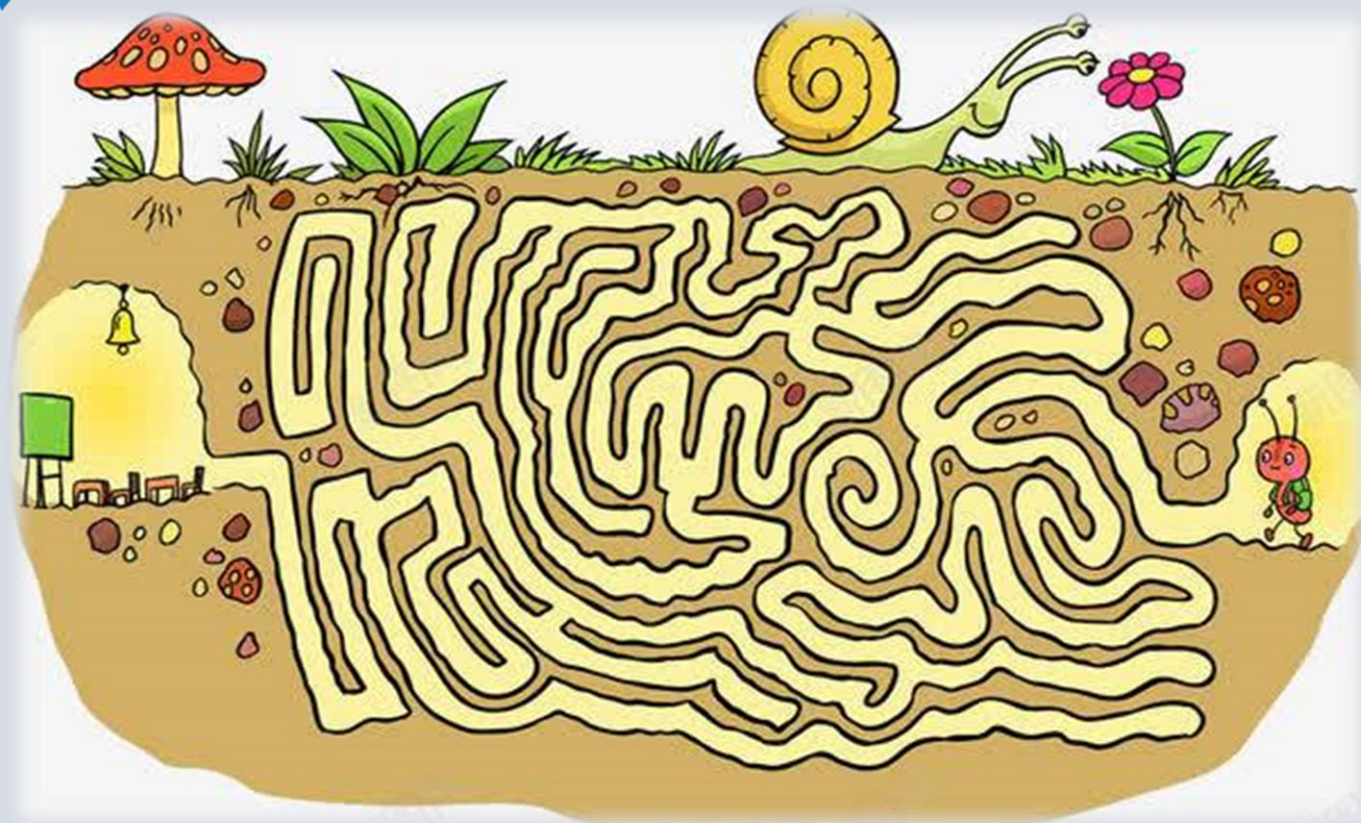
- A. 開心收下，並感謝對方：你常常因為太過於顧慮對方感受而委屈自己，很多時候，你的善良反而成為別人傷害你的助力。
- B. 靦腆接受，並輕輕放下禮物：你就像小強，到哪都能夠好好的生存，適應能力很強，雖時都能為了生存而改變自己的原則。
- C. 馬上拆開，並給予評價：你現階段對工作或課業上感到非常厭倦，有點到了自怨自艾的模式，如果能夠找人聊聊，又或者是給自己一些放空的時間，會比較有幫助喔。

//小提醒:心理測驗僅供參考//

智樂區

迷宮齊齊轉

許姑娘在這裡準備了一些益智迷宮比大家動動手、眼及腦筋，請大家幫幫手試試找出小馬蟻上課的路線，為小馬蟻帶領上課地點吧。



許姑娘在這裡準備了一些益智迷宮比大家動動手、眼及腦筋，請大家幫幫手試試找出地鼠出口搵食的路線，為地鼠帶領出口搵食地點吧。



2022年10月份時間

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 初六 中華人民共和國 (國慶日) 中心休息
2 初七	3 初八	4 重陽節	5 初十	6 十一	7 十二	8 寒露
中心休息	9:00 義學拇指琴(副址) 10:00 飛鏢運動(進階班) 11:00 愛心午膳(外帶)	重陽節 中心休息	9:00 長者中文班(副址) 9:00 甩出好心情 10:30 長者英文班(副址) 10:30 電競無限耆 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 護老急救 CPR 與 AED(副址)	10:00 音樂樂滿 FUN 11:00 愛心午膳(外帶) 11:00 智腦友	9:00 樂韻手鐘班(副址) 9:30 例會(ZOOM) 9:30(護)加營素奶粉銷售日 10:45 國語流行曲小組 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00(護)三花奶粉銷售日 2:30 長者普通話班	9:30 永遠的玫瑰 中心下午休息
9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十
中心休息	中心 40 週年懷舊物品展					9:30 永遠的玫瑰 中心下午休息
	9:00 義學拇指琴(副址) 10:30 水彩繪畫班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶)	9:00 中心書法班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 義扭夢幻波(副址) 4:00 義扭夢幻波(初階)(副址)	9:00 長者中文班(副址) 10:30 長者英文班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 護老急救工作坊—CPR 與 AED(副址)	10:00 鼓樂班(中)(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 11:00 智腦友 2:15 活力鼓樂(初班)(副址) 2:30 量度柔軟度(小組室)	9:00 樂韻手鐘班(副址) 9:30 例會(ZOOM) 10:30 中國國畫班(初5)(副址) 11:00 愛心午膳(外帶)	
16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七
中心休息	9:00 義學拇指琴(副址) 10:00 飛鏢運動(進階班) 10:30 水彩繪畫班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 健腦健體耆英薈	9:00 中心書法班(副址) 9:30 長者手機基礎班 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲班 2:30 義扭夢幻波(副址) 3:45 護老運動放鬆日 4:00 義扭夢幻波(初階)(副址)	9:00 長者中文班(副址) 9:30 機不可失·Zoom 視像 10:30 長者英文班(副址) 10:30 電競無限耆 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 飛鏢運動(初階班)(副址)	10:15 鼓樂班(中)(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 11:00 智腦友 2:15 活力鼓樂(初班)(副址) 2:30 動動腦動手學 UNO	9:00 樂韻手鐘班(副址) 9:30 例會(ZOOM) 10:30 中國國畫班(初5)(副址) 10:45 國語流行曲小組 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 長者普通話班	中心下午休息
23 霜降	24 廿九	25 十月	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五
中心休息	9:00 義學拇指琴(進階班)(副址) 10:00 飛鏢運動(進階班) 10:30 水彩繪畫班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30(護)身體組成分析日	9:00 中心書法班(副址) 9:30 長者手機基礎班 9:30 更換手錶電磁及拐杖膠塞服務 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲班 2:30 義扭夢幻波(副址) 3:45 護老友里 4:00 義扭夢幻波(初階)(副址)	9:00 長者中文班(副址) 10:30 長者英文班(副址) 10:30 電競無限耆 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 飛鏢運動(初階班)(副址) 2:30 耆英組	10:15 鼓樂班(中)(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 11:00 智腦友 2:15 活力鼓樂(初班)(副址) 2:30 動動腦動手學 UNO	9:00 樂韻手鐘班(副址) 9:30 例會(ZOOM) 10:30 中國國畫班(初5)(副址) 10:45 國語流行曲小組 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 長者普通話班 3:30 中心委員會	中心下午休息
30 初六	31 初七	2022-2023 年度 築福社區				
中心休息	9:00 義學拇指琴(副址) 10:00 飛鏢運動(進階班) 10:30 水彩繪畫班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶)					

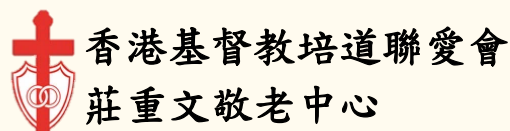
2022年11月份時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1初八 9:00中心書法班(副址) 9:30長者手機基礎班 10:30歡樂團契 11:00愛心午膳(外帶) 2:00粵語流行曲班 2:30義扭夢幻波(副址) 4:00義扭夢幻波(初階)(副址)	2初九 9:00長者中文班(副址) 9:00甩出好心情 10:30長者英文班(副址) 10:30電競無限耆 11:00愛心午膳(外帶) 2:30飛鏢運動(初階班)(副址) 2:30(護):種種花、談談情	3初十 10:00鼓樂班(中)(副址) 11:00愛心午膳(外帶) 11:00智腦友 2:15活力鼓樂(初班)(副址) 2:30飛鏢運動(進階班)	4十一 9:00樂韻手鐘班(副址) 9:30例會(ZOOM) 9:30(護)加營素奶粉銷售日 10:30中國國畫班(初5)(副址) 10:45國語流行曲小組 11:00愛心午膳(外帶) 12:20真光中學(教whatsapp) 2:00(護)三花奶粉銷售日 2:30長者普通話班	5十二 9:30手語歌唱班 中心休息
6十三	7立冬 9:30義學拇指琴(副址) 10:30水彩繪畫班(副址) 11:00長者手機基礎班 11:00愛心午膳(外帶) 2:30簡易養生班(副址)	8十五 9:00中心書法班(副址) 9:30長者手機基礎班 10:30歡樂團契 11:00愛心午膳(外帶) 2:00粵語流行曲班 2:30義扭夢幻波(副址) 3:30獨居支援組 4:00義扭夢幻波(初階)(副址)	9十六 9:00長者中文班(副址) 10:30長者英文班(副址) 10:30電競無限耆 11:00愛心午膳(外帶) 2:30飛鏢運動(初階班)(副址) 2:30(護):種種花、談談情	10十七 9:30流感針注射 10:00鼓樂班(中)(副址) 11:00愛心午膳(外帶) 11:00智腦友 2:15活力鼓樂(初班)(副址) 2:30飛鏢運動(進階班)	11十八 9:00樂韻手鐘班(副址) 9:30例會(ZOOM) 10:30中國國畫班(初5)(副址) 10:45國語流行曲小組 11:00愛心午膳(外帶) 2:30長者普通話班	12十九 9:30手語歌唱班 中心下午休息
13二十	14廿一 9:30義學拇指琴(副址) 10:30水彩繪畫班(副址) 11:00長者手機基礎班 11:00愛心午膳(外帶) 2:30簡易養生班(副址)	15廿二 10:30長者電腦班(一)(副址) 10:30歡樂團契 11:00愛心午膳(外帶) 2:00粵語流行曲班 2:30義扭夢幻波(副址) 4:00義扭夢幻波(初階)(副址)	16廿三 9:00長者中文班(副址) 9:30機不可失Zoom視像 10:30長者英文班(副址) 10:30電競無限耆 11:00愛心午膳(外帶) 2:30飛鏢運動(初階班)(副址) 2:30(護):種種花、談談情	17廿四 10:00鼓樂班(中)(副址) 11:00愛心午膳(外帶) 11:00智腦友 2:15活力鼓樂(初班)(副址) 2:30飛鏢運動(進階班)	18廿五 9:00樂韻手鐘班(副址) 9:30例會(ZOOM) 10:30中國國畫班(初5)(副址) 10:45國語流行曲小組 11:00愛心午膳(外帶) 2:30長者普通話班	19廿六 9:30手語歌唱班 中心下午休息
20廿七	21廿八 9:30義學拇指琴(副址) 11:00長者手機基礎班 11:00愛心午膳(外帶) 2:00易筋棒運動操 2:30健腦健體耆英薈	22小雪 10:30長者電腦班(一)(副址) 10:30歡樂團契 11:00愛心午膳(外帶) 2:00粵語流行曲班 2:30義扭夢幻波(副址) 3:45護老運動放鬆日 4:00義扭夢幻波(初階)(副址)	23三十 9:00長者中文班(副址) 10:30長者英文班(副址) 10:30電競無限耆 11:00愛心午膳(外帶) 2:30飛鏢運動(初階班)(副址) 2:30(護):種種花、談談情	24十一月 10:00鼓樂班(中)(副址) 11:00愛心午膳(外帶) 11:00智腦友 2:15活力鼓樂(初班)(副址) 2:30飛鏢運動(進階班)	25初二 9:00樂韻手鐘班(副址) 9:30例會(ZOOM) 10:45國語流行曲小組 11:00愛心午膳(外帶) 2:00長者普通話班 3:45中心委員會	26初三 9:30手語歌唱班 中心下午休息
27初四	28初五 9:30義學拇指琴(副址) 11:00長者手機基礎班 11:00愛心午膳(外帶) 2:30護老之藝術之道 2:30ONLINE齊ZOOM賀祝壽(10-12月)	29初六 10:30長者電腦班(一)(副址) 10:30歡樂團契 11:00愛心午膳(外帶) 2:00粵語流行曲班 2:30義扭夢幻波(副址) 3:45護老友里 4:00義扭夢幻波(初階)(副址)	30初七 9:00長者中文班(副址) 10:30長者英文班(副址) 10:30電競無限耆 11:00愛心午膳(外帶) 2:30飛鏢運動(初階班)(副址) 2:30耆英組	2022-2023 年度 築福社區		

颱風、暴雨及極端天氣警告措施

天氣情況	中心開放		活動及小組*	
	上午	下午	上午	下午
	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	上午 6:30 仍未除下	下午 12:30 仍未除下
			✗	✗
	上午 8:00 前生效 ✗ (訊號除下後 2 小時內開放)		✗	✗
	上午 8:00 後生效 ✓			
	上午 6:30 仍未除下	中午 12:30 仍未除下	✗	✗
	✗	✗		
	✓	✓	✓	✓

*如在班、組及活動正在進行期間，突然改掛三號或以上風球/發出黑色暴雨警告訊號，所有班、組及活動即時停止。如有任何疑問，請致電向本中心職員查詢，電話：2566 1448。



如閣下不想再收到此份刊物，請致電聯絡本中心，以便作出跟進。

印刷品

☎ 2571 1846

🌐 <http://www.hkcmis.org>

📍 (正址) 香港銅鑼灣勵德邨道 36 號德全樓 112-118 室

☎ 2566 1448

✉ ccw_info@hkcmis.org

(副址) 香港銅鑼灣渣甸街 36 號 3 樓全層