



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	3月 星期五	星期六	
<p>首階段“管制即棄塑膠產品”(走塑)的新法例 4月22日起實施 (20/2/2024 更新)</p> <p>禁止食肆提供 即棄塑膠餐用具：①發泡膠餐具②塑膠飲管③塑膠攪拌棒④膠刀叉匙⑤膠碟(以上①至⑤類 堂食+外賣禁止) ⑥膠杯及蓋 ⑦食物容器及蓋(⑥及⑦堂食)</p> <p>禁止銷售及免費派發 即棄塑膠產品：①塑膠棉花棒 ②雨傘袋 ③熒光棒 ④派對帽、充氣打氣棒、氣球棒 ⑤食物膠籤、膠牙籤</p> <p>禁止免費派發(可付費購買) ①宣傳用塑膠包裝紙巾 ②非醫療用透明即棄膠手套 ③酒店部份即棄梳洗用品,如:膠柄牙刷、牙膏、膠梳、小樽裝沐浴露、樽裝水等等.....</p> <p>※ 即棄塑膠產品替代品資訊:【截塑網站】https://www.cuttheplastics.hk/index.php/tc/ 資料來源: 政府新聞網 www.news.gov.hk</p>						<p>1 正月廿一 8:00 太極初班(13) 9:30 社交舞 A 班(8) 元朗劇院 上午 9:45 有求必應行大運 12:00 U3A 太極柔力球班(8) 12:15 粵曲班(7) 元朗劇院 1:00 U3A 數獨班(8) 2:00 社交舞 B 班(8)元朗體育館 2:15 硬地滾球初班(2)</p>	<p>2 廿二 9:00 識字高 B 班(4) 10:15 識字初班(4)</p>
<p>3 廿三</p>	<p>4 廿四 8:15 滾球訓練小組(5) 10:00 簡易書畫 A 班(8) 11:00 簡易書畫 B 班(8) 1:15 水墨畫高班(7) 2:45 水墨畫初班(7)</p>	<p>5 廿五 (驚蟄) 8:00 太極高班(自由出席) 11:00 綜合舞蹈班(6) 12:00 舞蹈表演訓練班(6) 1:15 悠閒歌唱班(9) 2:15 歌唱研習 A 班(9) 3:15 歌唱研習 B 班(9)</p>	<p>6 廿六 8:00 太極初班(14) 剪髮服務(按票上時間) 3:00 U3A 長者運動保健班(8)</p>	<p>7 廿七 8:00 太極高班(14) 8:45 識字高 A 班(5) 11:00、12:00、1:00 集體舞 A、B、C 班 (7)</p>	<p>8 廿八 8:00 太極初班(15) 9:30 社交舞 A 班(9)元朗劇院 12:00 U3A 太極柔力球班(9) 12:15 粵曲班(8) 元朗劇院 1:00 U3A 數獨班(9) 2:00 社交舞 B 班(9)元朗體育館</p>	<p>9 廿九 9:00 識字高 B 班(5) 9:30 基元資訊科技 實用班(新) 10:15 識字初班(5)</p>	
<p>10 二月初一</p>	<p>11 初二 8:15 滾球訓練小組(6) 10:00 簡易書畫 A 班(9) 11:00 簡易書畫 B 班(9) 1:15 水墨畫高班(8) 2:45 水墨畫初班(8)</p>	<p>12 初三 8:00 太極高班(15) 上午 9:00 會員大會 11:00 綜合舞蹈班(7) 12:00 舞蹈表演訓練班(7) 1:15 悠閒歌唱班(完) 2:00 活力舞 A 班(3)元朗體育館 2:15 歌唱研習 A 班(完) 3:00 活力舞 B 班(3)元朗體育館 3:15 歌唱研習 B 班(完)</p>	<p>13 初四 8:00 太極初班(16) 上午 9:00 魔力橋賽前訓練 3:00 U3A 長者運動保健班(9)</p>	<p>14 初五 8:00 太極高班(16) 8:45 識字高 A 班(6) 中午 12:30 遠足遊(深井清快塘) 11:00、12:00、1:00 集體舞 A、B、C 班 (8)</p>	<p>15 初六 8:00 太極初班(17) 9:30 社交舞 A 班(完)元朗劇院 12:00 U3A 太極柔力球班(10) 12:15 粵曲班(完) 元朗劇院 1:00 U3A 數獨班(10) 2:00 社交舞 B 班(10)元朗體育館 2:15 硬地滾球初班(3)</p>	<p>16 初七 9:00 識字高 B 班(6) 9:30 基元資訊科技 實用班(完) 10:15 識字初班(6) 2:30 智醒智腦嘉年華</p>	
<p>17 初八</p>	<p>18 初九 8:15 滾球訓練小組(7) 10:00 簡易書畫 A 班(完) 11:00 簡易書畫 B 班(完) 1:15 水墨畫高班(9) 2:45 水墨畫初班(9)</p>	<p>19 初十 會員例會 8:45 百合組 10:00 水仙組 11:15 迎新會 8:00 太極高班(17) 11:00 綜合舞蹈班(8) 12:00 舞蹈表演訓練班(8) 1:15 悠閒歌唱班(新) 2:00 活力舞 A 班(4)元朗體育館 2:15 歌唱研習 A 班(新) 3:00 活力舞 B 班(4)元朗體育館 3:15 歌唱研習 B 班(新)</p>	<p>20 十一 (春分) 會員例會 8:45 萬年青組 10:00 萬壽菊組 8:00 太極初班(18) 3:00 U3A 長者運動保健班(10)</p>	<p>21 十二 8:00 太極高班(18) 8:45 識字高 A 班(7) 11:00、12:00、1:00 集體舞 A、B、C 班 (9)</p>	<p>22 十三 8:00 太極初班(19) 上午 9:30 維園花展遊 12:00 U3A 太極柔力球班(完) 1:00 U3A 數獨班(完) 2:00 社交舞 B 班(完)元朗體育館 2:15 硬地滾球初班(4)</p>	<p>23 十四 9:00 識字高 B 班(完) 10:15 識字初班(完)</p>	
<p>24 十五</p>	<p>25 十六 8:15 滾球訓練小組(完) 1:15 水墨畫高班(完) 2:45 水墨畫初班(完)</p>	<p>26 十七 8:00 太極高班(19) 11:00 綜合舞蹈班(9) 12:00 舞蹈表演訓練班(9) 1:15 悠閒歌唱班(2) 2:00 活力舞 A 班(5)元朗體育館 2:15 歌唱研習 A 班(2) 3:00 活力舞 B 班(5)元朗體育館 3:15 歌唱研習 B 班(2)</p>	<p>27 十八 8:00 太極初班(完) 上午 9:30 退休 無休「息」 3:00 U3A 長者運動保健班(完)</p>	<p>28 十九 8:00 太極高班(20) 8:45 識字高 A 班(完) 11:00、12:00、1:00 集體舞 A、B、C 班 (完)</p>	<p>29 二十 復活節 假期</p>	<p>30 廿一 (假期) 復活節</p>	
<p>31 廿二</p>							

本月特別活動介紹

活動名稱	日期	內容	收費	備註	售票/登記日期
有求必應行大運	3月1日(五) 上午9:45至下午4:30	中心集合 → 黃大仙祠參神 → 南蓮園池、志蓮淨苑 → 富臨酒家午膳 → 香港藝術館 → 回程中心解散 (※參加者可獲精美福袋乙份)	\$ 218.00	※請帶中心“橙色”旅行帽 ※名額46人(只限中心會員) 購票時,需出示有效會員証。	現正熱賣中
剪髮服務	3月6日(三) (依票上時間出席)	剪髮義工為長者修剪頭髮 (請準時出席,並按票上的籌號先後進行剪髮)	\$ 8.00	①參加者不得揀選剪髮義工。 ②保持衛生,剪髮前先洗頭。	現正熱賣中
會員大會	3月12日(二) 上午9:00至10:30	歡迎會員出席,就中心所舉辦的班組、活動及提供的服提供寶貴意見。	免費	地點:中心活動室	2月20日(二) 第一場例會後
魔力橋賽前訓練 	3月13日(三) 上午9:00至11:00	講解遊戲玩法及比賽規則、試玩時間、模擬比賽、簡介參加魔力橋世界賽香港區選拔賽須知(比賽日期:4月20日(六)地點:黃埔天地)	免費	※名額:24位 ※備註:需要報名魔力橋世界賽香港區選拔賽,請登記時,通知接待處職員。	2月20日(二) 第一場例會後
遠足遊(深井清快塘)	3月14日(四) 中午12:30至下午5:00	港鐵荃灣西站E1出口→乘234A巴士到深井村→清快塘上山、喜香農莊→沿元荃古道(清快塘段)往大欖自然教育徑(遊生態園、欣賞青馬大橋景色)→沿龍如路到青龍頭碼頭巴士站解散	\$10.00 (自備八達通或樂悠咭)	※名額:16位 集合地點:港鐵荃灣西站E1出口 (需步行約3.5小時,部份為樓梯及斜坡路段) ※活動期間,不可擅自離隊。 ※穿運動鞋、帶備足夠水及防曬用品	2月20日(二) 第一場例會後
智醒智腦嘉年華	3月16日(六) 下午2:15至4:30	由陽光大使透過攤位遊戲加強參加者對認知障礙症認識及了解。	免費	※名額:60位 ※活動分段進行,請按票上時間出席。	2月20日(二) 第一場例會後
維園花展遊 	3月22日(五) 上午9:30至5:00	山頂纜車歷史珍藏館 → 乘坐纜車往山頂 → 凌霄閣自由活動 → 富城薈午餐 → 聖約翰主教座堂 → 香港花卉展覽2024 ※詳情見“海報”	\$ 218.00 (65歲或以上) \$248.00 (60歲至64歲)	※請帶中心“橙色”旅行帽 ※請出示年齡證明文件 ※名額46人(只限中心會員) ※購票時,需出示有效會員証。	2月20日(二) 第一場例會後
退休無休「息」	3月27日(三) 上午9:30至10:30	由專家分享理財規劃建議,善用香港年金、保單按揭及積蓄,自制長糧,提升生活質素及家庭關係。	免費	對象:中心會員或55歲或以上的地區人士 講者:Fannie Chown & Louis Li (退優三寶聯合講者)	2月20日(二) 第一場例會後

二零二四年四月份節目預告

活動名稱	日期	內容	收費	備註	售票/登記日期
剪髮服務	4月3日(三)	剪髮義工為長者修剪頭髮	\$ 8.00	保持衛生,剪髮前先洗頭。	3月12日(二)
迎新會	4月23日(二)	介紹中心設施及各部門服務。	免費	資格:新入會之會員	入會時

2024年4月份會員例會 -- 4月23日(二)及4月24日(三) (按所屬組別時間)

中心主管:關凱儀 社交及康樂服務單位負責職員:唐麗蓉、袁家健、陳巧娟、許妙虹、陳朱星、洪曉花
地址:元朗鳳翔路5號偉發大廈地下6-11號 電話:2476 2227 中心網址:wty.pokoi.org.hk
詢問處開放時間:星期一至星期六,上午8:00至下午1:00、下午2:00至下午5:00
印刷份數:400份 開始派發日期:2024年2月20日

