






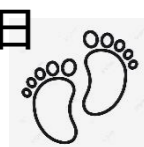
博愛醫院王東源夫人長者地區中心(社交及康樂服務)
二〇二四年十二月份活動表



掃描二維碼
可登入
中心網頁

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	12月 星期五	星期六	
1 十一月 初一	2 初二 8:15 滾球訓練小組(新) 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(完) 2:45 水墨畫初班(完)	3 初三 8:00 太極高班(15) 9:15 e-health 壓力釋放運動(2) 11:00 硬地滾球練習 1:15 悠閒歌唱班(8) 2:00 活力舞 A 班(新)元朗體育館 2:15 歌唱研習 A 班(8) 3:00 活力舞 B 班(新)元朗體育館 3:15 歌唱研習 B 班(9)	4 初四 8:00 太極初班(17) 剪髮服務(按票上時間) 2:45 聖誕粵曲欣賞遊 3:00 U3A 長者運動保健班(10)	5 初五 8:00 太極高班(16) 8:45 「1+1」遊迪士尼 8:45 識字高 A 班(9) 11:00 e-health 手語歌班(43) 11:00、12:00、1:00 集體舞 A、B、C 班(8)	6 初六(大雪) 8:00 太極初班(18) 9:30 社交舞 A 班(3)元朗劇院 12:00 U3A 太極柔力球班(8) 12:15 粵曲班(6) 元朗劇院 1:00 U3A 五行拳(新) 1:00 U3A 數獨班(9) 2:00 社交舞 B 班(3)元朗體育館 2:15 硬地滾球初班(4)	7 初七 9:00 識字高 B 班(2) 9:30 基元長者學苑手工班(2) 10:15 識字初班(2) 12:00 長者健體操(新)	
8 初八	9 初九 8:15 滾球訓練小組(2) 10:00 簡易書畫 A 班(新) 11:00 簡易書畫 B 班(新) 11:00 e-health 護士諮詢及血糖檢測 1:15 水墨畫高班(新) 2:45 水墨畫初班(新)	10 初十 8:00 太極高班(17) 9:15 e-health 壓力釋放運動(完) 11:00 綜合健體操/舞 A 班(新) 12:00 綜合健體操/舞 B 班(新) 1:15 悠閒歌唱班(9) 2:00 活力舞 A 班(2)元朗體育館 2:15 歌唱研習 A 班(9) 3:00 活力舞 B 班(2)元朗體育館 3:15 歌唱研習 B 班(9)	11 十一 8:00 太極初班(19) 3:00 U3A 長者運動保健班(11)	12 十二 8:00 太極高班(18) 8:45 識字高 A 班(完) 11:00 e-health 手語歌班(44) 11:00、12:00、1:00 集體舞 A、B、C 班(9) 11:30、12:30 冬至加餸日	13 十三 8:00 太極初班(20) 9:30 社交舞 A 班(4)元朗劇院 12:00 U3A 太極柔力球班(9) 12:15 粵曲班(7) 元朗劇院 1:00 U3A 五行拳(完) 1:00 U3A 數獨班(10) 2:00 社交舞 B 班(4)元朗體育館 2:15 硬地滾球初班(5)	14 十四 9:00 識字高 B 班(3) 9:30 基元長者學苑手工班(完) 10:15 識字初班(3) 12:00 長者健體操(2)	
15 十五	16 十六 8:15 滾球訓練小組(3) 10:00 簡易書畫 A 班(2) 11:00 簡易書畫 B 班(2) 1:15 水墨畫高班(2) 2:45 水墨畫初班(2)	17 十七 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(19) 11:00 綜合健體操/舞 A 班(2) 12:00 綜合健體操/舞 B 班(2) 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)	18 十八 雅培奶粉直銷日 8:00 太極初班(21) 2:30 服務諮詢委員會 3:00 U3A 長者運動保健班(完) 醒腦遊記(按票上時間)	19 十九 8:00 太極高班(20) 11:00 e-health 手語歌班(45) 11:00、12:00、1:00 集體舞 A、B、C 班(完)	20 二十 8:00 太極初班(22) 9:30 社交舞 A 班(5)元朗劇院 12:00 U3A 太極柔力球班(10) 12:15 粵曲班(8) 元朗劇院 1:00 U3A 數獨班(11) 2:00 社交舞 B 班(5)元朗體育館 2:15 硬地滾球初班(6)	21 廿一 7:45 快樂健步日 冬至快樂	
22 廿二	23 廿三 8:15 滾球訓練小組(4) 10:00 簡易書畫 A 班(3) 11:00 簡易書畫 B 班(3) 1:15 水墨畫高班(3) 2:45 水墨畫初班(3)	24 廿四 8:00 太極高班(21) 9:15 e-health 齊齊織(新) 11:00 綜合健體操/舞 A 班(3) 12:00 綜合健體操/舞 B 班(3) 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)	25 廿五 聖誕節 假期	26 廿六 聖誕節 假期	27 廿七 8:00 太極初班(完) 12:00 U3A 太極柔力球班(完) 1:00 U3A 數獨班(完)	28 廿八 9:00 識字高 B 班(4) 10:15 識字初班(4) 12:00 長者健體操(3)	
29 廿九	30 三十 8:15 滾球訓練小組(5) 10:00 簡易書畫 A 班(4) 11:00 簡易書畫 B 班(4) 1:15 水墨畫高班(4) 2:45 水墨畫初班(4)	31 十二月初一 8:00 太極高班(23) 9:15 e-health 齊齊織(完) 1:15 悠閒歌唱班(2) 2:15 歌唱研習 A 班(2) 3:15 歌唱研習 B 班(2)	雅培奶粉直銷日 對象：中心會員、護老者及年滿 60 歲人士 日期：2024 年 12 月 18 日(三) 時間：上午 9:00 至 10:15 (已預訂人士) 上午 10:15 至 11:00 (公開售賣) 內容：雅培職員到中心進行直銷活動 地點：中心活動室 (詳情請見中心內海報及網頁)			產品價格如下 (只收現金，每人最多購買 4 罐) ① 金裝加營素 雲尼拿味 900 克裝 \$189.00 ② 金裝加營素 朱古力味 900 克裝 \$189.00 ③ 低糖加營素 850 克裝 \$230.00 ④ 活力加營素 850 克裝 \$228.00 ⑤ 怡保康 850 克裝 \$230.00	

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
剪髮服務	12月4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
聖誕粵曲欣賞遊 	12月4日(三) 下午 2:45 至晚上 11:30	中心集合 → “素來素往”下午茶自助素食 (用膳時間：下午 3:30 至 5:00) → 西九聖誕小鎮 → 西九戲曲中心欣賞粵劇《李後主》私會/自焚/去國及《唐明皇與楊貴妃》七月七日長生殿 / 驚破霓裳羽衣曲 / 痴夢 (詳請見海報) → 回程中心	\$ 148.00	※ 購票時，需出示有效會員証。 ※ 請帶中心“橙色”旅行帽 ※ 晚間活動，大家請留意安全及交通安排。 ※ 名額 46 人 (中心會員優先)	11月19日(二) 上午 9:30
1+1 遊迪士尼 	12月5日(四) 上午 8:45 至下午 5:00	迪士尼樂園一天自由遊 (一位會員 加 一位 55-59 歲參加者) 該名 55-59 歲參加者需登記成為「青長計劃」會員)	每位 \$ 50.00	※ 費用包旅遊巴接送及門票 ※ 午餐自費 ※ 名額 30 位	11月20日(三) 下午 5:00 前交表 11月21日(四) 上午 10:00 抽籤
冬至加餸日 	12月12日(四) 第一輪：11:30 第二輪：12:30	午膳加餸、遊戲及抽獎。	\$50.00	名額：每場各 30 人 (共 60 人)	11月19日(二) 上午 9:30
迎新會	12月17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
快樂健步日 	12月21日(六) 上午 7:45 至中午 12:00	沿中西區海濱長廊由中環出發，步行至灣仔折返 (約 2.2 公里) ※請自備足夠食水、穿大會提供 T 恤及輕便服飾	免費	※ 免費旅遊巴接送 ※ 每名參加者可獲活動 T 恤一件、精美索繩及獎牌一個	滿

二零二五年一月份節目預告

活動名稱	日期	內容	收費	備註	售票/登記日期
喜氣洋洋慶團年	1月8日(三) 中午 11:30 至 2:15	聚餐、抽獎及欣賞表演。	\$228.00	地點：西菁街紅爵御宴	11月19日(二) 上午 9:30
剪髮服務	1月15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。	12月9日(二)
迎新會	1月21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

會員例會 -- 1月21日(二) (按所屬組別時間)

雅培奶粉直銷日 -- 1月22日(三) (請參閱中心海報 查閱有關奶粉價格)



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

中心主管：關凱儀 社交及康樂服務單位負責職員：袁家健、林偉雄、林子軒、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：wtv.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 11 月 19 日

