




星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	2月 星期五	星期六
<p>利是及禮物不需要，一聲問候， 一句祝福，已感窩心。 </p>						<p>1 正月初四 開工大吉</p>
<p>2 初五</p>	<p>3 初六</p>	<p>4 初七</p> <p>2:00 蛇年新春團拜及攤位遊戲日</p>	<p>5 初八</p> <p>8:00 太極初班(自由出席)</p> <p>3:00 U3A 長者運動保健班(2)</p>	<p>6 初九</p> <p>8:00 太極高班(自由出席)</p> <p>8:45 識字高 A 班(8)</p> <p>9:30 e-health 運動班(5)</p> <p>11:00 e-health 手語歌班(50)</p> <p>11:00、12:00、1:00 集體舞 A、B、C 班(6)</p>	<p>7 初十</p> <p>8:00 太極初班(7)</p> <p>9:30 社交舞 A 班(2)元朗劇院</p> <p>12:00 社交舞 B 班(2)元朗體育館</p> <p>12:00 U3A 太極柔力球班(3)</p> <p>12:15 粵曲班(4) 元朗劇院</p> <p>1:00 U3A 數獨班(3)</p> <p>2:15 硬地滾球初班(3)</p>	<p>8 十一</p> <p>9:00 識字高 B 班(8)</p> <p>10:15 識字初班(8)</p>
<p>9 十二</p>	<p>10 十三</p> <p>8:15 滾球訓練小組(9)</p> <p>10:00 簡易書畫 A 班(8)</p> <p>11:00 簡易書畫 B 班(8)</p> <p>1:15 水墨畫高班(8)</p> <p>2:45 水墨畫初班(8)</p>	<p>11 十四</p> <p>8:00 太極高班(5)</p> <p>9:30 尿失禁知識講座</p> <p>11:00 綜合健體操/舞 A 班(7)</p> <p>12:00 綜合健體操/舞 B 班(7)</p> <p>1:15 悠閒歌唱班(4)</p> <p>2:00 活力舞 A 班(8)元朗體育館</p> <p>2:15 歌唱研習 A 班(4)</p> <p>3:00 活力舞 B 班(8)元朗體育館</p> <p>3:15 歌唱研習 B 班(4)</p>	<p>12 十五</p> <p>8:00 太極初班(8)</p> <p>全城步賞體檢 (按票上時間) (只限已參加計劃會員)</p> <p>剪髮服務(按票上時間)</p> <p>3:00 U3A 長者運動保健班(3)</p>	<p>13 十六</p> <p>8:00 太極高班(6)</p> <p>8:45 識字高 A 班(9)</p> <p>9:30 e-health 運動班(6)</p> <p>11:00 e-health 手語歌班(51)</p> <p>11:00、12:00、1:00 集體舞 A、B、C 班(7)</p>	<p>14 十七</p> <p>8:00 太極初班(9)</p> <p>9:30 社交舞 A 班(完)元朗劇院</p> <p>12:00 社交舞 B 班(完)元朗體育館</p> <p>12:00 U3A 太極柔力球班(4)</p> <p>12:15 粵曲班(5) 元朗劇院</p> <p>1:00 U3A 數獨班(4)</p> <p>2:15 硬地滾球初班(4)</p>	<p>15 十八</p> <p>9:00 識字高 B 班(9)</p> <p>10:15 識字初班(9)</p>
<p>16 十九</p>	<p>17 二十</p> <p>8:15 滾球訓練小組(完)</p> <p>10:00 簡易書畫 A 班(9)</p> <p>11:00 簡易書畫 B 班(9)</p> <p>1:15 水墨畫高班(9)</p> <p>1:30 血糖檢測及護士諮詢</p> <p>2:45 水墨畫初班(9)</p>	<p>18 廿一 (雨水) 會員例會</p> <p>8:45 百合組 10:00 水仙組</p> <p>11:15 迎新會</p> <p>8:00 太極高班(7)</p> <p>11:00 綜合健體操/舞 A 班(8)</p> <p>12:00 綜合健體操/舞 B 班(8)</p> <p>1:15 悠閒歌唱班(5)</p> <p>2:00 活力舞 A 班(9)元朗體育館</p> <p>2:15 歌唱研習 A 班(5)</p> <p>3:00 活力舞 B 班(9)元朗體育館</p> <p>3:15 歌唱研習 B 班(5)</p>	<p>19 廿二</p> <p>8:00 太極初班(10)</p> <p>9:00 開始-雅培奶粉直銷日</p> <p>3:00 U3A 長者運動保健班(4)</p>	<p>20 廿三</p> <p>8:00 太極高班(8)</p> <p>8:45 識字高 A 班(完)</p> <p>9:30 e-health 運動班(7)</p> <p>11:00 e-health 手語歌班(52)</p> <p>11:00、12:00、1:00 集體舞 A、B、C 班(8)</p>	<p>21 廿四</p> <p>9:30 社交舞 A 班(新)元朗劇院</p> <p>2:00 社交舞 B 班(新)元朗體育館</p> <p>12:00 U3A 太極柔力球班(5)</p> <p>12:15 粵曲班(5) 元朗劇院</p> <p>1:00 U3A 數獨班(5)</p> <p>2:15 硬地滾球初班(5)</p>	<p>22 廿五</p> <p>9:00 識字高 B 班(完)</p> <p>10:15 識字初班(完)</p>
<p>23 廿六</p>	<p>24 廿七</p> <p>8:15 滾球訓練小組(新)</p> <p>10:00 簡易書畫 A 班(完)</p> <p>11:00 簡易書畫 B 班(完)</p> <p>1:15 水墨畫高班(完)</p> <p>2:45 水墨畫初班(完)</p>	<p>25 廿八</p> <p>8:00 太極高班(9)</p> <p>11:00 綜合健體操/舞 A 班(9)</p> <p>12:00 綜合健體操/舞 B 班(9)</p> <p>1:15 悠閒歌唱班(6)</p> <p>2:00 活力舞 A 班(完)元朗體育館</p> <p>2:15 歌唱研習 A 班(6)</p> <p>3:00 活力舞 B 班(完)元朗體育館</p> <p>3:15 歌唱研習 B 班(6)</p>	<p>26 廿九</p> <p>8:00 太極初班(11)</p> <p>醒腦遊記(按票上時間出席)</p> <p>3:00 U3A 長者運動保健班(5)</p>	<p>27 三十</p> <p>8:00 太極高班(10)</p> <p>8:45 識字高 A 班(新)</p> <p>9:30 e-health 運動班(8)</p> <p>11:00 e-health 手語歌班(53)</p> <p>11:00、12:00、1:00 集體舞 A、B、C 班(9)</p>	<p>28 二月初一</p> <p>8:00 太極初班(12)</p> <p>9:30 社交舞 A 班(2)元朗劇院</p> <p>2:00 社交舞 B 班(2)元朗體育館</p> <p>12:00 U3A 太極柔力球班(6)</p> <p>12:15 粵曲班(5) 元朗劇院</p> <p>1:00 U3A 數獨班(6)</p> <p>2:15 硬地滾球初班(6)</p>	<p>1 月份例會 (網上重溫) 請掃描 中心網頁二維碼</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
蛇年新春團拜及攤位遊戲日	2月4日(二) (正月初七) 下午 2:00 至下午 4:00	會員互相祝賀、齊唱賀年歌、與財神拍照、派發福袋、攤位遊戲。 ※分兩部份進行，請留意活動票上安排。	\$ 38.00	地點：中心活動室及飯堂 	1月21日(二) 上午 9:30
尿失禁知識講座	2月11日(二) 上午 9:30 至上午 10:30	講解尿失禁成因、常見尿失禁的種類、教授骨盤底肌肉運動、了解合適產品、派發試用裝	免費	※ 主要為教育性質，不會在現場銷售貨品。 ※ 大合照 (公司作記錄使用，不會公開)	1月21日(二) 上午 9:30
剪髮服務	2月12日(三) (按票上時間出席)	剪髮義工為長者修剪頭髮	\$ 8.00	保持衛生，剪髮前先洗頭。	1月21日(二) 上午 8:00
迎新會	2月18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
雅培奶粉直銷日 – 2月19日(三) (請參閱中心海報 查閱有關奶粉價格)					

二零二五年三月份節目預告

活動名稱	日期	內容	收費	備註	售票/登記日期
剪髮服務	3月5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。	2月18日(二)
迎新會	3月19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 -- 3月18日(二) (按所屬組別時間)		雅培奶粉直銷日 -- 3月19日(三)			

牙科街症服務(只提供止痛或脫牙) 登記抽籤 (時間為當天上午 6:00 至上午 11:30)

可透過「醫健通」流動應用程式(下載) 或 衛生署牙科街症服務網頁進入登記系統 (www.dentalgp.gov.hk/booking/?lang=zh_HK)

服務範圍 牙科街症提供的緊急服務包括止痛或脫牙，但不包括 補牙、洗牙、鑲牙、拆除牙橋等服務，此外箍牙前的脫牙也不在服務範圍內。

應診者須知 1. 應診者必須出示有效身份證明文件。 2. 18 歲以下人士須家長或監護人陪同。
3. 為符合資格人士 *提供的牙科街症服務為免費；如非符合資格人士，診症費用為港幣\$1,190 元。

預約名額安排 預約名額會先以抽籤方式發放，公眾人士須於指定時間在網站完成登記以進行抽籤，成功獲發預約名額的人士會於抽籤結果公佈後獲發短訊通知；若抽籤後尚有餘籌，登記系統會即時於網站公布相關牙科診所的名單。市民可在抽籤當日下午二時至五時，致電「尚餘名額登記專線」(電話：2892 2577)，以先到先得方式獲取餘籌，額滿即止。

為了特別照顧有需要的長者，一半的名額會預留給 65 歲或以上的長者優先抽籤，而第一輪未獲分配優先籌的長者，亦會與其他已登記的人士一同以電腦自動抽籤方式分配餘下名額。任何人士如需協助登記，可於早上八時三十分至十一時三十分到任何一間牙科街症服務診所，由職員現場登記，無須使用自己的手機或電腦。 (資料來源：www.dentalgp.gov.hk 衛生署牙科街症服務)



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：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：2025 年 1 月 21 日

