中國基督教播道會
興田邨道真堂愛禮信長者中心
Evangelical Free Church of China -
Hing Tin Wendell Memorial Church Alison Lam Elderly Centre

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

播道愛月報

A1

二零二六年 《興田道愛隊》 十一月活動表

特別消息：

中心消息：



郭主任

由於業主立案法團安排承辦商進行新單位維修外牆石屎工程，
「禮舍」新處所美田樓102及103室外場須要進行臨時工程，資料如下：

1. 工程名稱：維修外牆石屎工程
2. 受影響部份：

（a) 後門外牆其中兩部冷氣散熱器須要暫時拆除，
兩部冷氣機有機會未能運作（後場禮堂及中心同工辦公室）。
部份外牆部分須圍板，工程期為20/10（二）至16/11（一）；

（b) 前門外牆兩個發光招牌的電線需要暫時拆除，
招牌未能亮燈。
部份外牆部分須圍板，工程期為26/10（一）至21/11（六）。



後門



前門

※「禮舍」前後門仍可進出，溫馨提醒各會員小心出入，不便之處，敬請原諒。

「禮舍家會」
日期：11月3日星期二
時間：上午8:30-9:30及下午1:30-2:30
地點：「禮舍」美田樓102室舉行
內容：歡迎所有會員參加，可率先收到中心最新消息！

(照片於2026年10月28日拍攝)

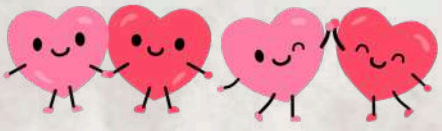
特別消息：

余鎮宗先生



各位老友記，眨眼間，余先生已與大家共度了六載春秋。自2020年4月入職以來，這段日子充滿了難忘的點滴與回憶，非常感謝各位老友記豐富余先生的人生。 由11月起，余先生將迎接新的挑戰，轉職擔任中心社工，主要負責有需要照顧者、年輕長者及義工服務。

雖然崗位轉變，但服務長者的初心仍然不變。千言萬語盡在不言中，感謝這幾年有各位老友記相伴，伴隨中心及余先生成長。余先生亦期待於新崗位上繼續與各位老友記同行，再一次感謝各位老友記對余先生的包容、支持及厚愛。



主題~ 心靈富足 常感恩



中心地址：「愛舍」彩田樓地下101室
「禮舍」美田樓地下102室
「信舍」彩田樓地下103室
E-mail: htalec@ess.org.hk
WhatsApp: 5115 4764
電話:2772 7789 傳真:2775 7677

印刷日期：2026年11月250份

二零二六年 # 《好想告訴你》 十一月活動表



美田樓102-103中心擴建籌款
特別鳴謝10月以下善長







王婉華
黃冠英
麥素茵
“愛”

黃妙嬋
Ho Shuet Ying
林惠金
曾思敏
“信”

10月 醒腦IQ題

一隻雞和一隻鵝被放入同一個雪櫃內，為什麼只有雞被凍死？



答案：企鵝

醒腦IQ題

參加而又答中者有6位：

黃卓平.莫宛恩.
張慕芝.龍燕坤.
宋金鳳.蔣嘉麗.

11月醒腦IQ題

小明媽媽有三個仔：
大仔叫一月，二仔叫二月，
三仔叫咩名？

未被抽中的參加者:

陳仲玲.蔣子興.莊聖堅.
劉房嬌.梁潔鈴.張容娣.
黃慧清.周麗屏.梁德旺
謝妙華.陳保華

* 10月24日截止參加，之後將會進行電腦抽籤抽出四位幸運兒，抽籤視 頻將會在每月家會當日播放, 而得獎名單將會發放在每月活動表內

二零二六年 《開懷食玩篇》 十一月活動表

唱玩下午茶 HT-P2627-242

日期 :2026年11月18日(三)
地點：中心101室 「愛舍」
時間：下午 2:00至4:00
對象及費用:$15 / 會員和非會員
名額：24(米蘭:16位 唱K:8位)
內容：透過唱K與遊戲結合，讓長者在輕鬆氛圍中享受多元娛樂。活動同時提供小食，讓大家邊玩邊享受小食，營造溫馨社交時光。整體目的在於鼓勵長者積極參與，舒展心情，增進彼此感情，並在歌聲與棋局中體驗健康、快樂的生活。。
報名日期&參加方法：11月3日第一場家會之後，憑會員證到中心報名
負責同事 ：馬姑娘



吾湯唔水之粉葛赤小豆扁豆鯪魚豬骨湯 HT-P2627-246

日期 :2026年11月11日(星期三)
時間：下午2:30至4:00
地點：中心101室 「愛舍」
名額：45
對象及費用:會員 ：$25 / 非會員 $45



內容：透過提供營養豐富的湯水，不僅能照顧身體健康，
更讓長者感受到社區的支持與愛心。
報名日期&參加方法：11月3日第一場家會之後，憑會員證到中心報名
負責同事 ：馬姑娘

狂唱樂K 兒 HT-P2627-241

日期 :2026年11月20日(星期五)
時間:下午 2:00 - 4:00
名額:8人 (只限會員)
對象及費用 :只限會員 $10



地點：中心103室 「信舍」



內容： 邀請大家齊齊開聲唱出歡樂！無論經典金曲或流行歌曲，都能盡情展現歌喉，一同享受音樂時光，大展歌喉，唱出快樂因子！唱到喉乾時仲會有潤喉靚水和小茶點提供!
報名日期&參加方法：11月3日第一場家會之後，憑會員證到中心報名
備註：11月5日截止報名，11月5日將收到通知交費，若未能交費，名額將自動由落選名單補上。
負責同事 ：馬姑娘

二零二六年 # 《開懷食玩篇》 十一月活動表

歡樂滿興田歡之眼界誰勝

HT-P2627-243



日期：2026年11月26日(星期四)
時間：下午 2:00-4:00
地點：中心101室 「愛舍」
名額：24人
對象及費用：會員/ 非會員 $10
內容：活動將包含團隊合作遊戲、桌上遊戲及簡單的運動挑戰，讓長者在輕鬆愉快的氛圍中互動交流。讓長者感受到友愛與關懷，增強生活的樂趣與活力。
報名日期&方法：11月3日第一場家會之後，憑會員證到中心報名
負責同事 ：馬姑娘

深情劇唱2

HT-P2627-229



日期：11月13 日(星期五)
時間 ： 下午1:30-3:00
地點：中心102室「禮舍」
對象及費用：$20中心會員/非會員
內容：尹姑娘和馬姑娘會輪流負責獻唱和旁白，模擬一個電台點唱的氣氛，營造溫暖動人的時光。我們首先準備20首歌曲讓參加者投票，之後會選出12首現場獻唱，讓老友記們享受音樂帶來的放鬆與共鳴。活動完結後，每位參加者將獲贈紀念小禮物。作為珍貴的留念，延續音樂的感動與陪伴，讓老友記在日常生活中也能回味這份深情與快樂。
報名日期、參加方法：11月3日第一場家會之後，憑會員證到中心報名
負責同事 ：尹姑娘、馬姑娘 名額：50人

樂在耆中



HT-P2627-218

日期 :2026年10月2日-12月18日(星期五)
地點：中心102室 「禮舍」
對象及費用:會員/非會員/全免
時間：上午 10:30 - 11:30
名額：50人
內容：活動透過同工與義工分享生活化信息，並安排遊戲、交流及簡單活動，讓長者在輕鬆氛圍中互動，增添活力與喜樂。
報名日期&參加方法：按時出席即可
負責同事 ：阮姑娘

輕鬆笑一笑



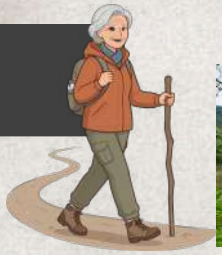
陳伯去醫院覆診...
醫生：「你個膽固醇有啲高，記住，唔好食咁多肥膩嘢。」
陳伯好認真點頭：「知道，醫生！」
第二個月覆診，醫生嚇一跳：
「嘩，點解指數低咗咁多？」
陳伯：「我聽你話，唔敢食肥膩嘢，所以我將啲肥豬肉、雞皮、薯條，全部畀我老婆食，我淨係食瘦嗰啲。」
醫生：「咁你老婆身體點呀？」
陳伯：「佢入咗院囉，醫生話佢膽固醇過高。」
醫生暈低：「我係叫你哋兩公婆都唔好食呀！」



生活小提醒：每個人都有不同的理解能力，但係，唔好亂咁演繹事情，結果就會變得更嚴重！

二零二六年 《耆壯健康篇》 十一月活動表

黃石碼頭行山樂 HT-P2627-249





日期：2026年11月13日(星期五)
時間：上午8:30 (藍田地鐵站美心西餅集合)
地點：黃石碼頭
對象及費用：$20(會員)/$40(非會員) 名額：20人
內容：活動當日早上8:30在藍田港鐵站美心西餅集合，往西貢市巴士總站再轉乘94號巴士在北潭凹站下車，走約一公里後到達於赤徑村前的三岔路口，轉入土瓜坪步道，根據路牌指示往黃石碼頭前進，經水泥路走到紅樹林，轉入黃石家樂徑的山石路段，根據指示牌往大攤方向下行。到達終點黃石碼頭，再乘搭交通工具到達西貢市中心，於西貢市中心午膳後回程中心。
報名日期&參加方法：11月3日第一場家會之後，憑會員證到中心報名
負責同事 ：余鎮宗先生
備註：行山活動屬體力運動，參加者請視乎自己體力參加

第二屆香港慈善壺鈴運動錦標賽 HT-P2627-250

日期：
2026年11月8日(星期日)
時間：上午10：00-下午15:00 (上午9:00在中心102室「禮舍」集合)
地點：太古東達中心20樓2006室(華蘭道場)(中心102室禮舍集合)
名額： 20名 對象 :中心壺鈴運動代表 費用： 全免
內容 :壺鈴比賽,運動按摩,Face Painting,壺鈴運動試玩。



參加方法：11月3日第一場家會之後，憑會員證到中心報名
負責同事 ：余鎮宗先生
協辦機構：香港慈善壺鈴運動協會

匹克球運動(11月) HT-P2627-256

日期：2026年11月5日及11月19日(星期四)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：觀塘海濱活動空間 名額：10人 對象：中心會員
費用：免費
內容 :由負責職員及長者義工教導匹克球運動玩法及計分方法



參加方法：11月3日第一場家會之後，憑會員證到中心報名
負責同事 ：余鎮宗先生

二零二六年 《耆壯健康篇》 十一月活動表

藍田邨六通拳 HT-P2627-231

日期：2026年11月3, 10, 17, 及24日 (逢星期二)
時間：上午8:30 - 9:30
地點：藍田邨廣場
名額：40人
費用：全免
對象：中心會員、護老者或藍田邨老友記（歡迎非會員）
內容：究竟六通拳是怎樣的運動呢？無論你有沒有玩過六通拳，都歡迎參加。義工導師會教授六通拳，培養做運動的興趣及健康的生活習慣，同時讓區內老友記彼此認識。
參加方法：每月15號開始，請向莊先生登記，同時了解身體情況是否合適參加此活動
負責同事 ：莊先生
備註：參加者請穿著輕便運動服及鞋

興田 六通拳入門班 (11-12月) HT-P2627-248

日期：2026年11月5,12,19及26日；
12月3,10,17,24及31日(逢星期四)
時間：上午8:30-9:30
地點：102室（禮舍）
名額 :15人
費用：免費(11月及12月)
對象：中心會員、非會員、護老者
內容：六通拳為一強身健體拉伸運動，透過伸展全身經絡筋骨的活動，達到防病保健的效果，此運動源自香港並風靡全球不同華人社區。此入門班由資深導師親自教授，循序漸進學習，適合初學者參加。
報名方式：11月3日第一場家會之後，到中心報名
負責同事：莊先生
備註：參加者請穿著輕便運動服及鞋

義工深情分享

「做義工最重要是：願意付出時間、心機、體力以及不要期望有回報！」「當你掛上義工的身份，你就要學習包容和尊重的態度去面對他們！」

有一件讓我印象很深刻的事，曾經有一次在中心義工當值的時候，被一位老友記罵了我十五分鐘，當時我一句都沒有回答他，這件事令我明白到包容和尊重是很重要的功課。「現在也會偶然遇見那位老友記，我們還互相笑著打招呼！」

義工：燕坤



不經不覺已經參加了中心8-9年的時間，成為義工也有6年多，從當時的「回甘會員」變成現在的「資深義工」，我的感覺是：在不同老友記身上學到不同的知識，學習彼此尊重、欣賞、接納和包容，能無條件的付出，不問回報，把中心當成第二個家，是我最開心的事！」

二零二六年 # 《耆壯健康篇》 十一月活動表

長者緊急支援講座暨十八區關懷送暖行動

HT-P2627-255

日期：2026年11月25日(星期三)
時間：上午10:30-11:30
地點：中心101「愛舍」
對象 :中心會員
名額：50人
內容 :平安鐘講座
費用： 免費
報名日期、參加方法：11月3日第一場家會之後，憑會員證到中心報名
負責同事 ：余先生
備註：參加者請於11月家會報名，每位參加者可獲贈精美禮物





樂活布袋球體驗

HT-P2627-171

日期：2026年11月3日、11月17日、12月1日、12月15日、12月29日
(隔個星期二)
時間：早上10:00-11:00
地點 ：美田樓102室「禮舍」
名額：20人
參加方式：報名者按時出席
對象及費用 ：中心會員$30/非會員$60
內容：布袋球是無劇烈的肢體動作、不講究體力，過程輕鬆愉快。透過投擲練習，可以鍛鍊長者手眼協調、靈活，大家一齊參與，輕鬆玩樂、聯誼共聚，豐富日常康樂生活。
報名日期&參加方法：10月6日第一場家會之後，憑會員證到中心報名
負責同事 ：阮姑娘、余先生

理的健康：醫社同行同樂日

HT-P2627-265



日期及時間：11月24日(星期二) 時間：上午10時至下午4時(攤位遊戲時間)
集合時間及地點：上午9:15 (102室「禮舍」集合後乘搭理工大學免費專車)
地點：紅磡理工大學平台 名額：24人 對象：中心會員、護老者 費用：免費
內容：中心獲邀參與理工大學基層健康聯合研究中心舉辦的醫社同行同樂日，當日除現場精彩表演外，還有有獎攤位遊戲、免費簡單身體檢查、免費護士諮詢服務等等。名額有限，報名從速。





報名：11月3日第一場家會之後，憑會員證到中心報名
負責同事：張姑娘、莊先生
協辦機構：香港理工大學基層健康聯合研究中心
備註：協辦機構只提供去程小巴，參加者需自行安排回程。

二零二六年 《義工/精神健康篇》 十一月活動表

中國基督教播道會
興田邨道真堂愛禮信長者中心
Evangelical Free Church of China -
Hing Tin Wendell Memorial Church Alison Lam Elderly Centre

社會福利署資助服務

手部按摩服務 HT-P2627-252

日期、時間、內容:
1. 11月6日(五)上午10:00-11:00, 為星期五到中心參與運動的長者提供手部按摩服務
2. 11月26日(四)上午10:45-11:30, 為智興營服務參加者提供手部按摩服務
3. 12月16日(三), 為星期三到中心參與運動的長者提供手部按摩服務

地點: 101室(愛舍)
收費: 全免
備註: 參加者可向鄒姑娘查詢
負責職員: 鄒姑娘

中國基督教播道會
興田邨道真堂愛禮信長者中心
Evangelical Free Church of China -
Hing Tin Wendell Memorial Church Alison Lam Elderly Centre

社會福利署資助服務

智友伴(上門認知服務) @義工培訓 HT-P2627-251



日期: 2026年11月24日至12月15日(二)
(12月8日沒有堂)
時間: 上午10:15-11:15
地點: 101室(愛舍)
收費: 全免
對象: 中心會員、護老者、義工、或對認知障礙症想有更多的認識
內容: 1. 認識認知障礙症
2. 與患者溝通的技巧
3. 可與患者進行的訓練
報名: 有興趣者可向鄒姑娘查詢
負責職員: 鄒姑娘

中國基督教播道會
興田邨道真堂愛禮信長者中心
Evangelical Free Church of China -
Hing Tin Wendell Memorial Church Alison Lam Elderly Centre

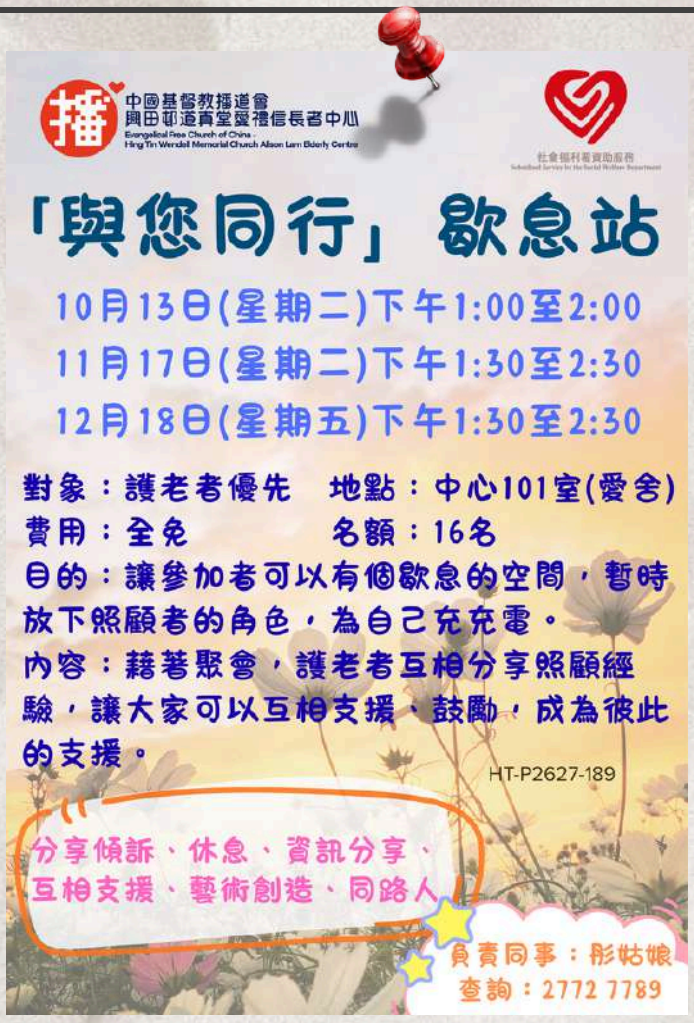
社會福利署資助服務

勵志歌曲再來欣賞會

HT-P2627-254

日期: 2026年12月10日(四)
時間: 下午2:30-4:00
地點: 101室(愛舍)
收費: $10(40名額)參加者可獲歌集一本
對象: 中心會員、護老者、義工
內容: 此活動並不是一個卡拉 OK 活動，活動中會播放一些勵志歌曲及由參加者分享當中受觸動的歌詞內容，目的是欣賞富正向思維的歌詞，透過歌曲自我激勵，適合喜歡聽歌的老友記。
報名: 到中心向職員報名
負責職員: 鄒姑娘

二零二六年 《照顧篇》 十一月活動表







二零二六年 《照顧篇》 十一月活動

中國基督教播道會 興田邨道真堂愛禮信長者中心
Evangelical Free Church of China - Hing Tin Wendell Memorial Church Alison Lam Elderly Centre

護老者講座：流感大流行

(HT-P2627-247)

日期：2026年11月11日 (三)
時間：上午9:30 - 10:30
地點：中心101(愛舍)
名額：50人
對象及費用：會員 / 非會員 全免



內容：透過健康講座，讓參加者了解流感、禽流感與流感大流行的分別。以及防備流感大流行及禽流感的方法：正確的個人及環境衞生之習慣，例如勤洗手、佩戴口罩等。

報名日期&參加方法：
當日到中心出席

負責職員：張姑娘

中國基督教播道會 興田邨道真堂愛禮信長者中心
Evangelical Free Church of China - Hing Tin Wendell Memorial Church Alison Lam Elderly Centre

護老者講座：認識抑鬱症

(HT-P2627-245)

日期：2026年11月4日 (三)
時間：上午9:30 - 10:30
地點：中心101(愛舍)
名額：50人
對象及費用：會員 / 非會員 全免



內容：透過健康講座，讓參加者了解抑鬱症的徵狀、成因及處理抑鬱傾向的方法。一起探討香港的老人自殺問題及如何處理自殺危機，並建立交流平台。

報名日期&參加方法：
當日到中心出席

負責職員：張姑娘

中國基督教播道會 興田邨道真堂愛禮信長者中心
Evangelical Free Church of China - Hing Tin Wendell Memorial Church Alison Lam Elderly Centre

合辦機構

HT-P2627-260

惜剪

2026年11月24日(二)
下午 1 時至 4 時，報名時會分時段
中心101室（愛舍）

為協助長者解困，中心與專為長者提供義務修甲的義工隊「惜剪」合作，由美甲師為長者修剪腳甲，讓他們能夠輕鬆處理腳甲問題，亦可以減輕護老者的壓力。

收費：$80
名額：40位
對象：有需要的長者

負責同事：彤姑娘 2772 7789

二零二六年 《認知障礙症篇》 十一月活動表







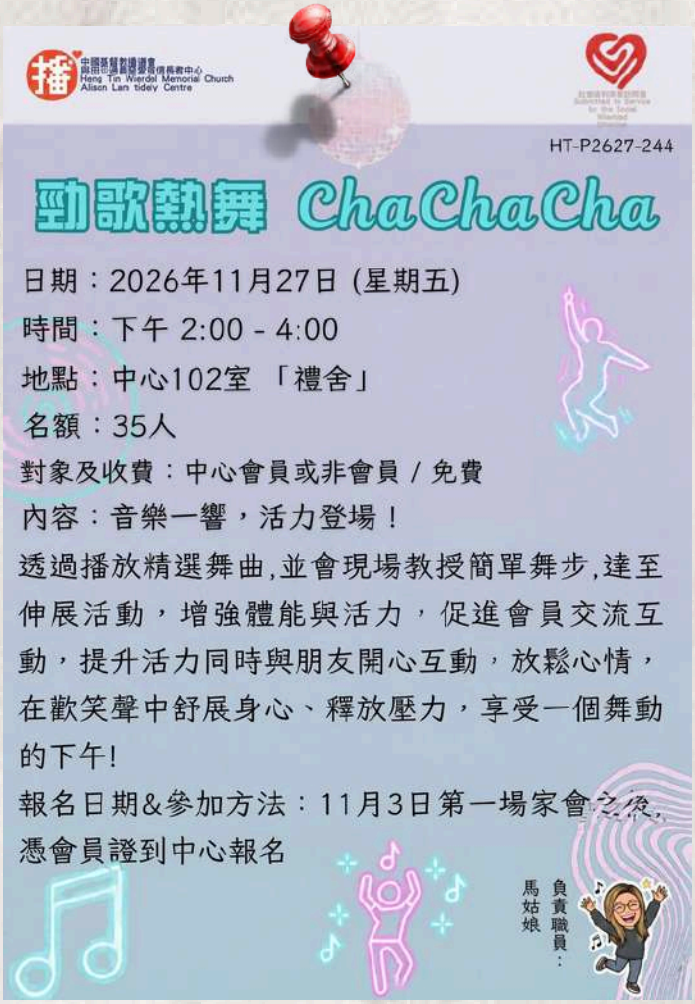
二零二六年 《特別推介》 十一月活動表



特別推介：

一張愛心券
一份暖心同行
您的支持將用於：

- ❤️ 護老者「伴老群英」陪診及護送服務
- ❤️ 補貼有需要長者服務費用及義工車馬費
- ❤️ 發展長者及護老者創新活動
- ❤️ 優化中心設施及服務環境





二零二六年 《特別推介/服務質素原則》 十一月活動表



「服務質素標準」

《原則四》 標準15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無需憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

歡迎各位對中心的服務、活動、環境、設施等等作出意見及提醒，可依循以下途徑提供意見，本中心會慎重處理。如能具名提出意見，

中心將能更有效跟進及回應：

1. 書面
地址：九龍藍田興田邨彩田樓地下101室 或 美田樓地下102室
2. 電話：2772 7789
3. 傳真：2775 7677
4. 面談：可親自前往本中心向當值社工或中心主任提出
5. 填寫意見表：中心設有意見表格及意見箱，位置在服務台旁。

班組活動報名/服務登記/退票安排：

1. 中心會員可於家會後向服務台當值職員報名，請出示會員證及以「八達通」支付相關費用。
2. 如班組活動名額已滿，可先「留名」及「電話」登記作後備，中心會按後備名單次序聯絡登記者補位。
3. 個別活動有特定對象（如認知障礙症、已登記照顧者、獨居長者或其他等），負責職員有權決定該活動是否適合報名者參加。
4. 參加者如確知未能出席，須盡早通知本中心。
5. 除中心因特別原因取消活動或改期外，如已購票者未能出席活動，則未能退回有關款項，亦不可私下轉讓他人。
6. 如有禮品派發，本中心會因應數量而決定登記及派發方法。
7. 以上的措施，中心保留最終決定權。

興田邨道愛隊



中心主任
郭希璇姑娘



懸掛訊號	中心	室內活動（包括班組）	戶外活動	備註
1號風球	✅	✅	✅	i. 請留意電台或電視 台有關防風的公告以防天氣惡化
黃色暴雨	（不鼓勵會員前往中心，如已在中心者留在中心，以策安全。）	✅	✅	ii. 風球／暴雨訊號 除下後，中心將盡快開放
3號風球、紅色、黑色暴雨	（不鼓勵會員前往中心，如已在中心者留在中心，以策安全。）	舉行前2小時仍然懸掛時，該活動取消 *如遇天氣惡劣，請先與本中心聯絡。	❌	
8號風球或以上	❌	❌	❌	

11月 米蘭棋



日期	時間	地點
星期一 2.9.16. 23.30	下午 2:00 - 4:00	102
星期四 5.12.19.26		

＊ 如遇天氣惡劣，請先與本中心聯絡

愛禮信長者中心 － 開放時間

星期一、二、四、五 上午8:00 - 下午5:00

星 期 三 上午8:00 - 晚上8:00

星期六 上午8:00 - 正午12:00

星期日及公眾假期休息

《道愛隊》	中心主任 郭希璇姑娘	行政幹事 陳德偉先生
社 工 鄒玉冰姑娘	社 工 尹詠朗姑娘	程序幹事 馬斯薇姑娘
社 工 陳雨彤姑娘	社工 張月華姑娘	活動幹事 阮佩欣姑娘
社 工 莊家煒先生	社 工 余鎮宗先生	個人護理員 馮敏兒姑娘
		事務員 陳金鳳姑娘



EFCC播道會興田邨道真堂愛禮信長者中心

2026年11月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	09:00 趣味中文班（101室） 10:30 讚美操（102室） 10:30 書法家育成班（101室） 12:00 社交舞（102室） 2:00 健腦米蘭棋（102室） 2:00 粵曲組（101室）	08:00 門球組(平田街10號) 08:30 藍田邨六通拳（藍田邨廣場） 08:30 愛舍家會（102室） 09:00「沿途有您」看顧支援服務（102後場） 09:30 長者當自強（101室） 10:00 布袋球班（102室） 10:15 四道人生（101室） 11:30 非一般運動組（101室） 1:30 愛舍家會（102室） 2:00 地壺運動樂（102室） 3:00 地壺隊練習（102室）	08:30 長者當自強（101室） 09:30 護老者講座-認識抑鬱症（101室） 10:30 開心活力操（102室） 11:30 興田飛鏢班（103室） 11:30 硬地滾球（102室） 1:30 膝痛管理小組（102室） 4:30 耆力無窮同學會（102室） 5:00 印弟安棒運動班（101室） 6:00 壺鈐運動班（102室）	08:00 門球組(平田街10號) 08:30 興田六通拳入門班（102室） 08:45 長者當自強（101室） 10:00 匹克球運動(11月) （觀塘海濱活動空間） 2:00 健腦米蘭棋（102室） 2:00 舒緩按照鬆一鬆小組（101室）	09:00 長者當自強（101室） 09:00 義工手部按摩練習（102室） 10:30 樂在耆中（102室） 12:00 有球必應(11月份) （藍田南體育館） 1:30 膝痛管理小組（102室） 1:30「環保花園」園藝治療小組（101室） 3:00 二胡班（101室）	08:00 門球組(平田街10號) 08:30 週末電影（101電視廳） 09:00 長者當自強（101室） 10:30 耆力無窮同學會（102室）
8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
09:00 第二屆慈善壺鈐運動錦標賽（102集合）	09:00 趣味中文班（101室） 10:30 讚美操（102室） 10:30 書法家育成班（101室） 12:00 社交舞（102室） 2:00 健腦米蘭棋（102室） 2:00 粵曲組（101室）	08:00 門球組(平田街10號) 08:30 藍田邨六通拳（藍田邨廣場） 09:00 長者當自強（101室） 09:00 紅十字會義工探訪（102室） 09:00「沿途有您」看顧支援服務 （102後場） 10:15 四道人生（101室） 2:00 地壺運動樂（102室） 3:00 地壺隊練習（102室） 3:00 興田醒獅班（鯉魚門體育館）	08:30 長者當自強（101室） 09:30 護老者講座-流感大流行（101室） 10:00「拳巾共舞」友運動（102室） 10:30 開心活力操（101室） 11:30 興田飛鏢班（103室） 11:30 硬地滾球（102室） 1:00 播道愛布偶團(10-12月)（103室） 1:30 膝痛管理小組（102室） 2:00 吾湯唔水之粉葛赤小豆 扁豆鮫魚豬骨湯（101後場） 4:30 耆力無窮同學會（102室）	08:00 門球組(平田街10號) 08:30 興田六通拳入門班（102室） 08:45 長者當自強（101室） 10:00 智「興」營- 秋日健腦樂園（101室） 2:00 健腦米蘭棋（102室） 2:00 舒緩按照鬆一鬆小組（101室）	08:30 認知評估之健腦法寶(101) 08:30 黃石碼頭(102室集合) 09:00 長者當自強（101室） 10:30 樂在耆中（102室） 12:00 有球必應(11月份)（藍田南體育館） 1:30 深情劇唱 2（102室） 1:30「環保花園」園藝治療小組 （101室） 2:00 狂唱樂K兒(10-12月)（103室） 3:00 二胡班（101室）	08:00 門球組(平田街10號) 08:30 週末電影（101電視廳） 09:00 長者當自強（101室） 10:30 耆力無窮同學會（102室）
15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
	09:00 趣味中文班（101室） 10:30 讚美操（102室） 10:30 書法家育成班（101室） 12:00 社交舞（102室） 2:00 健腦米蘭棋（102室） 2:00 粵曲組（101室）	08:00 門球組(平田街10號) 08:30 藍田邨六通拳（藍田邨廣場） 09:00 長者當自強（101室） 09:00「沿途有您」看顧支援服務（102後場） 10:00 布袋球班（102室） 10:15 四道人生（101室） 11:30 非一般運動組（101室） 1:30「與您同行」歇息站（101室） 2:00 地壺運動樂（102室） 3:00 地壺隊練習（102室）	08:00 認知評估健腦法寶(101) 08:30 長者當自強（101室） 08:30 健康檢查日（102室） 10:30 開心活力操（102室） 11:30 興田飛鏢班（103室） 11:30 硬地滾球（102室） 1:30 膝痛管理小組（102室） 2:00 唱玩下午茶(101室) 4:30 耆力無窮同學會（102室） 5:00 印弟安棒運動班（101室） 6:00 壺鈐運動班（102室）	08:00 門球組(平田街10號) 08:30 興田六通拳入門班（102室） 08:45 長者當自強（101室） 10:00 匹克球運動(11月) （觀塘海濱活動空間） 10:00 智「興」營- 秋日健腦樂園（101室） 2:00 健腦米蘭棋（102室）	09:00 長者當自強（101室 10:30 樂在耆中（102室） 12:00 有球必應(11月份) （藍田南體育館） 1:30 膝痛管理小組（102室） 1:30「環保花園」園藝治療小組 （101室） 2:00 狂唱樂K兒(103室) 3:00 二胡班（101室）	08:00 門球組(平田街10號) 08:30 週末電影（101電視廳） 08:30 開心樹探訪（102室） 09:00 長者當自強（101室）
22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
	09:00 趣味中文班（101室） 10:30 讚美操（102室） 10:30 書法家育成班（101室） 12:00 社交舞（102室） 2:00 健腦米蘭棋（102室） 2:00 粵曲組（101室） 2:00「智康健」跟進評估(101室)	08:00門球組(平田街10號) 08:30 藍田邨六通拳（藍田邨廣場） 09:00 長者當自強（101室） 09:00「沿途有您」看顧支援服務（102後場） 09:15 理的健康：醫社同行同樂日（102室集合） 10:15 智友伴上門認知培訓（101室） 11:30 非一般運動組（101室） 1:00「惜」剪服務日（101室） 2:00 地壺運動樂（102室） 3:00 地壺隊練習（102室） 3:00 興田醒獅班（鯉魚門體育館）	08:30 長者當自強（101室） 10:30 長者緊急支援講座暨十八區關懷送暖行動（101室） 10:30 開心活力操（102室） 11:30 興田飛鏢班（103室） 11:30 硬地滾球（102室） 1:00 播道愛布偶團(10-12月)（103室） 1:30 膝痛管理小組（102室） 2:00 唱玩下午茶(10-12月) （101室） 4:30 耆力無窮同學會（102室） 5:00 印弟安棒運動班（101室） 6:00 壺鈐運動班（102室）	08:00門球組(平田街10號) 08:30 興田六通拳入門班（102室） 08:45 長者當自強（101室） 09:30 手部按摩練習（103室） 10:00 智「興」營- 秋日健腦樂園 （101室） 2:00 健腦米蘭棋（102室） 2:30 歡樂滿興田（101室）	09:00 長者當自強（101室） 10:30 樂在耆中(101)（101室） 12:00 有球必應(11月份) （藍田南體育館） 1:30「環保花園」園藝治療小組 （101室） 2:00 勁歌熱舞chachacha（102室） 3:00 二胡班（101室）	08:00 門球組(平田街10號) 08:30 週末電影（101電視廳） 09:00 長者當自強（101室） 10:30 耆力無窮同學會（102室）
29	**30**					
	09:30 趣味中文班（101室） 10:30 讚美操（102室） 10:30 書法家育成班（101室） 12:00 社交舞（102室） 2:00 健腦米蘭棋（102室） 2:00 粵曲組（101室） 2:30 智在唱．唱吓歌2.0（103室）					