



郵寄地址：



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

2024年7月份耆訊 家會主題：「腦」力學習

活動報名方式：

所有 **新** 活動請 7月11日(星期四)，上午9時開始
致電  報名、親身  或需抽籤 ，額滿即止。
每次來電只限會員/代一位會員報名
紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風，
所有活動將會取消或另作安排。

[家會] 以實體方式提供(須報名登記)

家會日期	主題	選擇場次	名額	家會 QR Code
24年 8月7日 (星期三)	退休在大灣	(A) (N03226) 上午 9:30-10:30	60	
		(B) (N03227) 下午 2:00-3:00	60	

備註：中心當日同時以 YouTube 直播方式讓會員參與，請自行儲存
中心手機號碼：6846 1892，並掃描 QR code 加入家會群組，
以獲取連結。

新

社交及康樂



天天見你面獎勵計劃(一) (N03007)

日期：每月家會日(上午 9:00-12:00 或下午 2:00-4:30)親臨本中心換領
即換領日子: 7月10日; 8月7日...

內容：每位會員每次進入中心 **務必憑證拍卡** 簽到，以協助中心統計使用服務的人數。
此獎勵計劃設立為鼓勵會員積極參與中心服務，如使用中心偶到室、及參加班組活動等。
今年度4月起之「天天見你面」獎勵計劃-「每日一到中心」獲1分(不論上下節數)，累積
滿80分或以上者取消預先登記，請在家會當日親臨中心直接換領指定禮品，換
領後隨即扣取分數。

備註：中心保留作出此計劃活動修改的權利，不作另行通知。

社交及康樂



35「耆」妙好 SING 音歌唱比賽 (N03137)

決賽日期：8月21日(星期三)

時間：下午 1:30 – 4:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

比賽名額：10 個獨唱，5 組合唱(2-4 人)

內容：活動以歌唱比賽形式進行，分獨唱組及合唱組。以評分制計分，並邀請總幹事吳牧師、中心陳經理及小結他班伍老師組成評判團。而活動中場備有小食及飲品，而比賽勝出者亦會得到豐富獎品及獎狀作鼓勵。

備註：-報名者必須為中心會員

- 2024 年 7 月 8 日起親臨中心索取參加表，截止報名日：7 月 25 日

- 參賽歌曲必須為 5 分鐘以內之歌曲

- 參賽者需自備音樂 mp3 檔

- 如報名者超出名額，會於 8 月 10 日進行預選，決賽定於 8 月 21 日假中心禮堂舉行

- 凡成功參加決賽者可獲觀眾席入場券 2 張及小禮物以示獎勵；

- 獎項設獨唱組冠、亞、季軍各一，合唱組以最佳組合為勝出者，獲獎者每人獲獎狀及獎品。



新

索取表格日期：7 月 8 日

截止報名日期：7 月 25 日

推廣健康老齡化



24/25 全城關愛 150 (N03185)

日期：2024 年 8 月 14 日(星期三)

時間：上午 9:30 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：25 人

內容：為加深長者參與運動的意識及鼓勵他們養成運動的習慣，特別設計了一系列以運動(椅子操及小遊戲)與健康為主題，內容以輕鬆的手法介紹運動的好處、熱量的知識、運動量的指引等，使長者更容易了解運動對健康的重要。

備註：

1. 2024 年 7 月 11 日上午 9:00 起接受電話登記，名額有限，額滿即止。 2. 此活動由康文署派員主講

3. 穿著輕便運動服及鞋方便進行運動，及自備食水。

教育及發展



耆樂團契

(聚會日期及時間：2024 年 7 月 2 日至 2024 年 8 月 20 日，逢星期二，上午 10:30-11:30)

「無論你信奉任何宗教」，歡迎你參加團契聚會，享受肢體關顧的生活。如遇到生活困擾，亦可找牧者或弟兄姊妹為你禱告，天父必會賜你平安。

聚會內容：

日期：	7 月 9 日	7 月 16 日	7 月 23 日	7 月 30 日
內容：	查經週	遊戲週	查經週	摺出心意

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

教育及發展



參觀中電鐘樓文化館(N03199)

日期：2024年8月27日(星期二)

時間：上午9:45(集合) – 下午1:15

集合地點：中心禮堂

費用：\$20 (費用7成由中心資助)

地點：中電鐘樓文化館(九龍何文田亞皆老街147號)

對象：中心會員

名額：30人

內容：參加者到達中電鐘樓文化館(地址:九龍何文田亞皆老街147號)後會先有約40分鐘導賞帶領參加者參觀館內地下及1樓不同常設電力主題展覽，包括電力世界、我家故事、以及人為・非遺主題展覽，完結後參加者可自由參觀館內其它展覽，最後約下午1:15分乘坐旅遊巴返回中心。

備註：1. 此活動歡迎60歲或以上+ **活動能力良好**的會員報名，名額30人。

2. 2024年7月11日上午9:00起可親臨中心報名，名額有限，額滿即止。截止報名日期:7月31日



新

積極健康樂頤年



24/25 愛我運動日(8月) (N03182)

日期：2024年8月9日、16日、23日 (星期五)

時間：上午9:00 – 11:25

日期：2024年8月14日、21日、28日 (星期三)

時間：下午1:30 – 3:55

(每人只可預約兩節其中一時段，45分鐘一節)

費用：免費

地點：休憩室

對象：必須曾修畢"愛我"健康日，及獲發「愛我」健康襟章

名額：72人

內容：持續自我使用中心之運動器材及設備如血壓計、手握力儀器、BMI、滑輪吊環訓練器、震健樂等，而提升肌肉功能、改善血液循環及增強肌力，使關注自己健康及減慢衰老，有助維持日常生活活動的獨立性。

備註：

1. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)
2. 必須曾修畢"愛我"健康日及獲發「愛我」健康襟章，才可預約使用中心設施。
3. 如預約時段尚有餘額，歡迎即場登記使用。未修畢"愛我健康日"而未獲「愛我健康襟章」之人士，可向莊姑娘查詢。
4. 2024年7月11日上午9:00起接受電話登記，名額有限，額滿即止。



新

認知障礙症及照顧者活動



預防認知障礙症有道 – 飲食篇(N03216)

日期：2024年8月28日(星期三)

時間：上午10:45 – 12:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：30人

內容：是次講座主要講解如何透過飲食來預防認知障礙症及減腦慢退化。

備註：1. 2024年7月11日上午9:00起接受電話登記，名額有限，額滿即止。

義工發展



中心義工招募

中心現招募新一年度的義工，協助中心內不同的活動及服務。義工同時可接受不同的培訓機會(例如義務工作基礎培訓、服務技巧培訓)及聚會，從而提升個人的技能和團隊精神。歡迎有興趣的會員加入義工的團隊。請致電或親臨中心與湯 Sir 或何姑娘查詢。

2024/2025 愛心義工組會議 (7-9月)(N03167)

日期：2024年7月31日(星期三) 上午10:00 – 11:00

日期：2024年8月28日(星期三) 下午3:00 – 4:00

日期：2024年9月25日(星期三) 上午10:00 – 11:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心長者義工

名額：180人

內容：1. 每月一次與愛心義工組的義工作定期會議。

2. 跟進及檢討過往義工服務的情況、介紹最新的義務工作發展服務內容。

備註：

1. 對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir。 2. 2024年7月11日上午9:00起接受電話登記。



新

長青樂同行-升中學生探訪 2024(N03228)

日期：2024年8月2日(星期五)

時間：下午3:00 – 4:30

費用：免費

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

對象：中心長者義工

名額：16人

內容：前往青少年中心參與小六升中一的學生籌備的遊戲及桌遊，感受青年人活力一面。

備註：

1. 7月11日上午9:00起電話登記。截止日期：7月25日，如人數超額，將會於7月26日進行抽籤。



新



截止日期：7月25日

抽籤日期：7月26日

長青樂同行-快樂嘉年華 2024 (N03224)

日期：2024年8月6、13、20、27日(4堂)

時間：下午 2:00 – 3:30

嘉年華：2024年9月14日上午 10:00 – 下午 4:30

費用：免費

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

對象：中心長者義工

名額：10人

內容：透過和青年人一起參加嘉年華籌備小組，互相合作，增加彼此交流及透過過程增加對自己及彼此的了解，跨代共融。小組會有互相認識環節，增加彼此的了解，然後一起商討9月14日嘉年華的內容，然後一起預備及製作所需要物資，並在當日主持嘉年華活動。
參加者必須承諾全部出席共5堂。

備註：

1. 由7月11日上午9:00起致電中心登記。截止日期：7月30日，如人數超額，將會於7月31日進行抽籤。
2. 活動與香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心協作



新



截止日期：7月30日

抽籤日期：7月31日

食傳情(OEP) – 成員招募簡介會(N03187)

日期：2024年8月6日(星期二)

時間：上午 9:15 – 10:15

對象：

1. 熱愛烹飪且願意分享自己烹飪秘訣的中心長者。
2. 希望自己的食譜和烹飪故事能夠被記錄和傳承的人。
3. 願意參與錄影訪問，我們將安排錄製長者們的烹飪過程，記錄下這些珍貴的烹飪技巧和竅門，分享給更廣泛的觀眾。

簡介會名額：40人 報名方法：7月11日上午9:00起致電中心登記

內容：邀請您加入『食傳情』計劃保存和傳承這份來自廚房的文化遺產。您的每一道菜不僅代表著家庭的愛與記憶，家人能透過這些食譜回味和紀念；大眾也能透過食譜感受當中的情義。

計劃名額：10人(如超出名額會以抽籤形式進行)，如有興趣參加「食傳情」計劃，先參加簡介會，其後再進行個別面談(稍後通知實際日期)，若合適的參加者會安排烹飪日，讓長者現場展示廚藝。

計劃參與方式：

錄製烹飪教學影片。

參與口述歷史訪談，分享您的故事和食譜背後的文化意義。

我們將把收集到的食譜和故事編輯成冊，出版一本充滿愛與傳統的食譜集，供大眾傳閱和珍藏

計劃目的：

保存家庭食譜：讓那些滿載愛與記憶的家庭食譜得以保存，不讓它們隨時間消逝。

傳承烹飪技藝：將您珍貴的烹飪技巧與獨家秘訣分享給下一代，讓家的味道永續流傳。

記錄生活故事：透過您的食譜和烹飪過程，記錄下與之相關的人生故事和歷史背景。

招募

烹飪隱世高人



新



護老者支援活動



護老者支援服務

歡迎需要全/半職照顧六十歲或以上人士申請成為護老者會員

- 提供支援小組、減壓工作坊、照顧技巧及溝通培訓等。
- 如欲了解詳情，請向中心 [梁姑娘](#) 查詢。

「顧得開心」護老者月會之照顧者的迷思(N03210)

日期：2024年8月7日(星期三)

時間：下午 3:30 – 下午 4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：35人

內容：協助護老者解開因讓家中長者得到更好的照顧而經常出現的一些心理迷思，帶出「照顧好自己，才能照顧好家人」的想法，從照顧自己與照顧家人中找到一個平衡點，讓照顧的路走得更順暢。

備註：

1. 本年度參加以上月會 8 次及累積 8 個蓋印，即可得出席獎勵禮物。2. 由 7 月 11 日上午 9:00 起致電中心登記



新

24/25「護老好新手」關顧計劃(第一期)(N03225)

日期：2024年7月29日至9月2日(逢星期一)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：免費

地點：護老者家中

對象：護老者

名額：10人

內容：此計劃尤其適合在職的新手護老者，透過六節的主題短片，讓新手護老者認識長者的護理需要及照顧長者的基本技巧、社區資源及支援服務，以提升照顧長者的能力，從而增強照顧信心，為自己的護老旅程上作好準備，社工同時會進行定期的電話關顧，以提供適切的支援。新手護老者亦可從中建立正面思想以面對照顧壓力。

第一節：認識長者的護理需要及中心護老者支援服務

第二節：長期護理服務知多少

第三節：認識認知障礙症及照顧技巧

第四節：預防家居意外

第五節：資源好幫手

第六節：做個輕鬆護老者

備註：

1. 此小組適合護老年期為 3 年以下之護老者參加。
2. 參加者需略懂使用智能手機及可於 whatsapp 接收短片。
3. 由 7 月 11 日上午 9:00 起致電中心登記



新

祝福手繪之分享篇(2)(N03223)

日期：2024年9月2日(星期一)

時間：上午 10:30 – 12:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：10人

內容：掌握藝術文字的畫字方法，將鼓勵句語製作成「祝福手繪」，除了為自己送上祝福外，作品亦會作為 9 月份的探訪活動心意，送贈予被訪的護老者，藉以同路人的身份互相鼓勵。

備註：

1. 參加者需懂書寫文字。
2. 2024年7月11日上午9:00起接受電話登記，截止日期：8月23日，如人數超額，將會於8月26日進行抽籤，並由負責職員個別通知中籤者報名。



新



截止日期：8月23日

抽籤日期：8月26日

24/25 護老者復康用品借用服務(第二期) (N03221)

日期：2024年7月2日至9月30日

時間：上午8:30至下午5:30

地點：本中心 名額：不限

費用：免費 對象：護老者及中心會員

內容：護老者會員可免費借用復康用具給有需要長者，如輪椅/助行器等。

備註：免費借用復康用具兩星期，情況許可下能續借一次。

24/25 護老資訊支援服務(第二期) (N03222)

日期：2024年7月2日至9月30日

時間：上午8:30至下午5:30 對象：護老者

地點：多用途室 費用：免費

內容：由社工向護老者介紹社區資源及支援服務等實用的資訊，以協助解決護老者的照顧困難，令他們能有信心地持續在家照顧長者。

有需要護老者支援活動

歡迎需要照顧六十歲或以上體弱人士，如行動不便、懷疑或確診患者認知障礙症等，申請成為有需要護老者會員。

▶ 協助護老者按個別需要提供情緒支援及綜合到戶服務，如陪診、護送、中心或家中暫托服務。此服務需經社工評估及只限中心個案的服務範圍。如欲了解詳情，請向中心吳姑娘查詢。



有需要護老者支援活動

「好心情」有需要護老者月會 2024- 8月(N03218)

日期：2024年8月7日(星期三)

時間：下午3:30 – 下午4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者

名額：15人

內容：1.認識負面情緒? 2.如何覺察自己情緒 3.正向處理情緒方式 4.靜觀練習

備註：1.本年度參加以上月會8次及累積8個蓋印，即可得出席獎勵禮物。

2.2024年7月11日上午9:00起接受電話或親身報名。



新

擴香石保鮮花環工作坊(N03220)

日期：2024年8月14日(星期三)

時間：下午2:30 – 4:00

費用：\$20 (中心津貼活動費用之70%)

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者及護老者

名額：12人

內容：鮮花及擴香石都給人舒服及放鬆的感覺，活動邀請東華三院導師到本中心教授護老者製作擴香石保鮮花環，完成作品可攜帶回家作擺設，或添加香薰油於擴香石上達致放鬆效果。

備註：1. 2024年7月11日上午9:00起接受親身報名，交費作實。

2. 活動費用已包材料費 3.活動邀請東華三院導師教授



新

「柏」住上-認識柏金遜症講座(N03219)

日期：2024年8月21日(星期三)

時間：上午9:30 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者、護老者及會員

名額：20人

內容：邀請衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊到中心分享：1.甚麼是柏金遜症 2.柏金遜症病徵 3.如何照顧柏金遜症病人

備註：1. 2024年7月11日上午9:00起接受電話報名。

2. 講座由衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊主講

3. 歡迎護老者及其被照顧者一同參加



新

7 月家事報告

1.	7 月 1 日(星期一)為香港特別行政區成立紀念日公眾假期，中心暫停開放。7 月 2 日(星期二)中心照常服務。																						
2.	<p style="text-align: center;">慎防中暑和曬傷</p> <p>近日天氣炎熱，會員在戶外時需採取以下預防措施：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 穿着淺色、寬鬆和通爽衣物，減少吸收熱力、方便排汗和散熱。 ✧ 酷熱天氣下不應作長程登山或遠足等活動，因散熱、高溫、出汗和疲乏都會增加對身體負荷。 ✧ 戶外活動最好安排在早上或黃昏後。 ✧ 盡量安排在每日較涼快的時間工作，如必須在炎熱環境下工作，盡可能在工作地點加設遮蔭，開始後循序漸進調整工作步伐，並適時在蔭涼處休息，讓身體回復體力。 ✧ 留意香港天文台公布最新和預測的紫外線指數，當紫外線指數高企（6 或以上）時，市民可考慮穿着長袖布織衣物、戴上闊邊帽子或撐傘、選擇有遮蔭的地方、戴上可阻隔紫外線的太陽眼鏡，和使用防曬系數 15 或以上的太陽油，當紫外線指數再上升時需加強以上措施。 ✧ 如選擇在室內做運動，應確保室內有足夠的空氣調節。 ✧ 市民如感到不適應立刻停止活動，並盡快求診。 																						
3.	<p style="text-align: center;">溫馨提示-保管自己的財物</p> <p>本中心託管政策不會代服務使用者替其保管私人財物及貴重物品，請會員小心保管自己的財物。亦請會員勿擅取他人的財物，如傘架上的雨具等。另中心已設置 24 小時閉路電視系統，會收錄影像作監察中心場地運作的用途。</p>																						
4.	<p style="text-align: center;">外間訊息:優化關愛基金「長者牙科服務資助」項目</p> <p>將由 7 月 1 日（星期四）起擴大項目資助範圍，增加可獲資助的牙科診療分項，讓有需要和符合資格的長者獲得更適切的鑲配活動假牙相關牙科護理服務。新增的診療項目包括牙科檢查、洗牙、脫牙、補牙、X 光檢查、移除牙橋/牙冠及根管治療（杜牙根）等預防性牙科診療服務，以及為 75 歲或以上於 5 年前或更早以前在項目下曾接受牙科服務的長者提供第二次免費鑲配活動假牙及相關的牙科診療服務。相關單張可在 7 月 10 日之後親臨中心索取。 *項目的受惠資格、申請方法及地區服務單位名單亦上載於關愛基金網:www.communitycarefund.hk 及香港牙醫學會網頁 (www.hkda.org)。如有查詢，致電熱線 2525 8198。</p>																						
5.	<p style="text-align: center;">外間訊息:長津/高津金額 2024 年 2 月 1 日起生效</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">長者生活津貼(長生津)</th> <th style="text-align: center;">生果金(高齡津貼)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>定額津貼金額</td> <td style="text-align: center;">4,195 元(每月)</td> <td style="text-align: center;">1,620 元(每月)</td> </tr> <tr> <td>申請人年齡</td> <td style="text-align: center;">65 歲或以上</td> <td style="text-align: center;">70 歲或以上</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">✧ 年滿 65 歲或以上；已成為香港居民最少七年，以及在緊接申請日期前已連續居港最少一年（在該年內如離港不超過 90 天，亦視為符合連續居港一年的規定）</td> <td style="text-align: center;">✧ 年滿 70 歲或以上；符合下列居港規定： a)已成為香港居民最少七年；及 b)在緊接申請日期前連續居港最少一年(在該年內如離港不超過 90 天，亦視為符合連續居港一年的規定)。</td> </tr> <tr> <td>申請資格</td> <td style="text-align: center;">✧ 申報資產及入息的水平沒有超過規定限額；及不得同時領取公共福利金計劃下的高齡津貼/傷殘津貼或綜合社會保障援助</td> <td style="text-align: center;">✧ 於領款期間，繼續在香港居留；沒有領取公共福利金計劃下的其他津貼或綜合社會保障援助(綜援)</td> </tr> <tr> <td>每月總入息:</td> <td style="text-align: center;">✧ 單身\$10,710 ;夫婦\$16,330</td> <td style="text-align: center;">✧ 無須通過入息及資產審查</td> </tr> <tr> <td>資產總值:</td> <td style="text-align: center;">✧ 單身\$401,000;夫婦\$608,000</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			長者生活津貼(長生津)	生果金(高齡津貼)	定額津貼金額	4,195 元(每月)	1,620 元(每月)	申請人年齡	65 歲或以上	70 歲或以上		✧ 年滿 65 歲或以上；已成為香港居民最少七年，以及在緊接申請日期前已連續居港最少一年（在該年內如離港不超過 90 天，亦視為符合連續居港一年的規定）	✧ 年滿 70 歲或以上；符合下列居港規定： a)已成為香港居民最少七年；及 b)在緊接申請日期前連續居港最少一年(在該年內如離港不超過 90 天，亦視為符合連續居港一年的規定)。	申請資格	✧ 申報資產及入息的水平沒有超過規定限額；及不得同時領取公共福利金計劃下的高齡津貼/傷殘津貼或綜合社會保障援助	✧ 於領款期間，繼續在香港居留；沒有領取公共福利金計劃下的其他津貼或綜合社會保障援助(綜援)	每月總入息:	✧ 單身\$10,710 ;夫婦\$16,330	✧ 無須通過入息及資產審查	資產總值:	✧ 單身\$401,000;夫婦\$608,000	
	長者生活津貼(長生津)	生果金(高齡津貼)																					
定額津貼金額	4,195 元(每月)	1,620 元(每月)																					
申請人年齡	65 歲或以上	70 歲或以上																					
	✧ 年滿 65 歲或以上；已成為香港居民最少七年，以及在緊接申請日期前已連續居港最少一年（在該年內如離港不超過 90 天，亦視為符合連續居港一年的規定）	✧ 年滿 70 歲或以上；符合下列居港規定： a)已成為香港居民最少七年；及 b)在緊接申請日期前連續居港最少一年(在該年內如離港不超過 90 天，亦視為符合連續居港一年的規定)。																					
申請資格	✧ 申報資產及入息的水平沒有超過規定限額；及不得同時領取公共福利金計劃下的高齡津貼/傷殘津貼或綜合社會保障援助	✧ 於領款期間，繼續在香港居留；沒有領取公共福利金計劃下的其他津貼或綜合社會保障援助(綜援)																					
每月總入息:	✧ 單身\$10,710 ;夫婦\$16,330	✧ 無須通過入息及資產審查																					
資產總值:	✧ 單身\$401,000;夫婦\$608,000																						
6.	<p style="text-align: center;">[家會]安排</p> <p>請留意下次家會日期:24 年 8 月 7 日(星期三)，家會以實體及 YouTube 直播提供。會員透過手機連結直播，即時進入家會現場視聽。亦可同步瀏覽中心網頁 www.yuonec.org.hk 登入【每期耆訊】下載最新消息。</p> <p style="text-align: center;">🌀預告內容🌀</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>家會日期</th> <th>主題</th> <th>主持人</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8 月 7 日(三)</td> <td>退休在大灣</td> <td>陳經理</td> </tr> <tr> <td>9 月 4 日(三)</td> <td>愛「護」有嘉</td> <td>吳姑娘</td> </tr> <tr> <td>10 月 9 日(三)</td> <td>耆樂共融</td> <td>徐/湯 Sir</td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  www.yuonec.org.hk </div>		家會日期	主題	主持人	8 月 7 日(三)	退休在大灣	陳經理	9 月 4 日(三)	愛「護」有嘉	吳姑娘	10 月 9 日(三)	耆樂共融	徐/湯 Sir									
家會日期	主題	主持人																					
8 月 7 日(三)	退休在大灣	陳經理																					
9 月 4 日(三)	愛「護」有嘉	吳姑娘																					
10 月 9 日(三)	耆樂共融	徐/湯 Sir																					