



香港互勵會曹舒菊英老人中心

九龍黃大仙彩雲邨彩鳳徑38號，彩雲社區中心1樓107至109室

電話：2755 4846

傳真：2318 1783

WhatsApp：2755 4846 (僅限資訊發放，需登記)

電郵：jst@hkmea.com

專頁：<http://www.facebook.com/hkmeajst>



HKMEA.COM

2026年 3月月刊

莫為煩憂愁雲滿理
寄語長青歡顏共履
且看春暉祥和映美



中心開放時間

星期一至五：上午8:30至晚上6:30

星期六：上午9:00至下午4:00

星期日及公眾假期：休息

收費時間

星期一至五：上午9:00至下午4:00

** (中午12:00至1:00及星期六全日不收)



下次2026年4月例會

抽籤活動登記日將於3月27日 (星期五)
上午9:30至下午3:00進行，下次例會派票日
3月30及3月31日 (一至二) 按時段取票，
如有後補票請於4月1日(三) 上午9:30領取。
(續會後才可參加)

各位會員注意

中心所有活動都
必須準時出席
過後將由後備頂替

不可
自行換人



敬請留意內頁中心措施

中心開放時間，報名活動程序，
中心活動/班組事宜等資訊

注意事項：

本次2026年3月例會登記日於**2月24日 (星期二)**

上午9:30-下午3:00(出席會員拍咭)，

中心以即日名單抽籤，準備2026年3月活動安排，
抽籤結果會按時公佈。請會員依照抽籤時間表

出席**2月26及2月27日 (四至五)**，

派票日領取活動票

****如有後補票請於2月28日(六) 上午9:30領取**

所有活動均有人數限制，中心會按抽籤次序向會員
派發活動票。

****「名單將以全名公佈，如不想全名顯示，請向
中心職員提出」**

我們會以WHATSAPP/中心通告通知各會員參與活
動(包括領取禮物)。但遇有特別情況會以電話通知

****「中心活動進行時會拍照留紀錄，如不想出鏡請事前提出。」**

2026年**1至3月(季度)**生日會員領取禮物情況(請參閱內頁)

如有任何活動更改/通知，中心將透過WHATSAPP廣播宣佈或通
告方式等發放消息，敬請留意。

其他事項：

為方便各會員使用電子消費，
中心已設立八達通付款
購買奶粉或活動費用。



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

服務質素標準(SQS)

本中心為政府受資助機構並執行各階段之服務標準指標和具體措施。這些標準明確界定了服務質素水平，希望透過受資助機構及服務使用者的參與，提升社會福利服務質素。優質服務制度共分16個服務質素標準，包括其中：

原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

原則三：對使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

標準1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準4

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

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，而無須憂慮遭受責罰，所提出之申訴亦應得到處理。



原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

原則四：尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。

標準2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

標準5

機構/服務單位實施有效的職員招聘、簽訂僱傭合約、調任、晉升、培訓、發展、督導、考勤及紀律處分守則。

標準7

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

標準3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

本中心將根據以上標準製作相關服務資料及指引，如有任何問題，歡迎向職員查詢

注意事項

例會注意事項及流程安排 (正常運作)

- 中心開設例會是鼓勵各會員出席參與:登記會員證、領取月刊及出席派票日選擇活動。每次月刊將刊登下個月舉辦之活動、小組、開會日及派票日期及其他需要留意之事宜。
- 會員(本人)必須出席例會登記日並拍咭才可用作有效之活動抽籤名額，另建議各會員主動留意每月例會月刊的內容。
- 例會登記日是以個人身份出席(拍咭)不可由他人代替出席，派票日的抽籤結果是按抽籤的先後次序及時間而定，但取票日則可(自行或由他人代為)出席取票(逾時不候)。
- 中心是以例會登記日抽籤的結果安排會員於派票日按先後次序領取中心活動票，會員要出席例會登記日才有機會參加活動，而各項活動中的名額及對象均有不同。
- 每次活動的安排或派發禮物的數量及款式各有不同，不可能人人相同，敬請留意。
- 例會抽籤是以按較公平的電腦方式進行，但我們也需要配合個別活動的安排，按(協辦機構或捐贈人士的要求)指定特定群組例如：(獨居/雙老/綜援人士等)為受惠者，禮物數量及大小不一。
- 中心位於黃大仙區彩雲邨，安排上門探訪及服務只限於邨內的長者。
- 上述的注意事項；敬請各位會員緊記，中心會以公平公正的方法處理各會員的服務、活動及需要。

活動及服務

中心服務 (詳請向職員查詢)

- 社交康樂
- 興趣班組
- 護老資源
- 義工發展
- 社區參與
- 長者支援
- 隱長關顧
- 申請轉介
- 偶遇服務
- 借用物資
- 膳食供應
- 耆老保健

午晚餐 健康飲食計劃2026年3月(惜食堂免費提供)
 (月票\$20) (只給有需要的會員登記)
 登記日期：2月23日至3月2日 (已購飯票的會員優先)
 由3月2日至3月31日(逢一至五)
 午餐(時間：中午12:30至1:45) (名額100) ,
 晚餐(時間：下午4:30至6:00) (名額40) (設堂食)
 ## 公眾假期除外 無午/晚飯供應。
 名額有限，請預留給有需要的會員

**午晚餐
 暫停日期：
 3月27日**

罰款：遺失記錄卡\$5、
 如即棄飯盒的不用賠償/
 (遺失膠飯盒\$20) (不設退還)
 如有疑問，請致電中心職員查詢
 內容：以記錄卡取飯；
 如未有帶備已清洗飯盒或記錄卡→不能取飯
 現時盛載熱餐的膠飯盒，
 須清洗後交還本中心
備註：2:00/6:00 (抽取額外飯)
 ※請留意紅雨/黑雨/颱風暫停措施
 中心會員注意：
 由於現時供應的膳食服務人數已達到上限，
 (午餐)，有見及此；
 本中心現定於每月18號的前後開始
 為有需要購買下月飯票的新會員進行登記
 (給有需要的新會員登記)，並於3日後抽出名單才可購買，
 抽中的名單需按登記數量而報名。
 不便之處、敬請原諒！

歡迎大家使用

小型高爾夫



樂齡基金健康儀器



V-Health 互動負重運動儀

音樂拳擊



室內籃球機



益智棋類預約

中心米蘭棋或其他棋類可供預約(如波子棋)
 每枱4人 (參加人數過多以抽籤處理)
 時間：每節為1小時。
 星期一至六 上午9:30至10:30，11:00至12:00
 下午2:30至3:30 及 4:00至5:00。
 會員先完成一節才可報下一節。
 指定時間，預約人數(每次不多於3枱)即12人。
 如中心有活動舉行將暫停借用。



舒心綠悠 (本中心位置)

種植不同的植物，歡迎各位用您的眼睛欣賞它，用說話讚美它，用鼻嗅嗅它，用手摸摸它想它們健康成長，就要靠大家的愛



圖書閣 (本中心位置)

圖書閣，知識的藏身之所，新書老書，知識收穫處處，歡迎你來圖書閣，展開知識的探索。
 如需要借用，請向職員查詢。



曬相及相片襟章服務

日期：每月1-10日(星期一至五)
 「星期六日及公眾假期除外」
 時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00



2026年3月份 可晒的活動相片



我地又有新服務喇，唔想成日印4R相，大家可以試下印襟章，將張相放落去襟章到，都好有紀念價值架，有興趣就黎試下喇。
 會員可依照上述時間曬中心活動相片或者製成相片襟章每張及每個3元，即時領取。每月更新，過後不設補曬。
 會員如有其他本中心舉辦的活動相，也可以到中心使用即時曬相服務。



洗眼鏡服務 (義工協助)

日期：每月1-20日(星期一至六)
 時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00
 「星期六下午及星期日及公眾假期除外」

按摩椅預約

已經開始，如果你想到中心使用按摩椅可於辦公時間親身向職員預約，每次不多於2人。時間：每節為15分鐘/節。星期一至六 上午9:30至12:00，下午2:00至4:30。
 會員每天一節。每節指定時間，預約人數。如中心有活動舉行將暫停借用。



中心IT支援

會員如對安裝ZOOM/ EMAIL / WHATSAPP等程式有任何疑问，歡迎於辦公時間內致電中心，向中心職員查詢預約。時間為星期一至五，早上09:00至13:00及下午14:00至17:00 教學/安裝及查詢。

* 注意 *

中心WIFI服務已更新，日後當你來到中心範圍，使用智能手機/平板/手提電腦可透過登入“Jst free Wifi”帳號使用免費上網服務，使用方法可向中心職員查詢。

中心設有奶粉售賣服務

只供會員或護老者會員購買
 請購買時帶備散紙，
 中心不接受一千元紙幣。
金裝加營養素收費(\$198)及怡保康(\$225)
 每次限購2罐。
 如有需要購買請向職員查詢。



3月13日優惠日
 下午2:30
 有多款產品

領取生日禮物事宜

新年度領取生日禮物新措施

2026年1至3月生日的會員禮物 (領取期至2026年3月31日前內領取)
 2026年1至3月生日會員請按身份證月份，憑身份証及會員証可到中心領取生日麵乙包，以示中心謝意並祝福各位長壽健康。
 (如身份證無月份顯示，則按1月份出生日期月份處理)



不設補領

由於人數有限
請快來續會

2026年4月1日(三)起先為舊會員續會
預約加入新會員將於4月13日(一)起(按輪候次序通知)(新人)
早上10:00至12:00至下午2:00至4:00

長者會員

- 入會資格：60歲或以上之長者
- 入會手續：申請人請於辦公時間內親臨本中心，帶備身份證
- 年費：按社署釐訂(2026-2027年度之年費為\$21)。無須帶備相片！

金齡會員

- 入會資格：55至59歲或以上之(已/將)退休人士(先登記，後參加。)
- 入會手續：申請人請於辦公時間內親臨本中心，帶備身份證
- 年費：(2026-2027年度(優惠)之年費為\$10)。無須帶備相片！

※續會或新入會人士須交個人資料給中心記錄存檔

- 辦妥續會或入會的人士，其會籍有效期為繳費當日至翌年3月31日為止。
- 如要更新資料請填寫(更新表)交回中心。
- 凡到本中心續會或入會之人士，可獲贈禮物乙份。
- 恕不接受託人辦理續會或新入會申請
(特別情況，需獲職員批准)。

收費時間：上午9:00至12:00 及 下午2:00至4:00

- 如人數眾多，中心可能需實施派籌處理。

如有任何問題歡迎辦公
時間向中心職員查詢。

3月禮物派贈日 A1素餐

2026年2-3月的素餐日期為

★ 2月26日、3月5日、3月12日、3月19日、3月26日

中心現獲FOODLINK 捐贈的星期四素餐100份，將由以下方式進行；請會員留意。例會派票方式每月登記例會並以當日抽籤的結果次序領取換餐票，再憑票上的日期按時間到中心取素餐(有票剩餘補票日再派發)。

每月逢星期四(公眾假期除外)，
下午1:00至2:00領取，逾時不候。不作留飯

每票只換1日的素飯，不設揀日子。如有剩飯將以抽籤處理。無票不獲處理。不便之處，敬請見諒！
負責職員：洪先生

以下B項活動可揀選1項：

中心例會，請各會員積極報名參與中心活動，部份活動會在結束後即場抽一小禮物乙份。

B1 不怕孤獨·健康生活

日期：3月4日(三)

時間：下午2:20-4:00

地點：本中心

名額：30人 費用：全免

內容：學習面對獨處時間，減少負面情緒及精神健康問題。

鳴謝：星伴流金護老關愛計劃

負責職員：何先生



B3 馬年聚福同樂會

日期：3月6日(五)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

名額：15人 費用：全免

內容：馬年新年喜慶活動，與參加者玩遊戲和抽獎。

負責人：康仔、小花 (實習同學)



B5 「心安了」應用工作坊

日期：3月11日(三)

時間：下午2:20-3:30

地點：本中心

名額：20人 費用：全免

內容：學習使用「心安了」及內裡功能(如生活資訊及情緒評估等)

鳴謝：生命熱線

負責職員：何先生



B7 預設照顧計劃講座

日期：3月20日(五)

時間：上午10:20-11:30

地點：本中心

名額：30人 費用：全免

內容：講解晚期照顧、醫療指示、法律及財務和後事等安排。

鳴謝：香港耆康老人福利會

負責職員：何先生



B8 UNO牌桌遊教學

日期：3月24日(二)

時間：下午2:20 - 3:30

地點：中心

名額：12人

費用：全免

內容：推介廣受歡迎，老幼咸而之桌上遊戲，UNO牌的玩法教學；學會後，即場對奕，友情交流。

負責職員：麥先生



B2 衛生署健康講座~長者的口腔健康

日期：3月5日(五)

時間：上午10:20

地點：本中心

費用：全免

名額：30人

內容：由衛生署羅錫姑娘講解讓參加者
• 了解糾正長對口腔健康的錯誤觀念
• 讓長者知道蛀牙及牙周病的原因
• 正確清潔牙齒及假牙托的方法
• 讓長者明白定期檢查牙齒的重要性

負責職員：洪先生



B4 蘋果手機IPAD高階班

日期：3月6日(五)

時間：下午2:20-3:30

地點：本中心

名額：20人

費用：全免

內容：深入了解蘋果產品(手機、IPAD)之功能(如youtube及reminder提醒功能。)

鳴謝：香港CSL

負責職員：何先生



B6 雅培講座之勿失良肌

日期：3月13日(五)

時間：下午2:20至3:00

(下午3:00至3:45售買奶粉)

講座地點：中心/奶粉售貨

名額：120人(出席講座一包試飲裝奶粉)

訂購：需要在3月6日前提交訂購表格

即場雅培奶粉優惠售賣，

用優惠券平\$10元活力加營素及怡保康

奶粉類別：金裝加營素(雲呢喃/朱古力)味/

低糖加營素/活力/怡保康(價錢待定)

以上產品只限當日奶粉公司職員售賣。

當日只接受現金(不設八達通付款)

鳴謝：美國雅培製藥有限公司

負責職員：洪先生



B9 扮演遊戲(失落的老照片)

日期：3月25日(三)

時間：下午2:15至4:30

名額：6人

地點：本中心

內容：主題回憶
參加者需閱讀文字及主動分享

負責職員：洪先生



以下C項收費活動：

C1 剪髮服務

日期：3月5日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

* 出席時間在活動前收到電話通知

地點：本中心 費用：\$2

名額：15人

備註：剪髮前，必須事先洗淨頭髮，不設挑選髮型師。如非剪髮切勿進入剪髮場地，以免發生危險。如有爭議，一切以中心解釋為準。

鳴謝：基督教青少年牧養團契

負責職員：何先生



C2 春季生日會(1-3月)

日期：3月17日(二)《農曆正月十九》

活動時間：中午12:30-下午3:00

入席時間：中午12:15

名額：96人

費用：\$120(生日會員)

\$140(非生日會員)

\$160(非會員)

地點：好彩酒樓

內容：遊戲、大抽獎及豐富生日午宴

備註：

●每位參加者可獲得雞蛋乙隻及分享蛋糕

●參加者可在報名當日預先登記卡拉OK表演

負責職員：何先生



已滿額，
登記後備

以下  項活動部份只可指定會員報名參加:

★1 2026至2027義工會

日期：2026年3月6日(五)
時間：下午2:15至4:00(請準時出席)
地點：彩雲社區會堂
名額：120人
內容：工作介紹。
★新/舊義工歡迎報名參加。
即場登記義工服務
負責職員：洪先生



★2 2026年3月免費驗血糖服務

日期：3月XX日(以例會派票日為準)
時間：上午8:45-9:15(逾時不候)
(8:30到中心取籌)
地點：中心線門
費用：全免(只限中心會員)
名額：40人(額滿即止)
按3月例會抽籤次序名單取票。
負責護士：嚴姑娘
負責職員：洪先生



2026年3月護老者及有需要照顧者活動

活動名額已滿，請參加者按時出席活動

護老者

元宵搓搓樂

日期：3月2日(一)
時間：下午2:35-4:00
負責職員：愛兒姑娘

「愛笑瑜伽」 嘩哈哈

日期：3月16日(一)
時間：下午2:20-3:30
負責職員：愛兒姑娘

防騙，又是防騙 (專題分享)

日期：3月18日(三)
時間：下午3:20-4:30
負責職員：麥先生

有需要照顧者

熱鬧滾滾賀元宵

日期：3月2日(一)
時間：下午4:00-5:20
負責職員：蔡姑娘(文職)



歡迎需要照顧60歲以上長者的你加入成為護老者(如有需要，請向中心社工查詢)

**護老者
季會**
3月20日(五)
下午2:45
禮堂

預約卡拉OK(需約房)名額輪候中

2026年3月可預約日期：
日期：3月12日(四) 下午2:30至5:00(橙門)
日期：3月19日(四) 下午2:30至5:00(橙門)
日期：3月26日(四) 下午2:30至5:00(橙門)

如想知道自己輪候日期及時間，
請向職員查詢!

橙門/會議室。(可自備唱片)
※會員可預約以上日期一次，可安排不少於4人會員參與，
*如有活動，中心有權將活動暫停。
##(請會員每天上午查詢活動情況) 請保持場地清潔



以下是今期與下期輪候名單

1. 吳麗燕 / 馮偉傑
2. 何艷娟 / 李蓮
3. 蘭芳 / 羅雪梅
4. 陳天士 / 劉秀麗
5. 楊施敏 / 丁雪英
6. 楊家蓮 / 馬嬌
7. 黎淑敏 / 黎燕玲
8. 張錦蘭 / 鄺美玉

中心將聯絡名單的組合出席

訂場之會員必須出席及每小時均要簽到。
如訂場者不在時，會即時停止借用。
敬請留意，不便之處，請見諒!

預約卡拉OK借用需以登記輪候場地方式排隊。
先登記→揀下一個月日子→使用場地。
如輪到時，必須揀下一個月日子，不作補回。
• 每組只可以輪一次名單。
(當使用場地後才可再排隊尾)。
• 避免多班合作圍標，每組會員只登記名一次
• 2個會員為一組登記，每組/個人不可重覆登記
借用人必須出席。
(同時需最少4人以上參與卡拉OK)

2026年3月齊齊運動日

羽毛球/匹克球/地壺球/布袋球/乒乓球 做運動! 留意日子

羽毛球/匹克球

日期	時間	地點
2026年3月2日(一)		
2026年3月9日(一)		
2026年3月16日(一)	上午10:00至11:00羽毛球 上午11:00至11:45匹克球	彩雲社區禮堂
2026年3月23日(一)		
2026年3月30日(一)		

乒乓球

日期	時間	地點
2026年3月10日(二)		
2026年3月17日(二)	上午9:30至11:30	本中心
2026年3月24日(二)		

逢星期六  按情況加開
上午9:30至11:30，請向中心職員查詢

地壺/匹克球

日期	時間	地點
2026年3月11日(三)	上午10:00至11:30	本中心
2026年3月27日(五)	下午2:15至3:45	彩雲社區禮堂

布袋球

日期	時間	地點
2026年3月19日(四)	上午9:30至11:30	本中心
2026年3月26日(四)		

地點：社區禮堂/本中心
費用：全免
羽毛球/匹克球體驗/乒乓球/地壺/布袋球 做運動!
請穿著合適衣服及運動鞋，本中心職員有權拒絕不合資格的人參與
可即場登記參與 只限中心會員參與，請留意自己的身體狀況良好才可參與

負責職員：何生/洪生

義工訓練花絮分享(義工培訓)



摺摺摺「摺出個團結」



愛心團結



義工Team Up訓練所



也文也武齊結「義」

會員投稿計劃



會員投稿計劃

如果你有野想分享、發揮創作、發表感想，作品分享(相片/圖畫/文字)；現開放月刊的一格，讓你可以將作品公開。歡迎投稿(字數不多於200字)，選中你便有機會於下一期月刊。內容不規限，但中心作最後決定刊載權。

如有興趣請與洪先生聯絡

負責職員：洪先生

正向思想

印度的傳說：學習放下的啟示

那些捕捉猴子的人，祇需將食物放在一個特製的箱內，當貪食的猴子伸手入箱，抓滿食物之後，牠的手就不能抽離箱子那狹窄的洞口，即使獵人一步一步的接近，若果牠仍然死手不放開食物，結果就祇有坐以待斃，成為獵人的囊中物了！這故事比喻我們不懂得放手的後果。若我們想做聰明的猴子，

我們就要學懂放手、接納失去的藝術。真正的智慧在於知道何時該放手，懂得取捨才能避免成為生活中的受困者。



愛兒姑娘 資料來源: 培養正面情緒 (n.d.) 聯合情緒健康教育中心, https://www.ucep.org.hk/master_of_mood/positive_mood.html

不用急、慢慢來



班組中心安排 (成教及中心興趣班)

成教班課程「由勞工及福利局資助」
各會員留意：



- 本年勞工及福利局2025/2026年度的成教班由2025年10月至2026年1月(12堂)完成。期待下次的課程的參與
- 2026/2027年度，2026年9月中再次報名抽籤

暫時各班名額已滿或
已進行中，如要報讀下
期，請向職員查詢後備
情況及上課時間。



如有任何入讀程序疑問，歡迎辦公時間向中心職員查詢

中心活動/班組注意事項

T1 Amber黃	L3 Red紅	8 Black黑	極端情況 警告
如期進行	取消	取消	



中心興趣班暫時各班名額已滿或已進行中，如要報讀下期，請向職員查詢後備情況及上課時間。

中心興趣班課程	時間	地點	開班日期	收費/10堂	
楊式太極(38式)及八段錦班	逢星期一上午8:30至10:00	禮堂	2026年4月13日至2026年6月22日	會員\$80 (10堂)	
長者粵曲班	逢星期一上午10:30至12:00	會議室	2026年4月13日至2026年6月22日	會員\$180(10堂)	請先排中心後備名單
二胡班(舊生優先)	逢星期一下午1:00至2:30	會議室/橙門	2026年4月13日至2026年6月22日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
書法班(舊生優先)	逢星期二下午2:00至3:30	會議室/橙門	2026年4月14日至2026年6月16日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
國畫班	逢星期二下午3:30至5:00	會議室/橙門	2026年4月14日至2026年6月16日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
養生氣功班	逢星期三上午8:30至9:30	禮堂	2026年4月1日至2026年6月3日	會員\$50(10堂)	
書法啟蒙中班 ~2026年	#本期報名 抽籤舊生 不設非會員(會員報名) 22人 (1)上課日期：2026年1月19日至3月23日 上午8:30至9:15 (2)上課日期：3月30日至6月15日 上午8:30至9:15 (3)上課日期：6月22日至8月24日 上午8:30至9:15 會議室 逢星期一 (\$50/10堂) **** 入圍可報3期			請先排中心後備名單	
書法啟蒙初班 ~2026年	#本期報名 不用抽籤舊生第二期 不設非會員(會員報名) 22人 新人 (1)上課日期：2026年1月19日至3月23日 上午9:25至10:10 (2)上課日期：3月30日至6月15日 上午9:25至10:10 (3)上課日期：6月22日至8月24日 上午9:25至10:10 會議室 逢星期一 (\$50/10堂) **** 入圍可報3期			請先排中心後備名單	



追蹤同意後，開個鐘仔，
以後係最新消息就見到中心宣傳



可掃QR追蹤頻道

在 WhatsApp 上追蹤「香港互勵會耆舒菊英老人中心」
頻道：<https://whatsapp.com/channel/0029VbBT5Ug7j6gF4cFuYS0h>

八方安康，步步皆強，初八聚首話家常
養生有方，歲歲呈祥，一生福慶護長廊