



2026年9-10月

課程/講座/義工服務預告

第65期

(一) 健康保健

- 正位瑜伽課程 P.3
- 頌鉢陰瑜伽課程 P.4
- 屯門康健中心合辦護肝活動及乙型肝炎快測 P.6
- 截拳道文化(第四期) P.7
- 一線通平安鐘護腦健腦講座 P.11
- 香港撒瑪利亞防止自殺會精神健康急救講座 P.11
- 參觀中醫醫院 P.12
- 雀巢疾病認知—痛風關節痛，引發的心腎危機 P.13
- 香港撒瑪利亞防止自殺會精神健康關注工作坊 P.16
- 仁軒中醫藥發展基金秋冬藥膳 (暫定) P.17
- 專科醫生講座(六)肺癌篩查及肺癌治療 P.18

(二) 資訊科技

- 攝影初階 P.8
- 一線通平安鐘手機安全你要識 P.14
- AI課程 P.19

(三) 語言文學

- 日語初階 P.7
- 日語進階 P.8
- 普通話課程(第四期) P.10

(四) 博雅教育

- 參觀太空館 P.2
- 天水圍香島中學長者學苑合辦長者奶茶課程 P.4
- 參觀益力多廠 P.12
- 「16 型人格」工作坊 P.18

(五) 人文社會

- 義工太極扇組 (初班及進階班) P.6
- 樂融鐵路101 P.9
- 耆樂警訊 - 防騙講座 P.17
- 香港大學護理學院合辦「一心二用」導師培訓 P.19

(六) 藝術文化

- 筆得了速描初階班 P.3
- 剪紙研習班 P.5
- 書法班 P.9
- 國畫班 P.10
- 剪紙學園合辦「剪藝慶團圓」師生剪紙聯展 P.13
- 口琴課程 P.15
- 中樂團 (二胡、笛子、古箏、阮、敲擊) P.20

(七) 生活管理

- 機電工程署能源效益講座 P.14
- 香港年金「退休投資理財講座」 P.15
- 緊急應變中心家居室內外環境之潛在危機 (暫定) P.16

報名程序

1. 請點擊或掃描課程右方的二維碼，以瀏覽您感興趣的課程、講座或義工服務預告，手機將自動轉至報名表格頁面。
2. 點擊「打開二維碼」請詳細閱讀報名表格內容並核對活動標題。
3. 請填寫報名表格內所有欄位，確保填寫資料的正確性。填寫後，點擊「提交」。
4. 如您成功入選，我們的工作人員會在課程開始前兩個工作天將您加入課程群組。不獲通知者視為落選。
5. 為完成報名手續，請在第一節課以八達通繳交學費。
6. 如因個人因素退出活動，已繳付的學費恕不退還。
7. 因學校乃義務借用場地，為免影響學生上課，所有學員必須在課程開始前15分鐘才能到校，完結後20分鐘內離開學校。並遵守校內規則，不能打擾學生上課。

如有任何疑問，可透過whatsapp 6581 3047 或 致電2433 8268查詢

1. 參觀太空館

日期：2026年9月2日 (三)

時間：上午10時至中午12時

集合時間：上午9時45分

集合地點：香港太空館正門 (自行前往)

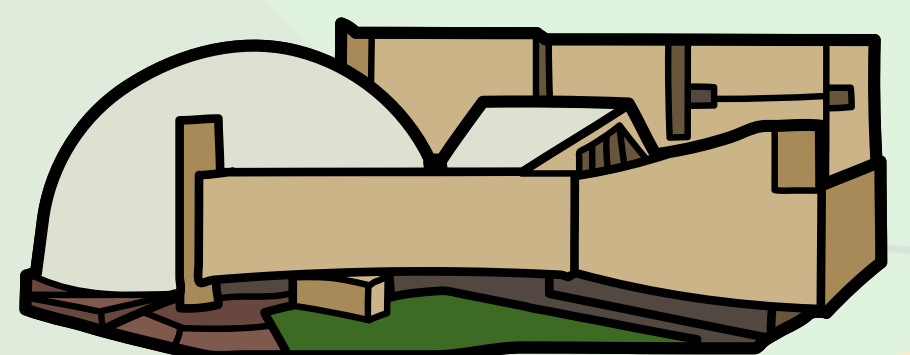
對象：所有學員

內容：導賞員將帶領參加者踏上一段太空旅程，
通過有趣的講解和互動展品，在展覽廳探索
奇妙的太陽系。

名額：32位

費用：全免

額滿



2. 筆得了速描初階班

日期：2026年9月2*、9*、16、30日
10月14、21、28日（逢星期三）

時間：上午10時00分至下午12時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：袁志明導師（資深速描畫家）

對象：曾修讀速畫班之學員優先

內容：教授速描技巧，設戶外寫生
（*首兩堂會進行戶外寫生）

名額：25人

費用：\$210 (7堂)



點擊/掃描報名



3. 正位瑜伽課程

日期：2026年9月4、11、25日
10月2、9、16、23、30日
（逢星期五）

時間：上午10時45分至上午11時45分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：郭綺雯 Angel（擁有15年以上經驗
瑜伽導師、聲音療癒實踐者）

對象：所有學員

內容：以基礎體位及呼吸法，改善姿勢、放鬆繃緊的身體。課程結合力量與柔軟練習，幫助穩定身體、訓練平衡、改善關節靈活度

名額：20人*

費用：\$240 (8堂)



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤
學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

4. 頌鉢陰瑜伽課程

日期：2026年9月4、11、25日

10月2、9、16、23、30日（逢星期五）

時間：中午12時正至下午1時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：郭綺雯 Angel (擁有 15年以上 經驗的瑜伽導師
與聲音療癒實踐者)

對象：所有學員

內容：透過配合呼吸練習陰瑜珈式子，讓結締組織得到伸展放鬆周圍的筋膜和肌肉群。最後大休息時，安靜躺下，讓頌鉢的聲音頻率與身體共振，達至深層放鬆。

名額：20人*

費用：\$240（8堂）



點擊/掃描報名



5. 天水圍香島中學長者學苑 合辦 長者奶茶課程

日期：2026年9月4日（星期五）

時間：待定

地點：天水圍香島中學（自行前往）

導師：專業奶茶導師

對象：所有學員

內容：學習簡單沖奶茶方法

名額：5人（聯網名額）*

費用：免費



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

6. 剪紙研習課程

日期：2026年9月5、12、19日

10月3、10、17、24、31日（逢星期六）

時間：上午10時30分至中午12時正

地點：仁濟醫院第二中學 5樓活動中心

導師：9月5日：呂慧珠老師

9月12日：紀玉憐Amy

9月19日：馬飛揚Mathew

10月3日：蘇小媚

10月10日：蕭林

10月17日：王詠詩Sannie

10月24日：梁玉玲Iris

10月31日：凌彩萍Rebecc

對象：所有學員（有參加過剪紙初班或者有剪紙經驗的朋友報讀）

內容：「壺中日月長」之茶壺、賀壽咭、角花、福娃、松竹梅立體賀咭套色法、中秋花燈、梅花扇及小筆袋製作等。

名額：25人*

費用：\$240 (8堂)，另收材料費 \$30（各式紙料及文具）專用紙及顏料

歡迎新加入剪紙班的同學，星期六第一堂有文具及紙張供應，請自備較剪1把，尖咀為佳。下課後可以代訂專用較剪。



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

7. 義工太極扇組

日期：2026年9月5、12、19日
10月3、10、17、24、31日（逢星期六）

初班

上午10時至上午11時正

進階班

上午11時至中午12時正

只限報其中一班

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
導師：長者學員李玉英、潘俏銀、郭燕嫦、梁帶荷
對象：合資格之義工學員
內容：教授太極扇技巧，排練後當義工到院舍、中心、學校等探訪和表演。
名額：30人*
費用：全免



點擊/掃描報名



8. 屯門康健中心合辦 護肝活動及乙型肝炎快測

日期：2026年9月7日（星期一）
時間：上午9時30至中午12時30分 暫定
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
主講：屯門康健中心專業導師
對象：所有學員
內容：屯門地區康健中心定期舉辦護肝活動及免費乙型肝炎表面抗原快速測試（篤手指），15分鐘即可知結果。這項服務配合政府的乙型肝炎共同治理計劃，為合資格市民及高風險群組及早識別隱性危機。
名額：50人*
費用：免費



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤
學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

9. 截拳道文化(第四期)

日期：2026年9月7、14、21、28日及
10月5、12、26日（逢星期一）

時間：中午12時正至下午1時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：張允淳先生 (逾20年截拳道經驗、跟隨台灣截拳道總館首席連峰祥教練、曾於美國洛杉磯伊魯山度武館交流學習、獲李小龍親傳弟子 Jerry Poteet 私人教授)

對象：所有學員

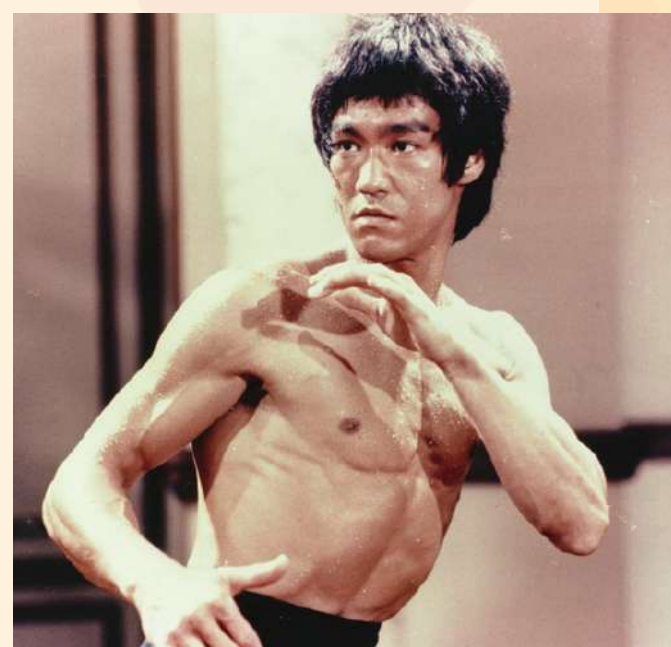
內容：截拳道不僅是格鬥系統，更是一種面對現實、回應當下的生活態度。講解學習身體覺知與控制能力、情緒與壓力下的穩定性，截拳道原則應用於日常生活與人生決策。

名額：20人*

費用：\$210 (7堂)



點擊/掃描報名



10. 日語初階課程

日期：2026年9月7、21、28日
10月5、12、26日（逢星期一）

時間：下午1時30分至下午2時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

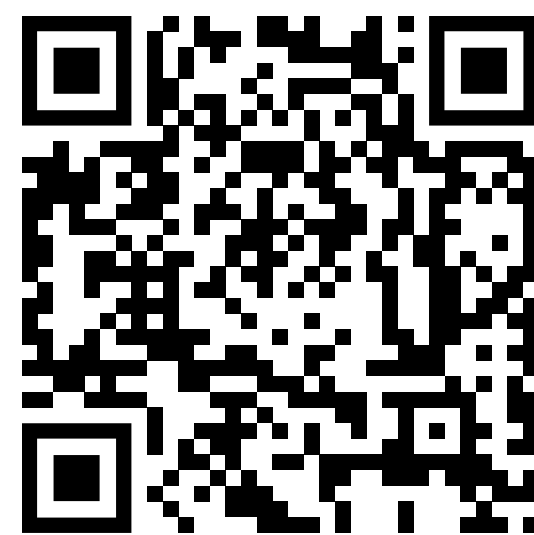
導師：吉田太太

對象：所有學員（需對50音有基礎認識）

內容：教授基礎音階及文法等常用對話技巧

名額：25人*

費用：\$180 (6堂)



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

11. 日語進階課程

日期：2026年9月7、21、28日

10月5、12、26日（逢星期一）

時間：下午2時30分至下午3時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：吉田太太

對象：曾報讀日語初階課程的學員

內容：教授進階文法與會話等對話技巧

名額：25人*

費用：\$180 (6堂)



點擊/掃描報名



12. 攝影初階課程

日期：2026年9月8、15、22日 及

10月13、20、27日（逢星期二）

時間：上午10時 至11時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

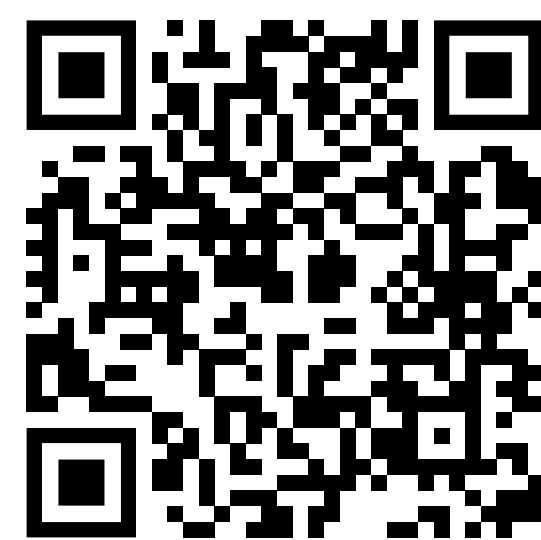
導師：資深攝影師盧冠煌學員

對象：對攝影沒有基礎認識及自備相機的學員

內容：認識攝影的理論及方法，學員需對、攝影有興趣，自備相機具有M、A /AV、S /TV、P、Auto 模式。課堂教導上述各模式使用、測光模式、白平衡運用、構圖技巧及外影課堂。

名額：25人*

費用：\$120 (6堂)



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

13. 樂融鐵路101

日期：2026年9月8 (二)、10 (四)、15日 (二)

9月29日 (二) -參觀輕鐵車廠

時間：9月8、10、15日- 下午2時至3時正

9月29日 - 下午2時至4時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：港鐵職員

對象：所有學員

內容：鐵路是香港公共交通系統的骨幹，與長者的日常生活息息相關。此課程旨在加深長者對鐵路營運的認識，並培養長者成為「乘車安全大使」，一同守護乘車安全及推廣智慧出行。

名額：40人 *

費用：免費



點擊/掃描報名



14. 書法班

日期：2026年9月9、16、23、30日及

10月7、14、21、28日（逢星期三）

時間：上午9時30分至上午11時正

地點：仁濟醫院第二中學1樓視藝B室

導師：馮美芳老師 (香港書法家協會秘書長、
香港女子書畫家協會執行委員)

對象：所有學員

內容：教授不同書法書體技巧

名額：30人 *

費用：\$160 (8堂)



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤
學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

15. 國畫班

日期：2026年9月9、16、23、30日及
10月7、14、21、28日（逢星期三）

時間：上午11時15分至下午12時45分

地點：仁濟醫院第二中學 1樓視藝B室

導師：李曼麗老師（自1985年起跟隨羅冠樵老師學習中國書畫，教學經驗豐富，其作品亦常被邀參展各書畫會之聯展）

對象：所有學員

內容：教授不同國畫技巧，本期學習主題：山水樹石、花鳥蟲魚、工筆、寫意畫

名額：30人*

費用：\$160 (8堂)



點擊/掃描報名



16. 普通話初階課程 (第四期)

日期：2026年9月10、17日及
10月8、15、22、29日（星期四）

時間：上午11時30分至下午1時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：薛倍棋導師 (獲普通話水平考試 (PSK) B1資歷)

對象：上過普通話初階課程第一期至第三期的學員優先

內容：學習聲母、韻母、聲調；多音節詞語；正確的詞語、量詞搭配。學習簡單的詞彙，日常溝通語句及一般日常情境之對答

名額：20人*

費用：\$180 (6堂)



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤
學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

17. 一線通平安鐘 護腦健腦講座



日期：2026年9月16日 (星期三)

時間：下午2時至3時正

地點：裘錦秋(屯門)中學 錦蘭堂

導師：一線通平安鐘

對象：所有學員

內容：提供全面的護腦與健腦支援，透過初步認知能力評估、居家健腦及認知訓練工作坊、健腦飲食指導及防走失支援服務，協助長者及照顧者預防與延緩認知退化。

名額：50人

費用：全免



[點擊/掃描報名](#)

18. 香港撒瑪利亞防止自殺會 精神健康急救講座



日期：2026年9月18日 (星期五)

時間：上午10時至11時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：香港撒瑪利亞防止自殺會輔導心理學家

對象：所有學員

內容：精神健康急救方法

名額：50人

費用：全免



[點擊/掃描報名](#)

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

19. 參觀益力多廠

日期：2026年9月18日 (星期五)

集合時間：下午12時45分

集合地點：仁濟醫院第二中學有蓋操場

參觀時間：下午1時45分至3時正

解散時間：下午4時正

解散地點：仁濟醫院第二中學有蓋操場

對象：能徒步樓層之學員

參觀者需自行徒步上樓層(1樓接待室)

內容：由工廠導賞進行講解・影片欣賞・參觀生產線每位參觀者，可獲紀念品乙份及益力多1瓶

名額：50人*

費用：\$20



點擊/掃描報名



20. 參觀中醫醫院

日期：2026年9月29日 (星期二)

集合時間：上午9時15分

集合地點：仁濟醫院第二中學有蓋操場

參觀時間：上午10時30分至11時45分

解散時間：中午12時45分

解散地點：仁濟醫院第二中學有蓋操場

對象：所有學員

內容：設導賞介紹中醫醫院設施及服務，了解最新中醫藥發展

名額：25人*

費用：\$20



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

21. 雀巢疾病認知— 痛風關節痛，引發的心腎危機

日期：2026年9月22日 (星期二) 暫定

時間：下午1時至下午3時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：雀巢公司專業導師

對象：所有學員

內容：痛風不只是關節痛，高尿酸會傷害血管和腎臟。
長期尿酸過高會引發心血管疾病和腎功能衰退，甚至造成腎結石與關節變形

費用：全免

名額：50人

待日期確認
再發出
二維碼報名



22. 剪紙學園合辦 「剪藝慶團圓」師生剪紙聯展

日期：2026年9月24日 (星期四) 至9月28日(星期一)

時間：24/9 下午 2:00- 晚上11:00

25/9 - 27/9 上午 9:00- 晚上11:00

28/9 上午 9:00- 晚上7:00

地點：尖沙咀文化中心大堂E1展覽場地 (自行前往)

對象：所有學員

內容：展出由剪紙學員主席呂慧珠老師及各學員作品

費用：全免



23. 一線通平安鐘 手機安全你要識

日期：2026年9月30日 (星期三)

時間：下午2時至3時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：一線通平安鐘職員

對象：所有學員

內容：電話騙案手法層出不窮，除了提高警覺，長者還可以攔截不明來電、明辨可疑訊息及Whatsapp 訊息等技巧。

講座亦會分享近期常見的騙案手法。

名額：20人 *

費用：全免



點擊/掃描報名

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤



24. 機電工程署能源效益講座

日期：2026年9月24日 (星期四)

時間：下午2時至3時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

主講：機電工程署職員

對象：所有學員

內容：內容涵蓋節約能源、建築物能源效益條例及可再生能源等，旨在提升公眾與學界環保意識

名額：50人

費用：全免

待日期確認
再發出
二維碼報名

機電工程署
EMSD



學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

25. 口琴課程

日期：2026年10月7、14、28 (星期三)

時間：下午2時至3時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：李尚澄導師 (曾拜學於口琴演奏家馮安先生、曾於1967年在德國舉行的世界口琴大賽二重奏項目中贏得銀牌、曾任教香港皇仁書院、何東官立工業女中學等多間中小學、創立「眾樂樂口琴小組」，並於2018年北京亞太口琴節摘取季軍)

對象：所有學員

內容：由淺入深，涵蓋口琴結構、基本氣息與運指技巧。

名額：20人*

費用：\$120 (三堂)



點擊/掃描報名



26. 香港年金「退休投資理財講座」

日期：2026年10月15日 (星期四) 暫定

時間：下午2時至下午3時正 暫定

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：香港年金專業導師

對象：所有學員

內容：講解長者退休理財規劃及「HKMC退休3寶」

費用：全免

名額：50人*

待日期確認
再發出
二維碼報名



學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

27. 香港撒瑪利亞防止自殺會 精神健康關注工作坊

日期：2026年10月8日 (星期四)

時間：下午2時至3時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：香港撒瑪利亞防止自殺會輔導
心理學家

對象：所有學員

內容：響應10月10日世界精神健康日，
由世界心理衛生聯盟與世界衛生
組織共同倡議，旨在提升公眾
對精神健康問題的認識，推動心
理健康教育，並鼓勵及早求助。

費用：全免

名額：50人



[點擊/掃描報名](#)



28. 緊急應變中心 家居室內外環境之潛在危機

日期：2026年10月20日 (星期二)

時間：下午2時至下午3時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：緊急應變中心

對象：所有學員

內容：家居室內外環境隱藏不少健康與安全危機，如
地面濕滑、雜物堆積與昏暗光線則易導致跌倒
意外等。

費用：全免

名額：50人



[點擊/掃描報名](#)



29.耆樂警訊 - 防騙講座

日期：2026年10月21日 (星期三)

時間：下午2時至3時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：屯門警民關係組警員

對象：所有學員

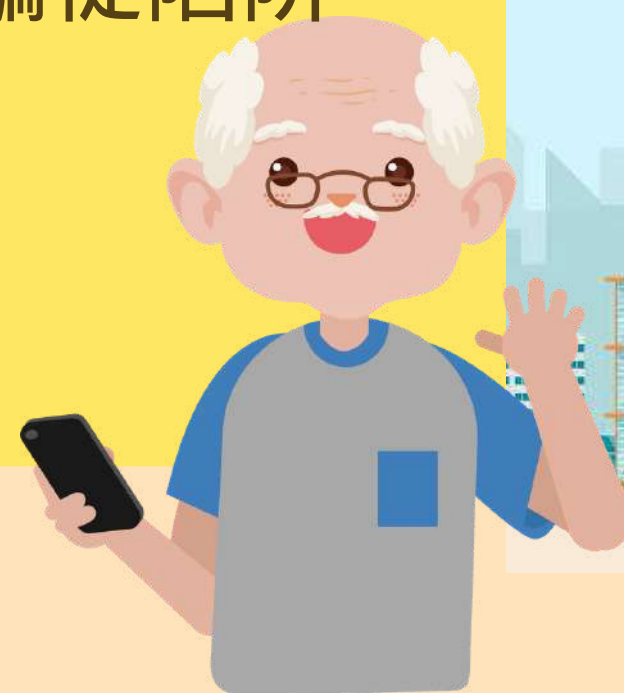
內容：了解最新防騙資訊，以免誤墜騙徒陷阱

費用：全免

名額：50人*



點擊/掃描報名



30.仁軒中醫藥發展基金 秋冬藥膳 (暫定)

日期：2026年10月待定

時間：待定

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

主講：仁軒中醫藥發展基金註冊中醫師

對象：所有學員

內容：秋冬藥膳是順應「秋冬養陰」與「冬藏」的傳統食療方式，透過溫潤、滋補的藥材燉煮幫助身體抵禦寒冷、補氣養血

費用：全免

名額：80人*

待日期確認
再發出
二維碼報名



31. 專科醫生講座(六)

肺癌篩查及肺癌治療

日期：2026年10月待定

時間：待定

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

主講：香港中文大學醫學院名譽臨床助理教授
心胸肺外科專科余思遠醫生

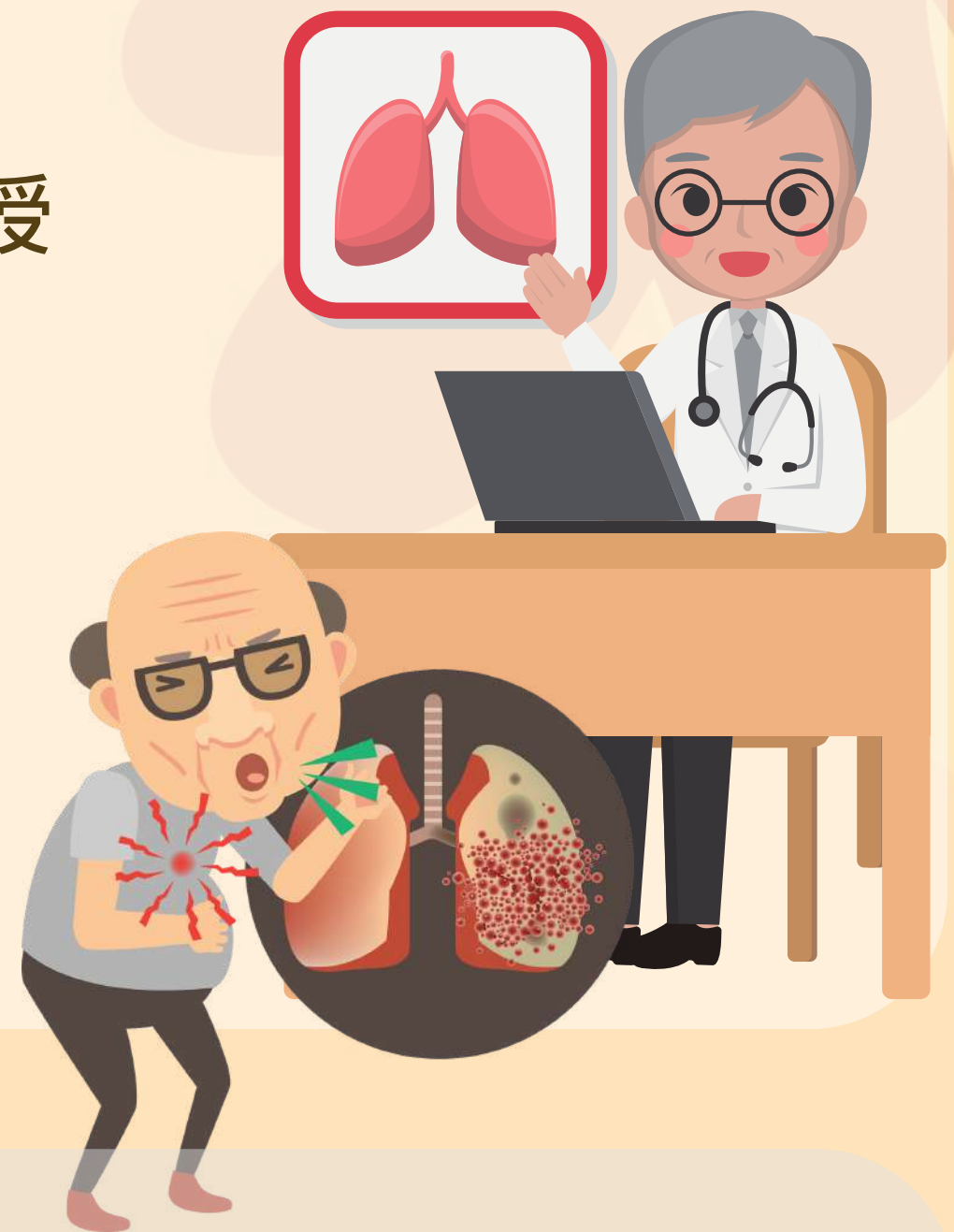
對象：所有學員

內容：講解現時最新的肺癌篩查及肺癌治療

費用：全免

名額：80人*

待日期確認
再發出
二維碼報名



32. 「16 型人格」工作坊

日期：2026年10月待定

時間：待定

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

主講：心理及輔導專業人士

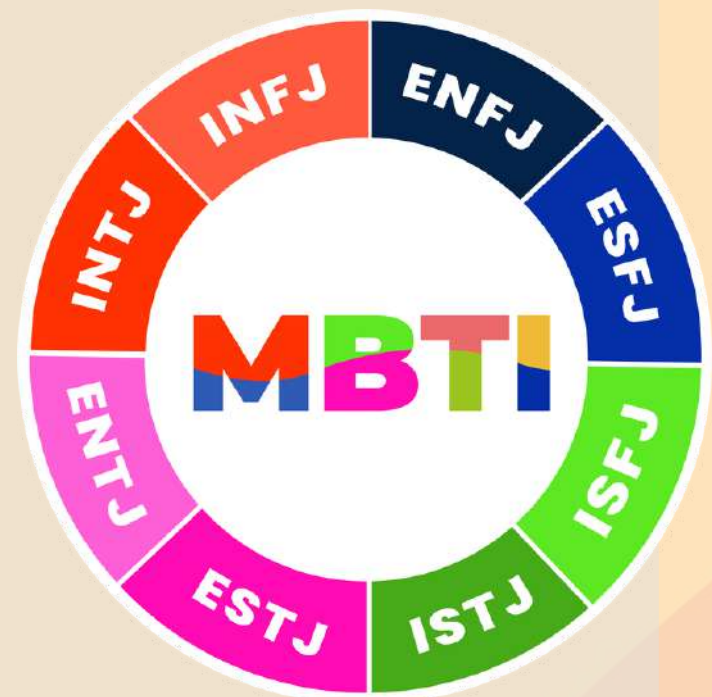
對象：所有學員

內容：MBTI（邁爾斯-布里格斯類型指標）是一種流行的人格分類工具，根據心理學家卡爾·榮格的理論發展而來。它透過四個核心向度將人的性格分為 16 種不同類型，幫助人們了解自己獲取能量、思考、決策與生活的方式。

費用：待定

名額：待定

待日期確認
再發出
二維碼報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

33. AI課程

日期：2026年10月待定

時間：待定

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

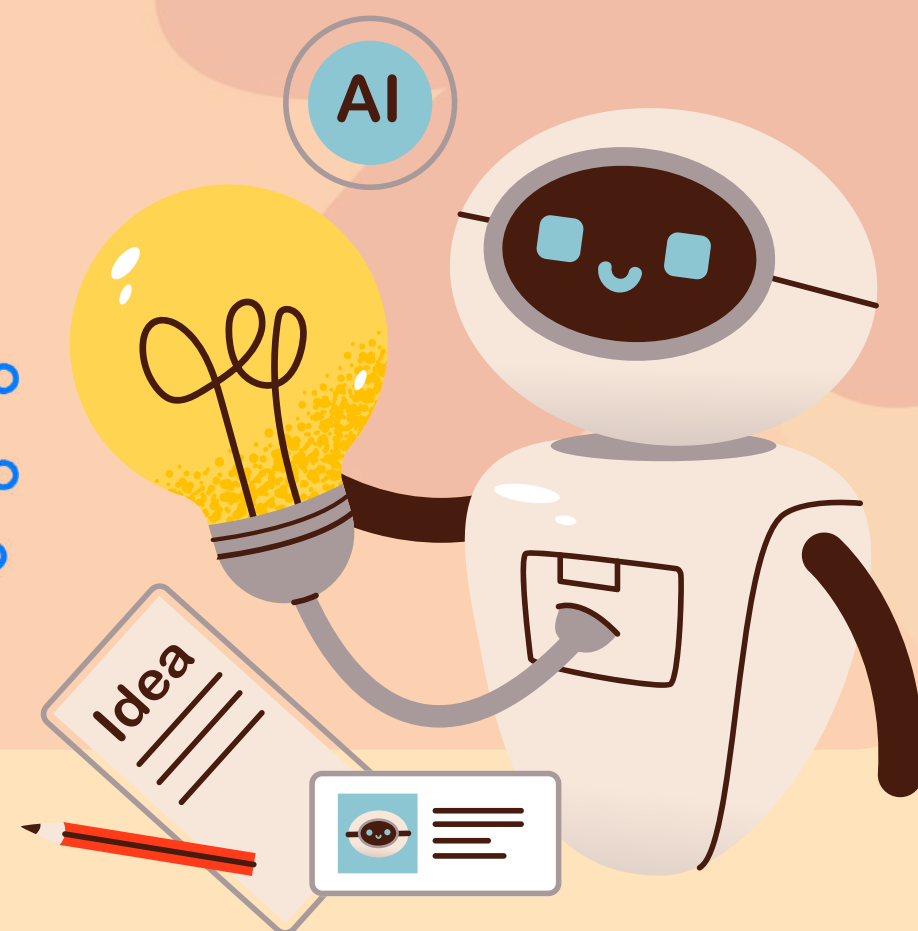
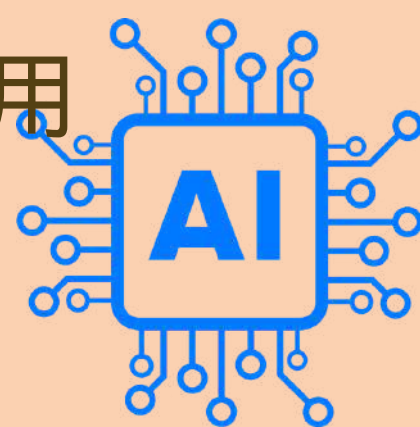
導師：港台中文台前台長何重恩先生

對象：所有學員

內容：講解現時最新的AI趨勢及應用

費用：待定

名額：20人*



待日期確認
再發出
二維碼報名

34. 香港大學護理學院合辦 「一心二用」導師培訓

日期：2026年9-10月待定

時間：待定

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

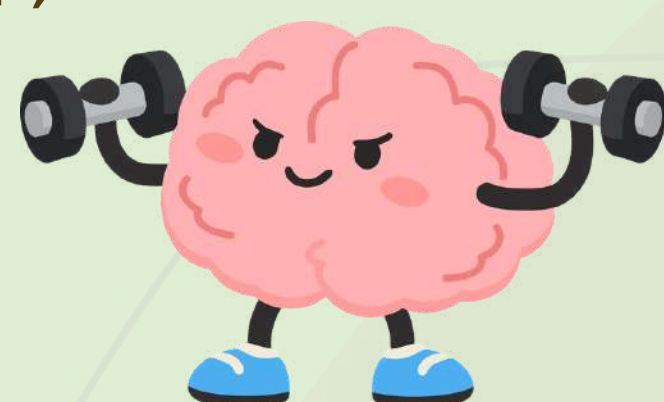
導師：香港大學護理學院專業導師

對象：手腳協調程度高、有意成為導師之學員

內容：將培訓老友記成為導師，進行多節一心二用活動，包括同步訓練 - 認知能力訓練，椅子運動和四肢協調。其後到不同社區中心教授社區長者，讓其預防認知能力衰退。

費用：免費

名額：20人*



待日期確認
再發出
二維碼報名

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

35. 中樂團 (二胡、笛子、古箏、阮、敲擊)

日期：2026年9月5、12、19日

10月10、17、24、31日

(逢星期六)

如需報名
請致電2433 8268

時間：

二胡初班*	早上 9:00 - 早上10:00
二胡中班*	早上 10:00 - 早上11:00
古箏中班	早上 9:00 - 早上10:00
古箏初班A	早上10:00 - 早上11:00
古箏初班B	早上11:00 - 中午12:00
古箏高班	中午12:00 - 下午1:00
阮	早上9:00 - 早上10:00
笛子中班	早上10:00 - 早上11:00
笛子初班	早上11:00 - 中午12:00
敲擊班	中午12:00 - 下午1:00
大合奏	上午11:00 - 中午12:00



地點：1樓課室

導師：馮郁強老師 (二胡及大合奏)

陳浩城老師 (阮、笛子、敲擊)

賴翀郁老師 (古箏)

對象：舊中樂團學員優先

內容：教授各種中樂樂器，晉階學員可參與大合奏

費用：敲擊班舊學員 \$150/位 (7堂) 補回上月學費

其他學員 \$175/位 (7堂)

* 中途加入亦按全期收費 *



2026年9-10月

課程/講座/義工服務時間表

第65期

九月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	學校開學	10:00 參觀太空館 (自行前往) 10:00 速描班(戶外寫生) 14:15 維修共學		10:45 正位瑜伽 12:00 頤林陰瑜伽 14:15 維修共學 (501)	09:00 中樂團 10:30 剪紙研習 10:00 太極扇初班 11:00 太極扇進階
	1	2	3	4	5
12:00 截拳道文化 13:30 日語初階 14:30 日語進階	10:00 攝影初階 14:00 樂融101課程	09:30 書法班 11:15 國畫班 10:00 速描班(戶外寫生) 14:15 維修共學	11:30 普通話初階 14:00 樂融鐵路101	10:45 正位瑜伽 12:00 頤林陰瑜伽 14:15 維修共學 (501)	09:00 中樂團 10:30 剪紙研習 10:00 太極扇初班 11:00 太極扇進階
7	8	9	10	11	12
12:00 截拳道文化 13:30 日語初階 14:30 日語進階	10:00 攝影初階 11:45 AI入門應用 課程(補課) 14:00 樂融鐵路101	09:30 書法班 11:15 國畫班 10:00 速描班 14:00 護腦、健腦有辦法 講座(錦蘭堂) 14:15 維修共學	11:30 普通話初階	10:00 精神健康急救 講座 13:45 參觀益力多廠	09:00 中樂團 10:30 剪紙研習 10:00 太極扇初班 11:00 太極扇進階
14	15	16	17	18	19
12:00 截拳道文化 13:30 日語初階 14:30 日語進階	10:00 攝影初階	09:30 書法班 11:15 國畫班	14:00 能源效益及 節約外展講座	10:45 正位瑜伽 12:00 頤林陰瑜伽	中秋節翌日
21	22	23	24	25	26
12:00 截拳道文化 13:30 日語初階 14:30 日語進階	10:30 參觀中醫醫院 14:00 參觀輕鐵 車廠	09:30 書法班 11:15 國畫班 10:00 速描班 14:00 手機安全你要識			
28	29	30			

十月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			國慶日	10:45 正位瑜伽 12:00 頤林陰瑜伽	09:00 中樂團 10:30 剪紙研習 10:00 太極扇初班 11:00 太極扇進階
			1	2	3
12:00 截拳道文化 13:30 日語初階 14:30 日語進階	義工服務(待定)	09:30 書法班 11:15 國畫班 14:00 口琴班	11:30 普通話初階 14:00 精神健康關 注工作坊	10:45 正位瑜伽 12:00 頤林陰瑜伽	09:00 中樂團 10:30 剪紙研習 10:00 太極扇初班 11:00 太極扇進階
5	6	7	8	9	10
12:00 截拳道文化 13:30 日語初階 14:30 日語進階	10:00 攝影初階	09:30 書法班 11:15 國畫班 10:00 速描班 14:00 口琴班	11:30 普通話初階 14:00 退休投資理財 講座	10:45 正位瑜伽 12:00 頤林陰瑜伽	09:00 中樂團 10:30 剪紙研習 10:00 太極扇初班 11:00 太極扇進階
12	13	14	15	16	17
重陽節翌日	10:00 攝影初階 14:00 家居室內外 環境之潛在 危機	09:30 書法班 11:15 國畫班 10:00 速描班 14:00 耆樂防騙講座	11:30 普通話初階	10:45 正位瑜伽 12:00 頤林陰瑜伽	09:00 中樂團 10:30 剪紙研習 10:00 太極扇初班 11:00 太極扇進階
19	20	21	22	23	24
12:00 截拳道文化 13:30 日語初階 14:30 日語進階	10:00 攝影初階	09:30 書法班 11:15 國畫班 10:00 速描班 14:00 口琴班	11:30 普通話初階	10:45 正位瑜伽 12:00 頤林陰瑜伽	09:00 中樂團 10:30 剪紙研習 10:00 太極扇初班 11:00 太極扇進階
26	27	28	29	30	31