



		AM 上午					PM 下午												
		9:00-10:00	10:00-10:30	10:30-11:00	11:00-11:30	11:30-12:00	12:00-12:30	12:30-1:00	1:00-1:30	1:30-2:00	2:00-2:30	2:30-3:00	3:00-3:30	3:30-4:00	4:00-4:30	4:30-5:00	5:00-5:30		
M o n	MTE 氧生操	Elderly Focus Grp 乐龄交流小组			Free & Easy 自由活动													星 期 一	
		Music Spa Club 氧生馆																	
		Chinese Dance Class 华族舞蹈班																	
T u e	Body & Mind Renewal Exercise 身心活化有运动	Free & Easy 自由活动					Chinese Class 基础中文班 (汉语拼音)		Basic English Class* 基础英语班*		Free & Easy 自由活动						星 期 二		
	MTE 氧生操		News Reading 新闻分享																
W e d	MTE 氧生操	Music Spa Club 氧生馆				Free & Easy 自由活动					Karaoke (For volunteer) 卡拉OK (义工)		Karaoke 卡拉OK						星 期 三
			News Reading 新闻分享																
		English Conversation Class* (1)10-11am (2)11am-12pm 英语会话班*																	
T h u	Body & Mind Renewal Exercise 身心活化有运动	Free & Easy 自由活动					Abacus Class 珠算班		Chinese Calligraphy Class# 书法兴趣小组#		Basic English Class# 基础英语班#		Inter-mediate English Class# 中级英语班#				星 期 四		
	MTE 氧生操		News Reading 新闻分享		Free Hair Cut Service (3rd Thursday) 免费剪发服务 (只限60岁以上的乐龄) (第三个星期四)														
F r i	MTE 氧生操	Music Spa Club 氧生馆				Free & Easy 自由活动					Music Academy for the Elderly (Volunteers only) 乐龄音乐教室 (只限义工)				Free & Easy 自由活动			星 期 五	
			News Reading 新闻分享																
		Home Visit to frail & homebound elderly 居家访视																	
S a t	MTE 氧生操	Music Spa Club 氧生馆				Closed 休息											星 期 六		
		Free & Easy 自由活动																	

\* By Mr Peter Chua

# By Mr James Meng

- MTE: Music Therapy Exercise