中華基督教會合一堂耆年中心

2025 年1 至3 月份會員通訊

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

印刷品

出版日期：2025 年 1 月 2 日　印刷數量：1300 份

地址：　香港北角丹拿道 53 號港運城 2 樓
（須經丹拿道進入）

開放時間：星期一至六上午 9：00 至下午 5：00
（星期日及公眾假期休息）

電話：2880 0461
傳真：3010 8549
電郵：npsc_hyc@hkcccc.org
網址：http://www.hycss.org.hk

中心報告

2025 至2026 年度會員續證：

◇ 由 2025 年 3 月 4 日（星期二）開始，請續會會員帶備會員咭及港幣 21 元前來辦理手續，新會員 4 月 1 日開始才可辦理入會手續。

◇ 24-25 年度精神健康主題系列踏入最後一季，本季將圍繞「心靈療癒」的方向舉辦不同活動，透過建立健康體魄、自我察覺、培養正面思想，從而獲得身心療癒、情緒釋放的力量，歡迎踴躍參與。

◇ 本中心提供年齡介於 55 至 59 歲的社區人士服務，誠意邀請你們或親朋好友成為本中心之「耆青會員」，為充實的退休生活作好準備。

假期通知

以下日期為公眾假期，中心將會休息，敬請留意。

1 月	
1 月 1 日 (星期三) 元旦	1 月 29 日 (星期三) 至 1 月 31 日 (星期五) 農曆新年

2025 年 1 至 3 月活動報名程序

日期	時間	項目	備註
2024 年 12 月 24 日 (星期二)、 12 月 27 日 (星期五) 及 12 月 30 日 (星期一)	上午 9 時至 下午 5 時	有興趣報名 2025 年 1 月至 3 月之活動，需前來中心遞交抽籤表及填寫「活動報名表」。	不論選擇任何活動均需遞交抽籤表及於 2024 年 12 月 30 日或之前遞交活動報名表。(班組報名及訂奶粉除外)
2025 年 1 月 6 日 (星期一)	上午 9:30	**進行電腦抽籤**	◇ 成功報名之參加者，在活動舉行前，職員會致電通知。 ◇ 成功報名之「收費活動」參加者，請於當日活動開始前 10 分鐘到接待處交費。 各會員有需要可個別致電中心查詢報名結果。

健康生活教育推廣

1 月份

健康講座

食用香草種植及應用講座			
日期	2025 年 1 月 20 日 (星期一)	**對象**	中心會員
時間	上午 10:00 至 12:00	**費用**	全免
地點	中心活動室	**名額**	30 人
內容	1. 介紹香草栽種方法。 2. 介紹香草食用方法。		
《此活動由康樂及文化事務署職員負責主講》			

健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2025 年 1 月 6 日 (星期一)	地點	中心活動室
時間	上午 10:30 至 12:00	對象	中心會員 / 護老者
內容	以特惠價錢購買 900 克裝金裝加營素 (每罐 $184) 或 850 克裝低糖加營素 (每罐 $190) 或 850 克裝怡保康 (每罐 $225)。 * 凡於售賣日購買產品，供應商一律不發收據，敬請留意。		
備註	1.此活動需於 2024 年 12 月 3 日至 12 月 23 日前報名及登記訂購數量，活動當日不設即場登記及售賣，中心將視乎報名情況，可能於當日分時段售賣以疏導人流，並以派籌先後次序安排參加者購買。 2.所有產品售完即止 (每人最多可購 10 罐金裝加營素或低糖加營素或怡保康)。 3.如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。 4.為了響應環保，請各會員自備購物袋盛載產品，中心不會提供膠袋。		

<< 此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責 >>

脂肪測試 (1)

日期	2025 年 1 月 27 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 10:30 至 12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30 人
內容	體脂率是人體內脂肪的重量在人體中體重所佔的比例，它可以很好的反映出人體的脂肪含量是多少，脂肪含量不可過高，易引起心血管等疾病風險，但也不可過低，避免太瘦導致身體免疫力下降。脂肪測試是體重的指標，可測量長者之體內脂肪比率。		
備註	活動當日將會分時段進行測試，請參加者留意在活動前一星期會收到中心通知出席之時段。		

<< 此活動由費森尤斯卡比 (香港) 有限公司職員負責 >
[請留意脂肪測試 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

2 月份
健康講座

飲食預防骨質疏鬆症講座 (1)		飲食預防骨質疏鬆症講座 (2)	
日期	2025 年 2 月 17 日 (星期一)	日期	2025 年 2 月 24 日 (星期一)
時間	上午 11:00 至 12:00	時間	上午 11:00 至 12:00
地點	中心活動室	地點	中心活動室
對象	中心會員	對象	中心會員
費用	全免	費用	全免
名額	30 人	名額	30 人
內容	1. 介紹骨質疏鬆症的成因及徵狀。 2. 預防骨質疏鬆症的方法。 3. 提供預防骨質疏鬆症的飲食建議。		

《此活動由雀巢香港有限公司職員負責主講》
[請留意飲食預防骨質疏鬆症講座 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次。]

健康活動

加營素怡保康售賣日			
日期	2025 年 2 月 10 日 (星期一)	地點	中心活動室
時間	上午 10:30 至 12:00	對象	中心會員 / 護老者
內容	以特惠價錢購買 900 克裝金裝加營素 (每罐 $184) 或 850 克裝低糖加營素 (每罐 $190) 或 850 克裝怡保康 (每罐 $225)。 * 凡於售賣日購買產品，供應商一律不發收據，敬請留意。		
備註	1.此活動需於 1 月 7 日至 1 月 23 日前報名及登記訂購數量，活動當日不設即場登記及售賣，中心將視乎報名情況，可能於當日分時段售賣以疏導人流，並以派籌先後次序安排參加者購買。 2.所有產品售完即止 (每人最多可購 10 罐金裝加營素或低糖加營素或怡保康)。 3.如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。 4.為了響應環保，請各會員自備購物袋盛載產品，中心不會提供膠袋。		
<< 此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責 >>			

3 月份

健康講座

認識白內障講座 (1)		認識白內障講座 (2)	
日期	2025 年 3 月 10 日 (星期一)	日期	2025 年 3 月 17 日 (星期一)
時間	上午 10:30 至 11:30	時間	上午 10:30 至 11:30
地點	中心活動室	地點	中心活動室
對象	中心會員	對象	中心會員
費用	全免	費用	全免
名額	30 人	名額	30 人
內容	1. 認識白內障之成因、徵狀、治療及處理方法 2. 認識視障人士生活上須注意之事項。		
<< 此活動由衞生署註冊護士負責主講 >> [請留意認識白內障講座 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]			

健康活動

加營素怡保康售賣日			
日期	2025 年 3 月 3 日 (星期一)	地點	中心活動室
時間	上午 10:30 至 12:00	對象	中心會員 / 護老者
內容	以特惠價錢購買 900 克裝金裝加營素 (每罐 $184) 或 850 克裝低糖加營素 (每罐 $190) 或 850 克裝怡保康 (每罐 $225)。 * 凡於售賣日購買產品，供應商一律不發收據，敬請留意。		
備註	1.此活動需於 2 月 11 日至 2 月 20 日前報名及登記訂購數量，活動當日不設即場登記及售賣，中心將視乎報名情況，可能於當日分時段售賣以疏導人流，並以派籌先後次序安排參加者購買。 2.所有產品售完即止 (每人最多可購 10 罐金裝加營素或低糖加營素或怡保康)。 3.如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。 4.為了響應環保，請各會員自備購物袋盛載產品，中心不會提供膠袋。		
<< 此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責 >>			

脂肪測試 (2)

日期	2025 年 3 月 24 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 10:30 至 12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30 人
內容	體脂率是人體內脂肪的重量在人體中體重所佔的比例，它可以很好的反映出人體的脂肪含量是多少，脂肪含量不可過高，易引起心血管等疾病風險，但也不可過低，避免太瘦導致身體免疫力下降。脂肪測試是體重的指標，可測量長者之體內脂肪比率。		
備註	活動當日將會分時段進行測試，請參加者留意在活動前一星期會收到中心通知出席之時段。		

<< 此活動由費森尤斯卡比 (香港) 有限公司職員負責 >
[請留意脂肪測試 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

雀巢三花奶粉售賣日

日期	2025 年 3 月 31 日 (星期一)	地點	中心活動室
時間	上午 11:00 至 12:00	對象	中心會員 / 護老者
內容	以特惠價錢購買 750 克裝柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉 (每罐 $90) 或 750 克裝 3 效高鈣較低脂奶粉 (每罐 $100)。 * 凡於售賣日購買產品，供應商一律不發收據，敬請留意。		
備註	1.此活動需於 1 月 10 日至 3 月 17 日前報名及登記訂購數量，活動當日不設即場登記及售賣，中心將視乎報名情況，可能於當日分時段售賣以疏導人流，並以派籌先後次序安排參加者購買。 2.所有產品售完即止 (每人最多可購 10 罐柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉或 3 效高鈣較低脂奶粉)。 3.如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。 4.為了響應環保，請各會員自備購物袋盛載產品，中心不會提供膠袋。		

<< 此活動由雀巢香港有限公司職員負責 >>

義工發展服務活動

《合一堂耆年中心義工嘉許制度》

為了答謝及鼓勵義工們為本中心不遺餘力的付出，中心在 2024-2025 年度將會有新的《合一堂耆年中心義工嘉許制度》，詳情如下:

1. 服務時數計算由每年 1 月 1 日起至 12 月 31 日底止；
2. 每位已登記成為本中心之義工均可向中心領取『合一堂耆年中心義工服務紀錄咭』乙張，每次完成中心義工服務，均可找當值職員蓋印作實，每十個印可到接待處換領禮物一份；
3. 凡累積服務時數達 10 小時或以上者，可獲邀參與中心每年舉辦兩次之義工聯誼活動；
4. 每年達指定累積服務時數之義工，可於每年舉辦之義工嘉許禮上獲頒發證書及獎項，以作鼓勵 。(詳情容後公佈)

類別	評審準則
金獎	累積服務時數達 100 小時或以上
銀獎	累積服務時數達 50 小時或以上
銅獎	累積服務時數達 10 小時或以上

招募「互動負重運動儀」當值義工

中心增設之「互動負重運動儀」已為各會員提供服務，現招募義工當值，詳情如下：

- 可自由選擇每次當值時間 (以每節兩小時計算)：
  星期一至五 上午 9:30 至 11:30 或 下午 2:30 至 4:30
- 當值義工工作包括：點名、計時、介紹及操作儀器。

歡迎中心會員參與當值義工服務，有興趣者請與職員登記。

「紅十字會耆英團」集會

日期	2025 年 1 月 21 日 、2 月 25 日 及 3 月 25 日 (星期二)
時間	上午 10:15 至 11:15
地點	中心活動室
對象	紅十字會耆英團成員
內容	報告、訓練、步操。

「義合一義工隊」集會

日期	2025 年 1 月 7 日 、2 月 11 日 及 3 月 4 日 (星期二)
時間	上午 10:15 至 11:15
地點	中心活動室
對象	長者義工
內容	每月定期集會，策劃不同的義工活動。

小結他聚會

		節數	日期	時間
地點	中心活動室			
對象	中心義工 (需認識小結他基本彈奏技巧)	1	1 月 15 日（星期三）	上午 11 :30 至 12:30
費用	全免	2	2 月 5 日（星期三）	
名額	18 人	3	2 月 19 日（星期三）	
內容	定期練習，溫故知新，策劃不同的義工演出，一同享受小結他的樂趣。	4	3 月 5 日（星期三）	
		5	3 月 19 日（星期三）	

長幼義工活動 - 番禺會所華仁小學探訪

日期	2025 年 1 月 13 日 (星期一)	對象	長者義工
時間	上午 10:00 至 11:15	費用	全免
地點	中心活動室	名額	10 人
內容	長幼義工一同進行遊戲及傾談。		
備註	活動與保良局周兆初紀念青少年發展中心及番禺會所華仁小學合辦。		

長幼義工活動 - 長幼親子慶新年

日期	2025 年 1 月 18 日 (星期六)	對象	長者義工
時間	下午 2:00 至 4:00	名額	12 位長者
地點	香港遊樂場協會賽馬會北角青少年綜合服務中心 (健康邨會址)		
內容	長幼義工一同進行手工制作及集體遊戲。		
備註	活動與香港遊樂場協會賽馬會北角青少年綜合服務中心合辦。		

愛心親善大使 - 探訪護老院

日期	2025 年 3 月 7 日 (星期五)	對象	長者義工
時間	下午 2:15 至 3:15	費用	全免
地點	本區護老院	名額	25
內容	透過探訪護老院，關懷院舍長者，一起渡過愉快的時光！		

護老者支援服務

凡照顧至少一位 60 歲或以上之長者均可登記成為「護老者」，包括同住或非同住人士，例如：夫婦、家人、親友、鄰居等，詳情可與中心職員聯絡。

護老者資訊站

藥物安全

藥物可以治療疾病和減輕症狀，但亦可能有不良的副作用；不適當地使用藥物可引致健康嚴重受損。長者必須認識藥物的效用，及依從醫生吩咐或藥劑師的指示服藥。由於長者的生理變化令他們更易有副作用，例如胃出血等，更應留意及避免不必要地服用多種藥物。

用藥心得

一般而言，服藥時，要留意以下數點：

1. 要清楚使用方法（例如：口服、含在舌下、嚼碎後吞服、吸入服、外塗等）。
2. 應詳細閱讀藥物標簽，留意藥物劑量、服藥時間、功效、禁忌與副作用等。例如：某些藥物服用後令人有睡意。
3. 未經醫生指示，不要在同一時間服食多種不同藥物，以免引致藥物互相幹擾，包括中藥。
4. 服藥後如果有過敏反應，如紅疹、嘴唇腫脹、氣促等情況，應停止服藥及立即求醫。
5. 留意藥物有效期，過期或已變質的藥物應該棄掉。
6. 一般藥物應該貯存在陰涼乾燥的地方，除非標簽有特別注明，大部份藥物都不宜在雪櫃內貯存。

使用處方藥物心得

處方藥物是醫生為病人診斷後，指導病人使用的藥物。以下是使用處方藥物時需注意的事項：

1. 病人應該按時服用醫生處方的藥物，不可隨便加減服藥的次數或藥物的份量。
2. 長者應按時覆診，清楚地告訴醫生你對藥物的反應，由醫生按病情需要，去加減藥量，或更換適合的藥物。
3. 切勿將醫生處方給自己的藥物介紹予他人使用，因為病徵相似並不代表是同一種病，每一個人的體質亦不一定一樣，胡亂使用，不僅會延誤病情，更可能因不良副作用而造成危險。
4. 常見藥物之副作用，包括惡心、便秘、頭暈等。並非每個人都會有同樣的副作用，在服食藥物一段時間後，不少副作用亦會消失；如有問題，應請教醫生、藥劑師或配藥員。
5. 不同藥物或會互相幹擾及受飲食的影響，故此有所禁忌，例如鎮靜劑不可與含酒精之飲料同服。故此，就診時應讓醫生知道自己正在服用之藥物，及注意標簽指示，免生危險。

使用非處方藥物心得

1. 無需經過醫生處方而出售的藥物，稱為非處方藥物。
2. 這些藥物多用於治療或減輕一般較輕微的病症，例如：傷風藥、退燒及止痛藥等。
3. 使用非處方藥物後，病徵越來越嚴重，或是過了一段時間（如一至兩天）仍然持續，必須求醫。
4. 患有慢性疾病（如糖尿病和高血壓）者必須定期覆診，切忌以自行配藥物來代替醫生的診斷，以免延誤病情。

資料來源：衛生署長者健康服務

護老者互助小組

靜心舒壓小組

地點	中心活動室
對象	中心護老者
費用	全免
名額	12 人
內容	透過靜觀及藝術（禪繞畫、曼陀羅等），讓護老者專注於畫畫的當下，達到放鬆、靜心、紓壓。

節數	日期	時間
1	1 月 18 日	上午 10:30 至 11:30（星期六）
2	2 月 1 日	
3	2 月 15 日	
4	3 月 1 日	
5	3 月 15 日	
6	3 月 29 日	

護老者小組 - 樂活星期四

地點	中心活動室
對象	中心護老者
費用	全免
名額	16 人
內容	透過不同的活動、遊戲及身心健康資訊分享，體驗各種舒緩壓力的方法，讓護老者有一個放鬆的時間。

節數	日期	時間
1	1 月 23 日	下午 3:30 至 4:30（星期四）
2	2 月 6 日	
3	2 月 20 日	
4	3 月 6 日	
5	3 月 20 日	

護老者講座

護老者講座 — 藥物知識知多點

日期	2025 年 1 月 17 日（星期五）
時間	下午 3:30 至 4:30
地點	中心活動室
對象	中心護老者 / 會員
費用	全免
名額	30 人
內容	概述家庭常備藥的一般使用及保存方法；指出一些常見的用藥謬誤。

《此活動由藥健同心聖雅各福群會社區藥房藥劑師主講》

護老者講座 — 從「腸」計議

日期	2025 年 2 月 17 日（星期一）
時間	上午 9:30 至 10:30
地點	中心活動室
對象	中心護老者 / 會員
費用	全免
名額	30 人
內容	講解身體老化對消化系統的影響；概述長者常見腸胃不適的原因及處理方法；分享危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺。

《此活動由衞生署長者健康外展分隊職員主講》

護老者講座 - 食得有「營」

日期	2025 年 2 月 25 日（星期二）
時間	下午 4:00 至 5:00
地點	中心活動室
對象	中心護老者 / 會員
費用	全免
名額	30 人
內容	講解長者健康飲食，包括均衡飲食方法、閱讀營養標籤等，並設有樂齡科技體驗。

《此活動由嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃職員主講》

護老者講座 — 消費權益 之 健康食品與推銷

日期	2025 年 3 月 5 日（星期三）
時間	下午 3:45 至 4:45
地點	中心活動室
對象	中心護老者 / 會員
費用	全免
名額	30 人
內容	講解購買健康食品與計劃的消費者權益，並分享常見消費陷阱。

《此活動由消費者委員會職員主講》

預防心血管疾病

日期	2025 年 3 月 11 日 (星期二)	**地點**	中心活動室
時間	下午 2:30 至 3:00 (心電圖檢測) 下午 3:00 至 4:00 (講座)	**費用**	全免
對象	中心護老者	**名額**	30 人

內容 講解患心血管病的風險成因及治療方法，並介紹如何透過改善飲食及生活習慣，避免患上心血管疾病。

備註 參加者必須同時出席心電圖檢測及講座，心電圖驗測結果只供參加者參考。

<< 此活動由香港防癌天使服務協會 註冊護士主講 >>

護老者活動

新年招財貓擺設 DIY

日期 2025 年 1 月 21 日 (星期二)
時間 下午 2:30 至 4:30
地點 中心活動室
對象 中心護老者
費用 $80
名額 12 人
內容 製作新年擺設，讓護老者專注當下，放鬆心情，感受節日氣氛。

認識垃圾電話攔截 APP

日期 2025 年 1 月 27 日 (星期一)
時間 下午 3:00 至 4:00
地點 中心活動室
對象 中心護老者
費用 全免
名額 14 人
內容 介紹坊間垃圾電話攔截程式的功能；課堂以 Android 手機系統作主要講解。

Android 手機應用基礎入門班

日期 2025 年 2 月 17 日 (星期一)
時間 下午 3:30 至 4:30
地點 中心活動室
對象 中心護老者
費用 全免
名額 14 人
內容 教授使用手機內置功能及基本設定；課堂以 Android 手機系統作主要講解。

花花繩結匙扣

日期 2025 年 2 月 19 日 (星期三)
時間 下午 3:30 至 5:00
地點 中心活動室
對象 中心護老者
費用 $30
名額 12 人
內容 簡單的繩結技巧編織出得意花花匙扣，讓護老者專注當下，放鬆心情。

樂聚烘焙：水果抱抱卷

日期 2025 年 3 月 18 日 (星期二)
時間 下午 2:30 至 4:30
地點 中心活動室
對象 中心護老者
費用 $40
名額 12 人
內容 一同體驗烘焙的樂趣，加強護老者間聯繫，抒緩壓力。
備註 請自備食物盒

平板電腦魔力橋入門教學

日期 2025 年 3 月 21 日 (星期五)
時間 下午 3:30 至 4:30
地點 中心活動室
對象 中心護老者
費用 全免
名額 14 人
內容 讓護老者透過平板電腦魔力橋遊戲鍛鍊邏輯思維及手腦協調，亦從過程放鬆身心。

有需要護老者支援服務

凡照顧至少一名 60 歲或以上之長者，該長者並符合以下條件，便可登記成為「有需要護老者」。

1. 身體或精神有殘障
2. 患有長期疾病
3. 患有認知障礙症

* 詳情可與社工郝姑娘查詢。

有需要護老者小組

開心減壓鬆一 ZONE 小組 (1 月 -3 月)			
地點	中心活動室	聚會日期	時間
對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)	2025 年 1 月 25 日 2 月 22 日 3 月 8 日 3 月 22 日	下午 3:30 至 4:30 (星期六)
費用	全免		
名額	15 人		
內容	透過分享不同主題、健康資訊及輕鬆遊戲，讓照顧者可暫時放下生活擔子，忘記現實種種憂慮，締造喘息空間，梳理照顧思緒及紓緩照顧壓力，並連結同路人彼此互相分享照顧路上的苦與樂。		

有需要護老者活動

瑜伽鬆一鬆 (1-2 月)	
日期	2025 年 1 月 22 日、2 月 5 日、12 日、19 日 (星期三) ，共 4 堂
時間	下午 2:15 至 3:15
地點	中心活動室
對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)
費用	全免
名額	10 人
內容	透過瑜伽練習來增強身體上的感知和意識上的覺察，藉此釋放壓力及負面情緒。
備註	參加者請穿著輕便服飾，以便進行運動練習。
《此活動由瑜樂伽教室導師 主講》	

椅子瑜伽樂 (2-3 月)	
日期	2025 年 2 月 26 日、3 月 5 日、12 日、19 日 (星期三) ，共 4 堂
時間	下午 2:15 至 3:15
地點	中心活動室
對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)
費用	全免
名額	16 人
內容	透過在椅子上進行瑜伽動作，為護老者在能力範圍內慢慢增強肌力鍛煉、平衡力和柔軟度，學習放鬆心情。
備註	參加者請穿著輕便服飾，以便進行運動練習。
《此活動由瑜樂伽教室導師 主講》	

參觀「CHILL LAB 超正常研究室」

日　　期	2025 年 2 月 28 日 (星期五)
集合時間及地點	上午 9:00，中心活動室
活動時間	上午 10:00 至下午 3:00
地　　點	觀塘「CHILL LAB 超正常研究室」
內　　容	透過參觀「超正常研究室」情緒體驗館，以虛擬實境 (VR)、實境 (AR) 遊戲，真人圖書館活動，體驗精神健康疾患徵狀，並學習情緒管理技巧，提升個人精神健康的認識及關注。活動後安排於觀塘區內享用豐富午膳。
對　　象	中心有需要護老與照顧行動自如之長者、護老者 (由社工個別邀請)
費　　用	$100
名　　額	34 人

金蛇吉祥笑哈哈 (1)

日期	2025 年 2 月 8 日 (星期六)
時間	上午 10:00 至 11:00
地點	中心活動室
對象	中心有需要護老者與照顧之長者一同出席 (需由社工個別邀請)
費用	全免
名額	30 人
內容	在農曆新春期間，安排有需要護老者與照顧之長者有機會一起參與活動，透過集體遊戲及抽獎，讓他們歡度喜氣洋洋的新春。

金蛇吉祥笑哈哈 (2)

日期	2025 年 2 月 8 日 (星期六)
時間	下午 3:30 至 4:30
地點	中心活動室
對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)
費用	全免
名額	20 人
內容	透過有趣遊戲及抽獎，讓參加者暫時放下照顧工作，在熱鬧氣氛下享受一個愉快的下午。

預防認知障礙症教育推廣及服務

公眾教育

認知障礙症的營養飲食

日期	2025 年 3 月 14 日 (星期五)	地點	中心活動室
時間	下午 3:30 至 4:30	對象	中心會員 / 護老者
費用	全免	名額	30 人

內容
- 認知障礙症的基礎介紹
- 認知障礙症患者的營養需求
- 營養與腦部健康的關係
- 認知障礙症的飲食建議

《此活動由 Hearty Nutritional Diet Centre 註冊營養師主講》

如何為認知障礙症患者選擇合適的活動

日期	2025 年 2 月 24 日 (星期一)	地點	中心活動室
時間	上午 9:30 至 10:30	對象	中心會員 / 護老者
費用	全免	名額	30 人

內容
- 提高護老者對安排合適活動予認知障礙症患者的興趣
- 介紹不同階段的認知障礙症患者合適的活動，藉以提高其生活質素
- 如何策劃活動小組
- 帶領患者參與小組活動的要訣

《此活動由衛生署 註冊護士主講》

長者及護老者支援及訓練

智趣健腦聚一聚 (1-3 月)

		聚會日期 2025 年	時　間
地點	中心活動室	1 月 16 日 (四) 2 月 13 日 (四) 2 月 27 日 (四) 3 月 13 日 (四) 3 月 27 日 (四)	隔星期四 下午 3:30 至 4:30
對象	認知障礙症患者及其護老者 (需由社工個別邀請)		
費用	全免		
名額	16 人		
內容	小組透過體能、懷緬、多感官刺激等多元化的主題的活動，為參加者提供健腦訓練。		

樂棋智叻星 (1-3 月)

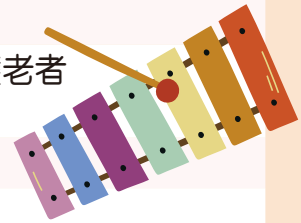
		聚會日期 2025 年	時　間
地點	中心活動室	1 月 22 日 (三) 2 月 12 日 (三) 2 月 26 日 (三) 3 月 12 日 (三) 3 月 26 日 (三)	隔星期三 上午 11:30 至 中午 12:30
對象	認知障礙症患者及其護老者 (需由社工個別邀請)		
費用	全免		
名額	16 人		
內容	小組提供多樣化的健腦遊戲，讓參加者能夠鍛鍊腦筋，有助維持認知水平。		

智迎新歲樂融融

日期 2025 年 1 月 20 日 (星期一)
時間 下午 3:30 至 4:30
地點 中心活動室
對象 認知障礙症患者及其護老者 (需由社工個別邀請)
費用 全免
名額 15 人
內容 新春佳節，除了和大家大玩賀年遊戲之外，同時亦會為大家送上祝福和喜悅，共迎新歲。

八音彩虹鋼片琴 DIY

日期 2025 年 3 月 25 日 (星期二)
時間 下午 3:30 至 4:30
地點 中心活動室
對象 認知障礙症患者及其護老者 (需由社工個別邀請)
費用 全免
名額 10 人
內容 參加者將親手製作屬於自己的八音彩虹鋼片琴！透過組裝和調音的過程，不僅能體驗手作樂趣，還能鍛鍊專注力和手眼協調。



香薰手作 - 香包舒壓工作坊

日期 2025 年 2 月 21 日 (星期五)
時間 下午 3:30 至 4:30
地點 中心活動室
對象 認知障礙症患者及其護老 (需由社工個別邀請)
費用 全免
名額 15 人
內容 自己親手製作獨一無二的香包，並加入精油，探索不同香味的功效，放鬆身心。

社交及康樂活動

特別活動

金齡天地

日期 逢星期六舉行
時間 下午 2:00 至 3:30
地點 中心活動室
對象 中心會員
費用 全免
名額 13 人
內容 金齡天地是一個身心靈可以竭息的地方，透過詩歌、信息、茶點的時段與您的心靈對話，心靈的重擔可以放下，得著支援與輕省。

蛇年報喜賀團拜

日期 2025 年 2 月 4 日 (星期二)(初七)
時間 上午 10:00 至 10:30 (第一場)
上午 10:30 至 11:00 (第二場)
地點 中心活動室
對象 中心會員
費用 全免
名額 100 人 (每場 50 人)
內容 新春攤位遊戲、人人禮物
[每位參加者只可參與其中一場活動]

齊來賀壽享美食

日期 2025 年 2 月 21 日 (星期五)
地點 港島海逸君綽酒店 (地址：北角油街 23 號)
時間 中午 12:00 至下午 2:00
名額 30 人
費用 (壽星：中心會員 $370、非壽星：中心會員 $390)
內容 祝賀 1 至 3 月壽星、抽獎、豐富自助餐、人人紀念品
備註 1 至 3 月之壽星可優先報名此活動。

氣候變化與我們 - 新春海鮮團

日期	2025 年 2 月 7 日 (星期五)	集合時間	上午 9:00
時間	上午 9:15 至 下午 4:30	集合地點	中心大堂
費用	$268	名　　額	58 人
行程	1. 參觀賽馬會氣候變化博物館 2. 於西貢洪記酒家享用海鮮午餐 3. 遊覽西貢市集、火山探知館、紙船公園		
備註	1. 費用已包括冷氣旅遊巴、午餐 (10 人一席)、導遊司機服務費、十萬元平安保險 (受保年齡至 100 歲、86 歲以上人仕保額減半)。 2. 自行攜帶食水及雨具 (有需要時)。 3. 如活動前兩小時天文台發出黃色或以上暴雨警告信號或懸掛三號或以上颱風訊號，此活動即告取消。		

【西貢洪記酒家菜譜】

《每席 10 人》

白灼海生蝦
清蒸生鮑魚
金牌鹽焗雞
時菜炒鮮魷
清蒸海上鮮
菠蘿生炒骨
紅燒滑豆腐
郊外油菜
錦繡白飯
榴槤糯米滋

毛絨條鬱金香製作坊 (1)

日期	2025 年 2 月 11 日 (星期二)
時間	下午 2:30 至 4:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	$40
名額	10 人

毛絨條鬱金香製作坊 (2)

日期	2025 年 3 月 4 日 (星期二)
時間	下午 2:30 至 4:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	$40
名額	10 人

內容　透過用毛絨條製成鬱金香花及葉子，然後插入花瓶內，可用作佈置室內家居。

[請留意毛絨條鬱金香製作坊 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

輕鬆動一動 (一)

日期	2025 年 3 月 17 日 (星期一)
時間	下午 3:00 至 4:00
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	22 人

輕鬆動一動 (二)

日期	2025 年 3 月 24 日 (星期一)
時間	下午 3:00 至 4:00
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	22 人

內容　由專業教練示範及帶領長者一同進行簡易輕鬆健體運動。

[請留意輕鬆動一動 (一) 及 (二) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

長者健體操 (一)

日期	2025 年 3 月 20 日 (星期四)
時間	上午 11:30 至下午 12:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	27 人

長者健體操 (二)

日期	2025 年 3 月 26 日 (星期三)
時間	下午 2:15 至 3:15
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	27 人

內容　由專業教練示範及帶領長者，如何利用水樽作健體運動。

[請留意長者健體操 (一) 及 (二) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

精神健康主題系列 — 心靈療癒

「靜觀舞蹈動作治療」小組

地點 中心活動室　**對象** 長期病患者及其照顧者

費用 全免　**名額** 14 對長期病患者及其照顧者 (需由社工個別邀請)

內容 透過身心介入療法，增進護老者的覺察及與被照顧者的溝通，並加入舞蹈動作治療，讓護老者釋放情緒壓力，從而平衡身心健康。

備註 由社區文化發展中心 — 註冊舞蹈動作治療師 / 表達藝術治療師主講

照顧者出席		照顧者及被照顧者共同出席		照顧者出席	
日期	時間	日期	時間	日期	時間
2 月 11 日 (星期二)	上午 11:30 至 下午 1:30	3 月 11 日 (星期二)	上午 11:30 至 下午 1:30	4 月 15 日 (星期二)	上午 11:30 至 下午 1:00
2 月 18 日 (星期二)		3 月 18 日 (星期二)		4 月 22 日 (星期二)	上午 11:30 至 下午 1:30
2 月 25 日 (星期二)		3 月 25 日 (星期二)		4 月 29 日 (星期二)	
3 月 4 日 (星期二)		4 月 1 日 (星期二)	上午 11:30 至 下午 1:00		
		4 月 8 日 (星期二)			

~ 有關活動詳情，可向中心社工區姑娘查詢 ~

「窗外有藍天」小組

地點 中心活動室

對象 中心會員 / 護老者

費用 全免

名額 20 人 (參加者必須出席 3 次小組活動)

內容 透過小組進行不同紓壓、放鬆心情的活動，從而建立正面思想，減低負面情緒困擾。

聚會日期 2025 年	時間
1 月 13 日	下午 3:00 至 4:00 (星期一)
2 月 26 日 3 月 26 日	下午 3:45 至 4:45 (星期三)

信仰與情緒

日期 2025 年 2 月 18 日 (星期二)　**時間** 下午 3:00 至 4:00

地點 中心活動室　**對象** 中心會員 / 護老者

費用 全免　**名額** 30 人

內容 從心理健康及信仰角度了解情緒，探討解開心結、離開陰霾的方法。

《此活動由余德淳博士主講》

心「聆」樂聚遊

日期 2025 年 3 月 13 日 (星期四)　**時　間** 上午 10:00 至下午 2:15

地點 聰鳴茶座 (新界西貢蕉坑獅子會自然教育中心)　**集合時間** 上午 9:00

對象 中心會員 / 護老者　**名　額** 30 人

費用 $100

內容 透過遊戲和互動體驗，認識聽障人士的需要和溝通方法，並參與製作 pizza 及享用午膳，享受一個愉快活動時光。

耆青天地

服務對象：歡迎 55 至 59 歲的社區人士，有意參與以下活動者，請先登記成為本中心之「耆青會員」。

健康管理

酒精墨水畫木盒子工作坊

日期 2025 年 2 月 24 日 (星期一)
時間 下午 3:30 至 4:30
地點 中心活動室
對象 耆青會員
費用 全免
名額 12 人
內容 工作坊透過創作酒精墨水畫，讓參加者放鬆身心，享受藝術創作的過程。

繪出我的杯

日期 2025 年 3 月 10 日 (星期一)
時間 下午 3:30 至 4:30
地點 中心活動室
對象 耆青會員
費用 全免
名額 10 人
內容 透過在素色杯上設計上色，創作出自己心目中的理想陶藝杯。過程簡單，並能夠放鬆減壓。

香薰 X 富士山沙畫蠟燭工作坊

日期 2025 年 3 月 19 日 (星期三)
時間 下午 3:30 至 4:30
地點 中心活動室
對象 耆青會員
費用 全免
名額 15 人
內容 認識香薰及製作香薰小手作，培養健康心靈。

酒精墨水瓷磚

日期 2025 年 3 月 28 日 (星期五)
時間 下午 3:30 至 4:30
地點 中心活動室
對象 耆青會員
費用 全免
名額 15 人
內容 認識新興藝術，過程中能放鬆、有助情緒管理，培養身心靈健康。

退休生活規劃

財富傳承			
日期	2025 年 2 月 25 日 (星期二)	地點	中心活動室
時間	下午 2:30 至 3:30	費用	全免
對象	中心耆青會員、護老者	名額	20 人
內容	介紹財富如何傳承給家人，並簡單講解財產分配工具，包括：遺囑、持久授權書、預設醫療指令、安老按揭、年金、「長命契」及聯名戶口。		
《此活動由仁愛堂 YES 培訓學院 資深財務策劃顧問 主講》			

義工服務

耆青資訊科技 — 健腦魔力橋大使訓練日			
日期	2025 年 2 月 12 日 (星期三)	地點	中心活動室
時間	下午 3 :45 至 4:45	費用	全免
對象	耆青會員	名額	10 人
內容	招募耆青會員成為健腦魔力橋義工，先學習平板電腦魔力橋的操作及進階技巧，再練習如何與長者使用平板電腦魔力橋鍛鍊腦筋，同時教授與長者的溝通技巧。		

資訊科技

耆青資訊科技義工服務 - 健腦魔力橋服務日			
日期	2025 年 3 月 21 日 (星期五)	地點	中心活動室
時間	下午 3:30 至 4:30	費用	全免
對象	耆青會員 (需先參與健腦魔力橋大使訓練日)	名額	10 人
內容	耆青資訊科技義工運用訓練所學習的技巧，教授長者暢玩平板電腦魔力橋，讓長者從中鍛鍊腦筋及手腦協調。		

2025 年 1 月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1(初二)	2(初三)	3(初四)	4(初五)
			公眾假期			02:00-03:30 金齡天地
5 (小寒)	6(初七)	7(初八)	8(初九)	9(初十)	10(十一)	11(十二)
	09:30-10:00 活動抽簽 10:30-12:00 加營素怡保康售賣日	10:15-11:15 義合一義工隊集會	09:30-11:00 粵曲班 (補堂)			02:00-03:30 金齡天地
12 (十三)	13(十四)	14(十五)	15(十六)	16(十七)	17(十八)	18(十九)
	10:00-11:15 番禺會所華仁小學探訪 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00「窗外有藍天」小組	09:00-10:00 康樂健體操	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 12:00-01:00 養生太極拳班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操 (二) 班	09:00-12:00 耆乒樂 (渣華道體育館) 09:00-10:00 易筋操 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 智趣健腦聚一聚	09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 護老者講座 - 藥物知識知多點	10:30-11:30 靜心舒壓小組 02:00-03:30 金齡天地 02:00-04:00 長幼親子慶新年 (外出)
19 (二十)	20(大寒)	21(廿二)	22(廿三)	23(廿四)	24(廿五)	25(廿六)
	10:00-12:00 食用香草種植及應用講座 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 智迎新歲樂融融	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15「紅十字會耆英團」集會 02:30-04:30 新年招財貓擺設 DIY	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 樂棋智叻星 12:00-01:00 養生太極拳班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操 (二) 班 02:15-03:15 瑜伽鬆一鬆	09:00-12:00 耆乒樂 (渣華道體育館) 09:00-10:00 易筋操 10:00-11:30 賀年揮春迎新歲 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 護老者小組 - 樂活星期四	09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班	02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 開心減壓鬆一 zone 小組
26 (廿七)	27(廿八)	28(廿九)	29(初一)	30(初二)	31(初三)	
	10:30-12:00 脂肪測試 (1) 03:00-04:00 認識垃圾電話攔截 App		年初一	年初二	年初三	

2025年2月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1(初四) 10:30-11:30 靜心舒壓小組 02:00-03:30 金齡天地
2 (初五)	3(立春) 01:45-02:45 預防痛症伸展操	4(初七) 10:00-10:30 蛇年報喜賀團拜 (一) 10:30-11:00 蛇年報喜賀團拜 (二)	5(初八) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 12:00-01:00 養生太極拳班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操 (二) 班 02:15-03:15 瑜伽鬆一鬆	6(初九) 09:00-12:00 耆乒樂 (渣華道體育館) 09:00-10:00 易筋操 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 護老者小組 - 樂活星期四	7(初十) 09:00-10:15 英文通識 (一) 班 09:00-04:30 氣候變化與我們 - 新春海鮮團 (外出) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班	8(十一) 10:00-11:00 金蛇吉祥笑哈哈 (1) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 金蛇吉祥笑哈哈 (2)
9 (十二)	10(十三) 10:30-12:00 加營素怡保康售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操	11(十四) 09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 義合一義工隊集會 11:30-01:30「靜觀舞蹈動作治療」小組 02:30-04:30 毛絨條鬱金香製作坊 (1)	12(十五) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 樂棋智叻星 12:00-01:00 養生太極拳班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操 (二) 班 02:15-03:15 瑜伽鬆一鬆 03:45-04:45 耆青資訊科技 - 健腦魔力橋大使訓練日	13(十六) 09:00-12:00 耆乒樂 (渣華道體育館) 09:00-10:00 易筋操 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 智趣健腦聚一聚	14(十七) 09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班	15(十八) 10:30-11:30 靜心舒壓小組 02:00-03:30 金齡天地
16 (十九)	17(二十) 09:30-10:30 護老者講座 - 從「腸」計議 11:00-12:00 飲食預防骨質疏鬆症講座 (1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 Android 手機應用基礎入門班	18(雨水) 09:00-10:00 康樂健體操 11:30-01:30「靜觀舞蹈動作治療」小組 03:00-04:00 信仰與情緒	19(廿二) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 12:00-01:00 養生太極拳班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操 (二) 班 02:15-03:15 瑜伽鬆一鬆 03:30-05:00 花花繩結匙扣	20(廿三) 09:00-12:00 耆乒樂 (渣華道體育館) 09:00-10:00 易筋操 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 護老者小組 - 樂活星期四	21(廿四) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 12:00-02:00 齊來賀壽享美食 (外出) 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 香薰手作 - 香包舒壓工作坊	22(廿五) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 開心減壓鬆一 zone 小組
23 (廿六)	24(廿七) 09:30-10:30 如何為認知障礙症患者選擇合適的活動 11:00-12:00 飲食預防骨質疏鬆症講座 (2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 酒精墨水畫木盒子工作坊	25(廿八) 09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15「紅十字會耆英團」集會 11:30-01:30「靜觀舞蹈動作治療」小組 02:30-03:30 財富傳承講座 04:00-05:00 護老者講座 - 食得有「營」	26(廿九) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 樂棋智叻星 12:00-01:00 養生太極拳班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操 (二) 班 02:15-03:15 椅子瑜伽樂 03:45-04:45「窗外有藍天」小組	27(三十) 09:00-12:00 耆乒樂 (渣華道體育館) 09:00-10:00 易筋操 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 智趣健腦聚一聚	28(二月) 09:00-03:00 參觀「CHILL LAB 超正常研究室」(外出) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班	

2025 年 3 月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1(初二) 10:30-11:30 靜心舒壓小組 02:00-03:30 金齡天地
2 (初三)	3(初四) 10:30-12:00 加營素怡保康售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操	4(初五) 09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 義合一義工隊集會 11:30-01:30「靜觀舞蹈動作治療」小組 02:30-04:30 毛絨條鬱金香製作坊 (2)	5(驚蟄) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 12:00-01:00 養生太極拳班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操 (二) 班 02:15-03:15 椅子瑜伽樂 03:45-04:45 護老者講座 - 消費權益之健康食品與推銷	6(初七) 09:00-12:00 耆兵樂 (渣華道體育館) 09:00-10:00 易筋操 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 護老者小組 - 樂活星期四	7(初八) 09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 02:15-03:15 愛心親善大使 — 探訪護老院 (外出)	8(初九) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 開心減壓鬆一 zone 小組
9 (初十)	10(十一) 10:30-11:30 認識白內障講座 (1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 繪出我的杯	11(十二) 09:00-10:00 康樂健體操 11:30-01:30「靜觀舞蹈動作治療」小組 02:30-04:00 預防心血管疾病	12(十三) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 樂棋智叻星 12:00-01:00 養生太極拳班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操 (二) 班 02:15-03:15 椅子瑜伽樂	13(十四) 09:00-12:00 耆兵樂 (渣華道體育館) 09:00-10:00 易筋操 09:00-02:15 心「聆」樂聚遊 (外出) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 智趣健腦聚一聚	14(十五) 09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 認知障礙症的營養飲食	15(十六) 10:30-11:30 靜心舒壓小組 02:00-03:30 金齡天地
16 (十七)	17(十八) 10:30-11:30 認識白內障講座 (2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 輕鬆動一動 (一)	18(十九) 09:00-10:00 康樂健體操 11:30-01:30「靜觀舞蹈動作治療」小組 02:30-04:30 樂聚烘焙：水果抱抱卷	19(二十) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 12:00-01:00 養生太極拳班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操 (二) 班 02:15-03:15 椅子瑜伽樂 03:30-04:30 香薰 X 富士山沙畫蠟燭工作坊	20(春分) 09:00-12:00 耆兵樂 (渣華道體育館) 09:00-10:00 易筋操 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 11:30-12:30 長者健體操 (一) 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 護老者小組 - 樂活星期四	21(廿二) 09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 平板電腦魔力橋入門教學 03:30-04:30 耆青資訊科技義工服務 - 健腦魔力橋大使服務日	22(廿三) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 開心減壓鬆一 zone 小組
23 (廿四)	24(廿五) 10:30-12:00 脂肪測試 (2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 輕鬆動一動 (二)	25(廿六) 09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15「紅十字會耆英團」集會 11:30-01:30「靜觀舞蹈動作治療」小組 03:30-04:30 八音彩虹鋼片琴 DIY	26(廿七) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 樂棋智叻星 12:00-01:00 養生太極拳班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操 (二) 班 02:15-03:15 長者健體操 (二) 03:45-04:45「窗外有藍天」小組	27(廿八) 09:00-12:00 耆兵樂 (渣華道體育館) 09:00-10:00 易筋操 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 智趣健腦聚一聚	28(廿九) 09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 酒精墨水瓷磚	29(初一) 10:30-11:30 靜心舒壓小組 02:00-03:30 金齡天地
30 (初二)	31(初三) 11:00-12:00 雀巢三花奶粉售賣日					