



中華基督教會合一堂耆年中心

2025 年4至6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 4 月 1 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@hkccccc.org
網址：<http://www.hycss.org.hk>

中 心 報 告

- ◆ 2025-2026 年度會員續證現已開始，請續會會員帶備會員咭及港幣 21 元前來辦理手續。
- ◆ 2025 年 4 月 1 日至 30 日進行 2024-2025 年度服務使用者滿意度調查，歡迎各會員對過去一年之服務給予寶貴意見，從而作出改善。
- ◆ 2024-2025 年度主題「精神健康樂悠悠」已結束，活動得以順利完成，有賴所有參加者的鼎力支持，以下是活動總結：

活動名稱		服務對象	受惠人數 / 人次
1	快樂健心 - 大笑瑜伽班	長者及護老者	17 人次
2	「有情相關照」支援小組	中心獨居及雙老長者	54 人次
3	痛症與情緒	長者及護老者	30 人

活動名稱		服務對象	受惠人數 / 人次
4	精神健康你要知義工訓練	中心義工	72 人次
5	酒精墨水畫班	長者及護老者	20 人
6	「憂心難眠」小組	受失眠困擾的長者及護老者	58 人次
7	「安枕無憂」失眠與情緒工作坊	長者及護老者	31 人
8	愛心傳遞探訪日	獨居及雙老長者、有需要護老者	100 人
9	參觀精神健康體驗館	長者及有需要護老者	32 人
10	精神健康講座 — 「整」救家居有辦法	長者及護老者	29 人
11	精神健康講座 — 解構囤積症	長者及護老者	30 人
12	精神健康講座 — 健康動一動	長者、護老者、社區人士	50 人
13	精神健康嘉年華	長者、護老者、社區人士	124 人
14	靜觀舞蹈動作治療小組	長期病患長者及護老者	264 人次
15	信仰與情緒	長期病患長者及護老者	30 人
16	「窗外有藍天」小組	長期病患長者及護老者	52 人次
17	心「聆」樂聚遊	長期病患長者及護老者	30 人
		受惠長者總數：	620 人次
		受惠護老者總數：	371 人次
		社區人士總數：	32 人次



◇ 香港行政長官於 2024 年度《施政報告》中提出支援照顧者為政府施政的重點之一，推出多項措施，以全面提升對照顧者的支援。為積極配合政府推動照顧者支援服務的方向，本中心將於 2025 至 2026 年度推行『伴您啟航-照顧者同行計劃』，計劃涵蓋「精神健康、樂齡科技、法律與財產規劃、生死教育及國家安全教育」等多方面，並針對照顧者支援網絡薄弱問題，及早識別更多有需要的護老者，為他們提供適切的支援服務。

◇ 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。

4 月	5 月
4 月 4 日 (星期五) 清明節 4 月 18 日 (星期五) 復活節 4 月 19 日 (星期六) 復活節 4 月 21 日 (星期一) 復活節	5 月 1 日 (星期四) 勞動節 5 月 5 日 (星期一) 佛誕 5 月 31 日 (星期六) 端午節

2025 年 4 至 6 月活動報名程序

日期	時間	項目	備註
2025 年 3 月 26 日 (星期三) 至 3 月 28 日 (星期五)	上午 9 時 至 下午 5 時	有興趣報名 2025 年 4 月至 6 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 2025 年 3 月 28 日或之前 遞交活動報名表。(班組報名及 訂奶粉除外)
2025 年 4 月 7 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。



2025 年 4 至 6 月班組報名輪候安排

中心逢星期一至五有以下恆常班組活動，歡迎致電 28800461 或親臨本中心報名加入輪候名單，上課日期時間可參閱 18-20 頁時間表 (黑色文字的活動)，期待見證你的金齡新生活新體驗！

星期一：預防痛症伸展操

星期二：康樂健體操

星期三：養生太極拳班、動感舞蹈班、粵曲班、活力健身操 (二) 班

星期四：耆乒樂、易筋操、活力健身操 (一) 班、健康中國舞蹈大使培訓班

星期五：英文通識 (一) 班、輕歌頌唱讚美操、懷舊金曲班

健康生活教育推廣

4 月份 健康講座



骨骼與肌肉健康講座 (1)

日期	2025 年 4 月 14 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 10:30 至 11:30	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30 人
內容	1. 年齡增長骨骼與肌肉開始流失。 2. 保持骨骼與肌肉健康的方法。		
《此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責主講》			
[請留意骨骼與肌肉健康講座 (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 4 月 7 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 2025 年 3 月 4 日至 3 月 24 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 >>		

心血管測試 (1)

日期	2025 年 4 月 28 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	透過簡單血管測試可讓長者知道自己的血管健康狀況，血管健康會直接影響我們心血管整體的健康和免疫力功能。		
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 (倍力康) 職員負責 >> 「 請留意心血管測試 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次 」			

5 月份 健康講座



骨骼與肌肉健康講座 (2)

日期	2025 年 5 月 19 日 (星期一)
時間	上午 10:30 至 11:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	30 人
內容	1. 年齡增長骨骼與肌肉開始流失。 2. 保持骨骼與肌肉健康的方法。
《此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責主講》	
[請留意骨骼與肌肉健康講座 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]	

理解尿失禁講座

日期	2025 年 5 月 26 日 (星期一)
時間	上午 10:30 至 12:00
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	30 人
內容	1. 講解尿失禁成因。 2. 常見尿失禁的種類。 3. 改善生活小貼士。
《此活動由維達 - 添寧尿片品牌護士負責主講》	

健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2025 年 5 月 12 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 \$195) 或 850 克裝低糖加營素 (每罐 \$202) 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 4 月 8 日至 4 月 22 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》			



6 月份 健康講座



吞嚥知多少講座 (1)

日期	2025 年 6 月 9 日 (星期一)
時間	上午 10:30 至 11:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	30 人
內容	1. 認識常見吞嚥困難的成因與徵狀。 2. 了解強化口部肌肉運動及預防哽噎的方法。

吞嚥知多少講座 (2)

日期	2025 年 6 月 23 日 (星期一)
時間	上午 10:30 至 11:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	30 人
內容	1. 認識常見吞嚥困難的成因與徵狀。 2. 了解強化口部肌肉運動及預防哽噎的方法。

《此活動由衛生署註冊護士負責主講》
[請留意吞嚥知多少講座 (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 6 月 2 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 \$195) 或 850 克裝低糖加營素 (每罐 \$202) 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 5 月 13 日至 5 月 19 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》			







心血管測試 (2)

日期	2025 年 6 月 16 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	透過簡單血管測試可讓長者知道自己的血管健康狀況，血管健康會直接影響我們心血管整體的健康和免疫力功能。		
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 (倍力康) 職員負責》 [請留意心血管測試 (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 6 月 30 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	5. 此活動需於 4 月 11 日至 6 月 16 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。 6. 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) 。 7. 如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。 8. 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：

- 服務時數計算由每年 1 月 1 日起至 12 月 31 日底止；
- 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；
- 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；
- 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 4 月 29 日、5 月 27 日 及 6 月 24 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 4 月 8 日、5 月 6 日 及 6 月 3 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

地點	中心活動室	節數	日期	時間
對象	中心義工 (需認識小結他基本彈奏技巧)	1	4 月 23 日 (星期三)	上午 11:30 至 12:30
費用	全免	2	5 月 7 日 (星期三)	
名額	18 人	3	5 月 21 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	6 月 4 日 (星期三)	
		5	6 月 18 日 (星期三)	

愛心親善大使 - 探訪護老院

日期	2025 年 6 月 20 日 (星期五)	對象	長者義工
時間	下午 2:00 至 3:30	費用	全免
集合地點	中心大堂	名額	25 人
服務地點	待定	內容	透過探訪護老院，關懷院舍長者，一起渡過愉快的時光！

義工聯誼活動 - 耆趣實驗班 之 化石探奇

日期	2025 年 6 月 2 日 (星期一)	對象	於 2025-26 年度 (截至 4 月) 累積服務時數達 10 小時或以上之義工 (需要職員確認服務時數)
時間	下午 1:45 至 4:30	費用	全免
集合時間	下午 1:45 (中心大堂)	名額	32 人
地點	香港科學館	內容	學習化石及古生物趣味知識，同時讓中心義工聚首一堂，互相交流。

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

衛生署長者健康服務的營養師以新鮮食材配合低脂的烹調方法，設計了一系列既健康又美味的四季和節日食譜。當中食譜有為慢性疾病，包括：糖尿病、高血壓、高血脂和痛風症患者，提供相關的飲食建議，好讓個別人士作出適當的調節。

木瓜眉豆豬腱湯 (4 人份量)

以木瓜製作湯水，清甜又滋潤。加入眉豆及豬腱肉，更能增加湯水的蛋白質含量，補充營養。



材料	製法
1. 木瓜 12 兩 (約 480 克)	1. 木瓜洗淨去籽去皮，粟米洗淨去衣，切件備用。
2. 眉豆 1 兩 (約 40 克)	2. 眉豆洗淨，清水浸泡約 30 分鐘瀝乾備用。
3. 豬腱 8 兩 (約 320 克)	3. 豬腱洗淨，切件汆水。
4. 粟米 1 條 (約 230 克)	4. 大火煲滾清水和所有材料，再轉慢火煲約 2 小時。
5. 清水 6 碗	5. 最後加入鹽調味即成。
調味料	
1. 鹽 1/4 茶匙	

營養 / 烹調小貼士

- 木瓜含 β -胡蘿蔔素，能在人體內轉化成維生素 A。維生素 A 協助夜間視力，及維持皮膚和黏膜組織的健康。
- 眉豆含水溶性纖維素，可結合與膽固醇相似的油脂物並排出體外，有助降低血液中膽固醇。

營養分析 (一人分量)

熱量 (千卡路里)	228
碳水化合物 (克)	23
蛋白質 (克)	20
脂肪 (克)	6
纖維素 (克)	4
鈉質 (毫克)	217

特別餐注意事項

- 糖尿餐**
木瓜、眉豆及粟米含豐富醣質，建議每餐飲用不多於一碗湯，並與 1/2 湯匙飯 (1/2 份醣質) 換算。如食用湯渣，每份須與 2 湯匙飯 (2 份醣質) 換算。
- 低普林餐**
適量進食豬肉，須計算在整日的「肉、魚、蛋及代替品」的進食分量中，避免過量進食。

資料來源：衛生署長者健康服務



護老者互助小組

香薰蠟燭・護老小組			
地點	中心活動室	日期	時間
對象	中心護老者	5月3日	
費用	全免	5月17日	上午
名額	10人	6月7日	10:30至12:00
內容	透過製作香薰蠟燭，為護老者提供一個靜心時間，從而舒緩壓力，放鬆心靈。		6月21日 (星期六)

護老者小組 - 同聲同氣星期四			
地點	中心活動室	節數	日期
對象	中心護老者	1	4月17日 (星期四)
費用	全免	2	5月8日 (星期四)
名額	16人	3	5月22日 (星期四)
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。		4 6月5日 (星期四)
		5	6月19日 (星期四)

護老者講座

肩頸減痛好容易	
日期	2025年4月24日 (星期四)
時間	上午11:30至下午12:30
地點	中心活動室
對象	中心護老者 / 會員
費用	全免
名額	25人
內容	講解日常出現肩痛的原因以及教導護老者減低肩頸的動作。
《此活動由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心物理治療師主講》	

正「視」眼健康	
日期	2025年5月20日 (星期二)
時間	下午2:30至3:30
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	1. 了解黃斑點病變的症狀 2. 認識黃斑點病變治療及藥物
《此活動由藥健同心聖雅各福群會社區藥房藥劑師主講》	

銀齡活樂 - 抑鬱症講座	
日期	2025年5月14日 (星期三)
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	40人
內容	1. 長者抑鬱症的症狀和治療 2. 處理抑鬱症時要注意的事項 3. 進行簡短的抑鬱症篩查評估
《此活動由中文大學精神科學系教授主講》	

中醫談膝關節問題	
日期	2025年6月17日 (星期二)
時間	下午2:30至3:30
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	從中醫角度講解膝關節問題的成因及預防方法。
《此活動由解藥堂 - 陳芊憶中醫師主講》	

護老者活動

老友跳飛機 - 方型踏步班 (2025年4-6月)			
日期	2025年5月6日、5月13日、5月20日、5月27日、6月3日、6月10日、6月17日、6月24日 (逢星期二)		
時間	上午11:30至下午12:30 (5月6日及6月24日因要做成效評估，故時間為上午11:30-下午12:45)		
地點	中心活動室	名額	24人
對象	中心會員 / 護老者	內容	教授長者方型踏步運動，提昇長者平衡力，減少出現跌倒的風險。
費用	會員：\$40 非會員：\$70		

攝上癮 - 手機攝影技巧速成班	
日期	2025年4月28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	講解手機拍照基本功能解構；分享拍攝風景、人及靜物的不同知識及技巧；課堂以Android手機系統作主要講解。

插花傳情工作坊	
日期	2025年5月6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	透過花藝創作，讓護老者在過程中，抒緩身心壓力。

樂聚烘焙：黑芝麻合桃磅蛋糕	
日期	2025年6月25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	\$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。

透明擴香石掛牌 DIY	
日期	2024年4月30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	\$60
名額	12人
內容	製作擴香石掛牌，讓護老者專注當下，放鬆心情。

醒腦遊樂園 - 手機健腦遊戲推介	
日期	2025年5月20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
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。

歲月定格 - 舊相片掃描手機班	
日期	2025年6月30日 (星期一)
時間	下午2:30至3:30
地點	中心活動室
對象	中心護老者
費用	全免
名額	14人
內容	講解如何使用手機掃描舊相片並永久保存；課堂以Android手機系統作主要講解。

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

放鬆抖抖舒壓小組 (4 月 -6 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	
費用	全免	4 月 26 日	下午
名額	15 人	5 月 10 日	3:30 至 4:30
內容	透過小組活動分享不同主題、健康資訊及輕鬆減壓遊戲，讓照顧者有機會認識更多同路人，發揮互助支援的精神，從而舒緩照顧工作及生活上的壓力。	6 月 14 日	(星期六)
		6 月 28 日	

有需要護老者活動

瑜伽鬆一鬆 (4-5 月)

日期	2025 年 4 月 23 日、4 月 30 日、5 月 7 日、14 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 (5-6 月)

日期	2025 年 5 月 21 日、28 日、6 月 4 日、11 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》

舞動身心靈

日期	2025 年 6 月 4 日、11 日、18 日 (星期三)，共 3 堂
時間	下午 3:30 至 4:30
地點	本中心活動室
對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)
費用	全免
名額	12 人
內容	透過簡單動作協調及身體律動，讓護老者暫時放下照顧工作，在輕鬆氣氛下舒展身心及舒緩生活上的壓力。
備註	- 參加者必須出席 3 堂 - 請穿著輕便服飾以便進行活動
	《此活動由動身心創意藝術治療中心 舞蹈動作治療師 主講》

中醫與痛症

日期	2025 年 4 月 29 日 (星期二)
時間	下午 2:30 至 3:30
地點	本中心活動室
對象	中心有需要護老者、護老者
費用	全免
名額	30 人
內容	用中醫理論介紹如何對痛症作出診斷和治療方法。
	《此活動由林貝聿嘉健康促進及教育中心 註冊中醫師 主講》

盡情 Fun Fun 賀端午 (1)

日期	2025 年 5 月 24 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	在端午節前夕，讓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，擴闊生活圈子及認識新朋友。

盡情 Fun Fun 賀端午 (2)

日期	2025 年 5 月 24 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	30 人
內容	透過有趣遊戲及抽獎，讓參加者暫時放下照顧工作，可享受一個輕鬆愉快的下午。

預防認知障礙症教育推廣及服務

公眾教育

改善記憶 - 日常生活應用篇

日期	2025 年 4 月 22 日 (星期二)	地點	中心活動室
時間	上午 10:30 至 11:30	對象	中心會員 / 護老者
費用	全免	名額	30 人
內容	- 遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法 - 一些增強記憶的技巧、活動及輔助器具		
	《此活動由衛生署 註冊護士主講》		

《今晚不再失眠》

日期	2025 年 5 月 2 日 (星期五)
時間	下午 3:30 至 4:30
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	1. 認識失眠的常見原因 2. 建立良好生活習慣，對抗失眠 3. 認識「日落症候群」對認知障礙症患者的影響
《此活動由基督教家庭服務中心 註冊護士主講》	

認知障礙症防走失指南

日期	2025 年 6 月 6 日 (星期五)
時間	下午 3:30 至 4:30
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	● 處理走失的正確觀念 ● 如何預防患者走失 ● 走失後的處理
《此活動由認知障礙症協會 註冊職業治療師主講》	

長者及護老者支援及訓練

智樂無限 (4-6 月)

地點	中心活動室	聚會日期 2025 年	時間
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。		
	4 月 24 日 (四)	隔星期四 下午 3:30 至 4:30	
	5 月 15 日 (四)		
	5 月 29 日 (四)		
	6 月 12 日 (四)		
	6 月 26 日 (四)		

棋趣樂園 (4-6 月)

地點	中心活動室	聚會日期 2025 年	時間
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。		
	4 月 16 日 (三)	隔星期三 上午 11:30 至 中午 12:30	
	4 月 30 日 (三)		
	5 月 14 日 (三)		
	5 月 28 日 (三)		
	6 月 11 日 (三)		
	6 月 25 日 (三)		

再戰芬蘭木柱

日期	2025 年 5 月 9 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者 (需由社工個別邀請)
費用	全免
名額	12 人
內容	芬蘭木柱是一項新興運動，透過投擲木棋擊中目標得分，鍛鍊手部肌肉與平衡力。參加者還能運用策略得分，活動考驗參加者的認知和身手。



艾草槌製作工作坊

日期	2025 年 5 月 26 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	端午節前夕，人們習慣掛上艾草驅趕瘟疫，而製作艾草槌不僅能讓參加者感受節日氣氛。在製作過程中，還能訓練專注力和手指小肌肉，促進感官刺激與手眼協調。



端午智趣樂滿堂

日期	2025 年 5 月 30 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者 (需由社工個別邀請)
費用	全免
名額	15 人
內容	適逢端午佳節，我們準備了一系列健腦遊戲以及趣味問答環節。讓大家在輕鬆之餘，又能動動腦筋，共度又歡樂又健腦的下午。



社交及康樂活動

特別活動

金齡天地

日期	逢星期六舉行	地點	中心活動室
時間	下午 2:00 至 3:30	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。		



毛絨條仙人掌製作坊 (1)

日期	2025 年 5 月 13 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

毛絨條仙人掌製作坊 (2)

日期	2025 年 6 月 10 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



透過用毛絨條製成仙人掌，然後放入小花盤內，可用作佈置室內家居。

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

濕地奇緣 - 元朗風味饗宴一天遊

日期	2025 年 5 月 23 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	\$195	名額	58 人
行程	1. 暢遊望原自然生態中心 2. 享用南苑酒家特色美食元朗特產午餐 3. 參觀壽桃牌專門店		
備註	1. 費用已包括冷氣旅遊巴、午餐 (12 人一席)、導遊司機服務費、十萬元平安保險 (受保年齡至 100 歲)。 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。 4. 菜單僅供參考，屆時會有根據時令調整的可能性，敬請留意。		

足料老火湯	絲苗白飯	蠔皇北菇有機菜	檸檬蒸元朗烏頭	滑蛋蝦仁豆腐	菠蘿咕嚕肉	炭燒燒米鴨半隻	圓頭油焗雞一隻	豉油皇焗蝦	《每席 15 人》
-------	------	---------	---------	--------	-------	---------	---------	-------	-----------

端午聚一堂 (一)

日期	2025 年 5 月 27 日 (星期二)
時間	下午 2:30 至 3:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	25 人

端午聚一堂 (二)

日期	2025 年 5 月 27 日 (星期二)
時間	下午 4:00 至 5:00
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	25 人

透過集體遊戲、抽獎，與會員一同歡聚端午節。

[請留意 端午聚一堂 (一) 及 (二) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

齊來賀壽享美食

日期	2025 年 6 月 6 日 (星期五)	地點	港島海逸君綽酒店 (地址: 北角油街 23 號)
時間	下午 12:00 至 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 4 至 6 月壽星、抽獎、豐富自助餐、人人紀念品		
備註	4 至 6 月之壽星可優先報名此活動。		

輕鬆動一動 (一)

輕鬆動一動 (二)

日期	2025 年 6 月 9 日 (星期一)	日期	2025 年 6 月 16 日 (星期一)
時間	下午 3:00 至 4:00	時間	下午 3:00 至 4:00
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	22 人	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)

長者健體操 (二)

日期	2025 年 6 月 12 日 (星期四)	日期	2025 年 6 月 19 日 (星期四)
時間	上午 11:30 至下午 12:30	時間	上午 11:30 至下午 12:30
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	27 人	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]		

2025-2026 年度主題

伴你啟航 — 照顧者同行計劃

隨著醫學昌明, 人類壽命越來越長, 長壽長者的照顧者多為其子女, 超過五成半照顧者的年齡已屆 65 歲或以上, 足見「以老護老」的情況非常普遍。

護老是一個家庭成員應盡的義務, 惟家居護老者在照顧弱老上所需要付出的時間、心力和勞力, 是難以估量的, 尤其年長照顧者力不從心之餘, 亦負擔沉重精神和經濟壓力。

本計劃為期一年舉行, 第一季將招募「啟航義工大使」、舉辦「與照顧者同行」推廣服務日。此外, 中心大門走廊牆壁亦會設置「護老者資訊欄」, 為護老者提供照顧技巧及社區資源的資訊。

計劃目標

預防性層面

支援性層面

- 提高社區人士對區內照顧者的認識及關注照顧者的需要, 推動照顧者友善社區。
- 推廣樂齡科技在照顧者日常生活中的應用, 以提升其生活質素。

- 提升照顧者日常護理知識及技巧。
- 舒緩照顧者在照顧工作的壓力。
- 提升照顧者的抗逆力。
- 提升照顧者對國家安全法的認識。
- 辨識受情緒困擾人士作出適切情緒輔導或轉介相關服務機構跟進。
- 照顧者參與活動時, 中心會按長者健康狀況, 提供暫託服務單位資料予照顧者, 而行動自如的長者可在中心人手容許下, 安排由個人護理員協助短暫照顧。



服務對象

需要照顧長期病患、弱勢人士的照顧者、長者、社區人士。

2025 年 4 至 6 月第一季啟航

招募「啟航義工大使」

中心現招募會員成為「啟航義工大使」, 透過交流及關顧, 支援有需要的護老者, 並設立情緒支援及照顧技巧之義工學習活動, 望能培訓更多義工成為照顧者的同路人, 攜手合力建構互勵互勉的照顧者友善社區。

歡迎中心會員登記成為「啟航義工大使」, 有興趣者請與職員查詢。「與照顧者同行」推廣服務日透過與社區不同機構、物業管理公司、業主立案法團及商舖合作及宣傳, 提升社區對護老者需要的關注及發掘有需要的護老者。

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

香薰 X 防蚊噴霧 DIY

日期	2025 年 5 月 16 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	認識香薰及製作香薰小手作, 培養健康心靈。



齊玩口琴工作坊

日期	2025 年 5 月 19 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	無需音樂基礎, 齊來輕鬆體驗吹奏複音口琴的樂趣! 簡單易學, 吹出動人旋律。



迷你風扇 DIY

日期	2025 年 5 月 12 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	參加者將親手組裝一台迷你的電風扇, 簡單易學又實用, 為炎炎夏日帶來清涼。



香薰 X 護膚驅蟲油 DIY

日期	2025 年 6 月 13 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	認識香薰及製作香薰小手作, 培養健康心靈。



中醫與失眠

日期	2025 年 6 月 24 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	30 人
內容	從中醫角度了解失眠的根源, 講解如何通過穴位按摩、中藥食療舒緩常見失眠。 《此活動由林貝聿嘉健康促進及教育中心 註冊中醫師 主講》		

義工服務

耆青義工服務 — 端午巧手傳心意

日期	2025 年 5 月 7 日 (星期三)	地點	中心活動室
時間	下午 3:30 至 5:00	費用	全免
對象	耆青會員	名額	18 人
內容	1. 學習製作端午節飾物; 2. 所有製成品將會在端午節送予中心有需要長者。		

18

2025 年 4 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
6 (初九)		1(初四)	2(初五)	3(初六)	4(清明)	5(初八)
		11:30-01:00 靜觀舞蹈治療小組	01:00-2:00 活力健身操 (二) 班 (補課)	09:00-10:00 易筋操 (補課) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 (補課) 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 (補課)	清明節	02:00-03:30 金齡天地
13 (十六)	7(初十)	8(十一)	9(十二)	10(十三)	11(十四)	12(十五)
	09:30-10:00 4-6 月活動抽籤 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 11:30-01:00 靜觀舞蹈治療小組				02:00-03:30 金齡天地
	14(十七)	15(十八)	16(十九)	17(二十)	18(廿一)	19(廿二)
20 (穀雨)	10:30-11:30 骨骼與肌肉健康講座 (1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-01:00 靜觀舞蹈治療小組	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 棋趣樂園 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	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂 (渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 護老者小組 - 同聲同氣 星期四	耶穌受難節	耶穌受難節翌日
	27 (三十)	21(廿四)	22(廿五)	23(廿六)	24(廿七)	25(廿八)
復活節		09:00-10:00 康樂健體操 10:30-11:30 改善記憶 - 日常生活應用篇 11:30-01:30 靜觀舞蹈治療小組	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 12:00-1:00 養生太極拳班 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	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂 (渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 11:30-12:30 肩頸減痛好容易 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 智樂無限	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 放鬆抖抖舒壓小組
		28(四月)	29(初二)	30(初三)		
	10:00-12:00 心血管測試 (1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 攝上癮 - 手機攝影技巧速成班	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 靜觀舞蹈治療小組 02:30-03:30 中醫與痛症	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 棋趣樂園 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) 02:15-03:15 瑜伽鬆一鬆 03:30-05:00 透明擴香石掛牌 DIY			

2025 年 5 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							
4 (初七)	5(初八)	6(初九)	7(初十)	8(十一)	9(十二)	10(十三)							
							佛誕	12(十五)	13(十六)	14(十七)	15(十八)	16(十九)	17(二十)
11 (十四)	10:30-12:00 加營素怡保康售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 迷你風扇 DIY	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-04:30 插花傳情工作坊	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 棋趣樂園 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 03:30-04:30 銀齡活樂 - 抑鬱症講座	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂 (渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 智樂無限	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 再戰芬蘭木柱	10:30-12:00 香薰蠟燭護老小組 02:00-03:30 金齡天地							
18 (廿一)	19(廿二)	20(廿三)	21(小滿)	22(廿五)	23(廿六)	24(廿七)							
							佛誕	12(十五)	13(十六)	14(十七)	15(十八)	16(十九)	17(二十)
25 (廿八)	10:30-11:30 骨骼與肌肉健康講座 (2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 趣玩口琴工作坊	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-03:30 正 "視" 眼健康 04:00-05:00 醒腦遊樂園 - 手機健腦遊戲推介	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 棋趣樂園 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	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂 (渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 智樂無限	09:00-10:15 英文通識 (一) 班 09:00-04:30 濕地奇緣 - 元朗風味饗宴一天遊 (外出) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 認知障礙症防走失指南	10:00-11:00 盡情 funfun 賀端午 (1) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 盡情 funfun 賀端午 (2)							
	26(廿九)	27(五月)	28(初二)	29(初三)	30(初四)	31(初五)							
							佛誕	12(十五)	13(十六)	14(十七)	15(十八)	16(十九)	17(二十)
	10:30-12:00 理解尿失禁講座 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 艾草槌製作工作坊	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 「紅十字會耆英團」集會 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-03:30 端午聚一堂 (1) 04:00-05:00 端午聚一堂 (2)	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 棋趣樂園 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	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂 (渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 智樂無限	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 端午智趣樂滿堂	端午節							

2025 年 6 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 (初六)	2(初七)	3(初八)	4(初九)	5(芒種)	6(十一)	7(十二)
	10:30-12:00 加營素怡保康售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操 01:45-04:30 義工聯誼活動 - 耆趣實驗班 - 化石探奇 (外出)	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 義合一義工隊集會 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班	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 舞動身心靈	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆兵樂 (渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 護老者小組 - 同聲同氣 星期四	09:00-10:15 英文通識 (一) 班 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 認知障礙症防走失指南	10:30-12:00 香薰蠟燭護老小組 02:00-03:30 金齡天地
8 (十三)	9(十四)	10(十五)	11(十六)	12(十七)	13(十八)	14(十九)
	10:30-11:30 吞嚙知多少講座 (1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 輕鬆動一動 (一)	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-04:30 毛絨條仙人掌製作坊 (2)	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 棋趣樂園 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 舞動身心靈	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆兵樂 (渣華道體育館) 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 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 智樂無限	09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:30-12:00 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 香薰 X 護膚驅蟲油 DIY	02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 放鬆抖抖舒壓小組
15 (二十)	16(廿一)	17(廿二)	18(廿三)	19(廿四)	20(廿五)	21(夏至)
	10:00-12:00 心血管測試 (2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 輕鬆動一動 (二)	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-03:30 中醫談膝關節問題	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 03:30-04:30 舞動身心靈	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆兵樂 (渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 11:30-12:30 長者健體操 (二) 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 護老者小組 - 同聲同氣 星期四	09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:30-12:00 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 02:00-03:30 愛心親善大使 - 探訪護老院 (外出)	10:30-12:00 香薰蠟燭護老小組 02:00-03:30 金齡天地
22 (廿七)	23(廿八)	24(廿九)	25(六月)	26(初二)	27(初三)	28(初四)
	10:30-11:30 吞嚙知多少講座 (2)	10:15-11:15 紅十字會耆英團集會 11:30-12:45 老友跳飛機方型踏步班 02:30-03:30 中醫與失眠	11:30-12:30 棋趣樂園 03:30-05:00 樂聚烘培: 黑芝麻合桃磅蛋糕	03:30-04:30 智樂無限		02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 放鬆抖抖舒壓小組
29 (初五)	30(初六)					
	11:00-12:00 雀巢三花奶粉售賣日 02:30-03:30 歲月定格 - 舊相片掃描手機班					

