



中華基督教會合一堂耆年中心

2026年1至3月份會員通訊



印刷品

出版日期：2026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)

電話：2880 0461

傳真：3010 8549

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)

電郵：npsc_hyc@hkcccc.org

網址：<http://www.hycss.org.hk>

中心報告

◇2026至2027年度會員續證：

2026年3月3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。

◇2026年3月將進行2025-2026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。

◇2025至2026年度主題活動「伴您啟航-照顧者同行計劃」踏入第四季，本季以療癒、慢活、正確觀念為主軸，並嘉許參與計劃的服務使用者，共同回顧一年成果，歡迎長者、護老者及義工踴躍參與。

◇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。

2026 年 1 月份

1 月 1 日 (星期四)
元旦

2026 年 2 月份

2 月 17 日 (星期二) 至 2 月 19 日 (星期四)
農曆新年

2026 年 1 至 3 月活動報名程序

日期	時間	項目	備註
2025 年 12 月 29 日 (星期一) 、12 月 30 日 (星期二) 、12 月 31 日 (星期三)	上午 9 時 至 下午 5 時	有興趣報名 2026 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 2025 年 12 月 31 日或之前遞交活動報名表。(班組報名及訂奶粉除外)
2026 年 1 月 6 日 (星期二)	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 健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2026 年 1 月 5 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 2025 年 12 月 2 日至 12 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 >>

長者椅上操 (1)

日期	2026年1月12日(星期一)	對象	中心會員
時間	上午11:00至12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	25人
內容	1. 介紹運動的好處及指導長者基本運動的技巧。 2. 示範椅上操動作及注意事項。		
<< 此活動由一線通平安鐘 - 長者安居協會職員負責 >> [請留意長者椅上操 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]			

身體組成分析測試

日期	2026年1月19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	身體組成分析是透過儀器測量身體中水份、蛋白質、礦物質和脂肪的比例，以評估整體健康狀況，如：體脂肪率、肌肉量、內臟脂肪、身體水分等指標。		
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。		
<< 此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責 >>			

心血管測試 (1)

日期	2026年1月26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]			

2月份 健康講座

長者的口腔健康講座 (1)

日期	2026年2月9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. 長者口腔缺乏照顧可引致的問題。 2. 評估口腔健康狀況的方法。 3. 鼓勵及示範以積極的態度做好口腔及假牙護理的工作。		
<< 此活動由衛生署註冊護士主講 >> [請留意長者的口腔健康講座 (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	2026年2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1月6日至1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》



心房顫動測試

日期	2026年2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	40人
內容	心房顫動是一種常見的心律不正，心房跳動變得不規律，就像在顫抖一樣。這會導致心臟無法有效地將血液泵送到心室，進而引發許多健康問題。透過心電圖測試，了解心跳率及規律。		
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。		

<< 此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責 >>

3月份 健康講座

長者的口腔健康講座(2)

日期	2026年3月16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. 長者口腔缺乏照顧可引致的問題。 2. 評估口腔健康狀況的方法。 3. 鼓勵及示範以積極的態度做好口腔及假牙護理的工作。		

《此活動由衛生署註冊護士主講》
[請留意長者的口腔健康講座(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	2026年3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	<p>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)。</p> <p>* 凡於售賣日購買產品, 供應商一律不發收據, 敬請留意。</p>		
備註	<p>1. 此活動需於2月3日至2月13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。</p> <p>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)。</p> <p>3. 如貨源短缺, 中心保留最終的售賣安排。</p> <p>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。</p>		



《此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責》

長者椅上操(2)

日期	2026年3月9日(星期一)	對象	中心會員
時間	上午11:00至12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	25人
內容	<p>1. 介紹運動的好處及指導長者基本運動的技巧。</p> <p>2. 示範椅上操動作及注意事項。</p>		

《此活動由一線通平安鐘 - 長者安居協會職員負責》
[請留意長者椅上操(1)及(2)之內容一樣, 每位參加者只可選擇參與其中一次。]

心血管測試(2)

日期	2026年3月23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	<p>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。</p>		
備註	<p>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。</p>		

《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	2026年3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	<p>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\$95)或750克裝3效高鈣較低脂奶粉(每罐\$105)。</p> <p>* 凡於售賣日購買產品, 供應商一律不發收據, 敬請留意。</p>		
備註	<p>5. 此活動需於1月9日至3月9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。</p> <p>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)。</p> <p>7. 如貨源短缺, 中心保留最終的售賣安排。</p> <p>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。</p>		



《此活動由雀巢香港有限公司職員負責》



福

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 2026-2027 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	2026年1月27日、2月25日、 3月31日(星期二、三)
時間	上午10:15至11:15 / 下午2:30至3:30(2月25日)
地點	中心活動室
對象	紅十字會耆英團成員
內容	報告、訓練及步操。

「義合一義工隊」集會

日期	2026年1月6日、2月3日、 3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(需認識基本小結他彈奏技巧)	1	1月14日(星期三)	上午 11:30至12:30
費用	全免	2	1月28日(星期三)	
名額	20人	3	2月11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4日(星期三)	
		5	3月18日(星期三)	

長幼義工活動 - 番禺會所華仁小學探訪

日期	2026年2月9日(星期一)	對象	中心義工
時間	下午4:00至5:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	12人
內容	透過手工藝術創作及遊戲，鼓勵跨代互動及技能共享，促進彼此之間的了解。		

愛心親善大使 - 探訪服務日

日期	2026年3月18日(星期三)	對象	中心義工
時間	下午2:00至3:30	費用	全免
集合地點	中心大堂	名額	20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 — 義人同樂離島遊

日期	2026年3月13日(星期五)	費用	50元	名額	40人
時間	待定	地點	長洲		
集合時間	待定	集合地點	中環五號碼頭(需自行前往集合點)		
對象	於2025-26年度累積服務時數達10小時或以上之義工(需要職員確認服務時數)				
內容	感受離島歷史文化及體驗平安包制作，讓中心義工聚首一堂，互相交流，放鬆身心。				
備註	路程需要一定的體力，參加者必需自行判斷及衡量其狀況是否合適參與此活動。				

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

甚麼是坐骨神經痛？

坐骨神經痛並非獨立疾病，而是坐骨神經受壓引起的一組症狀。坐骨神經是人體最粗、最長的神經，掌管下肢的感覺及肌肉活動，路徑從下腰椎出發，經過臀部，沿大腿後方延伸至小腿和足部。當這條神經在任何位置受到壓迫或刺激，患者便會出現放射性疼痛、麻木或肌力下降等典型症狀。

坐骨神經痛的成因？

長者最常見的成因是脊椎退化導致椎管狹窄。隨着年齡增長，椎間盤因水分減少而變薄，小面關節退化與椎體邊緣容易長出骨刺（骨質增生），黃韌帶也可能增厚，導致椎管內空間縮小。當神經根通過狹窄的椎管或椎間孔時受壓，就會形成坐骨神經痛。此外，部分長者因脊椎退化而出現脊椎滑脫（椎體向前或向後移位），同樣有機會壓迫神經引起坐骨神經痛，當中如有部分屬不穩定性滑脫，日後治療或需特別處理。

預防與復康？

• 正確姿勢與提物技巧

坐姿：選擇合適高度的椅子，雙腳平放於地面，膝及髖關節屈曲約 90 度，背墊承托腰部天然弧度並保持上身挺直。背墊不宜太軟，以免腰背過度彎曲；

避免久坐：在未有感到不適前或每 30 分鐘至 1 小時便站起來活動、伸展和走動數分鐘；

起床技巧：避免直接由仰臥起身，應先轉側臥，雙腳放床邊，再用手力撐起身體坐起；

睡眠環境：選用中等硬度床褥以提供適當承托。側臥時可在雙膝間夾枕頭，仰臥時則可在膝下墊枕，使脊椎維持中立位置；及

提物 / 搬抬技巧：採取正確姿勢和方法，即先屈曲髖及膝關節以扎馬的姿勢降低重心，挺腰收腹保持背部挺直，盡量將物件靠近身體，並用腿部力量站起，以減輕腰背負荷。另外，也建議應量力而為，並避免搬抬重物或過度重複的搬抬動作；需要時，可尋找他人協助或使用合適的輔助器具。

• 規律運動與強化肌群

選擇適度運動：建立持久和恆常的運動計劃，選擇有興趣並能堅持的活動，例如步行、行山及游泳等。循序漸進，每周 2 次並持續 3 個月以上；

強化核心肌群：透過腹肌和背肌鍛煉，增強對脊柱的支撐和保護，減少椎間盤壓力。進行肌肉強化運動前，建議先進行熱身運動如背部伸展；及

預防跌倒：長者可進行一些有助強化肌力與平衡力的訓練，例如練習太極拳或八段錦等運動。

總結

坐骨神經痛的診斷及治療需要醫護專業人員的協助，若出現類似症狀，應及早求醫。同時，切勿輕信廣告宣傳、網上資訊或非醫護專業人員的說法。

護老者互助小組

護老者小組 — 護老好拍檔

地點	中心活動室	節數	日期	時間
對象	中心護老者	1	1月15日(星期四)	下午 3:30 至 4:30
費用	全免	2	1月29日(星期四)	
名額	16人	3	2月12日(星期四)	
內容	透過不同的放鬆活動及分享健康趣味資訊，讓護老者放下心情，享受一個小時的喘息空間。	4	3月5日(星期四)	
		5	3月19日(星期四)	

指繪·悅藝鬆一鬆

地點	中心活動室	日期	時間
對象	中心護老者	1月17日	上午 10:30 至 12:00 (星期六)
費用	全免	1月31日	
名額	12人	2月14日	
內容	透過「和諧粉彩」的藝術創作，為護老者提供放鬆時間，並從中抽離照顧壓力，從而達至療癒身心之果效。	2月28日	
		3月14日	
		3月28日	



護老者小組 — 「你·友」新訊「息」第二季

地點	中心活動室	日期	時間
對象	中心護老者	1月19日	下午 3:30 至 4:30 (星期一)
費用	全免	2月2日	
名額	16人	3月2日	
內容	透過不同活動，分享當年，細看今天的新資訊。讓護老者學到新資訊之餘，亦可放鬆休息。	3月16日	
		3月30日	

護老者講座

預防肝炎與肝癌

日期	2026年1月20日(星期二)
時間	下午 2:30 至 4:00
地點	中心活動室
對象	中心護老者及會員
費用	全免
名額	30人
內容	了解肝炎與肝癌成因及預防措施資訊。
備註	此活動香港防癌天使服務協會註冊護士主講。

素食健康講座 — 營養要「素」全面睇

日期	2026年3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	介紹不同類別的素食及其營養價值，了解素食生活要點。
備註	此活動基督教聯合那打素社康服務註冊營養師主講。

長者營養講座 — 長者「識食」基本功

日期	2026年2月11日(星期三)
時間	下午3:45至4:45
地點	中心活動室
對象	中心護老者及會員
費用	全免
名額	30人
內容	由營養學家講解長者基本營養需要、飲食對預防各種病患的重要性、日常飲食的健康原則。
備註	此活動香港中文大學健康教育及促進健康中心營養學家主講。

地中海飲食

日期	2026年3月18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	由營養師介紹地中海飲食法，學習健康生活。
備註	此活動基督教家庭服務中心註冊營養師主講。

護老者活動

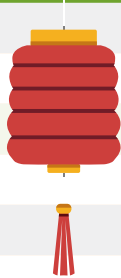
老友跳飛機 — 方型踏步班 (2026年3月)

日期	2026年3月3日、3月10日、3月17日、3月24日 (逢星期二)
時間	上午11:30至下午12:30
地點	中心活動室
對象	中心會員 / 護老者
費用	全免
名額	24人
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。



潮語知多少

日期	2026年1月26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	12人
內容	學習新一代的用字，促進兩代間的了解。



手機安全知多點

日期	2026年1月27日(星期二)
時間	下午4:00至5:00
地點	中心活動室
對象	中心護老者
費用	全免
名額	16人
內容	講解基礎手機安全設定，分享使用網絡的保障私隱秘訣；課堂以Android手機系統作主要講解。

桌上遊樂場第二季

日期	2026年2月4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
費用	全免
名額	10人
內容	學習並遊玩桌上遊戲，共渡歡樂時光。

花樹銀盒 DIY

日期	2026年2月10日(星期二)
時間	下午2:30至4:30
地點	中心活動室
對象	中心護老者
費用	\$80
名額	10人
內容	製作新年插花擺設，讓護老者專注當下，放鬆心情，感受節日氣氛。



再談手機人像攝影

日期	2026年2月5日(星期四)
時間	上午11:30至12:30
地點	中心活動室
對象	中心護老者
費用	全免
名額	16人
內容	學習手機拍攝的基本操作，淺談人像攝影構圖及技巧；課堂以Android手機系統作主要講解。

樂聚烘焙：復活兔仔饅頭

日期	2026年3月24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。



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(1月-3月)

地點	本中心活動室	聚會日期		時間	
對象	中心有需要護老者(需由社工個別邀請)				
費用	全免	2026年			
名額	15人	1月24日		下午	
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。	2月7日		3:30至4:30	
		3月7日		(星期六)	
		3月21日			

有需要護老者活動

瑜伽鬆一鬆(1-2月)

日期	2026年1月21日、28日、 2月4日、11日(星期三)，共4堂
時間	下午2:15至3:15
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	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(3月)

日期	2026年3月4日、11日、18日、25日(星期三)，共4堂
時間	下午2:15至3:15
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	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》

生蛇與帶狀疱疹疫苗

日期	2026年3月3日(星期二)	對象	中心有需要護老者、護老者
時間	下午2:30至4:00	費用	全免
地點	本中心活動室	名額	30人
內容	講解有關「生蛇」(帶狀疱疹)的專業知識,包括其成因、風險、症狀、治療方法,以及預防措施,幫助大家更清楚如何保護自己和家人的健康。		

《此活動由藥健同心聖雅各福群會社區藥房 藥劑師主講》

瑞馬吉祥喜迎春 (1)

日期	2026年2月21日,年初五(星期六)
時間	上午10:00至11:00
地點	本中心活動室
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	讓護老者與照顧之長者透過集體互動遊戲及抽獎,一同感受新春佳節歡樂氣氛。

瑞馬吉祥喜迎春 (2)

日期	2026年2月21日,年初五(星期六)
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	30人
內容	藉著新春佳節護老者們可以從煩忙的照顧工作,共聚輕鬆一下參與有趣集體遊戲及抽獎活動。

備註 若報名「瑞馬吉祥喜迎春(1)」人數踴躍,有部份參加者將安排出席「瑞馬吉祥喜迎春(2)」。

花開富貴樂繽紛

日期	2026年3月20日(星期五)	費用	\$100
活動時間	上午10:00至下午2:30	活動地點	香港維多利亞公園
集合時間及地點	上午9:00,中心大堂	對象	中心有需要護老者與受照顧行動自如之長者、護老者(需由社工個別邀請)
名額	34人		
內容	讓參加者輕輕鬆鬆欣賞一年一度的香港花卉展覽,今年以紫羅蘭為主題,其後安排前往小店酒家享用豐富午膳。		

預防認知障礙症教育推廣及服務

公眾教育

營養與腦力提升

日期	2026年3月13日(星期五)	地點	本中心活動室
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	介紹有助提升記憶力與腦部健康的營養素及飲食技巧,並拆解常見健腦飲食迷思。讓長者與護老者學習如何從飲食來緩減認知退化。		

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

認知、香薰與情緒放鬆

日期	2026年3月10日(星期二)	地點	本中心活動室
時間	下午3:45至4:45	對象	中心會員 / 護老者
費用	全免	名額	30人
內容	講解精油對情緒放鬆及腦部刺激的作用，並示範簡單的香薰放鬆技巧，讓參加者透過香氣緩解日常生活壓力。		

《此活動由 Nude Story Company Limited 註冊香薰治療師主講》

笑出好腦力

日期	2026年2月27日(星期五)	地點	本中心活動室
時間	下午3:30至下午4:30	對象	中心會員 / 護老者
費用	全免	名額	30人
內容	介紹大笑瑜伽如何透過笑聲與呼吸提升專注力與活力，並提供輕鬆的笑聲練習，讓參加者即場感受大笑瑜伽魅力。		

《此活動由 香港大笑瑜伽學院 大笑瑜伽導師 主講》

長者及護老者支援及訓練

智樂無限(1-3月)

地點	本中心活動室	聚會日期	2026年	時間
對象	認知障礙症長者及其護老者(需由社工個別邀請)			
費用	全免	1月22日(四)		隔星期四
名額	16人	2月5日(四)		下午3:30
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。	2月26日(四)		至4:30
		3月12日(四)		

棋趣樂園(1-3月)

地點	本中心活動室	聚會日期	2026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	1月21日(三)		隔星期三
名額	16人	2月4日(三)		上午11:30
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。	2月25日(三)		至中午12:30
		3月11日(三)		
		3月25日(三)		

醒腦迎新歲

日期	2026年2月12日(星期四)
時間	上午11:30至12:30
地點	中心活動室
對象	患有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	新春佳節，讓長者在節日氣氛中參與遊戲，刺激認知，輕鬆愉快地迎接新一年。

DIY 熱氣球小夜燈

日期 2026年1月28日(星期三)

時間 下午3:30至4:30

地點 本中心活動室

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 8人

內容 透過手工製作，不但可訓練手部肌肉及靈活度，亦能提升專注力；參加者在過程中可享受放鬆及成就感，並能夠完成精緻的小擺設。



小數民族鼓 DIY

日期 2026年2月25日(星期三)

時間 下午3:45至4:45

地點 本中心活動室

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 以小數民族鼓為主題進行繪畫與裝飾，訓練手眼協調與創意表達，完成後更可即場使用小鼓進行演奏。



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。

毛絨條風信子製作坊(1)

日期 2026年2月3日(星期二)

時間 下午2:30至4:00

地點 中心活動室

對象 中心會員

費用 \$40

名額 10人

內容 透過用毛絨條製成風信子，然後插入花盤中，可用作裝飾室內家居。

毛絨條風信子製作坊(2)

日期 2026年3月4日(星期三)

時間 下午3:30至5:00

地點 中心活動室

對象 中心會員

費用 \$40

名額 10人



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

齊來賀壽享美食

日期 2026年2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。

馬到功成賀團拜

日期 2026年2月24日(星期二)(初八)

地點 本中心活動室

時間 上午10:00至上午10:30(第一場)

名額 100人(每場50人)

上午10:30至上午11:00(第二場)

對象 中心會員

內容 新春攤位遊戲、人人禮物

費用 全免

[每位參加者只可參與其中一場活動]

錦田文藝氣息之旅 — 盆菜宴一天遊

日期	2026年2月27日(星期五)	集合時間	上午9:00
時間	上午9:15至下午4:45	集合地點	中心大堂
費用	\$210	名額	58人

- 行程**
1. 錦田吉慶圍 + 壁畫村 + 盈匯坊韓風木系貨櫃商場
 2. 元朗大榮華酒家盆菜宴
 3. 參觀葵芳冠華食品廠展覽廳

- 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。

【盆菜宴】《每席12人》

乾煎生蝦
明爐燒鴨
五味雞
圓頭豬肉
特大厚菇
特米厚魚球
生曬門鱸乾
選裝排鮑
枝竹浮波
清甜蘿蔔
絲苗白飯

【輕鬆共聚一刻館】

日期	2026年3月25日(星期三)	地點	中心活動室
時間	下午3:45至4:45	對象	隱蔽長者及有需要之長者(由社工個別邀請)
費用	全免	名額	10人

內容 參加者一同遊戲、聊天，了解中心服務及社區資源，開心共聚一小時。

玩轉復活節 (1)

日期	2026年3月31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

玩轉復活節 (2)

日期	2026年3月31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

內容 透過集體遊戲、抽獎，與會員一起歡渡復活節。

[請留意玩轉復活節(1)及(2)之內容一樣，每位參加者只可選擇參加其中一次]

輕鬆動一動 (1)

日期	2026年3月9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 (2)

日期	2026年3月23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(1)及(2)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 (1)

日期	2026年3月12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 (2)

日期	2026年3月19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

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(1)及(2)之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

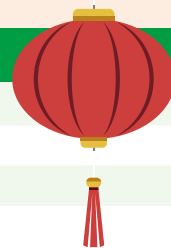
耆青天地

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

【輕輕鬆鬆畫一畫】

日期	2026 年 1 月 16 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、護老者	名額	12 人
內容	透過繪畫油粉彩畫，舒解壓力，放鬆心情。		



消費者權益 — 常見消費者陷阱

日期	2026 年 1 月 27 日 (星期二)	地點	本中心活動室
時間	下午 2:30 至 3:30	費用	全免
對象	耆青會員、護老者	名額	30 人
內容	講解網上消費、食肆常見爭拗，增加認識個人消費權益、法例保障、不良銷售手法，並提供網上消費小貼士		

《此活動由消費者委員會 主講》

【桌遊玩一玩】

日期	2026 年 2 月 6 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、護老者
費用	全免
名額	10 人
內容	學習並遊玩桌上遊戲，共渡歡樂時光。

香薰 X 玫瑰保濕面霜 DIY

日期	2026 年 2 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	12 人
內容	認識香薰及製作香薰小手作，培養健康心靈。



DIY 電子磅

日期	2026 年 3 月 11 日 (星期三)	地點	本中心活動室
時間	下午 3:30 至 4:30	費用	全免
對象	耆青會員	名額	10 人
內容	透過親手組裝簡易電子磅，讓參加者在動手實作中提升專注力與手部協調。完成作品後，不但實用，亦能讓參加者感受成就感。		



義工服務

耆青義工服務 — 駿馬奔騰傳心意

日期	2026 年 1 月 21 日 (星期三)	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	名額	10 人
內容	協助中心製作馬年新春飾物，進行佈置，為長者帶來節日氣氛。		



退休生活規劃

財務知識講座 — 認識年金

日期	2026 年 3 月 20 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、護老者	名額	30 人
內容	認識年金，增加退休生活財務知識。	備註	此活動香港年金有限公司主講。

資訊科技

【AI 輔導也可以？】

日期	2026 年 3 月 6 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、護老者	名額	10 人
內容	試用 AI 輔導程式，了解社會上情緒輔導工具。		

伴您啟航 — 照顧者同行計劃

2026 年 1 至 3 月第四季

抵達感恩之岸

忘「憂」茶座

地點	中心活動室	聚會日期 2025 年	時間
對象	中心護老者	1 月 13 日	上午 11:00 至 12:00 (星期二)
費用	全免	1 月 20 日	
名額	12 人	2 月 10 日	上午 11:30 至 12:30 (星期二)
內容	由茶藝師分享茶藝文化，透過泡茶靜觀，讓護老者感受心靈平靜及專注。	1 月 27 日	



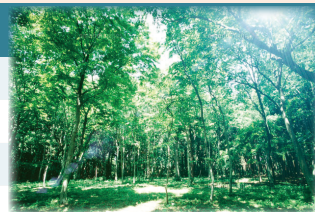
國家安全法律講座

日期	2025 年 1 月 30 日 (星期五)	地點	本中心活動室
時間	下午 3:30 至 4:30	費用	全免
對象	長者、護老者	名額	30 人
內容	講座以簡潔易明方式講解《香港國安法》重點，讓參加者了解國家安全與日常生活的關係。		

《此活動由 劉嘉華律師 主講》

慢活森林遊

日期	2025 年 3 月 6 日 (星期五)	費用	\$50
集合時間	上午 9:15	地點	香港仔水塘
時間	上午 10:00 至下午 3:00	名額	12 人
對象	中心護老者		
內容	由森林療癒嚮導帶領參加者森林漫步，體驗大自然慢活，增進健康和快樂，讓身心得以放鬆。並在森林漫步後，便享用午餐。		
備註	路程需要一定的體力，參加者必須自行判斷及衡量其狀況是否合適參與，中心會應因情況，保留最終決定權。		



照顧者暨義工嘉許禮 2025-2026

日期	2026 年 3 月 26 日 (星期四)	費用	\$100
集合時間及地點	上午 11:10，北角東渡輪碼頭	舉行地點及形式	洋紫荊號觀光遊覽船，維港遊及午宴
活動時間	上午 11:30 至下午 2:30	名額	100 人
對象	中心有需要護老者、全年服務時數達指定要求的義工 (需由社工個別邀請)		
內容	為感謝義工們過去一年積極參與義工工作，並表揚默默耕耘及不辭勞苦的護老者，透過嘉許活動肯定他們的貢獻，並讓參加者在觀光遊覽船上享受豐富自助午餐及暢遊維多利亞港。		

愛心啟航戶戶送暖探訪

日期	2026 年 3 月 27 日 (星期五)	費用	全免
時間	下午 2:00 至 3:30	服務地點	北角區內
對象	啟航義工大使	名額	30 人
內容	探訪本區有需要長者及護老者，表達關懷，並以家居運動及資訊科技作橋樑，提升長者健康意識。		
備註	義工需先完成 7 至 12 月其中一場「啟航義工大使義工訓練」才能參與此探訪服務。		

2026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
4 (十六)	5(小寒) 09:30-10:00 活動抽籤 10:30-12:00 加營素怡康零售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操 (補堂)	6(十八) 10:15-11:15 義合一義工隊集會	7(十九)	8(二十) 公眾假期	9(廿一)	10(廿二) 02:00-03:30 金齡天地
11 (廿三)	12(廿四) 11:00-12:00 長者椅上操(1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操	13(廿五) 09:00-10:00 康樂健體操 11:00-12:00 忘「憂」茶座	14(廿六) 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	15(廿七) 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 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 耆老耆小組 - 耆老好拍檔	16(廿八) 09:00-10:15 英文通識(一)班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 03:30-04:30 輕輕鬆鬆畫一畫	17(廿九) 10:30-12:00 指繡·悅藝鬆一鬆 02:00-03:30 金齡天地
18 (三十)	19(臘月) 10:00-12:00 身體組成分析測試 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 「你·友」新聞「息」第二季	20(大寒) 09:00-10:00 康樂健體操 11:00-12:00 忘「憂」茶座 02:30-04:00 預防肝炎與肝癌	21(初三) 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 瑜加鬆一鬆 03:30-04:30 駿馬奔騰傳心意	22(初四) 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 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 智樂無限	23(初五) 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	24(初六) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 放鬆抖一抖舒壓小組
25 (初七)	26(初八) 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 潮語知多少	27(初九) 09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 紅十字會耆英集會 11:30-12:30 忘「憂」茶座 02:30-03:30 消費者權益 - 常見消費陷阱 04:00-05:00 手機安全知多點	28(初十) 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 瑜加鬆一鬆 03:30-04:30 DIY 熱氣球小夜燈	29(十一) 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 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 耆老耆小組 - 耆老好拍檔	30(十二) 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 國家安全法律講座	31(十三) 10:30-12:00 指繡·悅藝鬆一鬆 02:00-03:30 金齡天地

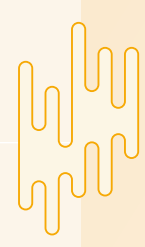
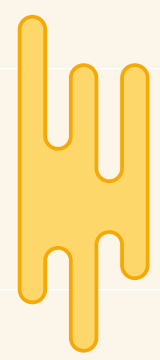
2026年2月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 (十四)	2(十五) 10:30-12:00 加營養怡康零售日 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 「你·友」新訊「息」第二季	3(十六) 09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 義合一義工隊集會 02:30-04:00 毛絨條風信子製作坊(1)	4(立春) 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 瑜珈鬆一鬆 03:45-04:45 桌上遊樂場第二季	5(十八) 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 再談手機人像攝影 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 智樂無限	6(十九) 09:00-10:15 英文通識(一)班 12:00-02:00 齊來賀壽享美食 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 桌遊玩一玩	7(二十) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 放鬆抖一抖舒壓小組
8 (廿一)	9(廿二) 10:30-11:30 長者的口腔健康講座(1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 04:00-05:00 番禺會所華仁小學探訪	10(廿三) 09:00-10:00 康樂健體操 11:00-12:00 忘「憂」茶座 02:30-04:30 花樹銀盒DIY	11(廿四) 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 瑜珈鬆一鬆 03:45-04:45 長者營養講座-長者「識食」基本功	12(廿五) 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 醒腦迎新歲 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 護老者小組-護老好拍檔	13(廿六) 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 香薰X玫瑰保濕面霜DIY	14(廿七) 10:30-12:00 指繪·悅藝鬆一鬆 02:00-03:30 金齡天地
15 (廿八)	16(廿九) 10:00-12:00 心房顫動測試	17(春節)	18(雨水)	19(初三)	20(初四)	21(初五) 10:00-11:00 瑞馬吉祥喜迎春(1) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 瑞馬吉祥喜迎春(2)
22 (初六)	23(初七) 01:45-02:45 預防痛症伸展操	24(初八) 10:00-11:00 馬到功成賞團拜	25(初九)	26(初十)	27(十一)	28(十二) 10:30-12:00 指繪·悅藝鬆一鬆 02:00-03:30 金齡天地

年初三

年初二

年初一



2026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 (十三)	2(十四) 加營養怡康售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 「你·友」新聞「息」第二季	3(十五) 康樂健體操 10:15-11:15 義工隊集會 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-04:00 生蛇與帶狀疱疹疫苗 04:00-05:00 再談手機人像攝影	4(十六) 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 03:30-05:00 毛絨條風信子製作坊(2)	5(黨壘) 易筋操 09:00-10:00 耆乒樂(渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 護老者小組 - 護老好拍檔	6(十八) 英文通識(一)班 09:00-10:15 英文通識(一)班 09:15-03:00 慢活森林遊(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 AI輔導也可以?	7(十九) 金齡天地 02:00-03:30 放鬆抖一抖舒壓小組
8 (二十)	9(廿一) 11:00-12:00 長者椅上操(2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 輕鬆動一動(1)	10(廿二) 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 03:45-04:45 認知、香薰與情緒放鬆	11(廿三) 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 DIY 電子磅	12(廿四) 易筋操 09:00-10:00 耆乒樂(渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 11:30-12:30 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 智樂無限	13(廿五) 英文通識(一)班 09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-03:00 藝工聯誼活動 - 藝人同樂離島遊(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 營養與腦力提升	14(廿六) 指繪·悅藝鬆一鬆 10:30-12:00 指繪·悅藝鬆一鬆 02:00-03:30 金齡天地
15 (廿七)	16(廿八) 10:30-11:30 長者的口腔健康講座(2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 「你·友」新聞「息」第二季	17(廿九) 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-03:30 素食健康講座 - 營養要「素」全固睇	18(三十) 粵曲班 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 愛心親善大使 - 探訪服務日(外出) 02:15-03:15 椅子瑜伽樂 03:45-04:45 地中海飲食法	19(二月) 易筋操 09:00-10:00 耆乒樂(渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 11:30-12:30 長者健體操(二) 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 護老者小組 - 護老好拍檔	20(春分) 英文通識(一)班 09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-02:30 花開富貴樂繽紛(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 財務知識講座 - 認識年金	21(初三) 金齡天地 02:00-03:30 放鬆抖一抖舒壓小組
22 (初四)	23(初五) 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(2)	24(初六) 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-04:30 樂聚烘焙:復活兔仔饅頭	25(初七) 粵曲班 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 03:45-04:45 輕鬆共聚一刻	26(初八) 易筋操 09:00-10:00 耆乒樂(渣華道體育館) 11:10-02:30 照顧耆暨義工嘉許禮(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	27(初九) 英文通識(一)班 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 愛心啟航戶戶送暖	28(初十) 指繪·悅藝鬆一鬆 10:30-12:00 指繪·悅藝鬆一鬆 02:00-03:30 金齡天地
29 (十一)	30(十二) 雀巢三花奶粉售賣日 11:00-12:00 「你·友」新聞「息」第二季	31(十三) 紅十字會耆英集會 10:15-11:15 玩轉復活節(1) 02:30-03:30 玩轉復活節(2) 04:00-05:00 玩轉復活節(2)				

