



香港
基督教服務處
全人關心 卓越創新
樂暉傲創



樂暉傲創
Bliss OPlus
傲齡躍動·創建無限

樂

暉

誌「集」



2024年5月



BOPlus HKCS

訂閱



香港基督教服務處
躍動晚年及社區照顧服務



香港基督教服務處是一所註冊慈善團體及擔保有限公司

公開報名日期：4月22日(一)開始

下期公開報名日期：5月27日(一)

中籤者報名時段：4月26日(五)(下午)至4月29日(一)(下午5:15)

後備報名時段：4月30日(二)(上午8:30至下午5:15)

剩餘名額報名時段：5月2日(四)(上午8:30開始)

歡迎新同工

各位老友記大家好，我係新入職社工劉姑娘，主要負責中心的健康活動。我平時鐘意做運動、玩音樂、攝影，好開心加入樂暉，希望認識你地每一個同姑娘一齊保持健康呀。



社會工作助理 劉嘉如姑娘

至HIT 熱話



社會工作員 黃宇光先生

大家好！我是剛加入樂暉傲創的黃先生，負責賽馬會樂齡同行計劃和個案服務，期待與大家見面並能夠互相認識。

為讓各服務使用者能夠公平參加中心實體活動，將以以下原則進行報名：

-每位會員最多可報名參與5項活動*

-設立**報名服務專線(電話：6314-0302)**以便服務使用者以電話形式報名^

*只適用於對象為會員之活動 *在剩餘名額報名日，如活動尚有名額，即可報名

^電話專線服務時間：報名週第一、二天的上午9:00-下午1:00及下午2:00-5:00



香港九龍觀塘彩福邨彩樂樓地下



2717 0822



bdecc@hkcs.org



星級推介

「與耆同絡」計劃

隨智能科技發展一日千里，在日常生活的應用更為普遍。為了加強長者對智能科技應用，減低數碼鴻溝，中心申請賽馬會慈善基金「與耆同絡」計劃，將於 2024 年 7 月至 2026 年 9 月推行。計劃將為合資格長者提供平板電腦及 2 年上網計劃。

參加長者必須符合以下條件：

1. 60 歲或以上
2. 獨居或兩老家庭
3. 家中沒有平板電腦
4. 參加者將於計劃期間以網上形式參與計劃最少 24 節的網上活動，如參加者於計劃推行半年後未有參與計劃 3 節活動。中心有權收回平板電腦並轉發予其他服務使用者參與計劃
5. 必須居住四彩、淘大及彩頤居

如對計劃有任何查詢，可親臨中心與張加力先生或盧穎怡姑娘聯絡!

肩頸背痛症預防及治療_中醫講座 24-05-026



日期：5 月 10 日 (五)

費用：全免

時間：下午 4:00-5:00

負責職員：劉嘉如姑娘、陳煒權先生

內容：註冊中醫師講解肩頸背痛症預防及治療的方法，中醫師更會教大家用毛巾做一些動作針對肩頸背的痛症，更關注自己的健康

備註：1.參加者需自備毛巾

2.此活動與望晴中醫診所合辦

對象：會員、50YO

名額：60 名

長者愛心義剪日



日期：5 月 11 日 (六)

負責職員：劉嘉如姑娘

時間：上午 10:00 - 10:30 (24-05-028A)

備註：1. 每名參加者只可報名一個時段

上午 10:30- 11:00 (24-05-029A)

2. 活動由「愛同行義剪團隊」主辦

上午 11:00 - 11:30 (24-05-030A)

上午 11:30-中午 12:00 (24-05-040A)

內容：由義工協助為會員理髮，保持個人衛生

對象：會員/50YO

名額：36 名 (每時段 9 名)

費用：全免

健康檢查站-肌少症篩查



日期：5 月 7 日 (二)

對象：會員、50YO

時間：上午 10:00 -10:30

名額：35 名

上午 10:30 -11:00

費用：全免

上午 11:00 -11:30

負責職員：劉嘉如姑娘

上午 11:30 -中午 12:00

備註：1.活動將分時段進行，成功中籤者會稍後通知診斷時間

中午 12:00 -下午 12:30

內容：由義工為參加者進行「肌少症篩查」，從中能了解自己的是否有肌少症危機，知道自己身體肌肉量的情況

[圖示註解]

- ：公開報名日起至截止日期前 (如適用) 接受報名，或額滿即止
- ：現已接受報名
- ：請自行出席活動
- ：公開報名日起接受入籤 (抽籤程序請參閱中心活動報名須知)
- ：現已接受登記，由負責職員聯絡確認
- ：可接受以電話為 1.免費活動報名 2.收費活動留位 (須於留位當天起計三個工作天內到中心繳費)
- ：中心活動室一
- ：中心活動室二
- ：中心活動室三
- ：中心義工室

會員迎新日

日期：5月13日(一)
時間：下午4:00 - 5:30
內容：歡迎各位加入樂暉的大家庭，一起來玩遊戲，認識樂暉的人和事吧！
對象：2023年11月至2024年3月登記之新會員/50YO

名額：50名
費用：全免
負責職員：陳志輝先生



24-05-009

關「心」你健康典禮及篩查

日期：5月19日(日)
時間：上午10:00-11:00(典禮及篩查)
上午11:00-11:30(篩查)
上午11:30-中午12:00(篩查)
中午12:00-下午12:30(篩查)
內容：為區內長者進行簡單心臟檢查，利用儀器進行簡單心房顫動篩查，如果發現心律不正常或懷疑有心房顫動，即場會由醫生提供諮詢或轉介，及早了解自己心臟的健康

對象：會員/50YO

名額：200名(每時段50名)

費用：全免

負責職員：劉嘉如姑娘

備註：1.參加者只可選其中一個時段

2.啟德扶輪社主辦、

牛頭角區街坊福利會及中心協辦



24-05-032A

24-05-035A

24-05-036A

24-05-037A

馬蹄蘭蜜蠟花工作坊

日期：5月17日
時間：下午2:30 - 4:30
內容：由義工教授參加者製作馬蹄蘭蜜蠟花
對象：會員/50YO

費用：\$30

負責職員：盧穎怡姑娘

名額：10名



24-05-056

地板冰壺 A/B/C/D

日期：5月8日(三)[A/B]、24日(五)[C/D]
時間：下午2:15 - 3:15 [A/C]
下午3:30 - 4:30 [B/D]
內容：學習地板冰壺玩法，體驗箇中樂趣，分組友誼比賽及砌球技，培養領導才能
對象：會員/50YO

費用：全免

名額：每班8名

負責職員：劉嘉如姑娘、

陳煒權先生

備註：每名參加者只可報一班



24-05-047

24-05-048

24-05-049

24-05-050

芬蘭木柱體驗班 A/B/C/新會員班

日期：5月2日(四)[A/B]、22日(三)[C/新會員班]
時間：上午10:15 - 11:15 [A]
上午11:30 - 下午12:30 [B]
下午2:15 - 3:15 [C]
下午3:30 - 4:30 [新會員班]

內容：學習芬蘭木柱的玩法，體驗芬蘭木柱帶來的樂趣，進行木柱運動時可訓練小肌肉，以及手眼增加協調等能力

對象：會員 / 50YO

名額：各10名

費用：全免

地點：[C/新會員班]

彩榮路體育館二樓

(多用途活動室二)

[A/B]

活動室一及二

負責職員：謝沅微姑娘及陳煒權先生

備註：1.每名參加者只可報一班

2.新會員班(2023-24年入會會員)

24-05-051

24-05-052

24-05-053

24-05-054



樂活系列





悅學 越輕 ZONE

台灣蛋餅

日期：5月31日(五)

時間：下午 2:15 – 4:30

內容：去台灣旅遊時很多人選擇的早餐就是蛋餅，
濃濃的蛋香加上配料的味道，令人食指大動

是日製作品：蛋餅(2條)

對象：會員/50YO

名額：10名

費用：\$40

負責職員：黃思敏姑娘

備註：請自備食物盒



24-05-012

「棋」趣天地 (認知刺激活動)

日期：5月22日(三)

時間：上午 10:30-中午 12:00

內容：腦友鬼鬼義工與參加者遊玩各種桌上遊戲，
動腦筋之餘亦加強記憶力，減慢腦部功能退
化的速度

對象：輕度認知功能障礙會員

名額：40名

費用：全免

負責職員：麥芷嫻姑娘

備註：護老者可陪同出席活動



24-05-020



智樂 系列

快閃健腦站

日期：5月21日(二)

時間：上午 9:30-10:00 (A)

上午 10:00-10:30 (B)

上午 10:30-11:00 (C)

內容：一起運用平板電腦(iPad)玩遊戲，鍛鍊大腦專注
力、手眼協調、反應能力、記憶力，做個「打
機」達人，挑戰高分榜！

對象：會員

名額：12名(每個時段4名)

費用：全免

備註：1.此活動毋須預先報名，請自行
出席活動

2.集滿四次活動印章可獲禮物一份

3.活動由腦友鬼鬼義工

(蔡烏暖女士、楊翠燕女士)協助

負責職員：麥芷嫻姑娘

地點：中心大堂

24-05-016



認知障礙症劇集 <<第四集：你好，我是誰>>

日期：5月16日(四)

時間：下午 4:15-5:15

內容：與參加者一起欣賞認知障礙症劇集
<<第四集：你好，我是誰>>

對象：中心服務使用者

名額：40名

費用：全免

負責職員：黃思敏姑娘



24-05-013

醒腦桌上冰壺 A/B 班

日期：5月24日(五)

時間：下午 2:30 -3:30 (A班)

下午 3:45 -4:45 (B班)

內容：由義工與參加者一起遊玩桌上冰壺，
鍛鍊手眼協調，進行認知刺激訓練

名額：每班8名

對象：會員(輕度認知功能障礙會員優先)

費用：全免

負責職員：麥芷嫻姑娘

義工：何啟超先生、翁如森女士

備註：參加者只可選擇其中1個項目，
不能重複報名



24-05-018
24-05-019



健腦數獨中級 A/B 班

日期：5月29日(三)
 時間：下午2:30 - 3:30 (A)
 下午3:45 - 4:45 (B)
 內容：由義工教授九格數獨，訓練邏輯推理的認知能力
 對象：有興趣參與健腦活動之會員
 名額：每班12名

費用：全免
 負責職員：麥芷嫻姑娘
 義工導師：莫耀聰先生
 備註：1.參加者只可選擇其中1個項目，不能重複報名
 2. A班內容較淺易，適合初學者；
 B班為進階班，適合挑戰自我

24-05-022
 24-05-023

數碼化服務

活動名稱	日期/時間	費用/地點	內容	備註	報名方法	負責職員	對象/名額
[日常科技]							
樂暉手機諮詢站 (5月)	5月星期四 上午	全免 護老閣	一對一解答參加者對使用智能手機的疑難	1.自備智能手機/平板電腦 2.預先準備問題 3.敬請準時出席		劉偉棋先生	會員、50YO (20名)
手機淘寶寶 (24-05-014)	5月10日(五) 下午2:30-4:30	全免 	由工作人員教授大家如何註冊淘寶帳號、搜尋心儀物品、並放入購物車再進行結算付款，把想要的都全部淘回家	1.自備智能手機/平板電腦 2.須熟識基本智能手機的操作		黃思敏姑娘	會員、50YO 每班各8名
齊齊用 WhatsApp (24-05-015)	5月23日(四) 上午10:00 - 11:00		教授參加者使用 WhatsApp 基本功能、收到中心通訊如何打開閱讀及下載喜歡的 Whatsapp 貼圖				

「義」力量

活動名稱	日期/時間	地點	內容	報名方法	負責職員	對象/名額
樂華「型」聚	5月2日(四) 上午9:30-11:00	樂華社區會堂	籌劃樂華小區服務	先到先得	張加力先生	樂華義工
義工大會	5月31日(五) 上午9:45-10:30		分享社區及義工資訊			義工

「e」健樂系列

「賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃」，與香港中文大學老年學研究所及賽馬會公共衛生及基層醫療學院合作。透過電子科技及創新的服務模式，鼓勵大家建立健康管理習慣，掌握自己的身體狀況。55 歲或以上會員即可登記！

計劃服務內容:1.電子健康紀錄卡 2.講座及活動 3.健康評估及服務轉介

如有意參加計劃或查詢可致電 2717 0822 與吳景豐先生聯絡

活動名稱	日期/時間	費用/地點	內容	備註	報名方法	負責職員	對象/名額
賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃							
「羽」你同樂	A: 5月10日(五) (發球練習) B: 5月24日(五) (比賽規則學習) C: 5月31日(五) 上午 10:00-11:00/ 上午 11:00-中午 12:00	全免 彩榮路體育館	學習基本羽毛球知識及動作，感受運動的樂趣				會員 (每班 12名)
耆樂乒乓球	A: 5月8日(三) B: 5月14日(二) 上午 10:00-11:00/ 上午 11:00-中午 12:00	全免 彩榮路體育館	學習基本乒乓球知識及動作，與中心會員同樂	*於本中心完成健康問卷的 e 健樂會員優先 *於活動開始前一星期內通知		吳景豐先生	會員 (每班 12名)
桌上遊戲	5月9日(四) 上午 10:00-11:00	全免	與中心會員一同體驗現時熱門桌上遊戲-爆炸貓				會員 10名

「護」聯網

重點推介

外傭護老培訓試驗計劃

日期：5月6、13、20、27日(逢一，必修課)
6月3、17日(逢一，選修課)
時間：下午 2:00-5:45
內容：由不同照顧專業人士教授長者護理知識及照顧技巧，完成課程後學員可獲頒發畢業證書。
費用：全免

名額：15-20 人
對象：已獲聘而現正或將會照顧長者的外傭
備註：課程以英語主講，設印尼語/泰語翻譯，並提供長者暫託服務(名額有限)，詳情請向職員查詢。
負責職員：江欣恩姑娘



사랑해系列 2.0：夫婦同樂日

日期：5月18日(六)
時間：上午 9:30-12:00
內容：사랑해是韓文的「我愛你」。為增進護老者及被照顧者的感情，將舉辦一系列사랑해活動。本次活動會與護老者和長者一起進行神秘競技活動，幫助夫婦促進溝通，同心同行，還有豐富的獎品。

對象：已登記之護老者及其被照顧長者
費用：全免
名額：12 對夫婦
負責職員：余靜婷姑娘、何雪凝姑娘



活動名稱	日期/時間	內容	名額/對象/地點	費用	負責職員
*上下同心-牛頭角 護老者聚會 (24-04-055)	5月29日(三) 上午10:00-4:30	與護老者及被照顧者外出遊覽，並通過活動輕鬆減壓	24名 [已登記並居於牛頭角之護老者及其被照顧長者] 樂健坊	全免 	余靜婷 姑娘
*樂在其中-樂華 護老者聚會 (24-04-056)	5月9日(四) 上午9:30-11:00	與護老者互相認識，分享照顧資訊，並通過活動輕鬆減壓	16名 [已登記並居於樂華邨之護老者] 樂華邨 社區中心 會議室		江欣恩 姑娘
*守護「腦」友 護老者聚會 (24-05-059)	5月2日(四) 上午11:00-12:30	與護老者彼此交流及分享認知障礙症照顧經驗資訊，並通過活動放鬆身心，建立互助網絡	10名 [照顧認知障礙症長者的已登記護老者] 		何雪凝 姑娘
*梳乎里- 銅線手作DIY 2.0 (24-04-074)	5月16日(四) 下午2:30-4:30	與護老者一起學習用銅線製成小飾物，並於過程中交流、互動、支持及勉勵，凝聚護老者力量	20名 [已登記之護老者] 		
拉拉拉丁 (24-04-057)	第一節： 5月10日(五) 上午9:45-11:00 第二節： 5月31日(五) 下午2:30-3:45	與護老者一同跳拉丁舞 [請穿着輕便服裝及波鞋，由於活動需要走動，參加者請按自身能力參加]	10名 [已登記之護老者] 		
齊來拼豆豆 (24-04-078)	5月3日(五)、 5月7日(二)、 5月14日(二)、 5月28日(二) 下午2:00-5:00 [四選一]	與護老者一同製作拼豆掛飾/擺設	每節6名， 不可重覆報名 [已登記之護老者] 		
休悠時光 (24-04-079)	第一節： 5月7日(二) 上午9:30-11:00 第二節： 5月7日(二) 上午11:30-下午1:00 [二選一]	為護老者提供一個放鬆休息的地方 [第一、二節：小強怕怕磚工作坊]	每節4名， 不可重覆報名 [已登記之護老者] 護老閣		

活動名稱	日期/時間	內容	名額/對象/地點	費用	負責職員	
護老者齊運動 (24-04-020)	第一節： 5月23日(四) 上午10:00-中午 12:00 第二節： 5月28日(二) 上午10:00-中午 12:00	與護老者一同做運動，建立良好的運動習慣，增進自身心靈健康 [請參加者穿著輕便運動服]	每節15名，可重覆報名 [已登記之護老者和被照顧長者]	全免 	何雪凝 姑娘	
花園「心」度遊 (24-04-075)	5月30日(四) 下午2:30-3:30	與護老者互相認識，分享照顧資訊，並通過活動輕鬆減壓	15名 [花園大廈/玉蓮台之護老者及其被照顧長者]		花園大廈 長者康樂中心 (玉蓮台 第四座三樓 長者中心)	江欣恩 姑娘
手工達人交流會 (24-04-096)	第一節： 5月10日(五) 下午2:30-4:30 第二節： 5月21日(二) 下午2:30-4:30 [二選一]	誠邀護老者互相交流，研究不同的手工藝品，成為手工達人教授其他護老者 第一節：DIY滴膠水晶押花鏡 第二節：小束口袋鉤織 *活動只提供材料，參加者需自行研究製作方法，請量力而為	每節4名，不可重覆報名 4名 [已登記之護老者]		護老閣	余靜婷 姑娘
齊來玩國皇棋 (24-04-077)	5月30日(四) 上午10:00-11:30	與參加者一同體驗國皇棋(Kubb)，認識其玩法和規則，讓護老者和長者享受輕鬆的玩樂時光 	12名 [已登記之護老者]			
頌鉢一下 (24-05-010)	第一節： 5月25日(六) 上午10:00-12:00 第二節： 5月27日(一) 上午10:00-12:00	與參加者體驗頌鉢治療及分享相關知識，放鬆心情 *如有需要，可自備瑜珈墊巾/小枕頭/小坐墊	每節24名，可重覆報名 [已登記之護老者和被照顧長者]			高素麗 姑娘

* 是次活動設有看顧服務，歡迎被照顧者一同參與。如需服務請先留名，負責職員會再致電確認報名



生死映畫戲：《有敬》放映會

日期：5月30日(四)

時間：上午 10:00-11:00

內容：長命百歲是否一種福氣？朱有敬自幼離鄉，隻身來港當傭人，至晚年因行動不便需特別護理，要面對艱苦的餘生。當人不能照料自己時，生命的意義又是甚麼呢？影片紀錄 104 歲的有敬婆婆最後一段人生路，描述她如何看待「長命百歲」及面對生死，播映後將有社工解說

對象：會員、護老者及 50YO

名額：30 名

費用：全免

備註：此活動與東華三院圓滿人生服務合辦

負責職員：彭浩光先生



24-05-034

安寧茶座系列：請記住我

日期：5月23日(四)

時間：下午 2:30-4:30

內容：安寧茶座讓你在安心寧靜的環境下，一邊享用簡單茶點，一邊輕鬆地談生論死。本月以「請記住我」為主題，一齊觀賞人氣動畫《玩轉極樂園》，與故事主角米哥一齊在亡靈之城「極樂園」四處冒險，認識墨西哥文化中如何想像人離世後的世界，已故親友如何與在世親人聯繫？怎樣才算是每個人最後的死亡呢？我們一起在戲中找答案吧！

對象：會員、護老者及 50YO

名額：8 名

費用：全免

備註：活動備有少量茶點享用

負責職員：彭浩光先生

24-05-038



豈有此「理」：遺物整理講座

日期：5月22日(三)

時間：下午 2:30-3:30

內容：有無想過人過身後的遺物會被怎樣處理？原來香港也有專門為已故人士整理遺物的服務！究竟誰會需要專門的遺物整理服務？遺物整理的流程會是怎樣？遺物整理有沒有需留意的地方和技巧？遺物整理人員在工作中曾遇到甚麼難忘和有趣的情況？是次講座為你一一拆解！

對象：會員、護老者及 50YO

名額：30 名

費用：全免

備註：此活動與人生事有限公司合辦

負責職員：彭浩光先生



24-05-033

迷你紮作花牌工作坊(第二期)

日期：5月10日(五)

時間：下午 2:30-4:00

內容：活動介紹不同花牌的傳統文化意義，並透過親手設計和紮作迷你版的紅白花牌，回顧和分享人生的點滴，並留下人生寄語

對象：會員 / 50YO

名額：10 名

費用：全免

備註：內容與 3 月第一期相同，如已參加第一期，名額優先給予未曾參加者如曾於活動第一期留名，是次亦需再重新報名

負責職員：彭浩光先生



24-05-031

2024年5月份時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1(廿三) 勞動節	2(廿四) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆 (A) 9:30 樂華「型」聚 10:15 芬蘭木柱體驗班 A 10:30 瑜珈 Zone 一鬆 (B) 11:00 守護「腦」友護老者聚會 11:30 芬蘭木柱體驗班 B 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班 [A]	3(廿五) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 10:30 轉動腦筋· 轉動DIY「手工燈」 11:30 玩轉腦朋友-認知刺激小組 2:00 齊來拼豆豆	4(廿六) 9:00 防跌運動班 9:30 認知檢測站 10:15 畫出真我 2:00 妙韻星「暉」唱家班 A 3:30 妙韻星「暉」唱家班 B
5 (立夏)	6(廿八) 9:30 體適能訓練班 B 2:00 外傭護老培訓試驗計劃 2:15 啞鈴運動班	7(廿九) 8:45 快樂椅子舞 9:30 休悠時光 10:00 健康檢查站- 肌少症篩查 11:30 休悠時光 2:00 齊來拼豆豆 2:00 綜合集體舞	8(四月) 8:45 運動樂趣多 10:00 健康大使會議 10:00 耆樂乒乓球 (A1) 11:00 耆樂乒乓球 (A2) 11:15 非同凡響非洲鼓 2:15 地板冰壺 A 3:30 地板冰壺 B 5:15 樂暉「鏢」師 6:15 ANITMovement 動柔正姿運動班 7:30 Step up 爵士舞初階	9(初二) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆 (A) 9:30 樂在其中-樂華護老者聚會 10:00 桌上遊戲 10:30 瑜珈 Zone 一鬆 (B) 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班 [A]	10(初三) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 9:30 護士諮詢 9:45 拉拉拉丁 10:00 「羽」你同樂 (A1) 11:00 「羽」你同樂 (A2) 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班 (B) 11:30 玩轉腦朋友-認知刺激小組 2:30 手工達人交流會 2:30 手機淘寶寶 2:30 迷你紮作花牌工作坊 4:00 肩頸背痛症預防及治療_ 中醫講座	11(初四) 9:00 防跌運動班 10:00 長者愛心義剪日 10:15 畫出真我
12 (初五) 母親節	13(初六) 9:30 體適能訓練班 B 2:00 外傭護老培訓試驗計劃 2:15 啞鈴運動班 4:00 會員迎新日	14(初七) 8:45 快樂椅子舞 10:00 耆樂乒乓球 (B1) 11:00 耆樂乒乓球 (B2) 2:00 齊來拼豆豆 2:00 綜合集體舞	15(初八) 佛誕	16(初九) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆 (A) 10:30 瑜珈 Zone 一鬆 (B) 2:30 梳乎里-銅線手作DIY 2.0 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班 [A] 4:15 認知障礙症劇集 <<第四集：你好，我是誰>>	17(初十) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班 (B) 11:30 玩轉腦朋友-認知刺激小組 2:30 馬蹄蘭蜜蠟花工作坊	18(十一) 9:00 防跌運動班 9:30 사랑해系列 2.0 : 夫婦同樂日 10:15 畫出真我
19 (十二) 關心「心」你健康 典禮及篩查	20(小滿) 9:30 體適能訓練班 B 2:00 外傭護老培訓試驗計劃 2:15 啞鈴運動班	21(十四) 8:45 快樂椅子舞 9:30 快閃健腦站 10:00 愛心送關懷探訪 2:00 綜合集體舞 2:30 手工達人交流會	22(十五) 8:45 運動樂趣多 10:15 「棋」趣天地 11:15 非同凡響非洲鼓 2:15 芬蘭木柱體驗班 C 2:30 豈有此「理」：遺物整理講座 3:30 芬蘭木柱體驗班 (新會員) 5:15 樂暉「鏢」師 6:15 ANITMovement 動柔正姿運動班 7:30 Step up 爵士舞初階	23(十六) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆 (A) 10:00 護老者齊運動 10:00 齊齊用 WhatsApp 10:30 瑜珈 Zone 一鬆 (B) 2:30 安寧茶座系列：請記住我 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班 [A]	24(十七) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 10:00 「羽」你同樂 (B1) 11:00 「羽」你同樂 (B2) 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班 (B) 11:30 玩轉腦朋友-認知刺激小組 2:15 地板冰壺 C 2:30 醒腦桌上冰壺 A 3:30 地板冰壺 D 3:45 醒腦桌上冰壺 B	25(十八) 9:00 防跌運動班 10:00 頌鉢一下 10:15 畫出真我
26 (十九)	27(二十) 10:00 頌鉢一下 2:00 外傭護老培訓試驗計劃 2:15 啞鈴運動班	28(廿一) 10:00 花園家舍會 10:00 護老者齊運動 2:00 齊來拼豆豆 2:00 綜合集體舞 2:30 彩德家舍會	29(廿二) 9:00 樂暉家舍會 10:00 上下同心-牛頭角護老者聚會 11:15 非同凡響非洲鼓 2:30 健腦數獨中級 A 3:45 健腦數獨中級 B 5:15 樂暉「鏢」師 6:15 ANITMovement 動柔正姿運動班 7:30 Step up 爵士舞初階	30(廿三) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆 (A) 10:00 齊來玩國皇棋 10:00 生死映畫戲：《有敬》放映會 10:30 瑜珈 Zone 一鬆 (B) 2:30 花園「心」度遊 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班 [A]	31(廿四) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 9:45 義工大會 10:00 「羽」你同樂 (C1) 11:00 「羽」你同樂 (C2) 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班 (B) 11:30 玩轉腦朋友-認知刺激小組 2:15 台灣蛋餅 2:30 拉拉拉丁	 <p>社會福利署資助服務 Subsidised Service by the Social Welfare Department</p>