

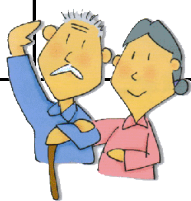


星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>鼎為煉銀，爐為煉金；惟有耶和華熬煉人心。(箴言17:3)</p>	<p>~~報名須知~~ 2025年2月21日(五)下午5時前：中心會於門口放置抽籤箱供會員遞交抽籤 2025年3月3日(一)： 上午10:00公佈抽籤結果，會員可致電或親身到中心查詢抽籤結果並領取中籤之活動票，否則當棄權論。如有剩餘學額，職員將會聯絡後備參加者。</p>					<p>1 初二 9:30 崇拜聚會 10:45 護老-護老園藝樂(補)</p> 
	<p>3 初三 10:00 普通話會話班 11:10 手語歌曲班 2:30 守護心講座(補)</p>	<p>4 初四 9:00 唱遊普通話體驗班 10:30 寫意水墨畫班 11:00 綜合集體舞(廣福會堂)</p>	<p>5 驚蟄 10:00 小曲班 2:30 「玩轉。腦朋友」遊 遊戲日(廣福會堂)</p>	<p>6 初七 8:45 耆樂讚美操 10:00 愛心福樂組 11:15 Ukulele 小結他班 1:00 繁簡中文班 2:15 智醒桌遊樂</p>	<p>7 初八 11:00 耆藝旅程 2:30 護老-遊園賞花相片冊 製作</p>	<p>8 初九 9:30 崇拜聚會 10:45 護老-護老園藝樂</p>
	<p>10 十一 10:00 普通話會話班 11:45 無伴奏合唱團 3:15 雅培運動日 4:00 雅培奶粉日</p>	<p>11 十二 11:00 綜合集體舞(廣福會堂) 2:00 U3A 羽毛球匙扣工 作坊 A 3:30 U3A 羽毛球匙扣工 作坊 B</p>	<p>12 十三 10:00 小曲班 2:30 三月心晴小聚</p>	<p>13 十四 9:15 中心例會 10:00 愛心福樂組 11:15 Ukulele 小結他班 1:00 繁簡中文班 2:00 護您-護老充電站 H</p> <p style="text-align: center;">~派發4月月表~</p>	<p>14 十五 9:30 身體成份分析儀 1:00 花展半天遊 11:00 耆藝旅程</p>	<p>15 十六 9:30 崇拜聚會 10:45 護老-護老園藝樂</p> 
	<p>17 十八 10:00 普通話會話班 11:45 無伴奏合唱團 2:00 退化性膝關節炎:日 常生活篇</p>	<p>18 十九 9:00 唱遊普通話體驗班 10:30 寫意水墨畫班 11:00 綜合集體舞(廣福會堂)</p>	<p>19 二十 10:00 小曲班 2:30 平安「繩」工作坊 A(補) 3:30 平安「繩」工作坊 A(補)</p>	<p>20 春分 8:45 耆樂讚美操 10:00 愛心福樂組 11:15 Ukulele 小結他班 1:00 繁簡中文班 2:00 勤善音樂廳(補)</p>	<p>21 廿二 9:00 手沖咖啡工作坊 9:30 認知檢測站 11:00 耆藝旅程 2:30 護。腦友聚</p>	<p>22 廿三 9:30 崇拜聚會 10:45 護老-護老園藝樂</p>
	<p>24 廿五 11:45 無伴奏合唱團 2:15 乾花擴香石工作坊 A 3:30 乾花擴香石工作坊 B</p>	<p>25 廿六 11:00 綜合集體舞(廣福會堂) 2:30 樂在頤養</p>	<p>26 廿七 10:00 小曲班 2:30 芬蘭木柱大挑戰 A 3:30 芬蘭木柱大挑戰 B</p>	<p>27 廿八 8:45 耆樂讚美操 10:00 愛心福樂組 10:00 熟齡街舞班(廣福會堂) 1:00 繁簡中文班</p>	<p>28 廿九 9:30 健康講座 11:00 耆藝旅程 2:30 長幼歡聚樂融融</p>	<p>29 三月 9:30 崇拜聚會 10:45 護老-護老園藝樂</p> 

活動如有更改，一切以中心內張貼之告示為準，懇請見諒。

公開活動

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
唱遊普通話體驗班	4/3及18/3	星期二 9:00-10:00	2	\$20	20	透過唱歌、會話形式輕鬆學習普通話 導師：石瑤瑤女士	陳敖朗先生
「玩轉。腦朋友」 遊戲日 (廣福社區會堂)	5/3	逢星期三 2:30-3:45	1	免費	30	透過認知刺激攤位遊戲及短講，提高大眾對腦健康的關注	張適時先生
耆藝旅程	7/3至28/3	星期五 11:00-12:00	4	免費	8	一齊製作不同手工藝，發展新興趣	鄭雪嵐姑娘
U3A羽毛球匙扣 工作坊A	11/3	星期二 2:00-3:25	1	\$5	10	自己動手，制作環保羽毛球匙扣 *學長導師：羅笑容女士、朱國豐先生	李慧玉姑娘
U3A羽毛球匙扣 工作坊B	11/3	星期二 3:30-5:00	1	\$5	10	自己動手，制作環保羽毛球匙扣 *學長導師：朱國豐先生、羅笑容女士	李慧玉姑娘
花展半天遊	14/3	星期五 1:00-5:00	1	\$10	56	觀賞花展(主題花：秋英) 1)不適宜行動不便者參與 2)請自備清水及防曬用具 3)車位及席位於活動當日公佈	陳敖朗先生
雅培運動日	10/3	星期一 3:15-3:45	1	免費	10	帶領參加者做站立式毛巾操，提升肌肉耐力 備註：活動由「美國雅培」提供	莫仕元先生
雅培奶粉日	10/3	星期一 4:00-4:30	1	免費	45	可於報名表上寫清楚所需奶粉數量，以便雅培香港有限公司作統計和安排售賣奶粉 備註：活動由「美國雅培」提供	莫仕元先生
勤善音樂廳	20/3	星期四 2:00-4:00	1	免費	35	勤善用歌聲與會員共渡快樂下午 備註：活動由勤善義工提供	莫仕元先生
手沖咖啡工作坊	21/3	星期五 9:00-10:30	1	\$10	6	學習手沖咖啡的基礎理論和技巧(四段式沖煮)，提高對咖啡的認識和感受	陳敖朗先生
認知檢測站	21/3	星期五 9:30-12:00	1	免費	5	評估認知能力，關注自身腦部健康 *參加者將獲專人通知當日評估時段	張適時先生
長幼歡聚樂融融	28/3	星期五 2:30-4:00	1	免費	15	學生表演、遊戲、祝福及探望長者 *活動由救恩書院提供	陳敖朗先生



護老者活動(護老者及被照顧者優先報名)

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
護老-遊園賞花 (相冊製作)	7/3	星期五 2:30-4:30	1	免費	15	與曾參加者遊園賞花的參加者一同製作“我的賞花相冊”，留下美好的回憶	羅俊明先生
退化性膝關節炎： 日常生活篇	17/3	星期一 2:00-3:00	1	免費	15	認識治療及日常護理膝關節炎的方法及膝關節的保健運動	羅俊明先生

有需要護老者活動(有需要護老者優先報名)

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
護您-護老充電站H	13/3	星期四 2:00-3:15	1	免費	8	與護老者定期聚會，進行手作，分享與長者有關的資訊及照顧趣聞 *如有興趣可與呂先生查詢	呂志偉先生

有需要護老者資訊

為加強對區內有需要護老者的支援，中心提供：陪診、中心暫托、護送、陪長者散步及購物等服務，如有需要可致電2651 4082，向中心社工呂志偉先生查詢詳情及申請方法。

認知障礙症活動(懷疑或患有認知障礙症之會員或個案優先報名)

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
智醒桌遊樂	6/3	星期四 2:15-3:15	1	免費	9	義工陪伴遊玩桌上遊戲，一起動腦筋，輕輕鬆鬆一個鐘。	何艷麗姑娘
護。「腦」友聚	21/3	星期五 2:30-3:30	1	免費	12	透過定期聚會，增進認知障礙症人士及其照顧者彼此聯繫 *護。「腦」友聚組員優先報名	張適時先生

賽馬會「e健樂」

電子健康管理計劃



策劃及捐助：



主辦機構：



活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
身體分析儀測試日	14/3	星期五 9:30-10:45	1	免費	35	分時段進行身體脂肪、肌肉、水份、內臟脂肪等測試和說明測試結果 備註：1.用心臟起駁器人仕不適宜參加 2.身體內有金屬物件不適宜參加	莫仕元先生
乾花擴香石 工作坊A	24/3	星期一 2:15-3:15	1	免費	10	藉製作乾花擴香石專注當下，從而放鬆心情，促進正向情緒	梁寶瑩姑娘
乾花擴香石 工作坊B	24/3	星期一 3:30-4:30	1	免費	10	藉製作乾花擴香石專注當下，從而放鬆心情，促進正向情緒	梁寶瑩姑娘
芬蘭木柱大挑戰 A	26/3	星期三 2:30-3:30	1	免費	10	一起在芬蘭木柱比賽中感受歡樂時光的同時訓練身體平衡、肢體協調	黃詩晴姑娘
芬蘭木柱大挑戰 B	26/3	星期三 3:30-4:30	1	免費	10	一起在芬蘭木柱比賽中感受歡樂時光的同時訓練身體平衡、肢體協調	黃詩晴姑娘
健康講座 -皮膚病認識真菌	28/3	星期五 9:30-10:30	1	免費	35	常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬，預防及處理真菌感染的方法，正確使用皮膚病外用藥物的方法 *由衛生署長者健康外展服務派員主講	莫仕元先生

備註：會員登記後，請耐心等待職員聯絡前往中心填寫長者健康質素問卷，完成問卷後可獲迎新禮物及成為參加賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃參加者，其後可免費參加中心舉辦賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃的活動。