

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
活動如有更改，一切以中心內張貼之告示為準，懇請見諒。					1 勞動節 休假一天	2 十六 9:00 崇拜聚會
設筵滿屋，大家相爭，不如冇塊乾餅，大家相安。箴言17:1	4 十八 10:00 普通話會話班 2:00 創傷知情 - 情緒支援講座 	5 立夏 10:00 義工剪髮服務 2:00 社區牙科牙齒護理講座	6 二十 9:00 智醒俱樂部 A 10:30 暖在心-母親節篇 2:00 伯樂樂團	7 廿一 9:15 中心例會 10:00 長者學苑_頤年智匯理財課程(三水) 10:00 愛心福樂組 10:00 綜合集體舞(富善) 11:10 Ukulele 小結他班 2:00 勤善唱家班	8 廿二 9:00 保健太極班(富善) 9:30 流感大流行講座 10:00 跳躍中國舞(廣平) 10:45 心房顫動測試 2:15 智醒俱樂部 B	9 廿三 9:00 崇拜聚會
	11 廿五 10:00 普通話會話班 2:00 中風:物理治療復康篇	12 廿六 10:30 寫意水墨畫班 2:00 音樂日常運動敲擊樂組 3:30 護老樂團	13 廿七 9:00 智醒俱樂部 A 10:00 U3A 小曲班 2:00 護您-和諧畫粉彩小組	14 廿八 8:45 耆樂讚美操 10:00 長者學苑_頤年智匯理財課程(三水) 10:00 愛心福樂組 10:00 綜合集體舞(富善) 11:10 Ukulele 小結他班 2:15 智醒桌遊樂	15 廿九 9:00 保健太極班(富善) 10:00 U3A 非遺竹編扇 10:00 跳躍中國舞(廣平) 2:15 智醒俱樂部 B	16 三十 9:00 崇拜聚會 
	18 初二 10:00 普通話會話班 11:10 手語歌曲班 2:00 生命教育大使「義工培訓 A」 3:30 生命教育大使「義工培訓 B」	19 初三 10:30 寫意水墨畫班 2:00 音樂日常運動敲擊樂組 3:30 護老樂團 	20 初四 9:00 智醒俱樂部 A 9:15 懷舊元朗遊(戶外) 10:00 U3A 小曲班 2:00 護您-和諧畫粉彩	21 小滿 8:45 耆樂讚美操 10:00 長者學苑_頤年智匯理財課程(三水) 10:00 愛心福樂組 10:00 綜合集體舞(富善) 11:10 Ukulele 小結他班 2:30 療癒香薰按摩班 A 3:45 療癒香薰按摩班 B	22 初六 9:00 保健太極班(富善) 10:00 跳躍中國舞(廣平) 10:30 護您-充電站 2:15 智醒俱樂部 B	23 初七 9:00 崇拜聚會
	25 佛誕 休假一天	26 初十 10:30 寫意水墨畫班 2:00 栽心園藝工作坊 C 3:15 栽心園藝工作坊 D	27 十一 10:00 U3A 小曲班 2:00 伯樂樂團	28 十二 8:45 耆樂讚美操 10:00 長者學苑_頤年智匯理財課程(三水) 10:00 愛心福樂組 10:00 綜合集體舞(富善) 11:10 Ukulele 小結他班 2:00 呵護驛站 A 3:15 呵護驛站 B	29 十三 9:00 保健太極班(富善) 10:00 跳躍中國舞(廣平) 2:15 智醒俱樂部 B	30 十四 9:00 崇拜聚會 11:00 護·腦友聚賀端陽 

公開活動

(活動如有更改，一切以中心內張貼之告示為準，懇請見諒。)

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
創傷知情-情緒支援講座	4/5	星期一 2:00-3:00	1	免費	24	由香港整全普及精神健康協會的臨床心理學家主講，分享當人受到創傷後的反應，與形成創傷後壓力症的成因和區別。了解自身狀態，學習自我關懷與調適。 *講座設網上同步直播	蘇承恩先生
義工剪髮服務	5/5	星期二 10:00-12:00	1	免費	35	為長者提供免費剪髮服務 1)參加者請預先自行洗頭 2)活動由「屋企理髮店」提供	莫仕元先生
社區牙科牙齒護理講座	5/5	星期二 2:00-3:30	1	免費	30	由牙醫分享口腔健康講座，介紹最新的「社區牙科支援計劃」	黃詩晴姑娘
暖在心-母親節篇	6/5	星期三 10:30-12:00	1	免費	8	製作小禮物送贈會員，慶祝母親節	莫仕元先生
6月份中心例會	7/5	星期四 9:15-10:00	1	免費	30	介紹中心活動及發放中心最新資訊	黃詩晴姑娘
長者學苑_頤年智匯理財課程 (三水同鄉會禰景榮學校)	7/5、14/5、21/5、28/5	星期四 10:00-12:00 中心集合 9:30	4	免費	30	第一節：「退而不惑」-認清個人退休生活模式及方向 第二節：「智慧消費」-了解不同消費模式，掌握日常理財技巧 第三節：「時代接軌」-了解網購模式，提升使用電子支付的信心 第四節：「防騙高手」-了解常見網購陷阱及金融騙案*參加者能出席4節課程優先報名*由家福會理財教育中心導師任教*活動地點：三水同鄉會禰景榮學校(大埔富善邨)*活動由長者學苑發展基金贊助	蔣靜儀姑娘
綜合集體舞 (富善會堂)	7/5,14/5,21/5,28/5,4/6,11/6,18/6	逢星期四 10:00-11:00	7	\$70	45	在群體中一起跳出各種不同類型的舞蹈，輕鬆減壓 *導師：陳蕙珍女士	莫仕元先生
勤善唱家班	7/5	星期四 2:00-4:00	1	免費	35	勤善義工用歌聲與會員共渡快樂下午 *由勤善義工表演	莫仕元先生
流感大流行講座	8/5	星期五 9:30-10:30	1	免費	35	講座內容：防備流感大流行及禽流感冒的方法 *由衛生署長者健康外展服務派員主講	莫仕元先生
跳躍中國舞 (廣平樓)	8/5,15/5,22/5,29/5,5/6,12/6	星期五 10:00-11:00	6	\$60	15	學習「轉、跳」等技巧，使學員掌握中國舞之基本規律 *地點：大埔傷健協會*導師：崔妙玲女士	黃詩晴姑娘
雅培-心房顫動測試	8/5	星期五 10:45-12:45	1	免費	30	由美國雅培職員負責為參加者進行心房顫動測試和說明測試結果	黃詩晴姑娘
U3A非遺竹編扇	15/5	星期五 10:00-12:00	1	\$25	8	由U3A學長教授製作非遺(非物質文化遺產)竹編扇。 *學長導師：何桂蘭女士	李慧玉姑娘
懷舊元朗遊	20/5	星期三 9:15-3:00	1	自費	10	遊覽元朗公園百鳥塔，用膳後再到訪恆香等懷舊門市*車費及膳食需自行付款 *景點需步行7層樓梯	黃詩晴姑娘



療癒香薰按摩班 A	21/5	星期四 2:30-3:30	1	免費	10	由英國 IFA 國際香薰治療師帶領她的義工們，向大家進行手部按摩及教授按摩手法幫助放鬆肌肉 *廣福邨及宏福苑會員優先參加	黃詩晴姑娘
療癒香薰按摩班 B	21/5	星期四 3:45-4:45	1	免費	10		
奇奇怪怪鬆一鬆	4/6,25/6,2/7,23/7,6/8,20/8,5/9	星期四 2:30-4:00	7	\$10	10	以「玩樂、放鬆」為主，透過輕鬆的遊戲/玩具，讓參加者減壓放鬆。 *5/9為外出活動	李慧玉姑娘

有需要護老者活動(有需要護老者優先報名)

「齊來關心身邊的護老者」，為加強對區內有需要護老者的支援，中心提供：陪診、護送、陪長者散步及購物等服務，以支援護老者需要，減輕照顧者壓力，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。

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
護您-充電站	22/5	星期五 10:30-12:00	1	免費	6	與護老者定期聚會，進行流沙擺設，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

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	14/5	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。腦友聚賀端陽	30/5	星期六 11:00-12:00	1	\$10	16	透過節日性聚會，增進照顧者家庭彼此聯繫，一起歡度端陽佳節。 *護。腦友聚組員優先	張適時先生

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
『伯樂』樂團	6/5, 27/5	星期三 2:00-3:30	1	免費	5	挑選及練習本年度音樂會歌曲	羅俊明先生
護老-中風:物理治療復康篇	11/5	星期一 2:00-3:00	1	免費	20	由物理治療講解中風病患者復康的不同階段，進行簡單的家居復康運動	羅俊明先生
護老-音樂日常運動敲擊樂組	12/5, 19/5, 9/6, 16/6	星期二 2:00-3:00	4	免費	15	活動利用生活日常的用品作為敲擊樂器及工具，當中結合運動、節奏遊戲與敲擊樂器，讓長者改善身體狀況。	呂志偉先生 羅俊明先生
護老樂團	12/5及19/5	星期五 3:30-4:30	2	免費	20	學習本年度中心40週年主題歌曲	羅俊明先生
呵護驛站 A	28/5	星期四 2:00-3:00	1	免費	20	照顧的旅程不再孤單，路上還有你和我！中心護老者提供一個休息空間，內設有不同主題，供照顧者享受 Me Time!	呂志偉先生 羅俊明先生
呵護驛站 B	28/5	星期四 3:15-4:15	1	免費	20		

~~~~~報名須知~~~~~

2026年4月17日(五)下午5時前：請投入接待處之抽籤箱

2026年4月28日(二)：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。

