

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|---|--|---|--|
|  1 十六 10:00 普通話會話班  | 2 十七 12:30 「心靈樂章：陪伴哀傷的旋律」小組 活動如有更改，一切以中心內張貼之告示為準，懇請見諒。 | 3 十八 10:00 身體成份分析儀日 | 4 十九 8:45 耆樂讚美操 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 奇奇怪怪鬆一鬆 | 5 芒種 9:00 保健太極班(富善) 10:00 跳躍中國舞(廣平) 10:00 「心靈樂章：陪伴哀傷的旋律」工作坊 2:15 智腦友義工訓練 | 6 廿一 8:45 谷埔「水」之緣 A 9:00 崇拜聚會 | |
| 疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。(以賽亞書 40:29) | 8 廿三 10:00 普通話會話班 11:10 手語歌曲班 2:00 40+之護您時光留影 | 9 廿四 10:30 寫意水墨畫班 12:30 「心靈樂章：陪伴哀傷的旋律」小組 2:00 護老樂團 2:00 認知檢測站 3:30 音樂日常運動敲擊樂組 | 10 廿五 10:00 U3A 小曲班 10:00 長者學苑_乾花擴香石體驗班(三水) 2:00 伯樂樂團 | 11 廿六 9:15 中心例會 10:00 愛心福樂組 10:00 綜合集體舞(富善) 10:30 長者學苑_工藝玻璃小碟工作坊(三水) 11:10 Ukulele 小結他班 2:15 智醒桌遊樂 | 12 廿七 9:00 保健太極班(富善) 10:00 跳躍中國舞(廣平) 2:15 智腦友義工訓練 | 13 廿八 8:45 谷埔「水」之緣 B 9:00 崇拜聚會 10:30 護您解憂創作室-立體動物捲紙創作 |
| | 15 五月 10:00 普通話會話班 11:10 手語歌曲班 2:00 認識認知障礙症 | 16 初二 10:30 寫意水墨畫班 12:30 「心靈樂章：陪伴哀傷的旋律」小組 2:00 護老樂團 3:30 音樂日常運動敲擊樂組 | 17 初三 9:00 智醒俱樂部 A 10:00 U3A 小曲班 1:30 端陽敬老匯演(大埔) 2:00 護您認護老資源及小盆栽工作坊 | 18 初四 8:45 耆樂讚美操 9:30 長者學苑退化性膝關節炎講座(三水) 10:00 愛心福樂組 10:00 綜合集體舞(富善) 2:30 端午「粽」要在福康 | 19 端午節  端午節 休假一天 | 20 初六 9:00 崇拜聚會 |
| | 22 初八 10:00 普通話會話班 2:00 護您解憂創作室-家 A | 23 初九 10:00 芬蘭木大比拼 A 11:15 芬蘭木大比拼 B 12:30 「心靈樂章：陪伴哀傷的旋律」小組 | 24 初十 9:00 智醒俱樂部 A 9:15 「生命教育大使」義工園藝遊 10:00 U3A 小曲班 2:00 伯樂樂團 | 25 十一 8:45 耆樂讚美操 10:00 愛心福樂組 2:30 奇奇怪怪鬆一鬆 | 26 十二 9:15 沙頭角海鮮餐大旅行 9:30 家務有妙法講座 10:45 糖穩妥健康舞 11:30 雅培奶粉日 2:00 護您解憂創作室-家 B | 27 十三 9:00 崇拜聚會 10:30 護您充電站-微电影放影會 |
| | 29 十五  | 30 十六 2:00 空氣草玻璃瓶 A 3:15 空氣草玻璃瓶 B | ~~~~~報名須知~~~~~ 2026年5月15日(五)下午5時前：請投入接待處之抽籤箱 2026年5月26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。 | | | |

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 |
|--------------------|------|-------------------------------------|----|------|----|--|-------------------------|
| 身體成份分析儀日 | 3/6 | 星期三 9:30-12:00 及 2:15-4:30 | 1 | 免費 | 80 | 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。 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 鍾啟良先生 何艷麗姑娘 |
| 認知檢測站 | 9/6 | 星期二 2:00-5:00 | 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評估時段 | 張適時先生 |
| 長者學苑_乾花擴香石體驗班(三水) | 10/6 | 星期三 10:00-12:00 中心集合 9:30 | 1 | 免費 | 15 | 製作乾花擴香石 *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 |
| 長者學苑_工藝玻璃小碟工作坊(三水) | 11/6 | 星期四 10:30-12:30 中心集合 10:00 | 1 | 免費 | 15 | 製作工藝玻璃小碟 *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 |
| 中心例會 | 11/6 | 星期四 9:15-9:45 | 1 | 免費 | 35 | 介紹中心活動及發放最新資訊 | 鍾啟良先生 |
| 認識認知障礙症 | 15/6 | 星期一 2:00-3:00 | 1 | 免費 | 20 | 認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法 * 由衛生署長者健康外展服務派員主講 | 張適時先生 |
| 端陽敬老匯演(大埔社區中心) | 17/6 | 星期三 1:30-4:00 中心集合 12:15 | 1 | 免費 | 20 | 表演環節、遊戲、健康操、愛心禮物敬贈 *活動由救世軍大埔長者社區服務中心提供 *活動地點大埔社區中心一樓社區會堂 | 鍾啟良先生 |
| 長者學苑_退化性膝關節炎講座(三水) | 18/6 | 星期四 9:30-11:30 中心集合 9:00 | 1 | 免費 | 40 | 由物理治療師主講，讓參加者認識膝部退化性關節炎的成因及處理方法，介紹關節保護守則。 *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 |
| 端午「粽」要在福康 | 18/6 | 星期四 2:30-3:30 | 1 | \$20 | 20 | 共同慶祝端午節，渡過一個美好時光 | 黃詩晴姑娘 鍾啟良先生 |
| 芬蘭木大比拼A | 23/6 | 星期二 10:00-11:00 | 1 | 免費 | 10 | 一起在芬蘭木柱體驗中感受歡樂時光 | 黃詩晴姑娘 |
| 芬蘭木大比拼B | 23/6 | 星期二 11:15-12:15 | 1 | 免費 | 10 | 一起在芬蘭木柱體驗中感受歡樂時光 | 黃詩晴姑娘 |
| 家務有妙法講座 | 26/6 | 星期五 9:30-10:30 | 1 | 免費 | 35 | 運用節省體力的方法和輔助器具，以掌握處理家務的竅門和技巧 * 由衛生署長者健康外展服務派員主講 | 莫仕元先生 |
| 雅培糖穩妥健康舞 | 26/6 | 星期五 10:45-11:15 | 1 | 免費 | 8 | 帶領參加者做糖穩妥健康舞，提升身體質素。備註：活動由「美國雅培」提供 | 莫仕元先生 |

| | | | | | | | |
|-----------|------|----------------------------------|---|-----------------------------|----|--|----------------|
| 雅培奶粉日 | 26/6 | 星期五 11:30-12:30 | 1 | 自費 | 50 | 可於報名表上填寫所需奶粉數量，以便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 何艷麗姑娘 |
| 沙頭角海鮮餐大旅行 | 26/6 | 星期五 9:30-4:30 中心集合 9:15 | 1 | 會員 \$185 護老者 \$200 | 46 | 遊覽屯門公園爬蟲館，於流浮山歡樂海鮮酒家用膳，遊覽流浮山海味街近觀后海灣及探索沙頭角禁區十景。 1)不適宜行動不便者參與2)請自備清水及防曬用具3)參加者需提供身份証副本作申請禁區紙之用 | 鍾啟良先生 莫仕元先生 |



宏福支援

| 活動名稱 | 日期 | 星期/時間 | 堂數 | 收費 | 名額 | 內容 | 負責職員 |
|-------------------|-------------------|---------------------------------|----|----|----|--|-------|
| 「心靈樂章：陪伴哀傷的旋律」小組 | 2/6、9/6、16/6、23/6 | 逢星期二 12:30-2:00 | 4 | 免費 | 10 | 由香港整全普及精神健康協會的音樂治療師主持，透過音樂聆聽、鬆弛練習、玩樂器、個人分享等舒緩情緒。 | 蘇承恩先生 |
| 「心靈樂章：陪伴哀傷的旋律」工作坊 | 5/6 | 星期五 10:00-12:00 | 1 | 免費 | 20 | 由香港整全普及精神健康協會的音樂治療師主持，透過音樂表達哀傷與懷念，結合心理輔導，促進自我照顧與生活重整。 | 蘇承恩先生 |
| 谷埔「水」之緣A | 6/6 | 星期六 8:45-5:00 集合地點 啟德 | 1 | 免費 | 20 | 一起走進位於邊境的谷埔，參觀「點滴是生命」的水資源教育基地「谷埔水堂」，學習關於「水」的一課；透過導賞，享用客家午膳，認識谷埔村。期望與大家活在當下，放鬆身心。*活動由九龍城浸信會贊助 | 蘇承恩先生 |
| 谷埔「水」之緣B | 13/6 | 星期六 8:45-5:00 集合地點 本中心 | 1 | 免費 | 20 | | |



義工服務

| 活動名稱 | 日期 | 星期/時間 | 堂數 | 收費 | 名額 | 內容 | 負責職員 |
|---------|----------|-------------------|----|----|----|--|-------|
| 心晴義工探訪 | 10/6 | 星期三 9:30-12:00 | 1 | 免費 | 25 | 心晴義工小隊進行社區探訪 *對象為心晴義工，其他有興趣之義工可直接聯絡社工李姑娘報名。 | 李慧玉姑娘 |
| 智腦友義工訓練 | 5/6、12/6 | 星期五 2:15-3:30 | 2 | 免費 | 10 | 從「相片說故事」，陪伴認知能力有缺損人士製作生活故事冊。 *參加者需要具備簡單書寫能力 | 張適時先生 |

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 | 11/6 | 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 |
| 智醒俱樂部A | 17/6、24/6、8/7、15/7、22/7及29/7 | 星期三 9:00-9:45 | 6 | \$30 | 6 | 透過揉合遊戲、手工藝、音律等元素小組，達至認知刺激及促進社交。 | 張適時先生 |