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「集」誌

2024 年 4 月

BDECC 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：3 月 18 日 (一) 開始　　**下期公開報名日期：4 月 22 日 (一)**

中籤者報名時段：3 月 22 日 (五) (下午) 至 3 月 25 日 (一) (下午 5:15)

後備報名時段：3 月 26 日 (二) (上午 8:30 至下午 5:15)

剩餘名額報名時段：3 月 27 日 (三) (上午 8:30 開始)

至 HIT 熱話

歡迎新同工

大家好！我係新入職的程序助理陳先生，很期待認識大家。請大家多多指教！

程序助理　陳煒權先生

大家好，我是剛加入的社工方先生，主要負責友，里情計劃。好高興加入樂暉，希望日後有機會認識各位老友記，一齊傾計一齊玩。

社會工作員　方浩喬先生

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

「換新名，換新裝」

當大家議論紛紛我們現今生活已進入人工智能（Artificial Intelligence）年代時，機構4間長者中心亦著力思考我們的服務應如何走下去，以配合未來長者人口的急速發展趨勢。秉承著機構一貫服務宗旨-我們長者中心不止於做好基本服務，更應以創新手法和服務意念來滿足不同年齡層長者的服務需要。

去年一套香港電影其中一句對白「人老了，就是包袱」引起城中熱話，作為長者服務工作員，我們絕對不敢苟同。反之我們相信「人雖然老了，但仍值得驕傲」，長者過往人生經驗能否成為現今智慧寶庫，關鍵在於如何被發掘和彰顯。機構4間長者中心擁抱這個信念，將服務重新定位，並換以新中心名稱和徽號，迎接未來長者服務新挑戰。

樂暉長者地區中心將於4月1日起正式改名為

樂暉傲創(Bliss OPlus)

如上文所言，新中心名稱肩負著我們的服務信念：

「傲」：英文"Old"食字及發音

「創」：創造無限可能，有不斷增加，英文Plus 的意思

因此，「傲創」代表老其實是值得驕傲的年紀，長者仍然可以創造無限可能。希望每一位接受我們服務的長者，仍為自己活到這年紀感到驕傲，透過參與我們的服務，發掘和創造更多可能，包括生活態度、方式、興趣.....等，從而實踐我們服務新口號「**傲齡躍動，創建無限**」。

隨著中心新名稱於4月1日生效，一連串的變奏亦揭開序幕，例如中心新徽號、新會員證、新宣傳物品、新紀念品等等，為我們服務帶來新景象，我們一衆同工期盼你繼續支持，一起攜手邁步向前！

躍動晚年及社區照顧服務
服務總監
曾婉姬 謹啓

星級推介

「腎」防有事講座

24-04-024

日期：4 月 2 日 (二)
時間：上午 10:30 -中午 12:00
內容：由顧問護師講解有關腎病的資訊，包括香港常見的腎病、患上腎病的原因、腎衰竭的治療方法及如何預防腎病，更關注自己的健康
對象：會員、50YO
名額：60 名
費用：全免
負責職員：謝沅微姑娘
備註：此活動與九龍東醫院聯網合辦

紅樹林生態之旅

日期：4 月 25 日 (四)
時間：上午 9:30 至下午 5:00
內容：是次活動會帶會員遊覽谷埔村紅樹林，路上風光超美，青山綠山，實在令人心曠神怡，中午到大埔京都酒家品嚐滋味圍餐，餐後往船灣淡水湖風景區， 全球首個在海中興建的水庫
對象：會員
名額：46 名
費用：$228
負責職員：謝沅微姑娘及陳煒權先生
地點：南涌紅樹林風景區、大埔京都酒家【滋味餐】、船灣淡水湖風景區
備註：[滋味餐菜單]

粟米魚肚羹	翠瓜炒鳳片
野菌燒豆腐	茄子醬爆肉片
菠蘿咕嚕肉	清蒸海上鮮
清炒時蔬	湛江豉油雞
絲苗白飯	

1.旅行社：天祥旅遊
2.天祥旅遊代參加者購買平安保險
3.*此行程為行山行程，不適合較年長或行動不便人士

慈山療癒導賞遊

日期：4 月 10 日（三）
時間：下午 1:15 於中心集合 -5:00 於中心解散
內容：專車接送參觀大埔慈山寺，在寺內導賞員的帶領下認識寺內建築及故事，慢步欣賞寺院內美景，來一趟心靈療癒之旅
對象：會員
名額：30 名
費用：全免
負責職員：彭浩光先生
備註：1.導賞過程約一個半至兩小時，參加者需自行衡量活動能力能否應付
2.活動期間不設膳食及茶點
3.參加者必須遵守中心職員指示及慈山寺參觀守則

健康檢查站-體適能及認知測試

日期：4 月 11 日(四)
時間：上午 10:00 -10:30 (24-04-026A)
上午 10:30 -11:00 (24-04-027A)
上午 11:00 -11:30 (24-04-028A)
上午 11:30 -中午 12:00 (24-04-029A)
中午 12:00 -下午 12:30 (24-04-030A)
下午 12:30 -1:00 (24-04-031A)
內容：由已接受訓練的義工為參加者進行認知及體適能測試，並協助參加者掌握及訂立身體與認知健康計劃
測試內容包括 BMI、脂肪及與肌肉比例及分佈、內臟脂肪、肌肉力量、身體柔軟度及認知狀況等
對象：會員
名額：30 名
費用：全免
負責職員：謝沅微姑娘、麥芷姍姑娘
備註：1.此活動由體適能義工及腦友鬼鬼認知大使協助推行
2.活動將分時段進行，成功中籤者可優先選擇時段，先到先得
3.為確保測試準確，不建議近三個月內曾接受認知評估之會員參與是次認知檢查部份

[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

樂健之友會藉(4-6 月/2024)

24-04-032

日期：2024 年 4 月至 6 月
時間：上午 9:00-中午 12:00 或下午 2:00-5:00
內容：樂健坊分為上午及下午時段。參加者只可選擇上午或下午時段使用樂健坊的健身儀器，先到先得
對象：已參與簡介會的會員 / 50YO
名額：50 名
費用：$30
（不得轉讓、不可退換、逾期無效）
負責職員：謝沅微姑娘 / 曾偉軒先生

備註：1. 必須曾經出席運動儀器工作坊
2. 樂健坊只有健身單車及負重運動儀（震震機）
3. 樂健坊分為上午及下午時段。參加者只可選擇上午或下午時段使用樂健坊的健身儀器，先到先得
4. 需於報名兩星期後於接待處拿取新一年的樂健之友卡
5. 使用儀器必須出示樂健之友卡或會員證
地點：中心大廳

學多 D，掠少 D

24-04-021

日期：4 月 16 日（二）
時間：下午 2:00- 3:30
內容：由講者講解 2024 年 8 月 1 日政府實施的垃圾徵費計劃，讓大家了解指定垃圾膠袋、標籤價格及資助條件等詳情，以避免因為違反垃圾徵費要求而被罰款。
對象：會員/ 50YO

名額：80 名
費用：全免
負責職員：高素麗姑娘

關注你健康

日期：4 月 13 日(六)
時間：上午 9:00 – 9:30 (24-04-034A)
上午 9:30 – 10:00 (24-04-035A)
上午 10:00 – 10:30 (24-04-036A)
上午 10:30 – 11:00 (24-04-037A)
上午 11:00 – 11:30 (24-01-056A)
內容：由註冊護士提供健康檢查，包括度高、磅重及三高檢測，以及藥物咨詢服務
對象：會員

費用：$10 (費用是血糖及膽固醇試紙)
負責職員：謝沅微姑娘
名額：每個時段 10 名，共 50 名
備註：1. 此活動與香港卓護義工協會合辦
2. 因需要量度血糖及膽固醇，參加者需空肚八小時，藥物可照常服用，高血壓患者可照常吃血壓藥
3. 中籤者可優先選擇時段，先到先得

護士諮詢(4-6 月)

24-04-051
24-05-002
24-06-001

日期：4 月 10 日 (三)、5 月 10 日 (五)及 6 月 6 日 (四)
[參加者只需選其一日參加]
時間：上午 9:30-下午 12:30
內容：由註冊護士提供一對一健康諮詢，包括三高檢測及藥物咨詢服務

對象：會員
費用：$10 負責職員：謝沅微姑娘、蘇瑋琳姑娘
名額：每月 12 名
備註：1. 中籤者可優先選擇時段，先到先得
2. 血糖前 2 小時不可進食及食血糖藥

體適能訓練班 A/B

24-03-036
24-03-037
24-03-038
24-03-039

日期：4 月 8 日 、15 日、29 日(一)[A]
5 月 6 日 、13 日、20 日(一)[B]
時間：上午 9:30-10:30
內容：由註冊體適能教練與會員一起使用橡筋帶、握力器進行有氧運動、力量訓練及伸展活動，鍛鍊肌肉
對象：會員

費用：全免
名額：每班 15 名
負責職員：謝沅微姑娘
備註：參加者員能選一班參加

集合吧！樂暉義工之海洋公園歷險

日期：4 月 8 日(一)
時間：上午 9:30-下午 5:00
內容：由前海洋公園導賞員向義工介紹不同動植物，分享海洋公園鮮為人知的小秘密。義工會一同進行戶外遊蹤活動體驗，並為 4 月 17 日海洋公園遊蹤活動設計活動路線，建立義工團隊合作能力
對象：於 2024 年 3 月 1 日之前登記之義工

名額：30 名
費用：全免
負責職員：張加力先生、羅思健先生
備註：1.需自備午餐及有良好的行動能力
2.如有意協助 4 月 17 日海洋公園遊蹤活動之義工，會作優先考慮
地點：海洋公園

樂活系列

地板冰壺 A/B/C/D

24-04-043
24-04-044
24-04-045
24-04-046

日期：4 月 10 日(三) [A/B]、16 日(二) [C/D]
時間：下午 2:15 - 3:15 [A]
下午 3:30 - 4:30 [B]
上午 10:15 - 11:15 [C]
上午 11:30-下午 12:30 [D]
內容：學習地板冰壺玩法，體驗箇中樂趣，分組友誼比賽及砌磋球技，培養領導才能
對象：會員/50YO

費用：全免
名額：各 8 名
負責職員：謝沅微姑娘及陳煒權先生
備註：每名參加者只可報一班

芬蘭木柱體驗班 A/B/C/2023-24 年入會會員班

24-04-047
24-04-048
24-04-049
24-04-050

日期：4 月 3 日(三) **[A/B]**、
19 日(五) **[C/2023-24 年入會會員班]**
時間：下午 2:15 - 3:15**[A/C]**
下午 3:30 - 4:30**[B/2023-24 年入會會員班]**
內容：學習芬蘭木柱的玩法，體驗芬蘭木柱的樂趣，進行木柱運動時可訓練小肌肉，以及手眼協調等能力
對象：會員 / 50YO
名額：各 10 名
費用：全免

地點：[A/B]
彩榮路體育館二樓
(多用途活動室二)
[C/2023-24 年入會會員班]
活動室一及二
負責職員：謝沅微姑娘及陳煒權先生
備註：每名參加者只可報一班

菠蘿包紅豆冰蠟燭工作坊

24-04-085

日期：4 月 12 日(五)
時間：上午 9:30
內容：由義工教授參加者製作菠蘿包紅豆冰蠟燭
對象：會員/50YO

費用：$60
名額：8 名
負責職員：盧穎怡姑娘

悠・里・織 分享站

24-04-088

日期：4 月 17 日(三)
時間：下午 2:30-4:30
內容：由義工教授製作勾織手
對象：會員/50YO

費用：$40
名額：各 10 名
負責職員：盧穎怡姑娘

B 記美食坊分享-蔬菜薯餅

24-04-084

日期：4 月 8 日(一)
時間：下午 2:30-4:30
內容：由義工教授製作蔬菜薯餅
對象：會員/50YO

費用：$20
名額：各 12 名
負責職員：盧穎怡姑娘

悅學越輕 ZONE

光酥餅

24-04-072

日期：4 月 26 日(五)
時間：下午 2:15 – 4:30
內容：一起動手做出童年回憶，懷念小時候的味道
是日製作品：光酥餅(4 個)
對象：會員/50YO
名額：10 名
費用：$25
負責職員：黃思敏姑娘
備註：1.上月留位及上月未參加過的服務使用者優先報名
2.請自備食物盒

智樂系列

「棋」趣天地 (認知刺激活動)

24-04-065

日期：4 月 3 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：麥芷姍姑娘
備註：護老者可陪同出席活動

快閃健腦站

24-04-066

日期：4 月 23 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：麥芷姍姑娘
地點：中心大堂

音樂節拍 WOU BOM BA

24-04-071

日期：4 月 12 日(五)
時間：下午 4:15–5:15
內容：工作員帶領參加者進入音樂世界，除了一起唱歌外，還會運用缺失的歌詞或音符去訓練參加者的記憶力
對象：中心服務使用者
名額：10 名
費用：全免
負責職員：黃思敏姑娘

醒腦桌上冰壺 A/B 班

24-04-059
24-04-060

日期：4 月 12 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：麥芷姍姑娘
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

健腦數獨中級 A/B 班

日期：4 月 17 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：麥芷姍姑娘 **24-04-061**
義工導師：莫耀聰先生 **24-04-062**
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

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 (4 月)	4 月 星期三下午/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)
手機小說班 (24-04-068)	4 月 10 日(三) 下午 3:00-4:30	全免	由工作員教授如何使用閱讀小說 Apps，在手機的閱讀應用程式下，你可選擇自己愛看的內容，如重生、修仙、穿越、都市言情、歷史、科幻、體育、懸疑等小說。	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)
手機地圖班 (24-04-069)	4 月 17 日(三) 下午 3:00–4:00		教授參加者使用地圖基本功能				

「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	4 月 18 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
愛心組 (Bliss with Love 成員招募)	逢星期一至六 上午 9:30-11:00 上午 11:00-中午 1:00 下午 2:00-4:00 下午 4:00-6:00 其中一時段	中心大廳	門口當值及回應服務使用者查詢工作		盧穎怡姑娘	有興趣參與服務義工

「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	4 月 9 日(二) A:上午 10:00-11:00 4 月 16 日(二) B: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	*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)
耆樂乒乓球	4 月 23 日(二) A:上午 10:00-11:00 4 月 30 日(二) B: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				會員(每班 12 名)
e 健樂健康問卷	逢星期五下午	全免	登記 e 健樂後可享 1 次健康評估				-

「護」聯網

重點推介

輪椅使用講座及檢查

日期：4 月 30 日（二）

時間：下午 2:30-4:30

內容：由香港輪椅輔助隊有限公司職員解講解輪椅功能、安全使用的方法及檢查的步驟，並為輪椅或助行架進行檢查

費用：全免

名額：20 人

對象：已登記之護老者、會員

備註：此活動與香港輪椅輔助隊有限公司合辦，設有少量免費檢查輪椅或助行架的名額，先到先得。

負責職員：余靜婷姑娘

男士護老者 X 飛鏢交流

日期：4 月 24 日（三）

時間：下午 2:30-4:00

內容：與一眾男士護老者進行飛鏢比賽，彼此交流，放鬆身心

對象：男士護老者（歡迎帶同被照顧者參加）

費用：全免

名額：30 名

負責職員：江欣恩姑娘

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-牛上下護老者聚會 (24-04-055)	4 月 23 日（二） 下午 2:15-4:30	與護老者分享照顧資訊，並通過活動輕鬆減壓	14 名 [已登記並居於牛頭角上下邨之護老者] 牛頭角體育館	全免	余靜婷姑娘
*樂在其中-樂華護老者聚會 (24-04-056)	4 月 11 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		
*好「彩」有你-四彩護老者聚會 (24-04-067)	4 月 10 日（三） 上午 10:00-11:30	認識同路人，與護老者分享照顧資訊，並通過小活動，放鬆心情	14 名 [已登記並居於四彩邨之護老者] 3		江欣恩姑娘
拉拉拉丁 (24-04-057)	4 月 26 日（五） 下午 2:15-3:30	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] 1		何雪凝姑娘
齊來拼豆豆 (24-04-078)	4 月 9 日（二）、 4 月 16 日（二）、 4 月 25 日（四）、 4 月 30 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] 義		
休悠時光 (24-04-079)	第一節： 4 月 16 日（二） 上午 9:30-11:00 第二節： 4 月 16 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		
護老者齊運動 (24-04-020)	第一節： 4 月 23 日（二） 上午 10:30-11:30 第二節： 4 月 30 日（二） 上午 10:30-11:30	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] 1		

活動名稱	日期/時間	內容	名額/對象/地點	費用	負責職員
花園「心」度遊 (24-04-075)	4 月 25 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）	全免	江欣恩姑娘
手工達人交流會	第一節： 4 月 5 日（五） 下午 2:30-4:30 第二節： 4 月 12 日（五） 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、　二節： 小束口袋鈎織 *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)	4 月 25 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]		

* 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

終「生」大事

「遺」下的擁抱 - 善別關懷小組

日期：5 月 7、14、21 及 28 日，
6 月 4、11、18 及 25 日（二）

時間：上午 9:30-11:30

內容：經歷親人離世的你，最近過得好嗎？經歷生離死別，親人離開後，「遺」下的或許是難以紓解的悲傷和思念、沒有人理解自己的感覺，甚至是對自己的懷疑。誠邀你參與此小組，讓我們彼此分享、懷緬、互相擁抱我們的悲傷和思念，同行善別路

對象：最近 1 年半內有喪親經歷的會員及護老者

名額：8 名

費用：全免

備註：負責社工將在活動前聯絡參加者面談，以了解參加者的期望及說明活動內容

負責職員：彭浩光先生、葉秀琼姑娘

終「生」大事

安享晚年好方「法」: 銀法大使分享會

24-04-081

日期：4 月 22 日 (一)

時間：下午 3:00-4:00

內容：如果患上末期疾病，法律上如何自主人生最後一段路？如果長者認知上失去自決能力，法律上可以如何未雨綢繆？由港大培訓的銀法大使向大家分享長者晚年照顧相關的基礎法律資訊，助你安享晚年有方「法」

對象：會員、護老者及 50YO

名額：30 名

費用：全免

備註：活動不設執業律師主講，未能即場解答深入法律問題

負責職員：彭浩光先生

安寧茶座系列：四道說人生

24-04-083

日期：4 月 19 日 (五)

時間：下午 2:30-3:30

內容：安寧茶座讓你在安心和寧靜的環境下，一邊享用簡單茶點，一邊輕鬆地談生論死。本月以「四道人生」為主題，藉製作花開立體卡一起認識如何道謝、道歉、道愛和道別

對象：會員、護老者及 50YO

名額：6 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

花樣人生：生命園藝工作坊

24-04-082

日期：4 月 17 日 (三)

時間：上午 10:00-11:30

內容：面對晚年生活的無常和挑戰，會否感到無奈和不安？活動透過結合花藝創作和人生回顧，一起在花香的陪伴下以輕鬆方式分享我們生活中的挑戰和啟發

對象：會員及護老者

名額：10 名

費用：全免

備註：活動將使用鮮花，如對花粉等敏感敬請考慮能否參加

負責職員：彭浩光先生

2024 年 4 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) 復活節星期一	2(廿四) 8:45 快樂椅子舞 10:00 芬蘭木柱會議 10:30 「腎」防有事講座 2:30 肌少症義工聚會 4:00 耆樂唱一鋪	3(廿五) 8:45 運動樂趣多 10:00 健康大使會議 10:30 「棋」趣天地 11:15 非同凡響非洲鼓 2:15 芬蘭木柱體驗班 A 3:30 芬蘭木柱體驗班 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	4(廿六) 清明節	5(廿七) 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) 2:30 手工達人交流會	6(廿八) 9:00 防跌運動班 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
7 (廿九)	8(三十) 9:30 體適能訓練班 A 9:30 集合吧！樂暉義工之海洋公園歷險 2:15 啞鈴運動班 2:30 B 記美食坊分享-蔬菜薯餅	9(三月) 8:45 快樂椅子舞 10:00 「羽」你同樂 A 2:00 綜合集體舞 2:00 齊來拼豆豆 4:00 耆樂唱一鋪	10(初二) 8:45 運動樂趣多 9:30 護士諮詢 10:00 好「彩」有你-四彩護老者聚會 11:15 非同凡響非洲鼓 1:15 慈山療癒導賞遊 2:15 地板冰壺 A 3:00 手機小說班 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	11(初三) 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 健康檢查站-體適能及認知測試 10:30 瑜珈 Zone 一鬆(B) 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班 [A]	12(初四) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 9:30 菠蘿包紅豆冰蠟燭工作坊 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班(B) 2:30 醒腦桌上冰壺 A 2:30 手工達人交流會 3:45 醒腦桌上冰壺 B 4:15 音樂節拍 WOU BOM BA	13(初五) 9:00 防跌運動班 9:00 關注你健康 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
14 (初六)	15(初七) 9:30 體適能訓練班 A 2:15 啞鈴運動班	16(初八) 8:45 快樂椅子舞 9:30 休悠時光 10:15 地板冰壺 C 11:00 「羽」你同樂 B 11:30 休悠時光 11:30 地板冰壺 D 2:00 齊來拼豆豆 2:00 綜合集體舞 2:00 學多 D，掠少 D 4:00 耆樂唱一鋪	17(初九) 8:45 運動樂趣多 10:00 花樣人生：生命園藝工作坊 11:15 非同凡響非洲鼓 2:30 健腦數獨中級 A 2:30 悠・里・織 分享站 3:00 手機地圖班 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	18(初十) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆(A) 9:30 樂華「型」聚 10:30 瑜珈 Zone 一鬆(B) 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班 [A]	19(穀雨) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 10:00 師兄師姐小聚 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 芬蘭木柱體驗班 C 2:30 安寧茶座系列：四道花開立體卡製作 3:30 芬蘭木柱體驗-23-24 年入會會員班	20(十二) 9:00 防跌運動班 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
21 (十三)	22(十四) 2:15 啞鈴運動班 3:00 安享晚年好方「法」：銀法大使分享會	23(十五) 9:30 快閃健腦站 10:00 耆樂乒乓球 A 10:00 花園家舍會 10:30 護老者齊運動 2:00 綜合集體舞 2:15 上下同心-牛上下護老者聚會 2:30 彩德家舍會 4:00 耆樂唱一鋪	24(十六) 9:00 樂暉家舍會 11:15 非同凡響非洲鼓 2:30 男士護老者 X 飛鏢交流 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	25(十七) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆(A) 9:30 紅樹林生態之旅 10:00 齊來玩國皇棋 10:30 瑜珈 Zone 一鬆(B) 2:00 齊來拼豆豆 2:30 花園「心」度遊 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班 [A]	26(十八) 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 2:15 光酥餅 2:15 拉拉拉丁	27(十九) 9:00 防跌運動班 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
28 (二十)	29(廿一) 9:30 體適能訓練班 A 2:15 啞鈴運動班	30(廿二) 8:45 快樂椅子舞 10:30 護老者齊運動 11:00 耆樂乒乓球 B 2:00 齊來拼豆豆 2:00 綜合集體舞 2:30 輪椅使用講座及檢查 4:00 耆樂唱一鋪				

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department