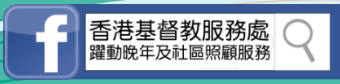




香港
基督教服務處
全人關心 卓越創新
樂暉傲創



樂暉傲創
Bliss OPlus
傲的躍動·創建無限



BOPlus HKCS

訂閱

2025年5月

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(二)

下期公開報名日期：5月26日(一)

入籤時段：4月22日(二)至4月23日(三)

中籤結果公佈：4月25日(五)(下午)

***中籤者即報名成功，收費活動中籤者請4月28日(一)
或之前到中心繳交費用

剩餘名額報名時段：4月29日(二)(上午8:30開始)

「真環轉」環保時裝比賽



由香港基督教服務處 樂暉傲創主辦的「真環轉」環保時裝設計比賽，邀請一眾長者發揮創意，將舊衣及回收布料化身成為獨特時裝！

- 作品提交：5月3日(六)下午5:00前
- 公開展覽：5月6日(二)至9日(五)(中心走廊)
- 時裝秀暨頒獎禮：5月13日(二)上午10:00

比賽內容：以環保物料設計時裝，展現長者活力與創意

作品要求：-運用舊衣、回收布料等環保物料

-附50字設計理念，兼具創意與可穿性

獎項：冠軍、亞軍、季軍、優異獎及[*「最受歡迎大獎」(公眾投票)]

*齊選「最受歡迎大獎」，誠邀您參與投票，選出您最喜愛的作品！

[投票詳情]

展覽地點：中心走廊

展覽日期：5月6日(二)至9日(五)

投票時間：展覽期間開放現場或網上投票

(投票結果將於5月13日頒獎典禮公佈，敬請期待！)

負責職員：高素麗姑娘



[立即填寫表格報名!]



香港九龍觀塘彩福邨彩樂樓地下



2717 0822



boplus@hkcs.org

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 10 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

[即日起收費活動可使用**八達通付款**，詳情可向當值職員查詢]

[1] 「樂」在大澳



日期：5月16日(五)

時間：上午 9:30-下午 5:00

內容：由職員帶領會員一起暢遊大嶼山昂坪及大澳，
遠離煩囂，體驗不一樣的香港

對象：會員

費用：\$220

名額：173 名

負責職員：陳柏希先生

備註：1)上午 9:00 中心集合

下午 5:00 中心解散

(敬請準時，逾時不候)

2)請穿著合適的戶外活動衣物並
自備食水

地點：大嶼山昂坪及大澳

[2] 周六 CHILL 好戲 <<富貴迫人>>



日期：5月10日(六)

時間：下午 3:00 - 4:50

內容：會員平常會到中心看電視打發時間，來來去去
新聞台?體育台?不如抽一日睇睇電影如何?今
次中心會播放電影<<富貴迫人>>，與大家渡
過周六的下午

對象：中心服務使用者

費用：全免

名額：50 名

地點：大堂

負責職員：黃思敏姑娘

[3] 立山而午玩



日期：5月29日(四)

時間：上午 10:00-中午 12:00

內容：由職員及義工帶領與長者玩各種端午集體
遊戲，一同感受端午節日氣氛

對象：會員

費用：\$10

名額：30 名

負責職員：高素麗姑娘

備註：1.優先取錄過往良好出席中心活動
之會員

2.如未能出席活動，請於活動三天前
通知負責職員

[4] 長者愛心義剪日



日期：5月10日(六)

時間：上午 10:00 - 10:30 (25-03-025A)

上午 10:30 - 11:00 (25-03-026A)

上午 11:00 - 11:30 (25-03-027A)

上午 11:30 - 12:00 (25-03-028A)

上午 12:00 - 12:30 (25-03-029A)

內容：由義工協助為會員理髮，保持個人衛生

對象：會員

費用：全免

名額：55 名 (每時段 11 名)

負責職員：陳柏希先生

備註：每名參加者只可報名一個時段

活動由「愛同行義剪團隊」主辦

[5] 保信堂中醫義診



日期：5月10日(六)

時間：下午 2:30-4:30

內容：由保信堂中醫進行義診

對象：會員

費用：全免

名額：20 名

負責職員：吳景豐先生

備註：診金全免、需到保信堂取藥

職員會聯絡安排義診時間

[6] 護士諮詢站



日期：5月22日(四)

時間：上午 9:00-下午 12:30

內容：由護士一對一時間提供量度血糖及膽固醇指數
及各方面健康諮詢(包括:藥物及疾病管理)及健
康飲食建議，每節 15 分鐘

對象：會員

費用：\$10

名額：12 名

負責職員：蘇瑋琳姑娘

備註：1.驗血糖前 2 小時不可進食及
食血糖藥

2.成功報名的會員將可出席一節諮
詢時段，繳交費用後需選擇諮詢
時間

地點：護老閣



樂活系列

[7] 地板冰壺 A/B

日期及時間：5月14日(三) [A/B]

下午 2:15 - 3:15 [A] / 下午 3:30 - 4:30 [B]

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 16 名

負責職員：高素麗姑娘

備註：1. 每名參加者只可報一班

2. 請穿適合運動衣服及運動鞋



[8] 芬蘭木柱體驗班 A/B

日期及時間：5月23日(五) [A/B]

下午 2:00 - 2:45 [A] /

下午 3:00 - 3:45 [B]

內容：學習芬蘭木柱的玩法，體驗芬蘭木柱樂趣，
進行木柱運動時可以增加運用腦部思考亦可
訓練小肌肉，以及手眼協調等能力

對象：會員/50YO

費用：全免

名額：每班 14 名

負責職員：高素麗姑娘

備註：1. 每名參加者只可報一班

2. 請穿適合運動衣服及運動鞋

地點：彩榮路體育館多用途活動室二



[9] B 記美食坊分享-素腐皮卷

日期：5月16日(五)

時間：下午 2:30 - 4:30 (A 班)

內容：義工會教授製作素腐皮卷。素腐皮卷
主要以腐皮為外皮，捲起各種素食餡
料而成，內餡香氣四溢，口感鮮嫩

名額：10 名

對象：會員/50YO

費用：\$20

負責職員：羅思健先生

備註：參加者請自備食物盒



智樂系列

[10] 醒腦桌上冰壺 A/B 班

日期：5月23日(五)

時間：下午 2:30 - 3:30 [入門(A 班)]

下午 3:30 - 4:30 [進階(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



[11] 健腦數獨中級 A/B 班

日期：5月21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。這一期新增升呢(Level)大挑戰，快來
測試你是否可升級至數獨高班吧！

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. A 班適合未曾接觸數獨之會員，
B 班只限已掌握數獨原理的會員
參與

2. B 班中籤會員請於抽籤結果公佈
後，到接待處領取「升 LV 數獨
工作紙」



[12] 「棋」趣天地 (認知刺激活動)

日期：5月7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：30 名

費用：全免

備註：歡迎未曾遊玩或願意學習魔力橋
遊戲之會員報名

負責職員：麥芷嫻姑娘



[13] 認知障礙症劇集

日期：5月15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
<<第十二集：你好，我是誰>>，
加強參加者對認知障礙症的認識

名額：50 名

對象：中心服務使用者

費用：全免

負責職員：黃思敏姑娘





[14] 任天堂 SWITCH 【瑪莉奧賽車】

日期：5月15日(四) 對象：中心服務使用者
 時間：上午10:00-11:30 名額：12名
 內容：與參加者遊玩任天堂 Switch【瑪莉奧賽車】，一起賽車爭取冠亞季，訓練眼、腦及手部協調，每個賽季可有4位參加者同時參與遊戲 費用：全免
 負責職員：黃思敏姑娘

[15] 智齒保健講座：認知障礙症與口腔健康



日期：5月27日(二) 名額：80名
 時間：上午10:30-中午12:00 對象：會員/ 正照顧認知障礙症長者之護老者
 內容：由註冊護士講解口腔健康與認知障礙症關係，一起從口腔衛生預防認知障礙症 費用：全免
 負責職員：麥芷嫻姑娘

[16] 腦力扭扭向日葵



日期：5月8日(四) 對象：輕度認知障礙症會員
 時間：上午10:00-11:30 費用：全免
 內容：由腦友鬼鬼義工教授以扭扭棒製作向日葵，動動腦筋動動手 備註：未曾接觸扭扭花手工之會員優先
 名額：12名 負責職員：麥芷嫻姑娘

[17] 安寧規劃諮詢服務



日期：5月起至另行通知 費用：全免
 內容：你有想過為自己的未來照顧作規劃嗎？你對自己的未來照顧安排有想法嗎？如果你對自己的「預設照顧計劃」、「平安紙」、「預設醫療指示」及「持久授權書」有想法，歡迎隨時預約進行諮詢 負責職員：陳柏希先生

[18] 安寧生活有得揀-如何照顧晚期人士



日期：5月28日(三) 名額：40名
 時間：下午3:00-4:30 費用：全免
 內容：原來照顧晚期人士，有很多考慮：地點、人手、生活安排等。歡迎大家一齊來討論 負責職員：陳柏希先生
 對象：會員

[19] 蔥油餅



日期：5月23日(五) 費用：會員\$25
 時間：下午2:15 - 4:30 名額：8名
 內容：一口下去滿滿香蔥的味道，帶著咸香，蔥油餅就是愈嚼愈香的美味茶點，材料簡單，是一種學會了在家也能復刻出來的美味 對象：會員/50YO
 負責職員：黃思敏姑娘
 備註：1.請自備食物盒
 2.上期未有中籤的參加者優先

終「生」大事



悅學越輕 ZONE

[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

：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

：中心活動室一

：中心活動室二

：中心活動室三

：中心義工室

：請自行出席活動

「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
[20] 樂華「型」聚	5月15日(四) 上午 9:30-11:00	樂華社區會堂	籌劃樂華小區服務		蒲海晴 姑娘	樂華義工
[21] 義工大會	5月30日(五) 上午 9:45-10:30	 	分享社區及義工資訊			義工

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
[22] 樂暉手機諮詢站	工作人員個別 相約時間	全免 護老閣	一對一解答參加者對使用 智能手機的疑難	1. 預先準備問題 2. 敬請準時出席 3. 不回答與金錢 來往相關的諮詢，例如如何使用 微信、支付寶 付款等		陳煒權 先生	會員、 50YO (20名)
[23] 手機遊戲 – 歡樂釣魚王	5月20日(二) 上午 10:00-11:30	全免 義工室	「歡樂釣魚王」顧名思義是 一款釣魚手遊，在遊戲中， 玩家可以憑著升級解鎖不同的 釣魚工具、釣魚地點，不同 的地點也有 5-6 條神秘的 典藏魚，魚杆升級愈高傷害 愈大魚線愈長，還有很多玩 法等你一起來解鎖	1. 自備智能手機/ 平板電腦 2. 「必須」熟識基 本智能手機的 操作 3. 參加者手機如 多於 4-5 年前 的型號不適合 報名		黃思敏 姑娘	會員、 50YO (每班 各 8 名)
[24] 手機淘寶寶	5月14日(三) 下午 3:00-4:30		淘寶網上購物已成為很多 人的習慣之一，到底怎樣 才可以在淘寶裏買到心頭 好？過程會否很複雜？工 作員會教大家如何註冊淘 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	4. 如手機/平板牌 子是 APPLE 的 參加者，請務必 記得自己的帳 號及密碼，用作 下載之用 5. 淘寶班如想學 習即時購物請 先自行於便利 店增值			
[25] *手機班 – 地鐵 App	5月6日(二) 上午 9:30-10:30	全免 義工室	教授參加者下載及安裝 「MTR Mobile」應 用程式，讓參加者學習使用應 用程式查閱地鐵路線圖及 車站出口資訊	1. 自備智能手機/ 平板電腦 2. 「必須」熟識基 本智能手機的 操作 3. 敬請準時出席		陳煒權 先生	會員、 50YO (8名)

「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							
[26] 端午香囊製作	5 月 19 日(一) 上午 10:00-11:30	全免 活動室一	制作粽子造型的驅蚊香囊及安眠香囊，感受節日氣氛	*參加者需已登記 e 健樂計劃或願意登記 e 健樂計劃		吳景豐先生	會員 20 名
[27] 毛巾雙節棍	5 月 8、22 日(四)及 30 日(五) 下午 4:00-5:30	全免 活動室一、二	結合傳統雙節棍動作與柔軟安全的毛巾，有趣又能提升身體協調性與柔軟度。透過簡單易學的動作，強化上肢肌肉、促進身心健康。 *需出席全部節數				會員 15 名
[28] 長者詠春體驗 A 班	5 月 13(二)、14、21 及 28 日(三) 下午 2:00-3:30	全免 活動室三	由導師教授詠春動作，鍛煉力量、耐力和協調能力，強健體魄 *需出席全部節數				會員 15 名
[29] 長者詠春體驗 B 班	5 月 13(二)、14、21 及 28 日(三) 下午 3:30-5:00						會員 15 名
[30] 多元健康促進計劃	健康評估:5 月 14 日(三) 上午 9:00-中午 12:00 第一節:5 月 20 日(二) 中午 12:00-下午 1:00 第二節:5 月 23 日(五) 上午 10:00-11:00 第三節:5 月 27 日(二) 中午 12:00-下午 1:00 第四節:6 月 19 日(四) 中午 12:00-下午 1:00 健康評估:7 月 14 日(一) 上午 9:00-中午 12:00	全免 活動室一	由香港中文大學精心設計的 8 週健康計劃，結合專業營養知識與影片輔助的阻力帶運動，全面提升參加者的體能與健康意識。 (參加者可獲阻力帶一條) *需出席全部節數				會員 20 名

「護」聯網

重點推介

休悠時光-護老閣預約

中心護老閣為護老者提供一個可以放鬆、休息的地方，從中發掘屬於自己的個人時間(Me Time)，將焦點放回自身。護老者可於護老閣進行減壓活動，包括但不限於：藝術活動、棋藝交流、園藝活動或其他個人興趣相關活動。

使用守則

1. 中心每月恆常提供最多 8 個使用時段，護老者可按需要報名，並填寫「預約護老閣表格」。
2. 如欲預約其他時段(只限星期一 或 六)，請最少一星期前向護程職員預約，以便查閱房間空缺及安排。
3. 為確保空間使用公平、公開及安全，每名護老者每月最多可用護老閣 3 個時段，每次使用時間不少於兩小時。

休悠時光-5 月主題活動：螺鈿手鏈

日期：5 月 14 日(三)
時間：下午 2:30-4:30
名額：4 名
費用：全免
地點：中心護老閣
對象：已登記之護老者
負責職員：江欣恩姑娘



重點推介

輪椅使用講座



日期：6月6日(五)
 時間：下午 2:30-3:30
 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
 名額：20名

費用：全免
 對象：已登記之護老者及長者
 負責職員：楊詩敏姑娘
 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，護老者優先，先到先得。

外傭護老培訓試驗計劃(第四期)



日期：5月12, 19, 26日及6月2, 9, 16日(逢星期一)
 時間：下午 2:00-5:45
 內容：由專業導師團隊教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧，並進行課堂實習，完成後可獲頒出席證書，詳情可參考登記表連結
 名額：15名

對象：已獲聘而現正或將會照顧長者的外傭
 費用：全免
 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)
 負責職員：楊詩敏姑娘



登記表連結

端午娛樂



日期：5月29日(四)
 時間：上午 10:30-下午 12:30
 內容：透過遊戲，讓老者放鬆心情並感受節日關懷，一起開開心心慶祝端午節
 對象：已登記之護老者及長者

費用：全免
 名額：20名
 負責職員：陳詠詩姑娘及楊詩敏姑娘

活動名稱	日期/時間	內容	名額/對象/地點	費用/報名方法	負責職員
*上下同心-牛頭角護老者聚會	5月28日(三) 下午 2:30-4:30	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 [已登記並居於牛頭角之護老者]	全免	江欣恩姑娘
*樂在其中-樂華護老者聚會	5月8日(四) 上午 9:30-11:00		16名 [已登記並居於樂華邨之護老者]		
花園「心」度遊	5月29日(四) 下午 2:00-3:15		15名 [花園大廈/玉蓮台之護老者及其被照顧長者]		
護老者齊運動	第一節： 5月6日(二) 上午 10:00-中午 12:00 第二節： 5月20日(二) 上午 10:00-中午 12:00		每節 30名，可重覆報名 [已登記之護老者及其被照顧長者]		

*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。

2025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
	 <p>社會福利署資助服務 Subsidised Service by the Social Welfare Department</p>			1(初四) 勞動節	2(初五) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 10:00 骨健康高強度間歇運動 2:00 藝術坊之扭扭棒掛飾	3(初六) 9:00 防跌運動班 10:15 畫出真我 2:00 妙韻星「暉」唱家班 A 2:30 保信堂中醫義診 3:30 妙韻星「暉」唱家班 B
4(初七)	5(立夏) 佛誕	6(初九) 8:45 快樂椅子舞 9:30 手機班-地鐵 App 10:00 護老者齊運動 3:00 骨健康高強度間歇運動 3:30 耆樂唱一舖	7(初十) 8:45 運動樂趣多 10:30 「棋」趣天地 11:15 非同凡響非洲鼓 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	8(十一) 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 10:30 瑜珈 Zone 一鬆 B 10:00 腦力扭扭向日葵 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班 [A] 4:00 毛巾雙節棍	9(十二) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 10:00 骨健康高強度間歇運動 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班 (B)	10(十三) 9:00 防跌運動班 10:00 長者愛心義剪日 10:15 畫出真我 2:00 妙韻星「暉」唱家班 A 2:30 保信堂中醫義診 3:00 周六 CHILL 好戲 3:30 妙韻星「暉」唱家班 B
11(十四)	12(十五) 2:00 外傭護老培訓 試驗計劃 2:15 啞鈴運動班	13(十六) 8:45 快樂椅子舞 10:00 「真環轉」環保時裝秀 2:00 綜合集體舞 2:00 長者詠春體驗 A 3:00 骨健康高強度間歇運動 3:30 長者詠春體驗 B	14(十七) 8:45 運動樂趣多 9:00 多元健康促進計劃 11:15 非同凡響非洲鼓 2:15 地板冰壺 A 2:00 長者詠春體驗 A 2:30 休悠時光 3:00 手機淘寶寶 3:30 地板冰壺 B 3:30 長者詠春體驗 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	15(十八) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆 A 9:30 樂華「型」聚 10:00 任天堂 SWITCH 10:30 瑜珈 Zone 一鬆 B 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班 [A] 4:15 認知障礙症劇集	16(十九) 9:30 智友互助家庭 9:30 「樂」在大澳 10:00 骨健康高強度間歇運動 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班 (B) 2:30 B 記美食坊分享-素腐皮卷	17(二十) 9:00 防跌運動班 10:15 畫出真我 2:00 妙韻星「暉」唱家班 A 2:30 認知評估篩查 3:30 妙韻星「暉」唱家班 B
18(廿一)	19(廿二) 10:00 端午香囊製作 2:00 外傭護老培訓 試驗計劃 2:15 啞鈴運動班	20(廿三) 8:45 快樂椅子舞 10:00 護老者齊運動 10:00 手機遊戲-歡樂釣魚王 12:00 多元健康促進計劃 2:00 綜合集體舞 2:30 彩德家舍會 3:00 骨健康高強度間歇運動 3:30 耆樂唱一舖	21(小滿) 8:45 運動樂趣多 11:15 非同凡響非洲鼓 2:00 長者詠春體驗 A 2:30 健腦數獨中級 A 3:30 長者詠春體驗 B 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	22(廿五) 8:45 健體毛巾操 9:00 護士諮詢站 9:10 瑜珈 Zone 一鬆 A 10:30 瑜珈 Zone 一鬆 B 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班 [A] 4:00 毛巾雙節棍	23(廿六) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 10:00 多元健康促進計劃 10:00 骨健康高強度間歇運動 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班 (B) 2:00 芬蘭木柱體驗班 A 2:15 蔥油餅 2:30 醒腦桌上冰壺 A 3:00 芬蘭木柱體驗班 B 3:30 醒腦桌上冰壺 B	24(廿七) 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
25(廿八)	26(廿九) 2:00 外傭護老培訓 試驗計劃 2:15 啞鈴運動班	27(五月) 8:45 快樂椅子舞 10:30 智齒保健講座 12:00 多元健康促進計劃 2:00 綜合集體舞 3:00 骨健康高強度間歇運動 3:30 耆樂唱一舖	28(初二) 9:00 樂暉家舍會 11:15 非同凡響非洲鼓 2:00 長者詠春體驗 A 2:30 上下同心-牛頭角護老者聚會 3:00 安寧生活有得揀 3:30 長者詠春體驗 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	29(初三) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆 A 10:00 立山而午玩 10:30 端午娛樂 10:30 瑜珈 Zone 一鬆 B 2:00 花園「心」度遊 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班 [A]	30(初四) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 9:45 義工大會 10:00 骨健康高強度間歇運動 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班 (B) 4:00 毛巾雙節棍	31(初五) 端午節