



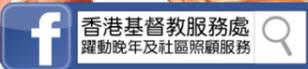
香港
基督教服務處
全人關心 卓越創新
樂暉傲創



樂暉傲創
Bliss OPlus
傲於躍動 · 創建無限

樂暉「集」誌

2025年
7月



BOPlus HKCS

訂閱

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：6月23日(一)

下期公開報名日期：7月21日(一)

入籤時段：6月23日(一)至6月25日(三)

中籤結果公佈：6月27日(五)(下午)

***中籤者即報名成功，收費活動中籤者請6月30日(一)或之前到中心繳交費用

剩餘名額報名時段：7月2日(三)(上午8:30開始)

惡劣天氣情況		中心開放/活動安排			
颱風訊號	暴雨警告	中心開放	戶內活動	戶外活動	線上活動
1號	黃色警告	✓	✓	●	✓
3號	紅色警告	✓	●	×	✓
8號或以上	黑色警告	×	×	×	×
極端情況		×	×	×	×

✓：如常運作 ×：活動取消/中心暫停開放

●：活動一般在安全情況下將如常進行，但考慮實際情況及服務使用者安全而作最終決定

惡劣天氣服務安排備註：

1. 如天文台於活動舉行前2小時仍懸掛8號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號，所有戶內及戶外活動均取消或延期；
2. 如在活動進行期間，天文台懸掛3號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，中心會考慮實際情況及服務使用者安全而就各項活動/服務安排作最終決定，如活動被取消或延期，中心職員會在安全情況下安排參加者離開。
3. 如於中心關門前少於3小時，天文台由原來的8號或以上熱帶氣旋/黑色暴雨警告訊號改發1號或3號熱帶氣旋/黃、紅暴

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]



香港九龍觀塘彩福邨彩樂樓地下



2717 0822



boplus@hkcs.org



星級 推介

[1] 周五 CHILL 好戲 <<富貴再三迫人>>



日期：7月25日(五)

時間：下午 2:45- 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<<富貴再三迫人>>，與大家渡過周五的下午

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

[2] 社區連結大使：觀塘區探索「社會處方」之旅



日期：7月15日(二)及16日(三)

時間：上午 9:30-11:30

內容：「社會處方」透過連結社區資源，以非醫療介入模式讓有身心社需要的人士提昇全人健康的質素。

第一節：認識「社會處方」及探索觀塘區社區資源

第二節：外出探索社區資源

對象：會員/義工/50YO/護老者

費用：全免

名額：10名

負責職員：麥芷嫻姑娘

備註：1. 參加者必須出席兩節活動

2. 外出活動將於觀塘區內各個地點探索社區資源，請評估自身活動能力

地點：休閒室

[3] 護士諮詢站



日期：7月23日(三)

時間：上午 9:30-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

地點：護老閣

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，
繳交費用後需選擇諮詢時段

[4] 開心星期五 – 跨代共融篇



日期：7月4日(五)

時間：上午 9:30-11:00

內容：與中學生義工到中心玩互動遊戲，
渡過開心愉快的下午

對象：會員

費用：全免

名額：30名

負責職員：吳景豐先生

[5] 關注你健康



日期：7月12日(六)

時間：上午 9:00 - 9:30

 上午 9:30 - 10:00

 上午 10:00 - 10:30

 上午 10:30 - 11:00

 上午 11:00 - 11:30

 上午 11:30 - 中午 12:00

內容：由註冊護士提供健康檢查，包括度高、
磅重及三高檢測，以及藥物諮詢服務

對象：會員

費用：\$10 (費用是血糖及膽固醇試紙)

名額：每個時段 10 名，共 60 名

負責職員：陳志輝先生

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
患者需要照吃血壓藥

3. 中籤者可選擇時段，先到先得

[6] 繞出好心情



日期：7月24日(四)

時間：上午 10:30 - 中午 12:00

內容：由職員及義工帶領工作坊，參加者透過禪
繞畫練習，提升自我覺察能力、專注力，
並改善負面情緒及放鬆減壓

對象：會員、50YO

費用：全免

名額：10名

負責職員：高素麗姑娘



樂活 系列

[7] 地板冰壺 A/B

日期及時間：7月9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 12 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：7月23日(三) [A/B]
下午 2:15 - 3:15 [A] /
下午 3:30 - 4:30 [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
地點：彩榮路體育館二樓
(多用途活動室二)
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



[9] B 記美食坊分享-素食扎蹄

日期：7月21日(一)
時間：下午 2:30-4:30
內容：義工會教授製作素食扎蹄。素食扎蹄以豆腐、素肉
或其他植物性食材為主料，搭配各種香料和調味
料，其特點在於層次豐富的口感和獨特的風味，深
受素食者喜愛
對象：會員/50YO

費用：\$20
名額：10 名
負責職員：羅思健先生
備註：參加者請自備食物盒



[10] 醒腦桌上冰壺 A/B 班

日期：7月25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：7月23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：7月9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：35 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：7月11日(五)
時間：下午 3:30-4:30
內容：與參加者一起欣賞認知障礙症劇集
<<第十四集：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
地點：大堂
負責職員：黃思敏姑娘



[14] 魔力橋共融交流日



日期：7月4日(五)
時間：下午 3:00-4:30
內容：由企業義工與參加者遊玩魔力橋，
互相切磋交流

對象：年滿 60 歲之會員 / 護老者 / 義工
費用：全免
名額：30 名
負責職員：麥芷嫻姑娘

[15] 任天堂 SWITCH – 運動大比拼



日期：7月31日(四)
時間：上午 10:00-11:30
內容：與參加者遊玩任天堂 Switch Sport，一起看
著屏幕做運動，訓練眼、腦及手腳協調
名額：10 名

對象：會員
費用：全免
負責職員：黃思敏姑娘
備註：參加者需穿著合適運動鞋

[16] 安寧義工訓練-安寧服務面面觀 (院舍篇)



日期：7月28日(一)
時間：下午 2:30 -4:00
內容：除了在醫院和家中離世外，在院舍離世亦是
長者可以考慮的選擇之一。是次活動將會參
觀「安寧在院舍」計劃下的東華三院香港西
區婦女會護養安老院，了解安寧服務在院舍
的發展

費用：全免
名額：20 名
對象：「生命旅伴」安寧義工
負責職員：陳柏希先生
地點：東華三院香港西區婦女會
護養安老院

[17] 安寧生活有得揀-死都要講錢



日期：7月30日(三)
時間：下午 3:00 -4:30
內容：而人死之前，如何好好用盡自己的積蓄？人死
之後，如何留底一份心意，而不是負擔呢？

對象：會員
名額：40 名
費用：全免
負責職員：陳柏希先生

[18] 平安三寶資訊日



日期：7月26日(六)
時間：上午 10:00-11:30
內容：由社企「安心三寶」的律師為大家講解
有關平安三寶 (遺囑、預設醫療指示及
持久授權書) 的資訊
對象：會員 (歡迎家屬一同出席)

名額：60 名
費用：全免
備註：如有興趣報名參加於 8 月 30 日舉辦
的「安心三寶」免費文件見證服務，
必須報名參加本次資訊日
負責職員：陳柏希先生

[19] 安寧茶座系列：我的人生寶盒



日期：7月16日(三)
時間：下午 2:30-4:00
內容：安寧茶座讓你在安心寧靜的環境下，輕鬆
地談生論死。本月以「人生寶盒」為主題，
藉透過運用蝶古巴特拼貼工藝，製作自己
的人生寶盒，並構想一下有甚麼自己認為
最有價值的物品或最想給予後人的紀念品
放入盒中，傳承祝福

對象：會員
名額：8 名
費用：全免
負責職員：香麗寬姑娘

[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

[20] 安寧規劃諮詢服務

日期：5月起至另行通知

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

對象：會員

費用：全免

備註：請於辦公時間致電

2717 0822 進行預約

負責職員：陳柏希先生



[21] 安寧義工訓練-使用輪椅的技巧

日期：7月4日(五)

時間：下午 3:00 -4:30

內容：由職業治療師教授基礎的輪椅使用技巧及注意事項

費用：全免

名額：10名

對象：「生命旅伴」安寧義工優先

負責職員：陳柏希先生



[22] 韭菜豬肉餡餅

日期：7月18日(五)

時間：下午 2:15 - 4:30

內容：韭菜的菜香加上豬肉的油香，一口咬下去脆脆的外皮，學會了不管家裡有平底鑊或是焗爐都能做

是日製作品：韭菜豬肉煎餅 (4個)

費用：\$40

名額：8名

對象：會員/50YO

負責職員：黃思敏姑娘

備註：1. 請自備食物盒



悅學
越輕

ZONE

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
[23] 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
[24] 手機拼多多	7月9日(三) 下午 3:45-5:15	全免 義工室	由工作人員教大家使用比淘寶更便宜的拼多多及如何註冊拼多多帳號、收貨地址、搜尋心儀物品、並立即進行結算付款，把想要的都全部買回家 *拼多多沒有購物車，所以鼓勵參加者先將香港支付寶增值再到中心上課	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 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		黃思敏姑娘	會員、50YO (每班各8名)
[25] 手機班 - 翻譯 App	7月15日(二) 上午 10:00 - 11:00		現在越來越多長者約三五知己去旅行已不稀奇，但人在異地唔識當地語言或打字/寫字怎麼辦??現在不用買幾千元的翻譯機，人手一部智能電話裡的 App 就可以				
[26] 手機班- Google 地圖	7月8日(二) 上午 9:30-11:00	全免 護老閣	教授參加者學習使用 Google 地圖應用程式尋找出行路線	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.請預先自行下載及安裝「Google 地圖」應用程式		陳煒權先生	會員、50YO (8名)

「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
[27] 樂華「型」聚	7月3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
[28] 義工大會	7月25日(五) 上午 9:45-10:30		分享社區及義工資訊			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							
[29] 養生站樁步行 體驗班	A 班:7月3及10日(四) 下午 4:00-5:30 B 班:7月17及24日(四) 下午 4:00-5:30	全免 活動室 —	本次體驗班旨在透過由專業導師教授傳統養生運動「站樁」與「步行」的結合，幫助長者提升身體平衡力、促進氣血循環，並學習簡易有效的養生方法	*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 15 名
[30] 「五高一鬆」 營養講座 (五) 高尿酸篇	7月11日(五) 下午 2:15-3:15	全免 活動室 —	隨著現代生活型態改變，「五高一鬆」(高體重、高血糖、高血壓、高血脂、高尿酸、骨質疏鬆)成為普遍健康問題。本次講座聚焦「高尿酸」，透過專業營養知識分享，幫助參與者學習日常飲食調整技巧與預防策略				會員 70 名
[31] 「五高一鬆」 營養講座 (六) 骨質疏鬆篇	7月16日(三) 上午 10:00-11:00	全免 活動室 —	本次講座聚焦「骨質疏鬆」，透過專業營養知識分享，幫助參與者學習日常飲食調整技巧與預防策略				會員 50 名
[32] 橡筋帶運動班	7月14、21、28日(一) 下午 4:00-5:30	全免 活動室 —	體適能導師會帶領會員進行橡筋帶來運動，訓練肌耐力。 *每位參加者可獲一條橡筋帶				會員 15 名
[33] 桌上遊戲	7月18日(五) 上午 10:00-11:00	全免 義工室	由中心職員帶領體驗現時熱門桌上遊戲				會員 10 名

重點推介

專題講座：聽覺護理及認識助聽器



日期：7月14日(一)

費用：全免

時間：下午 2:30-3:30

對象：已登記之護老者及長者

內容：由香港聾人福利促進會講解聽障成因及影響，讓護老者學習自我聽力測試及護耳知識，同時對助聽器有所認識

負責職員：楊詩敏姑娘

名額：20名

動腦棋藝



日期：7月25日(五)

名額：20名

時間：下午 2:30-4:00

費用：全免

內容：接觸及體驗適合認知障礙症長者參與的桌上遊戲，一同腦力大激盪！

對象：已登記之護老者及長者

負責職員：陳詠詩姑娘

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
*樂在其中-樂華護老者聚會	7月10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]	全免 	江欣恩姑娘
*上下同心-牛頭角護老者聚會	7月22日(二) 下午 2:30-4:30		15名 [已登記並居於牛頭角之護老者]		
花園「心」度遊	7月31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]		
休悠時光·棋	7月21日(一) 下午 2:30-4:00		4名 [已登記之護老者]		

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	
*梳乎里-螺鈿手工 DIY	7月17日(四) 下午 2:30-4:30	與護老者透過藝術手作放鬆身心 主題：螺鈿胸針	8名 [已登記之護老者]	全免 	江欣恩 姑娘	
護老者齊運動	第一節： 7月8日(二) 上午 11:00-下午 1:00 第二節： 7月22日(二) 上午 10:00-中午 12:00	與護老者一同做運動，建立良好的運動習慣，促進身心健康 *請穿着輕便服裝及波鞋	每節 30名， 可重覆報名 [已登記之護老者及其被照顧長者]			陳詠詩 姑娘
國皇棋齊切磋	7月2日(三) 下午 2:30-4:30	與護老者一同體驗新興運動「國王棋」 *請穿着輕便服裝及波鞋	12名 [已登記之護老者及其被照顧長者]		楊詩敏 姑娘	
任天堂遊戲運動班 (25-07-049)	第一節： 7月2日(三) 上午 9:45-11:15 第二節： 7月2日(三) 上午 11:30-下午 1:00 第三節： 7月16日(三) 上午 9:45-11:15 第四節： 7月16日(三) 上午 11:30-下午 1:00 [四選一]	與護老者一同遊玩任天堂運動遊戲，體驗「打機」的樂趣 *請穿着輕便服裝及波鞋	每節 6名， 不可重覆報名 [已登記之護老者及其被照顧長者]			
HA GO! 護老諮詢站 (25-07-051)	7月18日(五) 下午 2:30-3:30	為護老者講解 HA GO 應用程式的用法，讓護老者學習輕鬆管理自己和被照顧長者的醫療日程。 備註：正使用智能手機的護老者優先	20名 [已登記之護老者及其被照顧長者]			
照顧有心要有“力”	第一節： 7月25日(五) 上午 11:30-12:45 第二節： 8月1日(五) 上午 11:30-12:45 第三節： 8月8日(五) 下午 2:30-3:30	向護老者提高對肌少症的認識。內容中會一同做身體測試了解自己離肌少症有多近。分享飲食攝取貼士好讓好好照顧自己及長者。另外攝取足夠的蛋白質更能預防跌倒，亦分享預防及跌倒後處理方式。 備註：活動需出席全部三節	10名 [已登記之護老者]			護士 蘇瑋琳 姑娘

*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。

與耆同絡

活動名稱	日期/時間	費用/地點	內容	備註	報名方法	負責職員	名額
賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃							
線上拳擊班	7月15、22、29日 8月5日(二) 上午 11:00-中午 12:00	全免 ZOOM	由導師教授基礎拳法、核心肌群訓練與反應練習，強化居家運動成效	* 參加者 需已 登記 「與耆 同絡」 計劃	透過 平板電腦 報名 先到先得	張加力 先生	24名
平板電腦 實體課	7月17、24日(四) 下午 2:30-3:30 下午 3:30-4:30	全免 中心活動室	面授教學，手把手指導長者掌握平板電腦基本操作，學習生活應用，踏上數碼新世代				12名
實體平板 支援站	7月2、9、16、 23及30日(三) 上午 9:30-1:00	全免 中心活動室	專業義工團隊為您解答平板電腦使用疑難，從基礎操作到日常應用，助您輕鬆掌握數碼生活				60名

2025年7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(初七) 香港特別行政區 成立紀念日	2(初八) 8:45 運動樂趣多 11:15 非同凡響非洲鼓 2:30 國皇棋齊切磋 9:30 實體平板支援站 9:45 任天堂遊戲運動班 11:30 任天堂遊戲運動班 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	3(初九) 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] 4:00 養生站椿步行體驗班	4(初十) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 10:00 高強度間歇運動班 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班(B) 3:00 安寧義工訓練- 使用輪椅的技巧 3:00 魔力橋共融交流日 4:00 開心星期五-跨代共融篇	5(十一) 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 認知檢測站 3:30 妙韻星「暉」唱家班 B
6 (十二)	7(小暑) 9:30 膝痛管理小組(A) 11:00 膝痛管理小組(B) 2:15 啞鈴運動班	8(十四) 8:45 快樂椅子舞 9:30 手機班-Google 地圖 11:00 護老者齊運動 2:00 綜合集體舞 3:00 高強度間歇運動班 3:30 耆樂唱一舖	9(十五) 8:45 運動樂趣多 9:30 實體平板支援站 10:30 「棋」趣天地 11:15 非同凡響非洲鼓 2:15 地板冰壺 A 3:30 地板冰壺 B 3:45 手機拼多多 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	10(十六) 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 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班[A] 4:00 養生站椿步行體驗班	11(十七) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 10:00 高強度間歇運動班 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班(B) 2:15 「五高一鬆」營養講座(五) 3:30 認知障礙症劇集	12(十八) 9:00 關注你健康 2:00 妙韻星「暉」唱家班 A 3:30 妙韻星「暉」唱家班 B
13 (十九)	14(二十) 9:30 膝痛管理小組(A) 11:00 膝痛管理小組(B) 2:15 啞鈴運動班 2:30 專題講座：聽覺 護理及認識助聽器 4:00 橡筋帶運動班	15(廿一) 8:45 快樂椅子舞 9:30 觀塘區探索 「社會處方」之旅 10:00 手機班-翻譯 App 11:00 膝痛管理小組(B) 11:00 線上拳擊班 2:00 綜合集體舞 3:00 高強度間歇運動班 3:30 耆樂唱一舖	16(廿二) 8:45 運動樂趣多 9:30 觀塘區探索「社會處方」之旅 9:30 實體平板支援站 9:45 任天堂遊戲運動班 10:00 「五高一鬆」營養講座(六) 11:30 任天堂遊戲運動班 11:15 非同凡響非洲鼓 2:30 安寧茶座系列：我的人生寶盒 6:15 ANITMovement 動柔正姿運動班 7:30 Step up 爵士舞初階	17(廿三) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆 A 10:30 瑜珈 Zone 一鬆 B 2:30 平板電腦實體課 2:30 梳乎里-螺鈿手工DIY 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班[A] 4:00 養生站椿步行體驗班	18(廿四) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 10:00 高強度間歇運動班 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班(B) 2:15 韭菜豬肉餡餅 2:30 HA GO! 護老諮詢站	19(廿五) 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
20 (廿六)	21(廿七) 9:30 膝痛管理小組(A) 11:00 膝痛管理小組(B) 2:15 啞鈴運動班 2:30 休悠時光·棋 2:30 B記美食坊分享 -素食扎蹄 4:00 橡筋帶運動班	22(大暑) 10:00 花園家舍會 10:00 護老者齊運動 11:00 線上拳擊班 2:00 綜合集體舞 2:30 彩德家舍會 2:30 上下同心-牛頭角 護老者聚會 3:00 高強度間歇運動班	23(廿九) 9:00 樂暉家舍會 9:30 護士諮詢站 9:30 實體平板支援站 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 2:30 健腦數獨中級 A 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	24(三十) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆 A 10:30 繞出好心情 10:30 瑜珈 Zone 一鬆 B 2:30 平板電腦實體課 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班[A] 4:00 養生站椿步行體驗班	25(閏六月) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 9:45 義工大會 10:00 高強度間歇運動班 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班(B) 11:30 照顧有心要有「力」 2:30 醒腦桌上冰壺 A 2:30 動腦棋藝 2:45 周五 CHILL 好戲 3:30 醒腦桌上冰壺 B	26(初二) 10:00 平安三寶資訊日 2:00 妙韻星「暉」唱家班 A 3:30 妙韻星「暉」唱家班 B
27 (初三)	28(初四) 9:30 膝痛管理小組(A) 11:00 膝痛管理小組(B) 2:15 啞鈴運動班 2:30 安寧義工訓練 4:00 橡筋帶運動班	29(初五) 8:45 快樂椅子舞 9:45 膝痛管理小組(A) 11:00 線上拳擊班 2:00 綜合集體舞 3:00 高強度間歇運動班 3:30 耆樂唱一舖	30(初六) 8:45 運動樂趣多 9:30 實體平板支援站 11:15 非同凡響非洲鼓 3:00 安寧生活有得揀-死都要講錢 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	31(初七) 9:10 瑜珈 Zone 一鬆 A 10:00 任天堂 SWITCH 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]		

