



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p><b>會員續證時間</b> 日期：2026 年 4 月 1 日(三)起 時間：上午 9:30-11:30 或 下午 2:00-4:00 ◆ 請帶同會員證及費用\$21 到中心進行續證。 ◆ 行動不便的會員可由親友，帶同其會員證及\$21 費用前來續證。</p>			<p>1/4 十四 10:00 4 月份例會[海傍體育館]  只限例會現場報名 <b>1-2 號活動</b></p>	<p>2/4 十五 上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 接受親身報名  同日人限報 3 個活動 <b>1-13 號活動</b></p>	<p>3/4 十六 復活節 </p>	<p>4/4 十七 </p>
<p>5/4 清明 </p>	<p>6/4 十九 清明節翌日 </p>	<p>7/4 二十 復活節翌日 </p>	<p>8/4 廿一 上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 接受親身報名 開放所有活動報名餘下名額  8:30 六通拳自務組(一)[三樓] 10:15 樂齡之友義工組 1/4 [三樓]</p>	<p>9/4 廿二 2:30 數獨 BB 班 A 1/2[二樓]</p>	<p>10/4 廿三 2:30 數獨 BB 班 B 1/2[二樓]</p>	<p>11/4 廿四</p>
<p>12/4 廿五</p>	<p>13/4 廿六 10:00 正念手寫時光 1/3[二樓] 2:00 西灣續證[西灣福利中心]</p>	<p>14/4 廿七 9:30 機構借用場地[二樓] 10:00 智能手機 Q&amp;A(一)A[大堂] 2:30 智能手機 Q&amp;A(一)B[大堂]</p>	<p>15/4 廿八 8:30 六通拳自務組(一)[三樓] 10:00 長浸長者團契護老分享(一) [長浸] 11:00 木棋[三樓]</p>	<p>16/4 廿九 10:00 軟滑餐試食工作坊(一)[二樓] 2:30 數獨 BB 班(A)2/2[二樓]</p>	<p>17/4 三月 10:00 「顧」住鬆一鬆小組前見面 [三樓] 2:30 數獨 BB 班(B)2/2[二樓]</p>	<p>18/4 初二</p>
<p>19/4 初三</p>	<p>20/4 穀雨 10:00 正念手寫時光 2/3[二樓] 10:30 靜心禪繞畫 A[三樓] 2:00 靜心禪繞畫 B[三樓]</p>	<p>21/4 初五 9:30 職員會[大堂]</p>	<p>22/4 初六 8:30 六通拳自務組(一)[三樓] 10:00 手作仔小組 1/4[二樓] 2:00 郁得健康講座[三樓]</p>	<p>23/4 初七 10:00 護老運動樂(一)[三樓] 2:00 耆樂無窮(一)A[三樓] 3:00 耆樂無窮(一)B[三樓]</p>	<p>24/4 初八 10:00 「顧」住鬆一鬆小組 1/5 [三樓] 2:30 時事資訊站(一)[二樓]</p>	<p>25/4 初九</p>
<p>26/4 初十</p>	<p>27/4 十一 10:00 正念手寫時光 3/3[二樓] 3:00 義務助同樂[三樓]</p>	<p>28/4 十二 10:00 「樂齡友里」義工培訓課程 1/6[三樓] 10:30 西灣重聚日[西灣] 3:00 機構借用場地[三樓]</p>	<p>29/4 十三 8:30 六通拳自務組(一)[三樓] 10:00 手作仔小組 2/4[二樓] 2:00 健康有「營」外出飲食講座 [三樓]</p>	<p>30/4 十四 *5 月月訊，請於中午留意相關活動資訊</p>	<p><b>例會消息</b> 4 月 1 日(三)上午 10:00 於海傍體育館進行 4 月份例會，例會發放活動資訊及會後部份活動現場 報名，有興趣的會員記得參與。</p>	

[祝賀 4 月份壽星會員活動] 由 4 月 1 日至 4 月 30 日於辦公時間內到中心出示有效會員證領取生日禮物一份，逾期無效。



◆郁得健康講座

日期：4 月 22 日(三)

時間：下午 2:00-3:00

名額：40 人 地點：三樓

對象：會員 收費：免費

內容：由衛生署姑娘到中心向會員講解體能活動的重要性及益處，在生活中，實踐「少呆坐、多活動」、適當選擇體能活動、進行體能活動的注意事項、運動的基本技巧。

負責職員：梁姑娘

1

◆健康有「營」外出飲食講座

日期：4 月 29 日(三)

時間：下午 2:00-3:00

名額：40 人 地點：三樓

對象：護老者及其長者 收費：免費

內容：由衛生署姑娘講解出外飲食與健康的關係，如何在不同食肆選擇較健康的食物。

負責職員：黎姑娘

2

◆數獨 BB 班

日期：A 班：4 月 9 日、16 日(四)下午 2:30 – 3:30

B 班：4 月 10 日、17 日(五)下午 2:30 – 3:30

名額：每班 6 人 地點：二樓

對象：會員 收費：免費

內容：數獨是一項訓練腦筋及專注力的遊戲，不需計數但要識寫數字 1 至 9。我們由最簡單開始學習，連續 2 星期的學習歡迎你來嘗試。

負責職員：盧姑娘

3

◆正念手寫時光

日期：4 月 13 日、20 日及 27 日(一)\*三堂

時間：上午 10:00-11:15

名額：10 人 地點：二樓

對象：護老者 收費：免費

內容：不論識寫字或不太識字的老友記也可以參加，會按程度準備內容，透過慢慢寫字靜下心來安靜放鬆一小時，享受一小時獨處正念書寫。

負責職員：施姑娘

4

◆智能手機 Q&A(一)

日期：4 月 14 日(二)

時間：上午 10:00-10:30 上午 10:30-11:00

下午 2:30-3:00 下午 3:00-3:30

名額：4 人 地點：大堂

對象：會員 收費：免費

內容：由職員以一對一形式，解決會員日常生活遇到智能手機問題。

負責職員：梁姑娘

5

◆木棋(一)

日期：4 月 15 日(三)

時間：上午 11:00 – 12:00

名額：6 人 地點：三點

對象：會員 收費：免費

內容：木棋是一項鬥智鬥力的新興運動。

負責職員：盧姑娘

6

◆軟滑餐試食工作坊(一)

日期：4 月 16 日(四)

時間：上午 10:00-11:00

名額：8 人 地點：二樓 收費：免費

對象：有吞嚥困難的護老者及會員(未參加過)

內容：認識軟滑餐及試食。

負責職員：林姑娘

7

◆「顧」住鬆一鬆小組

日期：4 月 17、24 日、5 月 8、15、22、29 日(五)\*6 堂

時間：上午 10:00-11:30

名額：10 人 地點：三樓

對象：有需要護老者及護老者 收費：免費

內容：燕子姑娘(實習社工)透過輕鬆的集體遊戲及互相分享經驗，為護老者提供一個放鬆身心及實踐自我關顧的空間。

負責職員：林姑娘

8

◆靜心禪繞畫(一)

日期：4 月 20 日(一)

時間：A 班上午 10:30-12:00

B 班下午 2:00-3:30

名額：每班 8 人 地點：三樓

對象：會員 收費：免費

內容：與大家一起畫禪繞基礎圖案。

負責職員：盧姑娘

9

◆手作仔小組

日期：4 月 22、29 日、5 月 6、13 日(三)\*4 堂

時間：上午 10:00-11:00

名額：8 人 地點：二樓

對象：有需要護老者及護老者 收費：免費

內容：讓護老者專注於手工創作，暫時忘卻煩惱。

負責職員：林姑娘

10

◆護老運動樂(一)

日期：4 月 23 日(四)

時間：上午 10:00-11:00

名額：10 人 地點：三樓

對象：護老者 收費：免費

內容：與林姑娘一齊做強肺運動。

負責職員：林姑娘

11

◆耆樂無窮(一)

日期：4 月 23 日(四)

時間：A 班下午 2:00-3:00

B 班下午 3:00-4:00

名額：每班 6 人 地點：三樓

對象：會員 收費：免費

內容：與各位會員一同暢玩電視遊戲。

負責職員：恩姑娘

12

◆時事資訊站(一)

日期：4 月 24 日(五)

時間：下午 2:30-3:30

名額：25 人 地點：二樓

對象：會員 收費：免費

內容：活動分享近時最新新聞、熱門話題及本地娛樂資訊，讓會員緊貼新時代，與時並進。

負責職員：梁姑娘

13

