

地址：葵涌葵芳邨葵明樓地下C翼  
葵涌葵芳邨葵喜樓地下108-110室(大喜)  
葵涌葵芳邨葵喜樓地下104室(細喜)  
電話號碼：2422 8526 (葵明樓) / 2416 7238 (大喜)  
電郵地址：LLHkfnec@LLHome.org  
機構網址：www.LLHome.org

中心開放時間  
星期一至五：上午8:45 - 下午5:30  
星期六：上午8:45 - 下午1:00  
星期日及公眾假期休息  
\*收費截止時間：星期一至五至下午5:00  
星期六至中午12:30

臉書QR Code



# 2026年5月

## 中心通訊

### 給親愛的會員

## 世上偉大的愛篇

「親情」是一份非常深厚且特別的情感。適逢五六月是父母親節，在此我們分享兩個感人的親情故事，展現了父母無私的愛與子女的溫情。



### 失憶的愛

一位患有阿茲海默症的父親，記性越來越差，甚至認不出自己的兒子。有次兒子帶他去吃飯，盤子裡剩下兩個餃子，父親竟直接抓起放進口袋。兒子愣住了，父親卻小聲說：「這是我留給我兒子的，他最愛吃這個。」即使忘記了一切，卻從未忘記愛你。



### 離家後的重逢

一對父女吵架後多年不往來。直到某天下大雨，兩人在社區偶然相遇，避之不及。父親看著狼狽的子女說：「以後回家吃飯就別躲躲藏藏的，害得我下大雨都得出來接你！」父母的愛，往往藏在那些笨拙的責備與不肯放下的牽掛裡。

回想上一世紀的親情，通常展現在艱苦環境下，父母以沉默、務實的方式對子女付出深沉的愛；他們或許不善言辭，卻用一輩子撐起家庭，如共同耕作、省吃儉用供書教學，也希望將知識或家業傳承給下一代，甚至在戰亂、社會動盪中尋求溫飽，當中充滿了隱忍、感恩與堅韌，深刻體現「家」的凝聚力。這些提醒我們，上一代用他們的生命刻畫了親情，值得我們回顧與珍惜。

聖經中指出神對世人的愛有如父母對子女的慈愛，「婦人焉能忘記他吃奶的嬰孩，不憐恤他所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。」(聖經@以賽亞書四十九章十五節) 神用母親和嬰孩的關係，比喻神與我們的關係，如作為人母的就算有忘記她嬰孩的時候，但天父也不會忘記我們的需要，這就是神愛人的心。

在此祝願各位父親節快樂！母親節快樂！

## 颱風及暴雨警告訊號安排

颱風及暴雨警告	中心服務	中心內活動	中心外活動
一號風球／黃色暴雨	✓	✓	✓
預計兩小時內／正懸掛三號風球／紅色暴雨	✓	✗	✗
八號風球或以上	✗	✗	✗
黑色暴雨	✗	✗	✗
✓ 開放或如期舉行 / ✗ 停止或延期服務			

## 中心消息



1. 工友周繼蘭同工將於本月榮休，蘭姐在中心服務超過27年，感謝蘭姐工作上謹守崗位，使中心環境乾淨整潔！在此祝願蘭姐退休生活健康幸福！
2. 新工友伍美鳳(美姐)已於4月22日到職，歡迎美姐加入光愛大家庭！
3. 早前中心向會員進行年度問券，收集了約200位會員對中心服務之意見，98%會員對中心服務表達滿意，在此感謝各位會員一直對中心服務的支持。



## 服務質素標準10 - 申請和退出服務

- 中心具備指引讓服務使用者及其家屬、轉介機構及職員知道本中心成為會員及參與中心服務和活動的一般做法。
- 中心具備指引讓服務使用者及其家屬及中心職員知道服務使用者退出服務時，中心所採取的步驟和程序。



如服務使用者對「服務質素標準」有任何意見，歡迎與中心職員聯絡。

## 5月份中心活動及服務報名安排

內容	詳情
會員樂聚安排	5月5日（星期二）上午9:15-10:00 或 下午2:15-3:00
會員活動登記時段	派發即日起至5月7日（星期四）中午12時正
活動抽籤安排	如超出名額，活動於登記期後進行抽籤
活動抽籤公佈	抽籤結果將張貼於葵明樓資源室玻璃位置或致電中心查詢
領取活動票及繳費時段	抽籤後一星期內帶同實體會員證到中心辦理，逾時作放棄論

## 6月份通訊發放及會員樂聚報名安排

內容	詳情
通訊發放	實體版：郵寄至各會員通訊地址／電子版：5月29日（星期五）
下次會員樂聚時間	6月2日（星期二）上午9:15-10:00 或 下午2:15-3:00

職員名單：鄭永生 (總幹事)  
 鄭欣欣 (中心主任)  
 林永賢 (中心副主任)  
 黃思雅 (社工3)  
 葉育全 (社工3)  
 胡家雯 (社工3)  
 鄔鎮楓 (社工3)  
 邱秀文 (活動幹事)  
 張翠儀 (活動幹事)  
 郭海欣 (活動幹事)  
 葉善恒 (活動幹事)  
 古明發 (半職活動幹事)  
 陸文樂 (護理員)  
 關鳳青 (助理文員)  
 蕭詠珊 (活動助理)  
 周繼蘭 (工友)  
 伍美鳳 (工友)



## 活動及報名注意事項

1. 會員獲中心通訊後可致電或親臨中心作活動登記，登記不代表成功報名，因登記人數眾多，中籤者將獲發該活動票確認完成報名流程
2. 活動中籤者需自行致電查詢或親臨中心查閱名單，不作個別通知
3. 公佈名單可於抽籤日翌日下午1時張貼壁佈或在中心Facebook閱覽
4. 會員報名活動時，可最多替1位會員報名及繳費，須出示要代報名者之會員證正本、副本或照片
5. 活動繳費後須保留收據，如未能參與活動，須盡快通知中心及活動票不能自行轉讓或送贈他人
6. 因天氣、特別事故或中心的問題需要取消活動或改期舉行，會員可選擇繼續參與或退款安排
7. 戶外活動需準時在指定地點集合，逾時不等候，有需要可自行到下一站匯合

### 入會、續會、生日夾公仔慶典



由4月1日開始，所有入會、續會、5月生日的長者會員均可於當日玩夾公仔活動一次，惟必須於當日進行遊戲。如人數眾多需要排隊輪候，獲得之禮物不能更換，祝各位會員身體健康、心想事成!!

玩法：在詢問處出示有效會員証，免費換領代幣1枚，在公仔機投入代幣後用操控杆夾公仔，每1個代幣有6次操作機會，成功將機內公仔夾出，即可獲得公仔一個或禮物乙份，如抽獲多於1個公仔，只限選其中1個公仔，如6次後仍未能夾取公仔，仍會獲得禮物乙份。



## 葵喜樓(大喜)服務

### 預約自助健體計劃

請致電大喜登記

運動器械使用：(星期一至五)早上9:00-下午5:00；(星期六) 早上9:00-中午12:40

可供預約之器材包括：負重震動治療機、按摩椅、胸背平推機及橢圓機

不需預約之器材包括：拉手器、腳踏單車及復康單車



\*\*凡使用運動器械者需參與「運動區使用培訓」，包括已恆常使用者，由職員教授器械使用方法及評估會員適合使用的器械，須填寫體能健康申報表。

### 預約器械須知

1. 每位會員每星期可預約使用每項運動器械各兩次；
2. 可於辦公時間內致電或親臨葵喜樓自行填寫「運動器材借用登記表」預約，每次可預約未來一個星期內的使用時間，如需協助可與當值職員聯絡；
3. 「運動器材借用登記表」將於每星期六更新；
4. 如器械有空缺時，接受即場登記。(不計算在一星期兩次使用次數)

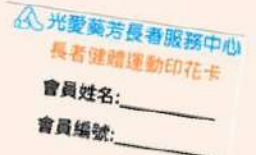
備註：凡有興趣或查詢可致電2416 7238與陸文樂先生聯絡。



## 恆常活動及服務

### 長者健體運動4-6月(B014) **即場登記，額滿即止**

- 日期：逢星期二（每月第一個星期二除外） 時間：上午8:50 - 9:30  
地點：葵明樓 對象：體健長者會員  
費用：全免 名額：24人  
內容：1. 播放「長者簡易保健運動」片段，由至叻義工協助。  
2. 每期參與者獲得印花卡一張，9:00前出席活動由義工給予印花，集齊9個印花則換取禮物乙份。
- 備註：1. 體弱長者不適合參與此項運動班。  
2. 此活動不需預先登記，於當天8:50到場參加，額滿即止。
- 負責職員：張翠儀



### 惜食堂午膳服務6月(C008) **與負責職員聯絡**

- 日期：6月1日至6月30日 時間：上午10:30 - 下午1:00  
(逢星期一至五；公眾假期除外)
- 地點：葵明樓 對象：長者會員  
費用：\$84 名額：60人  
內容：1. 為有需要長者提供午膳外帶服務；  
2. 為未有任何社區照顧支援服務及缺乏家人支援的長者提供過渡性社區支援服務。
- 備註：1. 截止登記日期5月15日（星期五），於5月16日（星期六）公佈抽籤結果，現正參加者不須登記，中籤者可於5月16日至5月22日繳費報名。  
2. 如參加者經常性缺席，職員將會取消其參與資格，甄選優先給予有需要人士。  
3. 如早上8時仍懸掛黑色暴雨或懸掛8號或以上強風信號或極端天氣警告，當天惜食堂服務取消，不設退款或補餐。
- 負責職員：郭海欣



### 衣補坊縫補服務第一期(B009) **請致電登記**

- 日期：5月13日（星期三） 時間：上午9:30 - 中午12:00（按時段）  
地點：葵喜樓地下108-110室（大喜） 對象：會員  
費用：\$5 名額：12人  
內容：由「衣補坊」車縫義工為有需要會員縫補衣物一件，當月內完成。
- 服務範圍：1. 衫褲裙爆線、破損、橡筋鬆脫、長改短或闊改窄；  
2. 不會處理的狀況(包括但不限於)：床單、窗簾、羽絨、手袋、大褸、棉被、改短位置涉及拉鏈、挑線、膊頭位改窄…；  
3. 如縫補的地方需使用額外材料，請自備材料；  
4. 會員需先登記，未曾使用服務者優先，負責職員會主動聯絡參加者安排服務。

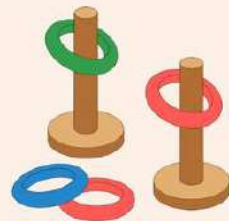


負責職員：鄔鎮楓

# 身心健康及社交康樂活動

## 歡樂遊戲王(B007) 請致電登記

日期：5月14日(星期四) 時間：下午2:30-3:30  
地點：葵明樓 對象：長者會員  
費用：\$15 名額：30人  
內容：由職員與參加者一起分組玩遊戲，歡度愉快的下午。  
負責職員：邱秀文



## 童心耆樂滿繽紛(B025) 請致電登記

日期：5月21日(星期四) 時間：下午3:45-4:45  
地點：葵明樓 對象：長者會員  
費用：全免 名額：50人  
目的：讓學生表達對長者之關愛及敬意，培育學生關心別人，發揮社區互助互愛之精神。  
內容：與小學生進行團體互動遊戲、長幼傾一傾、福袋送贈。  
備註：此活動與林金殿紀念小學合辦。  
負責職員：陸文樂



## 耆樂無窮(B005) 請致電登記

日期：5月28日(星期四) 時間：下午2:30-3:30  
地點：葵明樓 對象：長者會員/護老者會員  
費用：\$15 名額：30人  
內容：由職員與參加者一起做運動、玩遊戲。  
負責職員：葉善恒



## 奇妙雜耍坊第三期(B030) 請致電登記

日期：5月29日至7月3日(逢星期五，共五堂) 時間：上午9:00-10:00  
地點：葵明樓 對象：會員  
費用：\$300(5堂) 名額：10人  
內容：讓長者學習基本雜耍技巧，鍛練手眼協調，從中獲得不同體驗及學習。  
備註：因場地使用關係，參加者只需按照預約時段出席，避免過早到達。  
負責職員：鄔鎮楓



## 身心健康及社交康樂活動

### 父母親節慶樂日(B019)

請致電登記

日期：5月29日(星期五) 時間：下午2:30-3:30  
地點：葵明樓 對象：會員  
費用：\$20 名額：50人  
內容：與會員一起慶祝父母親節，節目包括：在中心一同慶祝，唱歌、遊戲及派發禮物。  
負責職員：邱秀文



### 活力動起來(A022)

與負責職員聯絡

日期：6月4日至7月30日(逢星期四/共9堂) 時間：上午9:00-10:00  
地點：葵明樓 對象：體弱長者會員  
費用：全免 名額：27人  
內容：由職員帶領進行健體運動。  
備註：上期參加會員無需登記，未曾參加者可直接向負責職員登記。  
負責職員：陸文樂



### 勁唱樂一番(第一期)(B002)

請致電登記

日期：6月8、15、29日(星期一) 時間：下午3:00-5:00  
地點：葵信樓(請注意場地更改) 對象：長者會員/護老者會員  
費用：每節\$5(每人最多可登記2節) 唱歌名額：每次10人  
內容：大家一同唱唱K，歡度愉快的時光。  
備註：1. 參加者需自備咪套，即場購買需付\$2。  
2. 如因天氣因素取消活動，將不設補堂或退款。  
負責職員：郭海欣



## 認知障礙症支援服務

### 社區資源講座及認知測試(B018)

請致電登記

日期：5月22日(星期五) 時間：下午2:15-3:15(講座)；  
下午3:15-5:15(認知測試)-分時段進行  
地點：葵明樓  
費用：全免 對象：會員  
名額：50人(講座)；24人(認知測試)  
內容：講解有關認知障礙症社區資源，讓懷疑有認知障礙症的長者進行網上認知測試。  
備註：活動與仁濟醫院社會服務部賽馬會智康健腦退化檢測及社區支援計劃合作。  
負責職員：黃思雅



## SMART活動

### **沉浸式遊戲體驗(B027)**

請致電登記

日期：5月16日(星期六) 時間：上午10:45 – 中午12:00  
地點：香港青年協會葵芳青年空間 對象：健體會員（長者會員優先）  
(先於中心集合)

費用：全免 名額：8人

內容：由青年義工帶領參加者體驗新科技「沉浸式遊戲」及進行簡單體能活動。

備註：1. 活動大部分時間需要站立進行及不能使用助行器具；  
2. 活動患有嚴重眼部疾病、嚴重畏光者或容易頭暈者不建議參與。

負責職員：林永賢



### **聽覺保健知多少(B021)**

請致電登記

日期：5月26日(星期二) 時間：下午2:30 – 3:30

地點：葵明樓 對象：會員

費用：全免 名額：50人

內容：認識失聽、失聰的原因及處理方法，教授選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。

講者：荃灣及葵青區長者健康外展隊註冊護士

負責職員：張翠儀



### **健康評估與營養(B028)**

請致電登記

日期：5月23日(星期六) 時間：上午10:45 – 中午12:00

地點：香港青年協會葵芳青年空間 對象：健體會員（長者會員優先）  
(先於中心集合)

費用：全免 名額：8人

內容：由青年帶領長者體驗InBody掃描，讓長者更了解自身身體狀況，並了解對應的營養與運動計劃。

備註：1. 建議行動尚可、能站立或坐姿穩定的會員參與。  
2. 有興趣的會員請先登記，由負責職員甄選合適參加者。

負責職員：鄔鎮楓



## 義工發展及服務

### 義工剪靚髮4-6月(B013) 請致電登記

日期：5月15日（星期五） 時間：上午9:00 – 11:30（分時段）  
地點：葵明樓 對象：長者會員  
費用：全免 名額：28人  
內容：由『樂剪會』義工理髮師為會員修剪頭髮。  
上門服務：行動不便或外出有困難者，可向職員登記並指定時間安排上門剪髮。  
備註：參加者於剪髮前必須先洗頭；照顧者必須陪同體弱長者參與。  
負責職員：葉善恒



### 「購物好義送」代購服務 請致電登記

日期：每星期提供一次服務 時間：長者與義工彈性商議  
對象：會員 費用：全免  
名額：6人  
內容：協助長者於中心指定購物地點購買日用品或食物，即日送至長者家中。  
備註：1.服務對象為居住於葵芳邨年滿六十歲的獨居／雙老／行動不便長者  
2.由護老者或長者登記，再由社工跟進  
負責職員：鄔鎮楓



## 「購物好義送」代購義工

中心現正招募義工加入「購物好義送」代購服務，一齊幫助區內獨居長者、雙老家庭或有需要的長者代買日用品同食物，減輕他們日常生活上的不便，係社區當中得到幫助。

參與服務的時間十分彈性，不需要固定進行集會，義工可以與受助長者夾時間，靈活安排，幾時得閒幾時幫，方便又貼心。

中心亦會提供服務指引，讓大家安心又順利進行服務。

如果你有興趣了解更多，可聯絡鄔SIR查詢。用行動送出關懷，齊建和諧社區！



## 護老者支援服務

### 樂齡科技體驗(B031) 請致電登記

日期：5月29日（星期五） 時間：上午10:00 – 11:00  
地點：葵明樓 對象：護老者會員  
費用：全免 名額：10人  
內容：透過試用各種樂齡科技產品，讓參加者體驗樂齡科技訓練對參加者練習平衡力、手、腦、眼協調能力，同時可加強訓練參加者四肢的靈活性。  
負責職員：葉善恒



# 護老者支援服務

## 醫療福利面面觀(B029)

請致電登記

- 日期：5月16日(星期六) 時間：上午11:30 – 中午12:30
- 地點：葵明樓 對象：護老者會員優先
- 費用：全免 名額：30人
- 目的：講解公營醫療福利、收費改革內容和目的；減輕照顧者因擔心新改革醫療費用的疑慮。
- 內容：以講座形式講解公營醫療福利收費內容，如何申請醫療費用減免的手續，和分享網上經濟審查計算程式等。
- 負責職員：胡家雯



## 週末慢活-減壓小組(A025)

請致電登記

- 日期：6月6、13、20、27日(逢星期六) 時間：上午10:00 – 11:00
- 活動地點：葵喜樓地下104室(細喜) 對象：護老者會員優先
- 費用：\$15 名額：10人
- 目的：讓照顧者透過小組活動表達情緒、舒緩壓力，提升自我覺察能力及提供安全空間，促進分享與支持網絡。
- 內容：參加者透過體驗不同的減壓方法，例如：呼吸練習、製作壓力球、藝術創作、學習手部按摩技巧等，讓參加者停一停、鬆一鬆，享受週末的美好時光。
- 備註：費用包括每人一套水彩顏料套裝。
- 負責職員：胡家雯



## 賽馬會護老導航計劃 — 照顧者支援計劃 合辦活動

### 賽馬會護老導航計劃 - 照顧者中心(葵芳)

服務簡介：由香港聖公會麥理浩夫人中心營運，提供一系列照顧者支援服務

服務對象：區內護老者及被照顧長者

地點：葵芳新都會廣場一座21樓2115至2116室 / 電話：35951918

注意事項：首次參加合辦活動者，照顧者中心免費送贈該中心會籍予參加者，參加者必須同意接受照顧者中心會籍和登記資料，否則無法成功報名。

## 環保膠樽小夜燈製作(B020)

請致電登記

- 日期：5月30日(星期六) 時間：上午11:30 – 中午12:45
- 地點：葵明樓 對象：在職護老者會員優先
- 費用：全免 名額：8人
- 內容：在煩重的照顧工作之中，尋找一個放輕鬆的空間，齊齊動手創作一個回收膠樽小夜燈，創造出獨一無二的藝術品
- 負責職員：邱秀文



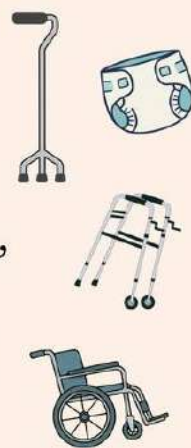
# 護老者支援服務

## 窩心護老物資送贈1期(B015)

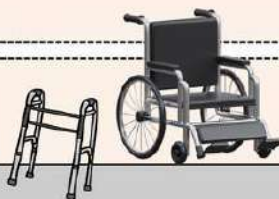
### 與負責職員聯絡

日期：5月28日(星期五)派送  
 時間：上午9:00 - 下午4:00  
 地點：葵明樓  
 對象：護老者會員  
 費用：全免  
 名額：15人  
 內容：透過中心收集社區人士捐贈物資，再安排轉贈給有需要的護老者，讓更多長者受惠。  
 備註：有需要請先向職員登記所需要物資，如收集到合適物資，職員會甄選優先給予有需要人士，並個別通知。

負責職員：蕭詠珊



## 輪椅/助行器借用服務



借用人士	借用時間	費用	借用守則
會員 *須出示有效會員證	一星期	全免	1. 借出以先到先得方式，不設預約及續借； 2. 每月最多借用兩次，每次借用以同住家庭為單位； 3. 歸還日若是公眾假期，延至首日工作天為日期； 4. 過期交還每天罰款\$10(星期日及公眾假期亦計算)； 5. 限於香港境內使用，不設長期借用服務； 6. 在借用期內，器材如遺失損壞，應盡早通知中心，並須繳付有關修理或購置費用。

## 「三花及加營素奶粉」銷售服務(C005)

(護老者會員獲優惠價)

日期：逢星期一至星期六  
 時間：中心詢問處收費時間  
 地點：葵明樓詢問處  
 對象：護老者會員／長者會員  
 內容：售賣加營素、怡保康及三花奶粉，種類及售賣請親臨或致電查詢。  
 售價：

\*\*由於供應商調整收費，本中心低糖加營素奶粉售價會於4月1日起相應調整。\*\*

\*\*因需求逐漸減少，雀巢三花系列奶粉存貨售完後，將暫停售賣。\*\*

雅培	護老者會員	長者會員
A. 加營素奶粉900克	\$200	\$202
B. 怡保康奶粉850克	\$233	\$235
C. 低糖加營素奶粉850克	\$216	\$218
D. 活力加營素奶粉850克	\$228	\$230

雀巢	護老者會員	長者會員
X. 三花柏齡健心	\$110	\$115
Y. 三花高鈣健骨	\$110	\$115



備註：因貨量有限，可致電查詢，須自備購物袋。

負責職員：葉善恒

# 光愛賣旗日

讓光照亮 以愛傳承

日期：2026年6月13日

目的：為退休人士、義工  
及機構新發展服務籌款



查詢及義工招募：2427 7122 余小姐

光愛中心已獲社會福利署批准籌辦賣旗活動  
(公開籌款許可証編號：FD/R015/2026)



光愛賣旗日2026  
(新界區)

光愛中心將於6月13日(星期六)於新界區進行光愛賣旗日2026!是次收益善款將為退休人士、義工及機構新發展服務籌款。

如有興趣協助賣旗的會員，可先登記，稍後中心會安排交收旗袋事宜。鼓勵大家多多支持!



## 光愛葵芳長者服務中心

護老者支緩服務

### 「學與樂」三小時



活動為有需要長者提供三小時的照顧及多元化體驗活動，包括健體及運動、陽光遊、桌上棋牌、趣味問答、集體遊戲、節日慶祝、樂齡科技、認知訓練、水果畫、扎染、柔和粉彩等，期望做到快樂學習之餘，同時讓照顧者享受 Me Time 休閒休息時光~



日期：6月8、15、22日；7月13、20、27日  
(星期一)(可選擇最少一次服務)

時間：上午9時至12時

地點：葵明樓

名額：5名

費用：全免

服務對象：年滿60歲體弱或有照顧需要的長者

登記手續：由護老者或長者登記，再由社工跟進

負責職員：葉育全先生



如有迫切照顧的需要，  
可致電2422 8526 與葉先生聯絡

地址：葵芳邨葵明樓地下C翼 電話：2422 8526



惜食堂：逢星期一至五上午 10:45-下午 1:00

# 2026年5月中心服務/活動一覽表

印刷日期：4月30日（共400份）

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3/5 十七	4/5 十八	5/5 立夏	6/5 二十	7/5 廿一	8/5 廿二	9/5 廿三
9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊 11:15 療癒油粉彩	9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊 11:15 療癒油粉彩	9:15 會員樂聚	9:15 智腦探索小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	9:00 奇妙雜耍坊	9:00 拉伸運動班 10:00 活力健身舞
3:00 勁唱樂一番(葵信) 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	1:00 筋膜炎一鬆 口琴夢工坊(細喜) 2:15 會員樂聚 3:30 長青共融樂	1:30 水墨畫入門 2:00 飛鏢基礎班(細喜)	1:30 水墨畫入門 2:00 飛鏢基礎班(細喜)	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	9:00 奇妙雜耍坊 9:00 義工剪頭髮	9:00 拉伸運動班 10:00 活力健身舞 10:45 沉浸式遊戲體驗(青協) 11:30 醫療福利面觀
10/5 廿四	11/5 廿五	12/5 廿六	13/5 廿七	14/5 廿八	15/5 廿九	16/5 三十
9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊 11:15 療癒油粉彩	9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊 11:15 療癒油粉彩	8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光	9:15 智腦探索小組 9:30 衣補坊服務(大喜) 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	9:00 奇妙雜耍坊 9:00 義工剪頭髮	9:00 拉伸運動班 10:00 活力健身舞 10:45 健康評估與營養(青協)
3:00 勁唱樂一番(葵信) 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	1:00 筋膜炎一鬆 口琴夢工坊(細喜) 2:00 筋膜炎一鬆	1:30 水墨畫入門 2:00 飛鏢基礎班(細喜)	2:30 歡樂遊戲王	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	1:00 理工大學合作活動	9:00 拉伸運動班 10:00 活力健身舞 10:45 健康評估與營養(青協)
17/5 四月	18/5 初二	19/5 初三	20/5 初四	21/5 初五	22/5 初六	23/5 初七
9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊 11:15 療癒油粉彩	9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊 11:15 療癒油粉彩	8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光	9:15 智腦探索小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	9:00 奇妙雜耍坊	9:00 拉伸運動班 10:00 活力健身舞 10:45 健康評估與營養(青協)
3:00 勁唱樂一番(葵信) 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	1:00 筋膜炎一鬆 口琴夢工坊(細喜) 2:00 筋膜炎一鬆	1:30 水墨畫入門 3:30 光愛飛鏢團 2:00 社交舞初探(林士德)	3:45 童心音樂滿繽紛	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	2:15 社區資源講座及 認知測試	9:00 拉伸運動班 10:00 活力健身舞 10:45 健康評估與營養(青協)
24/5 初八	25/5 初九	26/5 初十	27/5 十一	28/5 十二	29/5 十三	30/5 十四
		8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光	9:15 智腦探索小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	9:00 奇妙雜耍坊(新) 10:00 樂齡科技體驗	9:00 拉伸運動班 10:00 活力健身舞 11:30 環保膠樽小夜燈製作
31/5 十五	1/6 十六	2/6 十七	3/6 十八	4/6 十九	5/6 廿	6/6 廿一
10:15 小結他音樂坊 11:15 療癒油粉彩	9:15 會員樂聚	9:15 智腦探索小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	9:00 奇妙雜耍坊(新)	9:00 拉伸運動班 10:00 活力健身舞 11:30 環保膠樽小夜燈製作	10:00 藝術創作減壓小組 (細喜)
3:00 勁唱樂一番(葵信) 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	1:00 筋膜炎一鬆 口琴夢工坊(細喜) 2:15 會員樂聚	1:30 水墨畫入門 2:00 飛鏢基礎班(細喜)	2:30 歡樂遊戲王	9:00 奇妙雜耍坊(新)	9:00 拉伸運動班 10:00 活力健身舞 11:30 環保膠樽小夜燈製作	10:00 藝術創作減壓小組 (細喜)

**公眾假期**