

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：LLHkfnc@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6月

中心通訊

給親愛的會員

文化承傳尋寶記



1. 甚麼是非物質文化遺產？

聯合國教育組織通過《保護非物質文化遺產公約》，其宗旨是保護非物質文化遺產(非遺)；尊重有關社區、群體和個人的非遺；非遺包括口頭傳統和表現形式，非遺媒介的語言；表演藝術；社會實踐、儀式、節慶活動；及有關自然界和宇宙的知識和實踐及傳統手工藝。

2. 國家級非物質文化遺產香港代表性項目的名錄如下：

《保護非物質文化遺產公約》所界定的非遺類別：

1. 表演藝術：粵劇 / 南音
2. 社會實踐、儀式、節慶：民間信俗（長洲太平清醮）、端午節（大澳龍舟遊涌）、中秋節（大坑舞火龍）、民間信俗（黃大仙信俗）
3. 有關自然界和宇宙的知識和實踐：涼茶、古琴藝術、港式奶茶製作技藝、香港中式長衫和裙褂製作技藝。



參考資料:非物質文化遺產辦事處https://www.icho.hk/tc/web/icho/national_list_of_ich.html

「兩蚊兩折」公共交通票價優惠計劃

由2026年4月3日起政府表示長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃（二元優惠計劃），由以往劃一每程收費2元調整為「兩蚊兩折」，即成人票價低於或等於10元，維持每程2元車費；當成人票價高於10元，則以車費兩折計算，轉乘車程同樣適用。20元車費為例:以往只須支付2元車費，「兩蚊兩折」實施後，受惠人士須支付4元車資，增幅一倍。

要使用2元乘車優惠或「兩蚊兩折」乘車優惠時，長者必須先申請樂悠卡；若使用長者八達通，只有大約半價優惠。

成人票價	優惠票價計算	受惠人士須繳付的費用
\$1.8	不適用	\$1.8
\$4 - \$10	\$2劃一票價	\$2
\$10.8	票價的「兩折」	\$2.2
\$20.2		\$4



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	✓	X	X
八號風球或以上	X	X	X
黑色暴雨	X	X	X
✓ 開放或如期舉行 / X 停止或延期服務			

中心消息



- 光愛賣旗日將於6月13日(星期六)舉行，中心將在賣旗日前進行金旗募捐活動，凡捐款20元或以上可獲贈一套金旗。有興趣的會員於葵明樓或葵喜樓詢問處購買，請大家多多支持！如有會員願意協助當日賣旗，請致電或到中心登記！
- 工友伍美鳳(美姐)已於5月16日離職，在此祝願美姐生活愉快，前程錦繡！
- 正值雨季，請會員進入中心時，把沾濕的雨傘放於門口的遮架或自行預備雨傘袋，避免弄濕地板造成意外。



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)



服務質素標準11 - 評估服務使用者的需要

- 中心備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序。
- 中心會定期諮詢服務使用者、職員或其他有關人員的意見作中心服務檢討與發展。
- 中心有需要時會更新服務使用者資料，了解會員的變化和需要。

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。



6月份中心活動及服務報名安排

內容	詳情
會員樂聚安排	6月2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6月4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

7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／電子版：7月3日 (星期五)
下次會員樂聚時間	7月7日 (星期二) 上午9:15-10:00 或 下午2:15-3:00

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、6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。



「愛心食肆 賞你惠食」餐飲券第五輪派發

計劃由政、商、民三方合作策劃，獲大快活集團、大家樂集團、太興飲食集團、美心集團、香港麥當勞、銀龍飲食集團、香港必勝客有限公司及香港KFC的支持，新一輪餐飲優惠券派發，希望傳達對長者的關懷，並通過長者中心與他們接觸及建立關係，鼓勵他們接受合適的服務和支援，協助他們加強與社區的連繫。

計劃詳情：合資格長者可獲發一套**共八張**優惠券(八間飲食集團各一張)。由2026年7月1日至8月31日期間，憑券以優惠價18元享用指定**下午茶餐**一份。

對象：1. 長者會員
2. 非會員(必須為60歲或以上長者)

資格：獨居長者 / 雙老共住長者 / 隱蔽長者

派發地點：本中心(葵明樓地下C翼)

屆時將分兩個階段安排派發

長者會員：即日起至6月9日(星期二)中午12:00前登記，抽籤結果將於6月10日(星期三)公布

領券日期：6月10日(星期三)至6月17日(星期三)。逾時者視作放棄取券處理，由後備補上名

額：142套

非會員(必須為60歲或以上長者)：

派發日期：6月10日(星期三)下午2:00至6月17日(星期三)中午12:00

派發地點：葵明樓地下C翼 名額：60套(先到先得，派完即止)



備註：1. 每名合資格長者只可獲發一套優惠券，領取時請出示**有效長者會員證**或**身分證**。
2. 如長者不便領取，其照顧者可代為領取，每人取券上限為兩套。
3. 中心為此計劃代為派發餐券，有關餐券問題可向各指定餐飲店查詢。

負責職員：蕭詠珊



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

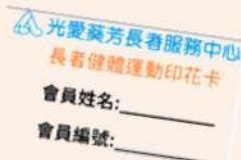
地點：葵明樓 對象：體健長者會員

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7月(C009) **與負責職員聯絡**

日期：7月2日至7月31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：\$88 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6月12日（星期五），於6月13日（星期六）公佈抽籤結果，現正參加者不須登記，中籤者可於6月13日至6月18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：6月10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

酒精墨水畫體驗(B043)

請致電登記

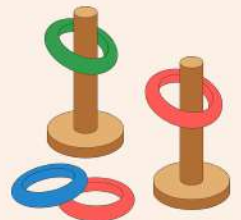
日期：6月6日(星期六) 時間：上午10:45 – 中午12:00
地點：香港青年協會葵芳青年空間 對象：長者會員
(先於中心集合)
費用：全免 名額：8人
內容：由青年帶領長者體驗酒精墨水畫，一起感受自由創作，療癒心靈。
備註：酒精墨水可能沾附衣物，建議穿著深色或可弄髒的衣物。
負責職員：林永賢



歡樂遊戲王(B007)

請致電登記

日期：6月11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



港鐵安全。標誌知多D講座(B024)

請致電登記

日期：6月12日(星期五) 時間：下午2:00 – 3:00
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全免 名額：60人
內容：講者介紹車站指示標誌和安全知識、介紹兩蚊兩折乘車優惠。
備註：當天出席者可得小禮物一份
講者：港鐵公司職員
負責職員：郭海欣



葵芳港鐵遊(B024)

請致電登記

日期：6月12日(星期五) 時間：下午3:00 – 4:00
地點：葵芳地鐵站(中心集合) 對象：會員
費用：全免 名額：12人
內容：由港鐵公司職員帶領參觀車站控制室，進行扶手安全測試。
備註：旅程需要一定體力，參加者必須考慮個人健康情況，是否適合參加此活動；如活動過程中有任何因與參加者的疾病或健康有關而引發的問題和後果，由參加者自行承擔責任；
負責職員：郭海欣



身心健康及社交康樂活動

耆樂無窮(B005) 請致電登記

日期：6月25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



中醫夏季三高養生講座(B041) 請致電登記

日期：6月26日 (星期五) 時間：下午1:30 – 2:30
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全免 名額：60人
內容：由中醫師講解高溫天三高養生常犯錯誤、教授核心養生
妙招—中醫調理穩三高，平穩渡夏。
講者：註冊中醫師
負責職員：郭海欣



暖意湯傳情6月(B042) 請致電登記

日期：6月29日 (星期一) 時間：下午2:00 – 3:00
地點：葵明樓 對象：長者會員／護老者會員
費用：\$5 名額：60人
內容：於6月29日下午2時-3時派發惜食堂熱湯。
備註：1. 非參加惜食堂熱飯／從未參與此活動優先
負責職員：郭海欣



耆趣時光之拉伸運動(B046) 請致電登記

日期：6月9日至7月28日 (星期二) 時間：上午10:15至 11:30
地點：葵明樓 對象：長者會員
費用：全免 名額：12人
內容：由義工教授「拉伸運動」—增強身體關節活動度及柔軟度與平衡。
每次活動完結前由義工與參加者分組交流，分享經驗和愉快時光。
負責職員：邱秀文



身心健康及社交康樂活動

勁唱樂一番(第二期)(B023) 請致電登記

日期：7月6、13、20、27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



盛夏活力派對(B039) 請致電登記

日期：7月4日（星期六） 時間：上午11:30 – 中午12:45
地點：葵明樓 對象：長者會員
費用：全免 名額：15人
內容：由炮台山循道衛理中學學生帶領遊戲及活動，與長者一同共渡歡樂時光。
負責職員：鄔鎮楓



絨毛條工作坊(B045) 請致電登記

日期：7月10日及17日（星期五/共2堂） 時間：上午10:00 – 11:30
地點：葵明樓 對象：長者會員
費用：\$50 名額：12人
內容：用絨毛條製作花盆連花、烏龜。
負責職員：關鳳青



光愛飛鏢團(第2季)(A023) 請致電登記

日期：7月15日、8月12日、9月16日（逢星期三） 時間：下午3:30 - 5:00
地點：葵明樓 對象：會員
費用：\$60
內容：由職員帶領於中心練習飛鏢及技術交流，透過有系統的訓練提升技術，並有機會參加各項比賽及外出交流觀摩。
備註：逢星期四下午1時至4時開放細喜給團員練習飛鏢。詳情請向陸sir查詢。
負責職員：陸文樂



SMART活動

睡眠健康(B022)

請致電登記

日期：6月23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：認識長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法，並如何建立健康的睡眠習慣。
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



義工發展及服務

義工剪靚髮4-6月(B013)

請致電登記

日期：6月12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



「長者護心法」預防長者自殺社區教育講座(C001)

請致電登記

日期：7月9日(星期四) 時間：下午2:30 – 3:30
地點：葵明樓 對象：義工會員
費用：全免 名額：30人
目的：1. 長者自殺情況、成因、徵兆及一般人對自殺的誤解
2. 紓緩個人情緒之方法
3. 健康晚年之提示，透過此講座讓參加者了解更多預防長者自殺的知識
負責職員：鄔鎮楓



護老者支援服務

健康大步走(A024)

請致電登記

日期：6月26日及7月3日(逢星期五 / 共2堂) 時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：葵明樓 對象：護老者會員優先
費用：全免 名額：10人
內容：以「健步行」為基礎，教授參加者按自己的能力，隨時隨地進行適量體能運動，改善健康指標，提昇體適能狀態。
備註：參加者請穿著合適運動服裝及運動鞋。
負責職員：陸文樂



啟德保齡體驗(B040)

請致電登記

日期：6月24日(星期三) 活動時間：上午10:00 - 下午1:00
活動地點：啟德體育園 集合時間：上午9:30
集合地點：港鐵宋皇臺站D出口 對象：護老者會員
費用：\$50 名額：16人
內容：由職員帶領步行前往啟德體育園參觀，及於啟德體育園保齡球場打保齡。
備註：旅程需要一定體力，參加者必須考慮個人健康情況，是否適合參加此活動；活動過程中如因個人疾病或健康有關而引發的問題和後果，由參加者自行承擔責任；有興趣參加者請先登記，由負責職員甄選合適參加者。
其他：參加者自備來往交通費。
負責職員：陸文樂



預設醫療及監護令講座(B026)

請致電登記

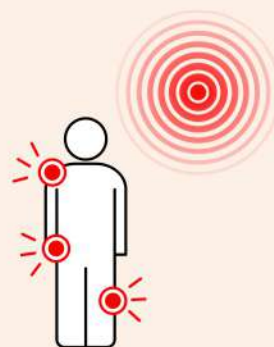
日期：6月20日(星期六) 時間：上午11:30 - 下午1:00
地點：葵明樓 對象：護老者會員
費用：全免 名額：40人
內容：講座由香港大學法律系學生主講，參加者可以認識到兩大主題的法律知識：
1) 預設醫療指示-- 預先說明在身體狀態出現不可逆轉的情況時，當事人只接收哪些維持生命的治療；2) 監護令-- 當長者精神上無行為能力，護老者可申請作為監護人，代其作出重要決定及處理部份財務。
負責職員：葉育全(社工葉生)



面對痛症講座(B035)

請致電登記

日期：6月30日(星期二) 時間：下午2:30 - 3:30
地點：葵明樓 對象：護老者會員優先
費用：全免 名額：30人
內容：講解痛症的成因、影響和治療方法
備註：此活動與蔚耆苑合作、由註冊護士主講
負責職員：黃思雅



護老者支援服務

走進葵青私人院舍分享會(B038)

請致電登記

日期：7月4日(星期六) 時間：上午9:30 - 10:30
地點：葵明樓 對象：護老者會員優先
費用：全免 名額：30人



內容：講解揀選院舍的注意事項，在安老院舍內的所見所聞，期望協助護老者及早準備。分享者為物理治療助理，曾走遍葵青區私人院舍，擁有豐富經驗和參與者即場交流金分享。

鳴謝：梁玉珍小姐 義務分享

負責職員：葉育全(社工葉生)

復康器材檢查及維修第1期(B008)

請致電登記

日期：7月16日(星期四) 時間：上午9:30 - 中午12:30
地點：葵喜樓地下104室(細喜) 對象：護老者會員/長者會員
費用：全免 名額：10人

目的：為有需要使用復康器材(輪椅/柺杖/助行架)長者提供簡單檢查和維修服務，預防復康器材損壞而帶來的危機。

內容：資深輪椅維修義工為長者提供(免費)復康器材簡單檢查和維修服務，避免長者使用慣常復康器材，忽略老化和損壞的安全問題。

備註：如需更換零件，費用將另外報價。

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。

押花飾品之浪漫DIY(B034)

請致電登記

日期：6月27日(星期六) 時間：上午11:30 - 中午12:30
地點：葵明樓 對象：在職護老者會員優先
費用：全免 名額：10人

內容：製作水晶滴膠小飾物，為自己送上一份窩心禮物

負責職員：邱秀文



護老者支援服務

按揭與聯名物業法律講座(B044)

請致電登記

- 日期：7月18日(星期六) 時間：上午11:30 - 下午1:00
地點：葵明樓 對象：長者會員/護老者會員(優先)
費用：全免 名額：30人
目的：透過法律講座，讓擁有物業的參加者認識逆按揭/安老按揭的內容，及了解物業擁有權之形式，提升參加者的法律知識
內容：認識逆按揭/安老按揭內容、如何申請和申請資格及認識物業的聯權共有（俗稱「長命契」）或分權共有的分別。

合辦機構：法律系學生外展法律講座計劃

負責職員：胡家雯



「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、怡保康奶粉，種類及售賣請親臨或致電查詢。
售價：

因供應商調整收費，活力加營素奶粉及怡保康奶粉售價會於6月1日起相應調整。

雅培	護老者會員	長者會員	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	\$244	\$246
C. 低糖加營素奶粉850克	\$216	\$218	D. 活力加營素奶粉850克	\$235	\$237

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



認知障礙症支援服務

腦筋急轉彎小組(A036)

請致電登記

- 日期：7月8日至9月23日(逢星期三)(共12堂) 時間：上午9:15 - 10:30
地點：葵明樓 對象：有認知缺損之會員及其護老者
費用：長者會員\$90 / 陪同之護老者免費 名額：16人
內容：透過不同認知訓練，包括認知運動、手工製作等，維持參加者的認知功能。
備註：1. 有興趣參加者請先登記，由負責職員甄選合適參加者
2. 如獲取錄，負責職員會個別通知繳費日期，所繳的費用將不獲退還。

負責職員：林永賢



惜食堂：逢星期一至五上午 10:45-下午 1:00

2026 年 6 月中心服務/活動一覽表

印刷日期：5 月 27 日（共 1250 份）

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
31/5 十五	1/6 十六 10:15 小結他音樂坊(補) 11:30 療癒油粉彩 3:30 按摩球舒壓班(新) 4:15 Kick Boxing 學堂(新)	2/6 十七 9:15 會員樂聚 2:15 會員樂聚	3/6 十八 9:15 智腦探索小組 10:45 桌遊樂園 1:30 水墨畫入門(新) 2:00 社交舞初探(林士德)(新)	4/6 十九 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	5/6 芒種 9:00 奇妙雜耍坊	6/6 廿一 10:00 藝術創作減壓小組(細喜) 10:45 酒精墨水畫體驗(青協)	
7/6 廿二	8/6 廿三 9:00 學與樂三小時 10:15 小結他音樂坊(新) 11:30 療癒油粉彩(新) 3:00 勁唱樂一番(葵信)	9/6 廿四 8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 1:00 筋膜鬆一鬆(新) 2:00 口琴夢工場(細喜)(新)	10/6 廿五 9:15 智腦探索小組 9:30 衣補坊服務(大喜) 10:45 桌遊樂園 1:30 水墨畫入門 2:00 社交舞初探(林士德) 3:15 光愛飛鏢團	11/6 廿六 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團 2:30 歡樂遊戲王	12/6 廿七 9:00 奇妙雜耍坊 9:00 義工剪頭髮 2:00 港鐵安全標誌知多D講座 3:00 葵芳港鐵遊(中心集合)	13/6 廿八 光愛賞旗日 9:00 拉伸運動班(新) 10:15 活力健身舞(新) 10:00 藝術創作減壓小組(細喜)	
14/6 廿九	15/6 五月 9:00 學與樂三小時 10:15 小結他音樂坊 11:30 療癒油粉彩 2:15 關注長者義工隊集會(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	16/6 初二 8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 1:00 筋膜鬆一鬆 2:00 口琴夢工場(細喜)	17/6 初三 9:15 智腦探索小組 10:45 桌遊樂園 1:30 水墨畫入門 2:00 社交舞初探(林士德)	18/6 初四 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團 2:15 關注長者義工隊集會(細喜)	端午節		20/6 初六 9:00 拉伸運動班 10:00 藝術創作減壓小組(細喜) 10:15 活力健身舞 11:30 預設醫療及監護令講座
21/6 初七	22/6 初八 9:00 學與樂三小時 10:15 小結他音樂坊 11:30 療癒油粉彩 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	23/6 初九 8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 1:00 筋膜鬆一鬆 2:00 口琴夢工場(細喜) 2:30 睡眠健康	24/6 初十 10:00 啓德碌齡(外出) 1:30 水墨畫入門 2:00 社交舞初探(林士德)	25/6 十一 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團 2:30 耆樂無窮	26/6 十二 9:00 奇妙雜耍坊 10:30 健康大步行 1:30 中醫痛症講座	27/6 十三 9:00 拉伸運動班 10:00 藝術創作減壓小組(細喜) 10:15 活力健身舞 11:30 押花飾品之浪漫 DIY	
28/6 十四	29/6 十五 10:15 小結他音樂坊 11:30 療癒油粉彩 2:00 暖意湯傳情 3:00 勁唱樂一番(葵信)	30/6 十六 8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 1:00 筋膜鬆一鬆 2:00 口琴夢工場(細喜) 2:30 面對痛症講座	香港特別行政區 成立紀念日		2/7 十八 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	3/7 十九 9:00 奇妙雜耍坊 10:30 健康大步行	4/7 二十 9:30 走進葵青私人院舍分享會 11:30 盛夏活力派對