

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3月



中心通訊

給親愛的會員

認識性騷擾

有性意味+不受歡迎=性騷擾



性騷擾是指不受歡迎並帶有性意味的行為，這些行為導致被騷擾一方感到不安、被冒犯、被侮辱、受威嚇。任何性別人土都可以是騷擾者或被騷擾者（受害人/投訴人）。

性騷擾是性暴力的一種形態，常見例子包括：

1. 不受歡迎的身體接觸
2. 不受歡迎的性要求
3. 言語
4. 有性意味的動作
5. 製造敵意環境
6. 以利益作條件的性騷擾



在香港性騷擾很常被理解為《性別歧視條例》下可作民事性質投訴或處理的行為，同一行為其實亦可涉及其他刑事罪行（如「強姦」、「非禮」、「窺淫」等）。

「不受歡迎」：不論騷擾者是刻意還是無心，最重要是當事人是否因相關行為而感到冒犯、侮辱或威嚇。

應變方法：

1. **即時停止對方並表明立場**
向對方清楚表達你的感受和他的行為是不受歡迎，請他必須停止。
2. **尋求支援**
將事件告訴能夠提供情緒支援或給予建議的人。你可向專業輔導尋求支援及獲取非正式或正式投訴程序的資料。
3. **記錄資料**
記錄被性騷擾的日期、時間、地點、證人及詳情(性騷擾者具體說過和做過的言行舉止)，以及你的反應，以便日後作出投訴，如果騷擾行為是在現場或電話文字上，嘗試記下對方言詞、行為及若有第三者可紀錄，如電話文字的內容要存檔，以便日後可以跟進。
4. **向公司、機構或學校的管理層提出投訴**
僱主/管理層有責任制訂及執行非正式及正式的投程序去處理性騷擾投訴，保障僱員/會員。
5. **向平等機會委員投訴**
平等機會委員會（平機會）負責處理涉及性騷擾的投訴個案，投訴人需於事發12個月內向平機會提出投訴。當你向平機會提出投訴後，平機會將評估個案是否屬於《性別歧視條例》的通用範圍以及評估應否進行調查，因此平機會通常會邀請雙方在正式開始調查之前，提前進行調解。
平機會反性騷擾熱線：2106 2222 電郵：complaint@eoc.org.hk
6. **提出民事訴訟**
透過民事訴訟索價，你需要在事發24個月內向區域法院提出申請，交由法庭判決，建議先向律師尋求法律意見。



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

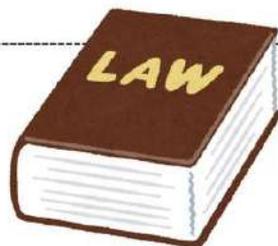


1. 葵喜樓運動區新橢圓機已經到中心，將於3月份正式開始使用，已完成運動評估之會員可登記借用，新會員需完成運動評估後才可使用。
2. 近日有長者中心的會員接到騙徒來電，冒充中心職員聲稱需要匯款至指定戶口。現提醒各位會員，中心職員不會要求任何會員(服務使用者)進行匯款或轉帳，如有任何疑慮請致電中心查詢。

服務質素標準8 - 法律責任

- 機構在推行服務時，必須遵守相關法例，；
- 機構須制定服務有關之法例清單、監察機制和程序，並確保職員對法例有所認識及遵守有關法例；
- 機構應就最新法律條例，適時確保機制和程序讓同工知悉，以確保職員及服務使用者獲得合理的保障。

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。



3月份中心活動及服務報名安排

內容	詳情
會員樂聚安排	3月3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3月5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

4月份通訊發放及會員樂聚報名安排

內容	詳情
通訊發放	實體版及電子版：4月1日(星期三)
下次會員樂聚時間	4月1日(星期三) 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)
- 葉善恆 (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)



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

生日夾公仔慶典



玩法：在詢問處出示有效會員証，免費換領代幣1枚，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，即可換領公仔所指定贈送的生日禮物乙份，如抽獲多於1個公仔，限選1個公仔指定禮物，如6次後仍未能夾取公仔，獲特選禮物乙份。

2026年3月1日至3月31日生日之會員，可於3月期間中心辦公時間內參加此活動，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!!



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1月至3月(B141)

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8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：葉善恒

光愛葵芳長者服務中心

長者健體運動印花卡

會員姓名：_____

會員編號：_____

惜食堂午膳服務4月(C002/27)

與負責職員聯絡

- 日期：4月1日至4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：\$56 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3月18日（星期三），於3月19日（星期四）公佈抽籤結果，現正參加者不須登記，中籤者可於4月1日至4月10日繳費報名。
2. 為答謝過往一年的支持，所以中心為已繳費參與4月份飯餐的會員，豁免4月1日至4月10日的費用。
2. 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

衣補坊縫補服務第三期(B169)

請致電登記

- 日期：3月11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。
備註：1. 服務範圍：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

鏢耆時光(第4季)(A120)

與負責職員聯絡

- 日期：3月11日 (星期三) 時間：下午3:15 - 4:45
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全免 名額：20人
內容：由職員帶領於中心練習飛鏢及技術交流，透過專業訓練提昇技術，並有機會參加各項比賽及外出交流觀摩。
備註：歡迎對飛鏢運動有興趣之人士參加
其他：逢星期四下午1:00-4:00開放細喜給飛鏢組員借用場地練習飛鏢。
詳情請向陸生查詢。



負責職員：陸文樂

歡樂大玩家(B150)

請致電登記

- 日期：3月12日 (星期四) 時間：下午2:45 - 3:45
地點：葵明樓 對象：長者會員 / 護老者會員
費用：\$10 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：葉善恒



耆樂無窮(B140)

請致電登記

- 日期：3月19日 (星期四) 時間：下午2:45 - 3:45
地點：葵明樓 對象：長者會員 / 護老者會員
費用：\$10 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：古明發 / 郭海欣



中醫痛症講座(B174)

請致電登記

- 日期：3月23日 (星期一) 時間：下午1:30 - 2:30
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全免 名額：50人
內容：痛症根源 - 寒邪濕邪頸痛，腰腿痛常見的成因與謬誤痛症穴位保健法與運動。
講者：註冊中醫師
負責職員：郭海欣



身心健康及社交康樂活動

滋潤幸福快樂人生講座(B170)

請致電登記

日期：3月24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：破除幸福的迷思、分享實用技巧，以及提升個人成長和人際關係的方法。透過互動和分享，參加者將能夠探索自己的幸福之路，並獲得具體的提升策略。
講者：荃灣及葵青區長者健康外展隊註冊護士
負責職員：郭海欣



認識坐骨神經痛講座(B166)

請致電登記

日期：3月27日（星期五） 時間：上午10:00 – 上午11:00
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全免 名額：50人
內容：由註冊護士講解坐骨神經痛的成因、預防方法等等。
講者：葵青地區康健中心註冊護士
備註：地區康健中心將於講座後擺設即時入會攤位，參加者可自己決定入會與否。
負責職員：郭海欣



勁唱樂一番(第一期)(B002/27)

請致電登記

日期：4月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，歡迎會員前來聽歌。
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。



奇妙雜耍坊第二期(B003/27)

請致電登記

日期：4月17、24、5月8、15、22日(逢星期五) 時間：上午9:00 – 10:00
地點：葵明樓 對象：會員
費用：\$300 (5堂) (繳費日期請於4月1日至11日) 名額：10人
內容：透過五節雜耍課堂訓練，讓長者學習基本雜耍技巧，從中得到更多不同體驗及學習。
負責職員：鄔鎮楓



「你的名字·我的啟示」照亮生命計劃



有沒有想過自己可以有機會再次回到中學？

想不想與中學生一起上堂，向他們分享您的人生故事？

現招募中心會員一同參與！

日期：4月21日、5月5日、5月19日（星期二） 時間：上午8:10 - 10:00

地點：中華傳道會李賢堯紀念中學(葵涌盛福街1號) 名額：6人

內容：在課堂中與中學生分享自己的人生故事，教導他們玩懷舊遊戲等。

備註：1. 參加者需自行到學校門口集合；

2. 能出席所有課堂者優先考慮。

負責職員：林永賢



「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，一齊幫助區內嘅獨居長者、雙老家庭或有需要代買日用品同食物長者，減輕佢哋日常生活上的不便，居住社區當中得到幫助。

參與服務的時間十分彈性，唔需要固定進行集會，義工可以同受助長者夾時間，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，等大家安心又順利咁進行服務。

如果你有興趣了解更多，可聯絡中心職員鄔SIR查詢。

用行動送出關懷，齊建和諧社區！



中心Whatsapp消息發放更新



因中心近日發現Whatsapp的廣播群組有所限發，為使中心消息能盡快發放予中心會員，中心早前已嘗試開啟「公告板」，用另一方式繼續向會員發放中心消息及活動宣傳。

如會員想繼續接收中心消息，請用電話掃瞄右側的二維碼。

如在操作上有困難，可帶同您的智能手機到詢協助處理。



義工發展及服務

義工剪靚髮(B155) 請致電登記

日期：3月13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：葉善恆

光愛樂使團第一季 請致電登記

日期：4月份至6月份(逢星期四) 時間：上午10:15 – 11:30
地點：葵明樓 對象：現有學員優先
費用：全期\$120 名額：25人
目的：以音樂為媒介，建立正面積極人生觀，分享愛和關懷的信息，服務社群。
內容：以團隊形式讓學員穩定夾歌時間，定期開設與音樂主題相關的活動及工作坊，並安排學員為各類服務對象舉辦表演活動。



備註：有興趣會員可先登記，由負責職員個別聯絡。

負責職員：林永賢

SMART活動

預早規劃法律錦囊(B175) 請致電登記

日期：3月20日（星期五） 時間：下午2:30 - 4:00
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全免 名額：30人
內容：「持久授權書」能確保當事人在神智不清的情況下(例如嚴重認知障礙、突然昏迷)，仍能授權他人處理財務，由於近年才開始推廣，大眾所知不多；「遺囑」雖然廣為人知，但在訂立或執行時，也常有不少問題。本次講座請到律師主講，講解兩者的相關法律知識，以助參加者預早為自己和家人規劃財務安排。最後設有互動答問環節，解答參加者疑惑。



鳴謝：「毋忘愛」合辦本次講座

負責職員：葉育全



認知障礙症支援服務

家居安全講座(B171/26)

請致電登記

日期：3月20日(星期五)

時間：上午10:15 - 11:15

地點：葵明樓

對象：會員

費用：全免

名額：30人

內容：講解保持家居安全注意事項

備註：此活動與活力國際專業護理合辦

負責職員：黃思雅



桌遊樂園第一期

請致電登記

日期：4月15日至6月17日(逢星期三)

時間：上午10:45 - 上午11:30

對象：長者會員(患有認知障礙症或有認知缺損的長者優先)

地點：葵明樓

名額：12人

費用：全免

負責職員：林永賢

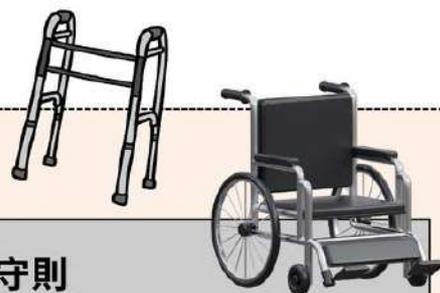
內容：由義工帶領與參加者進行認知活動及桌遊活動。

備註：負責職員會甄選合適會員參與



護老者支援服務

輪椅/助行器借用服務



借用人士	借用時間	費用	借用守則
護老者會員 *須出示長者 有效會員證/ 如非登記護老者 可立即登記	一星期 (7天)	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.過期交還器材每天罰款\$10； 5.限於香港境內使用，不設長期借用服務； 6.在借用期內，器材如遺失或損壞，應盡早通知中心，並須繳付有關修理或購置費用。

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。

香薰按摩初體驗(B168)

請致電登記

日期：3月10日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：葵明樓

對象：護老者會員及其被照顧者

費用：全免

名額：16人(8對)

內容：學習利用香薰精油為家人進行穴位按摩。

備註：此活動與賽馬會照顧者中心(葵芳)合辦

其他：1.參加者需為賽馬會照顧者中心(葵芳)會員，如有非會員照顧者有興趣參加，必須在活動前或當日完成入會手續。2.負責職員將個別聯絡成功報名者。

負責職員：陸文樂



「三花及加營素奶粉」銷售服務(C022)

(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。

由於中心將進行年度結算，奶粉銷售服務將於3月16日**開始暫停，直至4月1日恢復，敬請留意。**

售價：

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	\$206	\$208
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：陸文樂

「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：2月9、16、23(星期一)(可選擇最少一次服務)
3月9、16、23日(星期一)

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**



社會福利署資助服務
Subsidised Services by
the Social Welfare Department

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 10:30-下午 1:00

2026 年 3 月中心服務/活動一覽表

印刷日期：2 月 24 日（共 1300 份）

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1/3 十三	2/3 十四 9:00 手機程式知多 D(葵信) 10:00 小結他研習班 11:30 油粉彩畫班 3:30 按摩球消痛班 4:15 Kick Boxing 班	3/3 十五 9:15 會員樂聚 1:00 筋膜放鬆運動班 2:00 口琴研習班(細喜) 2:15 會員樂聚	4/3 十六 9:15 智「腦」友小組 10:45 桌遊天地 12:00 國語懷舊金曲班 1:30 水墨畫班 2:00 社交舞蹈班(林士德)	5/3 驚蟄 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團 1:00 勁唱樂一番	6/3 十八	7/3 十九 9:00 綜合健體班 10:15 塑身健身舞班
8/3 二十	9/3 廿一 9:00 手機程式知多 D(葵信) 9:00 學與樂三小時 10:00 小結他研習班 11:30 油粉彩畫班 2:15 關長隊集會(細喜) 3:30 按摩球消痛班 4:15 Kick Boxing 班	10/3 廿二 8:50 長者健體運動 10:15 耆趣學堂 1:00 筋膜放鬆運動班 2:00 口琴研習班(細喜) 2:30 耆老者活動	11/3 廿三 9:15 智「腦」友小組 9:30 衣補坊縫補服務 10:45 桌遊天地 12:00 國語懷舊金曲班 1:30 水墨畫班 2:00 社交舞蹈班(林士德) 3:15 鐘香時光	12/3 廿四 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團 1:00 勁唱樂一番 2:45 歡樂大玩家	13/3 廿五 9:00 義工剪靚髮 2:15 關長隊探訪(細喜) 2:45 耆樂無窮	14/3 廿六 9:00 綜合健體班 10:15 塑身健身舞班
15/3 廿七	16/3 廿八 9:00 手機程式知多 D(葵信) 9:00 學與樂三小時 10:00 小結他研習班 11:30 油粉彩畫班 3:30 按摩球消痛班 4:15 Kick Boxing 班	17/3 廿九 8:50 長者健體運動 10:15 耆趣學堂 1:00 筋膜放鬆運動班 2:00 口琴研習班(細喜)	18/3 三十 9:15 智「腦」友小組 10:45 桌遊天地 12:00 國語懷舊金曲班 1:30 水墨畫班 2:00 社交舞蹈班(林士德)	19/3 二月 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團 1:00 勁唱樂一番 2:45 耆樂無窮	20/3 春分 10:15 家居安全講座 2:30 預早規劃法律錦囊	21/3 初三 9:00 綜合健體班 10:15 塑身健身舞班
22/3 初四	23/3 初五 9:00 學與樂三小時 10:00 小結他研習班 1:30 中醫痛症講座	24/3 初六 8:50 長者健體運動 10:15 耆趣學堂 2:30 滋潤人幸求快樂人生講座	25/3 初七	26/3 初八 9:00 活力動起來	27/3 初九 10:00 認識坐骨神經痛講座	28/3 初十
29/3 十一	30/3 十二 8:50 長者健體運動 10:15 耆趣學堂	31/3 十三 8:50 長者健體運動 10:15 耆趣學堂	1/4 十四 9:15 會員樂聚 2:15 會員樂聚	2/4 十五 10:15 光愛樂使團	3/4 十六 耶穌受難節	4/4 十七 耶穌受難節翌日