

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：LLHkfne@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8月

中心通訊

給親愛的會員



防騙小貼士



警方近期接獲多宗「猜猜我是誰」騙案，騙徒手法多變，使用智能科技變聲，盜用whatsapp帳戶假扮親友，亦有自稱專職人員誘騙長者「過數」。據反詐騙協調中心資料，長者受害人損失由數千元至數萬元不等，以下是近期案例：

- 一名62歲退休女士收到自稱「律師行職員」的陌生來電，對方知悉其丈夫去年曾發生的交通意外，並表示現正處理索償事宜，要求她先轉帳2萬元作為「索償手續費」。事主未經證實便匯款，結果受騙。
- 一名86歲長者接到「女兒」的電話，稱換了新號碼，因聲音相似令事主未有懷疑。翌日再致電表示不夠錢用，要求長者帶現金到指定屋苑交收。事主如約前往，一名男子自稱代「女兒」收錢，事主致電「女兒」確認後便交出3.5萬現金，事後才知受騙。
- 一名69歲工程師收到「堂妹」WhatsApp訊息急借1.2萬元。事主因忙碌直接轉帳，隨後對方再索取更多金錢。事主起疑，嘗試以社交程式聯絡「堂妹」並無人回應，幸好事主提高警覺，改以手機號碼致電堂妹，才揭發其WhatsApp帳戶被盜用。

在以上案例中，大家可想想有什麼方法可防止騙徒得逞？

騙案種類雖然多樣，但預防方法萬變不離其中，都需要由自己做起！

請大家留意以下的防騙小貼士！



1. 任何涉及金錢的要求，都要冷靜求證，絕不匆忙轉帳，不亂點可疑連結或掃描二維碼。
2. 騙徒常先搜集你的背景及家人資料，再冒充熟人，即使講得出你的資料，也要先求證再作行動，例如親自致電確認或會面。
3. 定期檢查網上銀行和信用卡，留意有沒有奇怪的登入或扣款紀錄。
4. 定期改密碼，開啟雙重認證，密碼絕不告訴任何人。
6. 留意官方防騙消息，並主動提醒親人及朋友。
7. 若有懷疑，立即致電「防騙易18222」熱線查詢。



資料來源：反詐騙協調中心

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. 半職社工溫麗敏姑娘將於8月3日入職，歡迎溫姑娘加入光愛大家庭！
2. 近日天氣經常不穩，提醒各會員到中心出席活動及班組前先留意當刻天文台發出的天氣消息，活動及班組的安排請參考上方的「颱風及暴雨警告訊號安排」。

服務質素標準13 - 私人財產

- 中心制定保障服務使用者私人財物政策及政策聲明。
- 中心確保服務使用者的私人財產權利在服務單位內受到尊重。
- 中心制定拾獲服務使用者個人財物的處理程序。

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。



8月份中心活動及服務報名安排

內容	詳情
會員樂聚安排	8月4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8月6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

9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：8月28日（星期五）
下次會員樂聚時間	9月1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)
葉育全 (社工3)
胡家雯 (社工3)
鄺鎮楓 (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)
黃嘉嘉 (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)
梁玉玲 (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

腦力拼多多「挑戰日」(B073)

請致電登記

日期：8月28日(星期五) 時間：下午2:00-3:30
地點：葵明樓 費用：每人\$5
對象：2人一組 (**必須**為1位會員+1位會員/中心義工/非會員家屬)
名額：參加者需預先聯絡黃姑娘，說明參與之組別。



A) 腦力挑戰組(上限10組, 20人)：限時內，完成特定數量的「35片平面拼圖」，則視為挑戰成功。不設名次，只要成功，就會有獎品。

B) 愛拼所會贏組(上限4組, 8人)：限時內，鬥快完成最多的「100片平面拼圖」及「紙質拼板建築模型」，設有冠、亞、季、殿軍。



挑戰前特備節目

即場登記，額滿即止

「腦力拼金榜+備戰時刻」

日期：8月4、18日(星期二)、
8月6、13、20、27日(星期四)

時間：下午4:00-5:00

對象：長者會員/護老者會員

地點：葵明樓

名額：每節8人

費用：全免

內容：1. 挑戰35塊的孔雀拼圖，每人每節有一次機會計時並記錄於「腦力拼金榜」。在8月20日活動結束後，在金榜上時間最快的第一、二、三名，和進步最多的參加者將獲得到小禮物以作鼓勵。

2. 試玩其他拼圖，為挑戰日做好準備！



備註：此活動無需預先登記，於當日4:00到場參加，額滿即止。

負責職員：黃嘉嘉、葉育全

薪火相傳·社區綻放



中心獲社會福利署26-28年度「老有所為活動計劃」撥款資助，為期兩年的「薪火相傳·社區綻放」計劃，計劃內容包括：



★ 現誠邀有興趣人士成為計劃義工! ★

「薪火相傳·社區綻放」計劃簡介會

請致電登記

日期：8月14日（星期五）

地點：葵明樓

費用：全免

內容：中心獲社會福利署2026-2028年度「老有所為活動計劃」撥款資助，為期兩年的「薪火相傳·社區綻放」計劃，參與計劃義工將學習一連串義工培訓及技能訓練，並由中心安排下到區內中小學與學生一同活動，現誠邀有興趣會員參與計劃簡介會。

負責職員：林永賢



時間：下午2:30- 3:30

對象：有興趣之長者／義工會員

名額：50人



恆常活動及服務

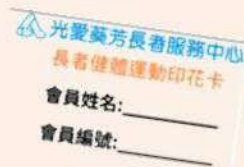
長者健體運動7-9月(B052) **即場登記，額滿即止**

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8月(C011) **與負責職員聯絡**

日期：9月1日至9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：\$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8月14日（星期五），於8月15日（星期六）公佈抽籤結果，現正參加者不須登記，中籤者可於8月17日至8月21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



衣補坊縫補服務第二期(B071) **請致電登記**

日期：8月19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：鄺鎮楓

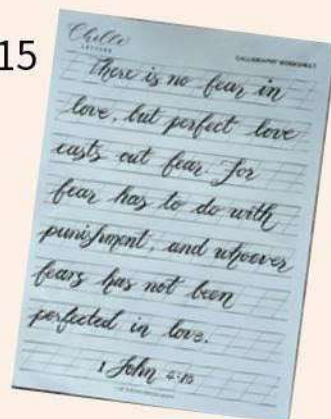


身心健康及社交康樂活動

英文書法班(A059) 與負責職員聯絡

日期：8月3日至9月21日(逢星期一) 時間：下午2:15 – 3:15
地點：葵明樓 對象：長者會員
費用：\$320 (8堂) 名額：12人
內容：透過軟筆，將英文字母化成美感的書法。
導師：何瑞珍女士
備註：1. 同學需向導師購買練習紙(\$15)；
2. 新同學需付\$15材料費。

負責職員：郭海欣



普及長者健體運動班(B053) 請致電登記

日期：8月11日(星期二) 時間：下午2:30 - 4:30
地點：葵明樓 對象：體健長者會員
費用：全免 名額：30人
目的：為長者提供一個好機會做運動，讓他們達致日日運動身體好的目的。
內容：由康樂及文化事務署派出健體教練與長者一同做運動，包括教授長者健步舞、椅上操、毛巾操、靜態平衡鍛鍊、肌肉鍛鍊等。
備註：參加者需於活動當日提前15分鐘到中心填寫「長者身體狀況評估」問卷。
負責職員：張翠儀



耆趣時光之體適能運動(B070) 請致電登記

日期：8月11日至9月29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
目的：透過此活動，讓義工展現愛與關懷，分享等核心價值觀，影響周圍的人，也是一種個人成長與發展的機會，完成後由義工與參加者分組交流。
內容：由義工與參加者一起玩遊戲、透過體適能運動和專題分享等，完成後由義工與參加者分組交流，歡渡時光。
負責職員：邱秀文



耆樂無窮(B058) 請致電登記

日期：8月20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



身心健康及社交康樂活動

暖意湯傳情8月(B075)

請致電登記

日期：8月21日(星期五)

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：派發惜食堂熱湯，中心會提供外帶碗，逾時不候。

備註：1. 非參加惜食堂熱飯／從未參與此活動優先；
2. 如無故缺席者，將會自動暫停下次的暖意湯傳情。

負責職員：郭海欣



歡樂遊戲王(B050)

請致電登記

日期：8月27日(星期四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：葵明樓

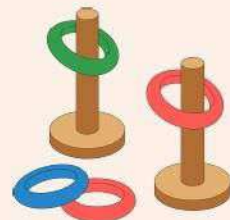
對象：長者會員

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



奇妙雜耍坊第四期(B074)

請致電登記

日期：9月4日至10月2日(逢星期五)

時間：上午10:30 – 11:30

地點：葵明樓

對象：會員

費用：\$300

名額：10人

內容：透過五節雜耍課堂的訓練，讓長者學習基本的雜耍技巧，從中得到更多不同體驗及學習。

負責職員：鄺鎮楓



勁唱樂一番(第二期)(B023)

請致電登記

日期：9月7、14、21、28日(星期一)

時間：下午3:00 – 5:00

地點：葵信樓

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。
3. 每首歌最多5分鐘

負責職員：郭海欣



教育及發展性活動

話劇體驗班(A058)

請致電登記

- 日期：8月24日至9月28日(逢星期一) 時間：下午1:00-2:30
- 地點：葵信樓耆青天地 對象：義工會員優先
- 費用：\$240 名額：10人
- 內容：第一堂：“一切由戲劇開始” 戲劇歷史和遊戲+模仿
第二堂：戲劇基本功聲音、表情、動作、+五感、即興練習
第三堂：學習正身、替換及不同的工具用在不同的情景情緒記憶、感官記憶
第四堂：“我的故事” 透過了解自己、再去了解角色。了解及學習即興劇
第五堂：戲劇排練”、把一至四堂所學習的演技排練一個短劇
第六堂：課堂內之短劇成果展示
- 備註：需先在耆青天地辦理入會手續，費用\$30。
- 負責職員：郭海欣



義工發展及服務

義工剪靚髮7-9月(B057)

請致電登記

- 日期：8月14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：30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



「生命共行」探訪義工培訓(A057)

請致電登記

- 日期：2026年9月至2027年2月 時間：下午2:30-4:30(訓練日)
- 訓練日期：9月4、11、18日(星期五)及每月一次服務、義工集會(日期待定)
- 對象：義工會員 費用：全免
- 地點：葵明樓 名額：20人
- 內容：中心與生命熱線外展長者服務合作，為義工提供情緒支援及自殺風險評估的核心訓練，並進行為期半年的探訪實踐。透過培訓、支援及反思交流，義工能更有信心與能力關懷有需要的長者，並於服務中持續成長。
- 備註：1.因場地關係，參加者只需按照預約時段出席，避免過早到達。
2.如有興趣之人士，歡迎與社工鄔生聯絡了解更多詳情。
- 負責職員：鄔鎮楓



義工發展及服務

「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，可聯絡鄺SIR查詢。用行動送出關懷，齊建和諧社區！



「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：鄺鎮楓



護老者支援服務

四道生命滋養小組(A056)

請致電登記

日期：8月17日至9月21日
(逢星期一，共6節)

時間：下午1:30 - 3:00

地點：葵明樓

對象：護老者會員優先

費用：\$5

名額：8人

內容：協助護老者運用「四道人生」(道愛，道謝，道歉，道別)進行內在修復，釋放照顧的內疚與壓力，達致自我接納；掌握道愛的勇氣，提升與長者或其他護老同伴的關係。

負責職員：葉育全



樂齡科技齊體驗(B062)

請致電登記

日期：8月21日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：葵明樓

對象：護老者會員優先

費用：全免

名額：8人

內容：透過講解、教學及實踐，輪流體驗不同的樂齡科技產品，提升參加者協調能力及靈活度。

負責職員：葉善恒



護老者支援服務

活力伸展工作坊1(B072)

請致電登記

日期：9月9日(星期三) 時間：中午12:00 – 下午1:00
地點：葵明樓 對象：護老者會員
費用：\$5 名額：16人
內容：進行拉筋和肌肉力量訓練，促進柔韌度與力量。
負責職員：黃嘉嘉



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。

手機知識工作坊(B069)

請致電登記

日期：8月27日(星期四) 活動時間：上午10:30 – 11:30
活動地點：葵芳賽馬會照顧者中心 集合時間：上午10:15
集合地點：葵明樓 對象：護老者會員
費用：全免 名額：10人
內容：學習不同的智能程式和人工智能 (AI)，令照顧歷程更得心應手。
備註：此活動與賽馬會照顧者中心(葵芳)合辦
負責職員：黃嘉嘉



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。

護老者支援服務

「三花及加營素奶粉」銷售服務(C013)

(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：售賣加營及怡保康奶粉，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已於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850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



SMART活動

「智財護航」社區教育互動工作坊(B067)

請致電登記

日期：8月13日（星期四）
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：講解現金流管理、退休財務規劃及防騙資訊及案例。
負責職員：葉善恒



健康與飲食迷思(B037)

請致電登記

日期：8月18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：解釋常見的飲食謬誤，以改善退休人士或其家人的飲食習慣；並認識正確的飲食概念。
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



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。



入會、續會、生日夾公仔慶典



由4月1日開始，所有入會、續會、8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。





卡牌大聯盟

桌上遊戲是一個充滿歡樂又能健腦的活動。長者若能在日常生活中加入適合自己年齡、興趣、認知能力及體能活動量的遊戲，自然能保持頭腦活躍。更可約三五知己同行，歡聚一刻，擴闊生活圈。中心將設有指定時間予會員即場享用桌遊活動，包括有層層疊、蘋果棋、UNO卡牌和魔力木橋等，歡迎會員到場參與及借用房間。

地點	時間	日期	活動安排	每次人數
葵明樓-資源室	約3:30-5:00 (視乎房間的使用情況而定)	星期二和四	時間表每月月頭更新張貼在資源室門外，在指定時間開放。	10-12人
葵喜樓(大喜)-資源閣	下午3:30-5:00	星期一和三	需要預約，會員致電中心預訂時間，完結後方可再次預約。	8人

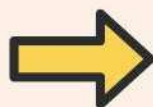
葵明樓劇場



★ 劇集內容不定期更新 ★

名稱	日期	時間	內容
經典劇場	逢星期一至五	上午9:15開始	播放MyTV Super經典劇集台劇集
綜藝/粵語長片	逢星期一、五	下午2:30開始	播放MyTV Super的綜藝節目
	逢星期二、三、四	下午2:30開始	播放MyTV Super的懷舊粵語長片/ 粵劇
	逢星期六	上午9:30開始	
其餘時間：播放無線新聞台			

中心Whatsapp消息發放更新



中心已全面使用Whatsapp「公告板」方式發放中心通訊、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。



惜食堂：逢星期一至五上午 11:00-下午 1:00

2026 年 8 月中心服務/活動一覽表

印刷日期：7 月 28 日（共 450 份）

星期日		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
2/8 二十	3/8 廿一	4/8 廿二	5/8 廿三	6/8 廿四	7/8 立秋	8/8 廿六	9/8 廿七	10/8 廿八	11/8 廿九	12/8 三十	13/8 七月	14/8 初二	15/8 初三
10:15 小結他音樂坊(新) 11:30 療癒油粉彩(新)	9:15 會員樂聚 12:00 社交舞初探(新)	9:15 腦筋急轉彎小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	10:00 「蝶古巴特」拼布花園	9:00 拉伸運動班 10:15 活力健身舞	9:00 拉仲運動班 10:15 活力健身舞	9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊 11:30 療癒油粉彩	8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 12:00 社交舞初探	9:15 腦筋急轉彎小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	10:00 樂齡科技齊體驗	9:00 拉仲運動班 10:15 活力健身舞	
2:00 英文書法班(新) 3:30 按摩球舒壓班(新) 4:15 Kick Boxing 學堂(新)	1:00 筋腰鬆一鬆(新) 2:00 口琴夢工場(細雪)(新) 會員樂聚	1:30 水墨畫入門(新)	2:30 長者抑鬱我要知講座				2:00 英文書法班 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 筋腰鬆一鬆 2:00 口琴夢工場(細雪) 普及長者健體運動	1:30 水墨畫入門 3:15 光愛飛鏢團	2:00 智財護航講座	2:30 老有所為計劃簡介會		
16/8 初四	17/8 初五	18/8 初六	19/8 初七	20/8 初八	21/8 初九	22/8 初十	23/8 處暑	24/8 十二	25/8 十三	26/8 十四	27/8 十五	28/8 十六	29/8 十七
9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊 11:30 療癒油粉彩	8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 12:00 社交舞初探	9:15 腦筋急轉彎小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	10:00 樂齡科技齊體驗	9:00 拉仲運動班 10:15 活力健身舞	9:00 拉仲運動班 10:15 活力健身舞	9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊 11:30 療癒油粉彩	8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 12:00 社交舞初探	9:15 腦筋急轉彎小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團			
1:30 四道人生滋養小組 2:00 英文書法班 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 筋腰鬆一鬆 2:00 口琴夢工場(細雪) 健康講座	1:30 水墨畫入門	2:30 耆樂無窮	2:00 暖意湯傳情 關注長者義工隊集會			1:00 話劇體驗班(葵信) 四道人生滋養小組 2:00 英文書法班 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 筋腰鬆一鬆 2:00 口琴夢工場(細雪)	1:30 水墨畫入門	2:30 歡樂大玩家	2:00 腦力拼多多挑戰日		
30/8 十八	31/8 十九	1/9 二十	2/9 廿一	3/9 廿二	4/9 廿三	5/9 廿四							
	10:15 小結他班 11:30 油粉彩畫班	9:15 會員樂聚	9:15 腦筋急轉彎小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	10:30 奇妙雜耍坊	9:00 拉仲運動班 10:15 活力健身舞							
	1:30 四道人生滋養小組 1:00 話劇體驗班(葵信) 2:00 英文書法班 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 筋腰鬆一鬆 2:00 口琴夢工場(細雪) 會員樂聚	1:30 水墨畫入門 2:00 社交舞(林士德)		2:30 生命共行義工訓練								