

### <<精神壓力知多少>>

在不同的生命階段，人們會面臨各種精神壓力。長期承受過量的精神壓力對身心健康均有害。了解並掌握適當的壓力處理方法，對我們的健康與心理狀態將帶來顯著的益處。

#### 長者常見壓力來源

- ✧ 退休後生活及經濟狀況的改變
- ✧ 照顧子孫
- ✧ 照顧患病的配偶
- ✧ 親人或好友身故
- ✧ 身體機能退化和長期患病
- ✧ 擔心不能夠獨立處理日常生活
- ✧ 擔心需要入住院舍



#### 常見壓力徵狀

- ✧ 失眠、發惡夢
- ✧ 缺乏胃口、胃部不適
- ✧ 小便頻密、手心冒汗
- ✧ 肌肉酸痛、疲倦
- ✧ 焦慮、恐懼、沮喪、抑鬱
- ✧ 注意力不集中
- ✧ 坐立不安、善忘

#### 減壓錦囊



調節自己的價值觀

學習自我放鬆

尋求協助

減少不必要壓力

- ✧ 建立規律的生活方式，包括定期運動，以促進身心健康。
- ✧ 透過自我鼓勵的語言，例如：「我一定行」和「我能做到」來提升自信心。
- ✧ 採用熱水浴、按摩及深呼吸練習等方法，這些技巧不僅可以促進血液循環和新陳代謝，還能有效減少壓力和焦慮，幫助心智重整。
- ✧ 與朋友或家人分享壓力和感受，尋求他人的陪伴和支持，緩解孤獨感和焦慮。
- ✧ 避免設立過於理想化的目標或承擔過多責任，將大型任務分解為可管理的小步驟，專注於可控的部分，從而減少壓力感。

《資料來源：賽馬會心理 e 療站》

#### 颱風暴雨中心服務安排

[✓] 表示服務照常 [x] 表示服務停止

颱風暴雨訊號	中心內之班組或活動	戶外活動	中心開放
黃色暴雨/一號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨/三號風球	x	x	✓
黑色暴雨	x	x	視乎情況
八號風球或以上	x	x	x
極端天氣情況	x	x	x

若活動舉行前兩小時知悉三號或以上颱風或紅、黑色暴雨警告訊號將生效，活動即告取消。

中心職員：黎湘宜姑娘(中心主任)、林曉筠姑娘(社會工作員)、馮杜鵬姑娘(社會工作員)、梁永道先生(社會工作員)、鄧曉婷姑娘(社會工作員)、周卓峰先生(社會工作員)、張嘉桐姑娘(福利工作員)、趙倩琪姑娘(活動幹事)、陳鳳儀姑娘(護老者支援工作員)、葉慧蓮姑娘(文員)、梁翠芳姑娘(工友)



### 3 份活動報名日期一覽表

活動編號	活動名稱	服務對象	致電報名 2月25日 開始	抽籤 2月26日 下午4:30前 交表	親臨報名 2月27日 下午1:30派表 2:15抽次序
1	同·行 - 大自然療愈社區計劃	長者會員		✓	
2	綠野遊蹤	前 Fifetime 會員 / 70 歲以下會員(在 職者優先)		✓	
3	1 至 3 月生日派對	1 至 3 月生日的中 心會員優先		✓	
4	「手機基礎」幫到你	長者會員		✓	
5	絲襪花-鬱金香 diy	長者會員		✓	
6	3 月粵曲小曲聚會	長者會員			✓
7a	自助芬蘭木柱 12	長者會員	✓		
7b	3 月運動健身班	長者會員		✓	
8	認識消化不良講座	長者會員			✓
9	外用藥物使用巡禮	護老者優先			✓
10	三花奶粉講座 - 認識痛風症飲食	護老者優先			✓
11	老友才藝訓練班	中心義工		✓	
12	3 月長者議會	中心義工	請留意通訊內容		
13	護老加油站：禪繞畫初體驗	護老者		✓	
14	3 月護老之友聚會	護老者			✓
15	手機小教室	有需要護老者		✓	
16	獎你量血壓 2	e 健樂之友	請留意通訊內容，無須事前報名		
17	滴膠匙扣工作坊 A、B	e 健樂之友		✓	
18	方塊健腦踏步 1、2	e 健樂之友	先留名，由職員甄選，3 月?日或之前通知		
19	戰勝脂肪肝講座及尿酸快測	e 健樂之友		✓	
20	馬賽克杯墊	e 健樂之友		✓	
21	3 月健康檢查	長者會員	即場報名參加		
22	3 月護老健康站	護老者	即場報名參加		
23	周六 K 歌 A	長者會員	✓		
24	周六 K 歌 B	長者會員	✓		
25	桌遊樂	長者會員	✓		
26	椅子運動	長者會員	即場報名參加		
27	健體操	長者會員	即場報名參加		
28	帶氧運動班	長者會員	即場報名參加		

# 推介活動

## 1. 同·行 - 大自然療癒社區計劃

日期：3月8日(星期六)

時間：上午 9:15-12:15

地點：觀塘海濱花園

集合時間及地點：上午 9:15 於本中心

對象：長者會員

名額：25 名

費用：免費

內容：由學生帶領參加者於戶外進行大自然五感遊戲、市區大自然探索等活動

協辦：豐盛社企學會 社創校園

報名：即日起至 2 月 26 日(三)下午 4:30 前親臨中心填寫抽籤表格，2 月 27 日(四)上午 10:00 抽籤

結果公布：不個別通知，請留意 2 月 28 日的 WhatsApp 及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：琪琪姑娘



## 2. 綠野遊蹤

日期：3月12日(星期三)

時間：下午 1:00-5:00

地點：嘉道理農場暨植物園

集合時間及地點：下午 1:00 於大埔墟巴士總站

對象：前 Fifteam 會員 / 70 歲以下會員(在職者優先)

名額：20 名

費用：10 元

內容：嘉道理農場生態之旅，學習盆栽種植

協辦：嘉道理農場暨植物園

報名：即日起至 2 月 26 日(三)下午 4:30 前親臨中心填寫抽籤表格，2 月 27 日(四)上午 10:00 抽籤

結果公布：不個別通知，請留意 2 月 28 日的 WhatsApp 及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：林姑娘



## 3. 1 至 3 月生日派對

日期：3月26日(星期三)

時間：下午 2:30-4:30

地點：中心活動室

對象：1 至 3 月生日的中心會員優先

名額：40 名

費用：50 元

內容：設拍照區、遊戲、表演、美食到會等，為 1 至 3 月生日的會員慶祝生日

報名：即日起至 2 月 26 日(三)下午 4:30 前親臨中心填寫抽籤表格，2 月 27 日(四)上午 10:00 抽籤

結果公布：不個別通知，請留意 2 月 28 日的 WhatsApp 及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心購票，否則作棄權論

負責職員：梁先生



# 特備活動

## 4. 「手機基礎」幫到你

日期：3月8日(星期六)

時間：下午3:00-4:00

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：10名 費用：免費

內容：教授手機的基礎操作，例如：手機設定介面、連接Wi-Fi、儲存聯絡人、封鎖聯絡人、錄音、錄影等

報名：即日起至2月26日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，2月27日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意2月28日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：琪琪姑娘



## 5. 絲襪花-鬱金香diy

日期：3月12日(星期三)

時間：下午2:30-4:30

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：8名 費用：10元

內容：義務導師教授用絲襪材料製作絲襪花鬱金香

導師：仇惠萍老師

報名：即日起至2月26日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，2月27日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意2月28日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：琪琪姑娘



## 6. 3月粵曲小曲聚會

日期：3月26日(星期三)

時間：上午11:30-12:30

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：20名 費用：10元

內容：義務導師教授演唱粵曲小調，透過點流唱粵曲的心得

導師：仇惠萍老師

報名：「2月粵曲小曲聚會」的參加者優先報名，其餘名額公開報名→2月27日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：琪琪姑娘



## 男士堂招募

現招募男會員成立一隊專為推動男士服務的策劃小組。

小組目的：

1. 推動男士服務的發展
2. 籌辦不同的男士活動
3. 總括男士的需要

有興趣的男會員，請與梁先生聯絡



期待你的參與

## 運動篇

### 7a. 自助芬蘭木柱 12

日期：3月1、15、22及29日(星期六)

時間：上午10:30-11:30

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：14名

費用：免費

內容：長者自行組隊進行芬蘭木柱比賽

報名：2月25日(二)開始致電2389 4642報名，先到先得

負責職員：嘉嘉姑娘



### 7b. 3月運動健身班

日期：3月1、8、15、22、29日(星期六)

時間：上午9:00-10:00

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：20名 費用：免費

內容：導師教授運動技巧，從中體驗運動的樂趣

協辦：陳守仁基金會

報名：即日起至2月26日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，2月27日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意2月28日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

備註：需於5月10日的母親節午宴表演

負責職員：琪琪姑娘



# 講座

## 8. 認識消化不良講座

日期：3月4日(星期二)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：25名

費用：免費

內容：認識長者常見腸胃不適的原因及處理方法，降低與消化不良相關的疾病風險

主講：衛生署姑娘

報名：2月27日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：嘉嘉姑娘



## 9. 外用藥物使用巡禮

日期：3月18日(星期二)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心活動室

對象：護老者

名額：25名

費用：免費

內容：認識外用藥物，如眼藥膏、滴眼等的使用原則及方法，減低錯誤用藥的風險

主講：衛生署姑娘

報名：2月27日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：峰 sir



## 10. 三花奶粉講座 - 認識痛風症飲食

日期：3月25日(星期二)

時間：下午 2:00-4:00

地點：中心活動室

對象：護老者優先

名額：30名

費用：免費

內容：營養師講解痛風症與飲食的關係及防治方法

協辦：雀巢三花奶粉公司

報名：2月27日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

備註：講座後可購三花防三高的「柏齡 TM 健心三清高鈣較低脂」奶粉(750克)，每罐90元，自備購物袋

負責職員：馮姑娘



# 義工天地

## 11. 老友才藝訓練班

日期：3月6、13及20日(星期四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心悠閒閣

對象：中心義工

名額：6名

費用：免費

內容：學習魔術表演技巧，提升義工裝備，於探訪或大型活動一展所長

報名：即日起至2月26日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，2月27日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意2月28日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：馮姑娘



## 12. 3月長者議會

日期：3月24日(星期一)

時間：上午 11:00-12:00

地點：中心活動室

對象：長者議會成員

名額：8名

費用：免費

內容：透過會議，讓議會成員表達對中心活動的意見，並提出對未來中心舉辦活動的建議

備註：請長者議會成員準時出席，歡迎有興趣成為議會成員的中心會員向林姑娘報名

負責職員：林姑娘



# 護老者支援

## 13. 護老加油站：禪繞畫初體驗

日期：3月14日(星期五)

時間：下午 2:30-3:45

地點：中心活動室

對象：護老者

名額：10名

費用：免費

內容：學習禪繞畫的製作，在體驗過程中釋放照顧的壓力，並領悟處理壓力的方法

報名：即日起至2月26日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，2月27日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意2月28日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：峰 sir



## 14. 3月護老之友聚會

日期：3月24日(星期一)

時間：下午 3:00-4:00

地點：中心活動室

對象：護老者

名額：15名

費用：免費

內容：做運動及看影片「重尋」，了解護老者面對的困難和應對的方法，並透過運動減壓

報名：2月27日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：峰 sir



# 有需要護老者支援

## 15. 手機小教室

日期：3月17日(星期一)

時間：上午 11:30-12:30

地點：中心活動室

對象：有需要護老者優先

名額：10名

費用：免費

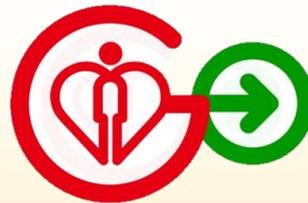
內容：透過手機認識健康資訊及掌握 HA Go 手機應用程式的使用方法

協辦：一線通平安鐘

報名：即日起至2月26日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，2月27日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意2月28日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：梁先生



## e 健樂活動

### 16. 獎你量血壓 2

日期：3月3日至29日

換領禮物日期：3月31日(星期一)

換領禮物時間：上午9時至下午5時

對象：e 健樂之友

費用：免費

內容：鼓勵長者定期量血壓，在3月3日至3月29日內，每星期到中心量血壓一次，完成在4星期內共量4次的長者，即可獲得禮物乙份作為鼓勵

參加方法：無需事前報名，紀錄咭在第一次量血壓時派發

負責職員：嘉嘉姑娘



每星期一次  
一個月4次

### 17. 滴膠匙扣工作坊 A、B

日期：2025年3月7日(星期五)

時間：A. 下午2:30-3:30

B. 下午3:30-4:30

地點：中心活動室

對象：e 健樂之友

名額：A. 10名

B. 10名

費用：免費

內容：一同製作滴膠鎖匙扣，透過製作過程增加社交互動及結識新朋友

報名：即日起至2月26日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，2月27日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意2月28日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：嘉嘉姑娘



### 18. 方塊健腦踏步 1、2

日期：2025年3月11日(星期二)

時間：1. 下午3:00-4:00

2. 下午4:00-5:00

地點：中心活動室

對象：e 健樂之友(認知障礙症患者優先)

名額：1. 10名

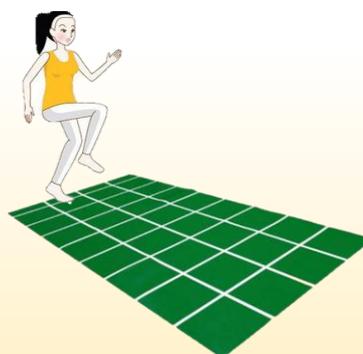
2. 10名

費用：免費

內容：透過方塊踏步由簡單漸進到繁複的步法，訓練參加者的認知能力和記憶力

報名：2月24日(一)大會後開始親臨中心報名，由職員甄選，合資格者將於3月5日或之前接到通知

負責職員：嘉嘉姑娘



## e 健樂活動 (續)

### 19. 戰勝脂肪肝講座及尿酸快測

日期：3月17日(星期一)

時間：下午 2:00-3:00 (講座)  
下午 3:00-5:00 (驗血)

地點：中心活動室

對象：e 健樂之友

名額：50 名

費用：免費

講座內容：認識脂肪肝，了解如何預防脂肪肝

驗血內容：檢測血液，量度尿酸讀數，了解患上痛風症的風險

報名：即日起至 2月26日(三)下午 4:30 前親臨中心填寫抽籤表格，2月27日(四)上午 10:00 抽籤

結果公布：不個別通知，請留意 2月28日的 WhatsApp 及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

備註：① 驗血前無須空腹

② 必須出席講座才可參與驗血。驗血將分批進行，請各位預留時間

負責職員：嘉嘉姑娘



### 20. 馬賽克杯墊

日期：3月28日(星期五)

時間：下午 3:00-4:00

地點：中心活動室

對象：e 健樂之友

名額：15 名

費用：免費

內容：一同製作馬賽克杯墊，透過製作過程增加社交互動及結識新朋友

報名：即日起至 2月26日(三)下午 4:30 前親臨中心填寫抽籤表格，2月27日(四)上午 10:00 抽籤

結果公布：不個別通知，請留意 2月28日的 WhatsApp 及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：嘉嘉姑娘



## 活動預告

中心將聯同鐘聲慈善社轄下其他安老服務單位聯合舉辦《2025 母親節傳愛慶祝午宴》。有興趣參加的會員可預先組合同圍席名單，並留意下月公布之活動詳情。

活動資料如下：

日期：5月10日(星期六)

時間：上午 11:00-下午 2:30

地點：九龍灣宏天廣場百樂金宴國際宴會廳

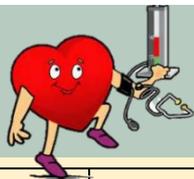
費用(包交通費)：會員\$150

名額：120 名

備註：詳情及報名安排請密切留意三月月會派發之《4 月份活動通訊》



## 健康檢查



課程名稱	日期	時間	內容	費用	名額	負責職員
21. 3月健康檢查	3月1日 (星期六)	上午 9:15 至 11:00	量血壓、磅體重	免費	20名	梁先生
22. 3月護老健康站	3月15日 (星期六)	上午 9:15 至 11:00	量血壓、磅體重	免費	20名	琪琪姑娘

報名方法：即場報名參加

## 唱游活動



活動名稱	日期	時間	內容	費用	名額	負責職員
23. 周六K歌 A	3月1、15、22 及29日 (星期六)	下午 1:30 至 2:45	使用 DVD 機打碟，可從中心提供之影碟選曲或自行帶碟(限時 4 分鐘)	免費	7名	嘉嘉姑娘
24. 周六K歌 B	3月1、15、22 及29日 (星期六)	下午 3:00 至 4:15	使用唱 K 機點歌(需自行輸入選歌)，此時段將不提供 DVD 機打碟(限時 4 分鐘)	免費	7名	嘉嘉姑娘
25. 桌遊樂	3月5、12及 19日 (星期三)	下午 2:15 至 4:15	參加者自行玩桌上遊戲「魔力橋」	免費	8名	儀姑娘

報名方法：2025年2月25日開始致電 2389 4642 報名

備註：參加者請準時出席活動，遲到 10 分鐘或以上，其位置可能由後備取替



## 晨操運動

活動名稱	日期	時間	內容	費用	名額	負責職員
26. 椅子運動	3月4、11、18 及25日 (星期二)	上午 9:15 至 9:30	坐在椅子上進行增強心肺功能及肌肉質量的運動	免費	10名	儀姑娘
27. 健體操	3月5、12、19 及26日 (星期三)	上午 9:15 至 9:30	做改善協調能力及身體柔軟度的運動	免費	10名	儀姑娘
28. 帶氧運動班	3月10、17及 31日 (星期一)	上午 9:15 至 9:30	做帶氧運動改善腰酸背痛及伸展繃緊的肌肉	免費	10名	儀姑娘

報名方法：即場報名參加

# 3 月份恒常班組資訊



課程名稱	3 月份上課日期	時間	內容	導師	負責職員
英語初班	3 月 5、12 及 19 日 (星期三)	10:30 至 11:15	教授簡單英文生字，提升參加者對學習英文的興趣	職員 馮姑娘	馮姑娘
懷舊歌班	3 月 5、12 及 19 日 (星期三)	11:30 至 12:30	教授懷舊歌曲，讓長者抒發情懷	義務導師 仇惠萍	嘉嘉姑娘
讀書班	3 月 6、13、20 及 27 日 (星期四)	9:30 至 10:30	教授正面思想文章，讓參加者認識更多中文生字及正確的人生態度	職員 鄧姑娘	鄧姑娘
樂學英語	3 月 6、13、20 及 27 日 (星期四)	10:30 至 11:30	教授常用英語生字、句子及對話，讓長者可應用在日常生活上	職員 馮姑娘	馮姑娘
唱歌學英語	3 月 6、13、20 及 27 日 (星期四)	11:30 至 12:30	採用輕鬆教學方法，讓長者學習英文生字、讀法，配以英文歌，增強學習興趣	義務導師 仇惠萍	嘉嘉姑娘
粵曲班 A	3 月 7、14 及 21 日 (星期五)	9:30 至 11:00	粵曲師傅教授工尺譜、拍子及歌唱技巧，並有樂師即場拍和	方翠屏師傅	嘉嘉姑娘
粵曲班 B	3 月 7、14 及 21 日 (星期五)	11:15 至 12:45	粵曲師傅教授工尺譜、拍子及歌唱技巧，並有樂師即場拍和	方翠屏師傅	嘉嘉姑娘

課程 3 個月為一期，班組同學出席率達 70%可自動繼續下一期課程。有興趣報讀 4-6 月課程的會員，請先致電 2389 4642 查詢班組的收生情況。

# 會友大會

組別	開會日期	時間	報名
會友大會 1	3月24日(星期一)	上午 10:00-11:00	3月17日開始致電 2389 4642 向中心職員報名
會友大會 2	3月24日(星期一)	下午 2:00-3:00	

## 復康用品借用



復康用品	每次借用時間	費用
輪椅	2星期	免費
助行架	2星期	免費
四腳叉	2星期	免費

借用復康用品前請先向職員登記成為護老者



## 服務質素標準知多D

**標準 3** 服務單位存備服務運作和活動的最新準確紀錄。

**標準 4** 所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

## 心聲板

### 會員意見發表

歡迎會員填上對中心的意見後交職員或放於意見箱，亦可選擇貼在心聲板上。

## 2025年3月份中心活動一覽表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					<b>1</b> 9:00 3月運動健身班 9:15 3月健康檢查 10:30 自助芬蘭木柱 1:30 周六K歌A 3:00 周六K歌B	<b>2</b>
<b>3</b> 9:00 痛「正」能量計劃 - 訪談	<b>4</b> 9:15 椅子運動 10:00 認識消化不良講座 11:00 多元化健康促進計劃 - 運動篇 12:00 多元化健康促進計劃 - 桌遊篇	<b>5</b> 9:15 健體操 10:30 英語初班 11:30 懷舊歌班 2:15 桌遊樂 2:30 音樂口琴研習坊 3	<b>6</b> 9:30 讀書班 10:30 樂學英語 11:30 唱歌學英語 2:30 老友才藝訓練班 3:00 多元化健康促進計劃 - 運動篇 4:00 多元化健康促進計劃 - 桌遊篇	<b>7</b> 9:30 粵曲班 A 11:15 粵曲班 B 2:30 滴膠匙扣工作坊 A 3:30 滴膠匙扣工作坊 B	<b>8</b> 9:00 3月運動健身班 9:15 「同·行 - 大自然療癒社區計劃」 3:00 「手機基礎」幫到你	<b>9</b>
<b>10</b> 9:15 帶氧運動班 2:00 痛「正」能量計劃 - 畢業禮	<b>11</b> 9:15 椅子運動 11:00 多元化健康促進計劃 - 運動篇 12:00 多元化健康促進計劃 - 桌遊篇 3:00 方塊健腦踏步 1 4:00 方塊健腦踏步 2	<b>12</b> 9:15 健體操 10:30 英語初班 11:30 懷舊歌班 1:00 綠野遊蹤 2:15 桌遊樂 2:30 音樂口琴研習坊 3 2:30 絲襪花-鬱金香 diy	<b>13</b> 9:30 讀書班 10:30 樂學英語 11:30 唱歌學英語 2:30 老友才藝訓練班 3:00 多元化健康促進計劃 - 運動篇 4:00 多元化健康促進計劃 - 桌遊篇	<b>14</b> 9:30 粵曲班 A 11:15 粵曲班 B 2:30 護老加油站： 禪繞畫初體驗	<b>15</b> 9:00 3月運動健身班 9:15 3月護老健康站 10:30 自助芬蘭木柱 1:30 周六K歌A 3:00 周六K歌B	<b>16</b>
<b>17</b> 9:00 和樂外展健康街站 3 9:15 帶氧運動班 11:30 手機小教室 2:00 戰勝脂肪肝講座 3:00 尿酸快測	<b>18</b> 9:15 椅子運動 10:00 外用藥物使用巡禮 11:00 多元化健康促進計劃 - 運動篇 12:00 多元化健康促進計劃 - 桌遊篇	<b>19</b> 9:15 健體操 10:30 英語初班 11:30 懷舊歌班 2:15 桌遊樂 2:30 音樂口琴研習坊 3	<b>20</b> 9:30 讀書班 10:30 樂學英語 11:30 唱歌學英語 2:30 老友才藝訓練班 3:00 多元化健康促進計劃 - 運動篇 4:00 多元化健康促進計劃 - 桌遊篇	<b>21</b> 9:30 粵曲班 A 11:15 粵曲班 B 1:00 痛「正」能量計劃 - 計劃後訪談	<b>22</b> 9:00 3月運動健身班 10:30 自助芬蘭木柱 1:30 周六K歌A 3:00 周六K歌B	<b>23</b>
<b>24</b> 10:00 會友大會 1 11:00 3月長者議會 2:00 會友大會 2 3:00 3月護老之友聚會	<b>25</b> 9:15 椅子運動 11:00 多元化健康促進計劃 - 運動篇 12:00 多元化健康促進計劃 - 桌遊篇 2:00 三花奶粉講座 - 認識痛風症飲食	<b>26</b> 9:15 健體操 11:30 3月粵曲小曲聚會 2:30 1至3月生日派對	<b>27</b> 9:30 讀書班 10:30 樂學英語 11:30 唱歌學英語 3:00 多元化健康促進計劃 - 運動篇 4:00 多元化健康促進計劃 - 桌遊篇	<b>28</b> 9:30 粵曲班 A 操曲 11:15 粵曲班 B 操曲 3:00 馬賽克杯墊	<b>29</b> 8:00 三門仔·闖蕩去 9:00 3月運動健身班 10:30 自助芬蘭木柱 1:30 周六K歌A 3:00 周六K歌B	<b>30</b>
<b>31</b> 9:15 帶氧運動班						