



YouTube

仁愛堂胡忠長者地區中心
中心頻道



facebook

仁愛堂胡忠長者地區中心
中心專頁



仁愛堂胡忠長者地區中心
中心網頁

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

督印人：黃翠明姑娘
范麗群姑娘
印刷份數：500份



2024 年 5 月份活動

精神健康知多啲

陪我講 SHALL WE TALK

為了更及時向有情緒困擾或精神健康疑難的人士第一時間提供支援，政府首次全資設立精神健康支援熱線『情緒通』，統籌現有由政府和非政府機構提供的輔導服務，讓有需要人士撥通一個簡單易記的號碼便能得到協助。

傾吓 好嘛?

Shall We Talk?

情緒通 Mental Health Support Hotline

政府資助計劃 Government-funded programme

如需精神健康支援
即打24小時熱線**18111**

Call **18111** for 24-hour mental health support

「情緒通」年中無休，每日二十四小時由專人接聽電話，為來自任何背景、任何年齡的市民提供即時的支援、輔導，並因應個案性質，轉介求助者往最適切的服務機構。「情緒通」統籌了約二十間相關服務機構，為市民提供全方位的精神支援服務。

大家只要記得情緒通 18111 熱線是：覆蓋全港『18』區，『1』有需要，『1』條熱線，提供『1』站式支援。



隨著年紀增長，長者需要面對生理、心理和社交上的轉變。面對這些挑戰，長者需要學懂如何照顧身心，才可安享天年。為保持心理健康，以下分享小貼士，只要將「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」的元素融入日常生活，長者便可活得更健康、開心和充實。

與人分享

- ✓ 與人保持聯繫
定期與親友見面，或透過電話和互聯網與他們保持聯絡。
- ✓ 與社會保持接觸
多接觸社區，例如前往附近的圖書館和社區中心、關心時事。
- ✓ 與人傾訴
不要埋藏感受，應與家人、朋友或值得信賴的人分享樂與悲，亦應與別人分享你的經驗、智慧及專長。
- ✓ 幫助別人
幫助別人可令人快樂，因此應多參與義工活動和幫助鄰居。例如協助鄰居買少量東西、跟別人說「請」和「謝謝」。
- ✓ 結交朋友
透過不同途徑或社交活動結識新朋友，例如參與義工服務、宗教活動、社區和長者中心活動。



正面思維

- ✓ 以理性和正面的心態重新詮釋事情
以正面思維和價值觀去理解不同情況，即使面對逆境，亦應保持正面思維。例如將年齡遞增視為累積智慧、知識和經驗的過程。
- ✓ 保持幽默感和歡笑
經常保持歡笑，利用幽默感來對抗負面情緒，令自己感到愉快。
- ✓ 懷著感恩的心
經常思索生活中的美好事情，對擁有的事物心存感恩。每天晚上寫下三件好事。
- ✓ 回憶美好的往事
定期回憶生命中的美好往事。舉例說，尋找童年相片、舊歌曲或有特別意義的紀念品。
- ✓ 相信自己
要對自己充滿信心，不要低估自己。想一想自己的成就、經歷過的困境、所做的善事和擁有的知識經驗，把它們寫下來，並且相信自己的能力。



享受生活

- ✓ 培養興趣並參與智力活動
多參與和享受休閒活動，並將之培養成嗜好，例如聽唱戲曲、繪畫、演奏樂器。益智的休閒活動更有助保持頭腦靈活，例如閱讀書報、下棋、編織。
- ✓ 適量體能活動
適當的體能活動有益身心，你可以根據自身狀況將體能活動融入日常生活，例如步行、遠足、太極。伸展及肌肉鍛煉運動亦可改善健康和體能。你可以徵詢醫護人員的意見，找出適合你的體能活動。
- ✓ 充實的生活
訂立小目標、計劃一天的活動，或安排未來數週的活動，俱可為你帶來成就感和動力，例如閱讀書本的一章、散步、執拾房間、打電話給朋友、為家庭聚會安排活動。
- ✓ 不斷學習
學習和掌握新技能為你帶來成就感和提升精神健康，例如書法、插花、操作電腦。
- ✓ 留意周遭事物
保持好奇心及多留意身邊事物，例如探索大自然，細味當中的美麗，可能會發現有趣的新事物。

資料來源：

- (1) 香港特別行政區政府-新聞公報-政府推 24 小時「情緒通」熱線 一站式支援情緒困擾人士（附圖）
<https://reurl.cc/prqdAx>
- (2) 香港特別行政區政府-陪我講 Shall We Talk-精神健康諮詢委員會-情緒通 18111 精神健康支援熱線
<https://reurl.cc/2zx0eE>
- (3) 香港特別行政區政府-陪我講 Shall We Talk-長者
<https://reurl.cc/G4zVv>



賽馬會樂齡科技與智友安居計劃

樂齡科技產品簡介

手持式放大鏡

- ◇ 附 LED 燈
- ◇ 簡約時尚的造型，突顯個人風格與品味
- ◇ 兩倍放大倍數，超大鏡面，看報章雜誌、商品說明更容易



LED 開關
往上扳：開啟
往下扳：關閉

社交及康樂



M+藏品遊

日期：2024年5月22日(星期三)

時間：上午10:15-下午12:45

集合時間：上午10:15

集合地點：仁愛廣場

內容：由博物館教學人員帶領參觀 M+展廳，主題是山水裏行

對象：中心會員/學員

報名安排：5月8日(星期三)起於南翼櫃位報名

負責職員：袁焯穎先生

備註：中心安排旅遊巴接送往返中心，導賞團由博物館免費提供

地點：
西九文化區
M+

費用：\$15
名額：24人

賽馬會樂齡科技體驗館參觀(2024年5月)

日期：2024年5月17日(星期五)

時間：上午11:00-下午12:30

內容：認識樂齡科技產品

對象：中心會員

報名安排：即日起於南翼義工櫃位報名

負責職員：利福亨先生

備註：請留意活動當日天氣，自備足夠食水、防曬用品及雨具，自行前往參觀地點

地點：
嶺南大學

費用：全免
名額：35人

樂齡科技



懷舊金曲點唱站

日期：2024年5月24日(星期五)

時間：下午2:30-5:00

內容：會員可以使用卡拉OK設備，與其他長者一同分享唱歌樂趣

對象：中心會員

報名安排：即日起於南翼義工櫃位報名，並需在報名時於指定歌單上挑選曲目

負責職員：蔡昀姑娘

備註：每位會員於活動內可演唱兩首歌曲，並需預留整段時間參加活動；先後次序將會於活動當日抽籤決定，敬請準時出席活動，若遲到，按到達時間的先後次序排列



費用：全免
名額：15人

社交及康樂



健腦遊戲體驗日

日期：2024年5月20日及21日(星期一、二)

時間：上午11:30-下午1:00

內容：5月20日- 體驗桌上遊戲《腦筋急轉彎》

5月21日- 體驗電子遊戲《歡樂森巴：歡樂搖搖派對》

對象：中心會員/學員

報名安排：5月2日(星期四)起向負責職員報名

負責職員：袁焯穎先生



費用：全免
名額：每節8人

社交及康樂



世界遊戲大全

日期：2024年5月8日、22日及29日(逢星期三)

時間：上午10:30-中午12:00

內容：透過世界各種經典遊戲，幫助會員訓練腦部，增強記憶力，享受各類型遊戲的樂趣，從而增進會員之間社交聯誼

對象：中心會員

報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名

負責職員：蔡昀姑娘



費用：全免
名額：12人



桌遊鬥一番

日期：2024年5月2日、9日、16日、23日及30日(逢星期四)

時間：下午2:00-4:30

內容：讓長者認識各種桌上遊戲，擴闊社交

對象：中心會員(輪候健腦服務之會員優先)

報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名

負責職員：袁焯穎先生



費用：全免
名額：16人



數字數獨遊戲

日期：2024年5月3日、10日、17日、24日及31日(逢星期五)

時間：下午1:00-2:00

內容：透過數獨遊戲，讓關注自己腦部健康之長者多動腦筋及認識其他參加者，擴闊社交

對象：中心會員(輪候健腦服務之會員優先)

報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名

負責職員：袁焯穎先生



費用：全免
名額：10人



續 Fun 棋趣天地

日期：2024年5月3日、10日、17日、24日及31日(逢星期五)

時間：下午2:00-4:30

內容：讓長者認識魔力橋遊戲，擴闊社交

對象：中心會員

報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名

負責職員：袁焯穎先生



費用：全免
名額：20人





懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞

日期: 2024年5月3日、10日、17日、24日及31日(逢星期五)

時間: 下午2:30-5:00

內容: 每星期播放一次精彩的懷舊影視作品, 可以欣賞電影、
電視劇、演唱會等

對象: 中心會員

負責職員: 蔡昀姑娘

地點:
本中心偶到區

費用: 全免
名額: 30人



舒筋健體室服務

日期: 2024年5月4日、11日、18日及25日(逢星期六)

時間: 上午9:15-10:15及10:15-11:15

下午2:15-3:15及3:15-4:15

內容: 使用拉繩、腳踏單車進行運動及使用腰背按摩墊等器材

對象: 中心會員/學員

報名安排: 請致電26557688向櫃位職員登記

負責職員: 蔡昀姑娘



費用: 全免
名額: 24
每節: 6人



剪髮服務(2024年5月)

日期: 2024年5月20日(星期一)

時間: 上午8:30-10:30

內容: 提供廉價剪髮服務

對象: 中心會員/學員/55歲或以上人士

報名安排: 5月2日起到中心櫃位報名

負責職員: 袁焯穎先生

備註:

(一) 剪髮前, 必須先洗淨頭髮及自備口罩

(二) 此活動由本中心的剪髮義工小組提供服務



費用: \$5
名額: 30人



胡忠音藝坊

日期: 2024年5月9及23日(星期四)

時間: 中午12:00-下午1:00

內容: 透過進行輕鬆的音樂及藝術認知訓練, 協助有初期認知
問題長者舒緩情緒壓力及改善認知情況

對象: 輕度認知功能障礙長者

報名安排: 請致電26557620向負責職員查詢

負責職員: 蔡智傑先生



費用: 全免
名額: 8人



健
腦
服
務



健智訓練班 (5 月)

日期：2024 年 5 月 17 日 (星期五)

時間：上午 10:30-11:30

內容：與參加者進行大腦訓練活動，並提供社交和活動平台，
維持長者的認知能力

對象：患有認知障礙症人士

報名安排：請致電 26557613 向負責職員查詢及登記，稍後確認
參加者資格及活動安排

負責職員：郭慶瑜姑娘



費用：全免
名額：10人

健
腦
服
務



胡忠恆常大腦檢測

日期：2024 年 5 月

時間：中心職員與參加者個別確認服務時間

對象：關注腦部健康的區內長者

報名安排：請向櫃位職員登記，負責職員稍後確認參加者資格
及活動安排

負責職員：蔡智傑先生



費用：全免
名額：10人

護
老
者
服
務



至 FIT 老友記 (2024 年 5 月)

日期：2024 年 5 月 6 日、13 日、20 日及 27 日 (逢星期一)

時間：上午 9:30-11:30

內容：讓護老者能暫時放下照顧工作，放鬆心情，休息一下。
安排長者於暫託時段參與認知、運動或社交活動等訓練活
動，讓長者保持社交生活，提升個人關注健康意識

對象：中心已登記的有需要護老者及其長者

如服務使用者符合以下情況優先：

(一) 護老者正領取或符合申請綜援/長者生活津貼資格/領取關
愛基金低收入護老者津貼

(二) 長者/護老者正照顧認知障礙症患者

(三) 未有正規服務支援 (如日間護理中心)

報名安排：請致電 26557677 向負責職員登記，稍後約見評估以確
認參加資格及活動安排

負責職員：葉杏芝姑娘

備註：為保障體弱長者健康，鼓勵參加者戴上口罩



費用：全免
名額：8人



樂活鬆一鬆

日期：2024年5月3日、10日、17日、24日及31日(逢星期五)

時間：下午2:30-4:30

內容：提供長者暫託服務，透過運動、音樂、社交活動和認知訓練等，讓長者能夠獲得「五感元素」刺激，延緩認知退化及改善身體機能。同時，讓護老者在長者進行訓練期間可有休息的時間，放鬆心神

對象：中心已登記一般護老者及其受顧長者

報名安排：請致電 26557644 葉雪芬姑娘或
26557687 張佩儀姑娘查詢及登記

負責職員：葉雪芬姑娘

備註：

1. 由社工面見評估，確認參加資格
2. 為保障體弱長者健康，鼓勵參加者戴上口罩



費用：每堂\$45
名額：每節8人

護
老
者
服
務



護
老
者
服
務

護老者 Me Time Café (5月)

日期：2024年5月29日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

內容：參加者能品嚐咖啡、花茶及享用茶點，讓護老者彼此交流；亦能使用腰背按摩墊放鬆身體，享受Me Time時刻

對象：中心已登記的護老者

報名安排：請致電 26557687 負責職員查詢及報名

負責職員：江賽珠姑娘



費用：免費
名額：10人



護
老
者
服
務

職業治療評估服務 (2024年5月)

日期：2024年5月

時間：個別預約

內容：由職業治療師提供家居環境評估/到戶評估/到戶訓練
(包括：認知/復康/肌肉強化及伸展/姿勢改善/平衡力及改善平衡鍛練/摔跌風險及防跌訓練)

對象：中心會員/已登記護老者優先

報名安排：請致電 26557644 負責職員，以確認報名資格

負責職員：葉雪芬姑娘

備註：需提早預約及確定服務時間



上門評估：
\$100
(如需正式評估建議書、需額外付\$50)



義工小組會議/聚會/恆常小組

以下為義工集會將於中心進行，請留意負責職員的通知，準時於中心或網上出席：

小組/活動	日期/時間	地點	對象	內容	負責職員
聽你訴心聲 (5月)	2024年 5月2日-31日 (星期一至星期六) 上午10:00-中午12:00 及 下午2:30-4:30		聽你訴 心聲義工	致電給獨居或 兩老同住有需 要長者帶來 支援與關懷	李朗然 姑娘 黃纓婷 姑娘
攝影義工組	2024年5月18日 (星期六) 下午2:00-5:00	 	攝影義工	小組例會及 外出攝影活動	袁焯穎 先生
西北一組 組長會	2024年5月6日 (星期一) 上午9:30-10:30	 	西北一組 組長	小組例會	藍燕娟 姑娘
西北下組 組長會	2024年5月8日 (星期三) 下午2:30-3:30		西北下組 組長	小組組長會議	任曉晴 姑娘
朗誦隊	2024年5月8-29日 (逢星期三) 下午12:30-2:00		義工隊 成員	小組上堂 及練習	藍燕娟 姑娘
醒獅組	2024年5月6-27日 (逢星期一) 上午9:30-11:00		醒獅組 組員	例會	藍燕娟 姑娘
手語樂淘淘	2024年5月4-25日 (逢星期六) 上午10:15-11:30		義工隊 成員	小組上堂 及練習	藍燕娟 姑娘



社區共融 義工隊	2024年5月7及21日 (星期二) 下午2:00-4:30	國際十 字路會	社區共融 義工隊 隊員	協助十字路 會衣服部 整理物資	藍燕娟 姑娘
社區共融 義工隊	2024年5月29日 (星期三) 下午3:30-4:30		社區共融 義工隊 隊員	小組例會	藍燕娟 姑娘
交通隊	2024年5月22日 (星期三) 下午2:30-3:30		交通隊 隊員	小組例會	藍燕娟 姑娘
中文歌藝坊	2024年5月4-25日 (逢星期六) 下午2:30-3:30		義工隊 成員	小組上堂 及練習	藍燕娟 姑娘
紅十字會 耆英團例會	2024年5月14(星期二) 下午2:00-2:30 及 2024年5月28日(星期二) 下午2:30-4:00		紅十字會 耆英團 團員	小組例會	任曉晴 姑娘

鄉郊健檢

日期	時間	地點	內容
2024年5月6日 (星期一)	下午2:00-4:00	大欖涌 胡屋村村公所	- 健康檢查及記錄(量體溫、 血壓、血氧、 磅重)
2024年5月14日 (星期二)	上午9:00-10:00	良田村村公所 (良田村健檢)	
2024年5月14日 (星期二)	上午10:00-11:00	良田村村公所 (井頭中村健檢)	
2024年5月22日 (星期三)	下午2:00-4:00	掃管笏李屋村 村公所及程屋村	- 介紹中心服務 / 社區資源
2024年5月23日 (星期四)	下午2:00-4:00	龍鼓灘村公所	- 宣傳健康資訊

費用：全免

負責職員：任曉晴姑娘

仁愛堂胡忠長者地區中心

5 月份遇到之星

日期:2024 年 5 月 2 日至 2024 年 5 月 31 日

對象:中心會員/學員

參加方法:只需每次回中心時用會員卡在遇到拍卡簽到即可

每天 2 次 拍卡機會

時段 1:上午 8:00-中午 12:00

時段 2:中午 12:00-下午 6:30



計算方法:

5 月共 31 天

中心開放日數為 25 天 (扣除公眾假期:6 天)

因此整個月最多可拍卡次數為 50 次 (25 天 X 2 次)

獲獎方法:

- ★ 每個月首 40 名最多拍卡次數者將會獲得獎品一份。
- ★ 得獎者將會於 2024 年 6 月 17 日 (一) 收到 whatsapp 通知，並分別於 6 月 20 日 (四) 上午 9:00-中午 12:00/6 月 21 日 (五) 下午 2:30-5:00，憑有效會員證親身領取及簽收。

如有任何疑問，可向蔡昀姑娘查詢，電話:26557688



免費電影欣賞

日期：2024年6月1日-30日(星期一至日)

時間：頭場(大概上午8:30)或早場(除頭場外，大概上午11時前)

對象：中心有效會員/學員

戲院地址：屯門河傍街康麗花園地下(麥當勞旁)

內容：免費欣賞巴黎倫敦紐約米蘭戲院安排頭場或早場時段電影

報名安排：

- 1) 戲院送贈頭場(大概上午8:30) 1400張戲票及早場(除頭場外，大概上午11時前) 160張戲票，總數1560張戲票給中心會員免費欣賞電影；
- 2) 有興趣欣賞2024年6月份電影的會員只需於指定日期內登記，中心收集所有登記名單後由電腦隨機編排次序，並根據戲院送贈數量作順序分配，有關結果亦會於指定日期透過中心網頁及中心張貼海報公佈，參加者可於指定日期到中心南翼義工當值櫃位親臨領取有關數量戲票「換票證」到戲院欣賞電影；
- 3) **參加者只可選擇登記欣賞頭場(大概上午8:30)或早場(除頭場外，大概上午11時前)其中一場**

2024年6月份電影戲票登記及領取安排流程：

日期	內容	備註
5月21至23日 (星期二至四)	登記 	<ul style="list-style-type: none">➤ 網上登記：登入本中心網頁 http://decc.yot.org.hk 或左方 QR Code，於網上填妥資料提交➤ 親臨中心：上午9:00-下午5:00於中心南翼義工當值櫃位登記
5月27至31日 (星期一至五)	領取換票證	<ul style="list-style-type: none">➤ 逾期領取作自動放棄論，由後補名單補上
5月24日(星期五) 至6月13日(星期四)	接受後補登記	<ul style="list-style-type: none">➤ 於中心南翼義工當值櫃位親自登記➤ 如有後補名額，2024年6月14日中心根據後補登記次序個別致電通知後補登記者到中心領取後補「換票證」，逾期領取作自動放棄論







負責職員：梁芷橋姑娘


備註：

- 一) 會員於「換票證」有效期內的其中一天頭場(大概上午8:30)或早場(除頭場外，大概上午11時前)時段前帶同中心發出之「換票證」及中心會員證前往戲院售票處排隊換取當日時段電影戲票一張
- 二) 換票後戲院將收取「換票證」，會員需憑電影戲票及會員證入場
- 三) 門票不可轉贈他人；如未能出席，請通知及退回中心
- 四) 開場半小時後不可以入場
- 五) 「換票證」需蓋上本中心印章方為有效
- 六) 如有任何爭議，戲院保留最終決定權
- 七) 此「換票證」不適用於戲院訂為影片時間較長的電影

鳴謝：華懋集團


惡劣天氣之服務安排須知

颱風訊號及暴雨警告		中心開放	戶內活動	戶外活動
	黃色暴雨警告訊號	✓	✓	
	紅色暴雨警告訊號	✓	☒	☒
	黑色暴雨警告訊號	△	☒	☒
T1	一號颱風訊號	✓	✓	
T3	三號颱風訊號	✓	☒	☒
	八號或以上颱風訊號	☒	☒	☒

其他特別情況		中心開放	戶內活動	戶外活動
	霜凍警告	✓	✓	☒
極端情況		☒	☒	☒

備註：

✓ = 照常 ☒ = 活動取消

 = 單位主管會視乎天氣情況而決定是否繼續進行。

△ = 如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持有限度服務。

**受天氣影響，有關暫停/取消活動之安排如下：

- 三號颱風訊號或紅色暴雨警告訊號
 - 於活動前兩小時內懸掛：
 - 中心戶內及戶外活動暫停，中心會按活動性質而個別安排改期或退款；
 - 中心會儘量安排連續性收費室內活動 / 課程改期補回，如場地或時間未許可，才安排退款；
 - 如在三號颱風訊號或紅色暴雨警告訊號於活動進行期間懸掛，在安全情況許可下，戶內活動可繼續；而戶外活動則應在安全環境下盡可能作出調整。

- 八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號
 - 八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號之下，所有取消之活動及課程，中心不會安排補辦及退款。



Jockey Club Gerontechnology and
Smart Ageing in Place Project
賽馬會樂齡科技與
智友安居計劃

主辦機構：



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

合辦機構：



計劃內容

賽馬會樂齡科技與智友安居計劃旨在推廣樂齡科技在社區的教育及發展，把樂齡科技的推展工作伸延至外展及家訪服務中，運用樂齡科技大使的專才及長者中心社工評估跟進，把樂齡科技推廣至有需要長者家中，藉以更有效提倡智慧安老的理念。

計劃將為合資格長者評估生活需要，會度身設計及建議合適的樂齡科技產品，為長者購置相關「醫、食、住、行、動、學」的樂齡科技產品，並由樂齡大使上門教授應用樂齡產品的技巧及使用指引。

重點項目

- ▶ 外展及家訪推廣樂齡科技
- ▶ 為合資格長者添置樂齡科技產品
- ▶ 培訓樂齡科技大使
- ▶ 參觀賽馬會樂齡科技體驗館
- ▶ 樂齡科技流動體驗站
- ▶ 社區教育活動

服務對象

年滿60歲以上的屯門區居民、獨居、雙老或/及有經濟困難、長期病患者、隱蔽長者、初期認知障礙症的患者



2024年5月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六
			勞動節 公眾假期 	14:00 桌遊鬥一番	13:00 數字數獨遊戲 14:00 續Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞	09:15 舒筋健體室服務 10:15 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務 14:30 中文歌藝坊
5	6 廿八	7 廿九	8 四月	9 初二	10 初三	11 初四
活動名稱	09:30 東一組月會 09:30 西北一組組長會 09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記 14:00 大欖涌健檢 14:30 東下組月會	09:30 南二月會 14:00 社區共融義工隊	09:00 西北一月會 10:30 西北二月會 10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:30 西北下月會 14:30 西北下組組長會	12:00 胡忠音藝坊 14:00 桌遊鬥一番	13:00 數字數獨遊戲 14:00 續Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞	09:15 舒筋健體室服務 10:15 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務 14:30 中文歌藝坊
12	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一
活動名稱	09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記	09:00 良田村健檢 10:00 井頭中村健檢 14:00 紅十字會耆英團例會	佛誕 公眾假期 	14:00 桌遊鬥一番	10:30 健智訓練班(5月) 11:00 賽馬會樂齡科技體驗館參觀 13:00 數字數獨遊戲 14:00 續Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞	09:15 舒筋健體室服務 10:15 手語樂淘淘 14:00 攝影義工組 14:15 舒筋健體室服務 14:30 中文歌藝坊
19	20 小滿	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七	25 十八
活動名稱	08:30 剪髮服務 09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記 11:30 健腦遊戲體驗日	11:30 健腦遊戲體驗日 14:00 社區共融義工隊	10:15 M+藏品遊 10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:00 掃管笏健檢 14:30 交通隊	12:00 胡忠音藝坊 14:00 龍鼓灘健檢 14:00 桌遊鬥一番	13:00 數字數獨遊戲 14:00 續Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊金曲點唱站 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞	09:15 舒筋健體室服務 10:15 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務 14:30 中文歌藝坊
26	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	31 廿四	
活動名稱	09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記	14:30 紅十字會耆英團例會	10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:30 護老者Me Time Café(5月) 15:30 社區共融義工隊	14:00 桌遊鬥一番	13:00 數字數獨遊戲 14:00 續Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞	 Shall We Talk?