



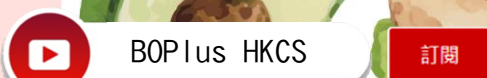
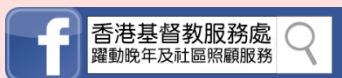
香港
基督教服務處
全人關心 卓越創新
樂暉傲創



樂暉傲創
Bliss OPlus
傲的躍動 · 創建無限



樂暉「集」誌



2025年3月

香港基督教服務處是一所註冊慈善團體及擔保有限公司

公開報名日期：2月24日(一)

下期公開報名日期：3月24日(一)

入籤時段：2月24日(一)至2月26日(三)

中籤結果公佈：2月28日(五)(下午)

***中籤者即報名成功，收費活動中籤者請3月3日(一)

或之前到中心繳交費用

剩餘名額報名時段：3月4日(二)(上午8:30開始)

*中心將於2025年3月13日(四)暫停開放

*2025年3月5及12日(三)延長開放時間至晚上10:00，中心服務如常進行

為讓各服務使用者能夠公平參加中心實體活動，將以以下原則進行報名：

-每位會員最多可報名參與10項活動*

-設立**報名服務專線(電話：6314-0302)**以便服務使用者以電話形式報名^

*只適用於對象為會員之活動 *在剩餘名額報名日，如活動尚有名額，即可報名

^電話專線服務時間：報名週第一、二天的上午9:00-下午1:00及下午2:00-5:00

[即日起收費活動可使用八達通付款，詳情可向當值職員查詢]

[1] 義工學堂之扭氣球體驗

日期：3月10及24日(一)

時間：上午10:00-中午12:00

內容：由義工教授氣球造型的基本原理，包括各式氣球打結的技巧，以及各類簡易氣球造型，讓參加者掌握氣球造型的基礎

對象：會員/義工/50YO

費用：全免

名額：10名

負責職員：張加力先生

備註：1.參加者必須出席兩堂，否則會影響下次參與機會

2.參加者需要登記成中心義工



星級推介

[2] 試一試彩繪體驗

日期：3月19日(三)

時間：下午2:30-4:00

內容：學習面部彩繪的手法、顏色使用等技巧，體驗彩繪樂趣

對象：會員/義工/50YO

費用：全免

名額：10名

負責職員：張加力先生



香港九龍觀塘彩福邨彩樂樓地下



2717 0822



boplus@hkcs.org



[3] 長者愛心義剪日

日期：3月8日(六)
 時間：上午 10:00 - 10:30 (25-03-025A)
 上午 10:30 - 11:00 (25-03-026A)
 上午 11:00 - 11:30 (25-03-027A)
 上午 11:30 - 12:00 (25-03-028A)
 上午 12:00 - 12:30 (25-03-029A)

對象：會員
 費用：全免
 名額：50名(每時段10名)
 負責職員：陳柏希先生
 備註：每名參加者只可報名一個時段
 活動由「愛同行義剪團隊」主辦

內容：由義工協助為會員理髮，保持個人衛生

[4] 護士諮詢



日期：3月14日(五)
 時間：上午 9:00 - 下午 12:30
 內容：由註冊護士一對一時間提供量度
 血糖及膽固醇指數及各方面健康
 諮詢(包括:藥物及疾病管理)及健
 康飲食建議, 每節 15 分鐘

名額：12名
 費用：\$10
 負責職員：蘇瑋琳姑娘
 備註：1.驗血糖前2小時不可進食及食血糖藥
 2.成功報名的會員將可出席一節諮詢時段，
 每節15分鐘，負責職員將個別聯絡
 地點：護老閣

對象：會員

記憶之旅@彩福

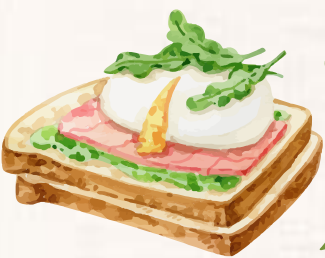
活動名稱	日期/時間	內容	名額/對象	費用/地點	報名方法	負責職員
[5] 記憶之旅@ 彩福嘉年華	3月17日(一) 上午 10:00-12:30 及 下午 2:30-4:30	於彩福邨舉行認知健康嘉年華， 與你一起開啟記憶之旅。 (註：可於3月10日至17日期間 憑會員證到接待處領取遊戲券)	300名 [會員/社區人士]	彩福邨 羅馬廣場		麥芷嫻 姑娘
[6] 地表最強飲食 - 地中海飲食 講座	3月17日(一) 上午 9:00-10:00	由註冊營養師講解健腦地中海飲食講座，分 享預防認知障礙症小貼士。	80名 [會員]	全免		
[7] 健腦運動體驗	3月17日(一) 上午 11:00-12:00	由體適能教練教授健腦運動，讓長者透過運 動鍛鍊大腦，訓練手眼協調。	30位 [會員]	 		

[8] B 記美食坊分享-客家擂茶



日期：3月17日(一)
 時間：下午 2:30-4:30
 內容：義工會教授製作客家擂茶。擂茶是客家菜中
 一種介於茶飲和粥之間的餬類食物，把茶葉、
 穀物和其他食材磨碎後沖入熱水食用，具獨
 特的香味，美味可口

對象：會員
 費用：\$20
 名額：10名
 負責職員：羅思健先生
 備註：參加者請自備食物盒



樂活系列

[9] 地板冰壺 A/B



日期及時間：3月19日(三) [A/B]
 下午 2:15 - 3:15 [A] / 下午 3:30 - 4:30 [B]
 內容：學習地板冰壺玩法，體驗箇中樂趣，分組友誼
 比賽及砌球技，培養領導才能
 對象：會員/50YO
 費用：全免

名額：每班 10名
 負責職員：高素麗姑娘
 備註：1.每名參加者只可報一班
 2.請穿適合運動衣服及運動鞋
 地點：彩榮路體育館多用途活動室二

[10] 芬蘭木柱體驗班 A/B 班



日期及時間：3月5日(三) [A/B]

名額：各 15 名

下午 2:15 - 3:15 [A] / 下午 3:30 - 4:30 [B]

費用：全免

內容：學習芬蘭木柱的玩法，體驗芬蘭木柱帶來的樂趣，進行木柱運動時可訓練小肌肉，以及手眼增加協調等能力

負責職員：高素麗姑娘

備註：1.每名參加者只可報一班

2.請穿適合運動衣服及運動鞋

對象：會員 / 50YO

地點：彩榮路體育館多用途活動室二

[11] 任天堂 SWITCH 遊戲激戰



日期：3月25日(二)

名額：12名(每個時段4名)

時間：上午 9:30 - 10:00

費用：全免

上午 10:00 - 10:30

負責職員：麥芷嫻姑娘

上午 10:30 - 11:00

義工：蔡烏暖女士、楊翠燕女士

內容：一起激鬥任天堂 Switch 保齡球遊戲

地點：休閒室

對象：會員

[12] 任天堂 SWITCH 【瑪莉奧賽



日期：3月19日(三)

名額：12名

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

對象：中心服務使用者

內容：與參加者遊玩任天堂 Switch 【瑪莉奧賽車】，一起賽車爭取冠亞季，訓練眼、腦及手部協調，每個賽季可有 4 位參加者同時參與遊戲

費用：全免

負責職員：黃思敏姑娘

[13] 醒腦桌上冰壺 A/B 班



日期：3月14日(五)

對象：會員 (輕度認知功能障礙會員優先)

時間：下午 2:30 - 3:30 (A 班)

費用：全免

下午 3:30 - 4:30 (B 班)

負責職員：麥芷嫻姑娘

內容：由義工與參加者一起遊玩桌上冰壺，鍛鍊手眼協調，進行認知刺激訓練

義工：何啟超先生、翁如森女士

名額：每班 8 名

[14] 健腦數獨中級 A/B 班



日期：3月26日(三)

費用：全免

時間：下午 2:30 - 3:30 (A)

負責職員：麥芷嫻姑娘

下午 3:45 - 4:45 (B)

義工導師：莫耀聰先生

內容：由義工教授九格數獨，訓練邏輯推理的認知能力

備註：1.參加者只可選擇其中 1 個項目，不能重複報名

對象：有興趣參與健腦活動之會員

2. A 班內容較淺易，適合初學者；

名額：每班 12 名

B 班為進階班，適合挑戰自我

[15] 「棋」趣天地 (認知刺激活動)



日期：3月12日(三)

名額：30 名

時間：上午 10:30 - 中午 12:00

費用：全免

內容：腦友鬼鬼義工與參加者遊玩各種桌上遊戲，動腦筋之餘亦加強記憶力，減慢腦部功能退化的速度

負責職員：麥芷嫻姑娘

對象：輕度認知功能障礙會員

[16] 認知障礙症電影



日期：3月28日(五)

名額：40 名

時間：下午 3:15-5:30

對象：中心服務使用者

內容：與參加者一起欣賞認知障礙症電影

費用：全免

<<腦海中的橡皮擦>>，加強

負責職員：黃思敏姑娘

參加者對認知障礙症的認識



智樂系列



悅學 越輕 ZONE

[17] たこ焼き (日式章魚燒)

日期：3月21日(五)
 時間：下午 2:15 - 4:30
 內容：大阪的招牌美食，應該許多人第一時間就會聯想到知名的章魚燒，日文名稱是「たこ焼き (tako-yaki)」，在中心就能輕鬆簡單地製作這道經典小吃！這回就讓職員準備好材料，一起來學做日本章魚燒。
 是日作品：たこ焼き (8粒)

費用：會員\$30/50YO\$30
 名額：8名
 對象：會員/50YO
 負責職員：黃思敏姑娘
 備註：請自備食物盒



終「生」



大事

[18] 安寧生活有得揀-留番清明講殯儀

日期：3月19日(三)
 時間：下午 3:00 - 4:30
 內容：清明將至，是講殯儀的最佳時節。
 到 2025 年，殯儀服務發展到什麼階段？
 對象：會員

名額：40名
 費用：全免
 負責職員：陳柏希先生



[19] 安寧義工需要你

日期：即日起至 3月14日
 內容：本中心第一屆的「生命旅伴」安寧義工隊現正進行最後招募，如你有意了解更多安寧義工服務，歡迎隨時致電本中心與負責職員陳柏希先生聯絡。
 對象：會員

備註：有意者需先通過面試及出席 4 節由本中心舉辦的安寧義工基礎訓練才能正式成為安寧義工
 名額：10名
 費用：全免
 負責職員：陳柏希先生



至 FIT 系列

活動名稱	日期、時間	費用	內容	地點及備註	報名方法	負責職員	對象/名額	
[20] 快樂椅子舞	4月1日至6月 (逢星期二) 上午 8:45-9:30 *家舍會週暫停一次	\$10 (此為購買 啦啦球費用，已購 者請自行 帶備)	練習跳快樂 椅子舞	1.如連續兩節無故 缺席者，資格將 被取消 2.每位參加者可 選擇參加最多 2個運動組 (活動報名週後尚 有名額除外) 3.請穿著運動鞋		黃思敏 姑娘	中心會員 (50名)	
[21] 運動樂趣多	4月2日至6月 (逢星期三) 上午 8:45-9:30 [家舍會週暫停]	全免	由職員帶領 會員做運動			香麗寬姑娘	中心會員 (50名)	
[22] 健體毛巾操	4月3日至6月 (逢星期四) 上午 8:45-9:30	全免 (請自行帶 備毛巾)	由長者義工帶領 及分享以伸展運 動及毛巾操運動 學習保養關節、 訓練肌肉及平衡			陳志輝 先生	中心會員 (50名)	
[23] 「齡」活運動	4月11日至6月 (逢星期五) 上午 8:45-9:30	全免	由義工/職員教 授會員活力操			黃思敏 姑娘	中心會員 (40名)	
[24] 防跌運動班	4月5日至6月 (逢星期六) 上午 9:00-10:00	全免	由長者義工帶領 參加者進行防跌 運動，訓練平衡 力、減低跌倒機會				黃思敏 姑娘	中心會員 (15名)
[25] 啞鈴運動班	4月7日至6月 (逢星期一) 下午 2:15-3:15	全免	由長者義工帶 領參加者進行 熱身運動及啞 鈴運動				陳志輝 先生	中心會員 (30名)



數碼化服務



活動名稱	日期/時間	費用/地點	內容	備註	報名方法	負責職員	對象/名額
[日常科技] *1.自備智能手機/平板電腦 2.「必須」熟識基本智能手機的操作							
[26] 樂暉手機諮詢站	工作人員個別 相約時間	全免 護老閣	一對一解答參加者對使用 智能手機的疑難	1.預先準備問題 2.敬請準時出席 3.不回答與金錢 來往相關的諮詢,例如如何使用 微信、支付寶 付款等		陳煒權 先生	會員、 50YO (20名)
[27] *手機遊戲 – 跑跑卡丁車	3月11日(二) 上午10:00 – 11:30	全免 義工室	打機是年輕人的專利?不, 長者也能適當的把遊戲當成 消磨時間的方法。三消遊戲 太無聊?推塔遊戲太複雜? 那就玩個簡單的卡丁車吧, 瑪莉奧賽車是一個卡丁車的 遊戲,輕鬆好玩,還可跟朋 友一起遊玩,向對手丟龜 殼、放蕉皮還是丟炸彈, 隨你喜歡	1.參加者手機如 多於4-5年前的 型號不適合 報名 2.如手機/平板 牌子是APPLE 的參加者,請務 必記得自己的 帳號及密碼,用 作下載之用 3.淘寶班如想學 習即時購物請 先自行於便利 店增值		黃思敏 姑娘	會員、 50YO (每班 各8名)
[28] *手機淘寶	3月26日(三) 下午3:00 – 4:30		由工作人員教大家如何註冊 淘寶帳號、搜尋心儀物 品、並放入購物車再進行 結算付款,把想要的都全 部淘回家				
[29] *手機班 – HA Go (預約普通科門診)	3月4日(二) 上午9:30– 10:30	全免 義工室	教授參加者使用「HA Go」預約普通科門診及查 看未來的覆診期	1.「必須」自備 HA Go 帳號及確保 能自行登入		陳煒權 先生	會員、 50YO (8名)



「義」力量



活動名稱	日期/時間	地點	內容	報名方法	負責職員	對象/名額
[30] 樂華「型」聚	3月6日(四) 上午9:30-11:00	樂華社區會堂	籌劃樂華小區服務		蒲海晴 姑娘	樂華義工
[31] 義工大會	3月28日(五) 上午9:45-10:30		分享社區及義工資訊			義工

[圖示註解]

: 公開報名日起至截止日期前 (如適用) 接受報名, 或額滿即止

: 請自行出席活動

: 公開報名日起接受入籤 (抽籤程序請參閱中心活動報名須知)

: 現已接受登記, 由負責職員聯絡確認

: 中心活動室一

: 中心活動室二

: 中心活動室三

: 中心義工室

「e」健樂系列

「賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃」，與香港中文大學老年學研究所及賽馬會公共衛生及基層醫療學院合作。
透過電子科技及創新的服務模式，鼓勵大家建立健康管理習慣，掌握自己的身體狀況。55 歲或以上會員即可登記！
計劃服務內容:1.電子健康紀錄卡 2.講座及活動 3.健康評估及服務轉介

如有意參加計劃或查詢可致電 2717 0822 與吳景豐先生聯絡

活動名稱	日期/時間	費用/地點	內容	備註	報名方法	負責職員	對象/名額
賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃							
[32] 耆樂乒乓球	A. 3月4日(二) 上午 10:00-11:00 B. 3月4日(二) 上午 11:00-中午 12:00 C. 3月11日(二) 上午 10:00-11:00 D. 3月11日(二) 上午 11:00-中午 12:00	全免 彩榮路 體育館	學習基本乒乓球知識及動作，與中心會員同樂	*參加者需已登記 e 健樂計劃或願意登記 e 健樂計劃		吳景豐先生	會員 (每班 10 名)
[33] Moti Physio 健康檢查站	3月7日(五) 上午 9:00-中午 12:00	全免 樂健坊	由人工智能程式及大數據分析身體姿勢狀況，從而提供報告及運動影片跟進 (#參加者需有電郵)				會員 12 名
[34] 長者詠春 體驗 A 班	3月6日(四) 下午 4:00-5:30	全免 活動室一	由導師教授詠春動作，鍛煉力量、耐力和協調能力，強健體魄				會員 15 名
[35] 長者詠春 體驗 B 班	3月7日(五) 下午 4:00-5:30						

「護」聯網

重點推介

安寧規劃你要識-預設照顧計劃篇



日期：3月5日(三)

時間：下午 3:00-4:30

內容：安寧規劃與護老者及其被照顧長者都息息相關，是次活動旨在與護老者分享安寧規劃的基本概念，鼓勵護老者與其被照顧長者討論安寧規劃。

名額：20

費用：全免

對象：已登記之護老者
(歡迎與被照顧長者一同參加)

負責職員：陳柏希先生

任天堂運動遊戲體驗班



日期：

第一節：3月27日(四)上午 9:45-11:15

第二節：3月27日(四)上午 11:30-下午 1:00

內容：與護老者一同學習使用任天堂 Switch Sports 遊戲，一同做運動，體驗新運動模式

名額：16名(每節 8名)(不能重覆報名)

費用：全免

對象：已登記之護老者

負責職員：何雪凝姑娘

「護」聯網

活動名稱	日期/時間	內容	名額/對象/地點	費用/報名方法	負責職員
*上下同心-牛頭角 護老者聚會 (25-01-002)	3月25日(二) 下午 2:15-4:00		14名 [已登記 並居於 牛頭角之 護老者] 	全免 	余靜婷 姑娘
*樂在其中-樂華 護老者聚會	3月18日(二) 上午 9:30-下午 2:00	與護老者互相認識，分享照顧資訊，並通過活動輕鬆減壓	16名 [已登記 並居於 樂華邨之 護老者] 		
花園「心」度遊 (25-01-071)	3月27日(四) 下午 2:30-4:00		15名 [花園大廈/ 玉蓮台之 護老者及其 被照顧長者] 		楊詩敏 姑娘
*「智愛無垠」- 照顧者鬆一鬆 (25-01-066)	3月31日(一) 下午 3:00-5:00	與護老者享用下午茶餐並進行小活動，度過輕鬆休閒的下午 *確實活動地點將於稍後通知，參加者需自行前往場地	16名 [照顧認知 障礙症長 者之護老者] [未曾參與者 優先]		江欣恩 姑娘
「智愛無垠」- 長者社區暫託	第一節： 3月5日(三) 下午 3:00-5:00 第二節： 3月19日(三) 下午 3:00-5:00	安排義工進行看顧，讓長者於餐廳享用茶餐及接受認知訓練，為護老者提供喘息時間 *確實活動地點將於稍後通知，護老者需自行接送長者往返場地	每節 4名 [患認知 障礙症長者] [未曾參與者 優先]		李浩豐 先生
拉拉拉丁	3月21日(五) 下午 2:30-3:45	與護老者一同跳拉丁舞 *請穿着輕便服裝及波鞋 *活動需要走動，請按自身能力參加	12名 [已登記之 護老者] 		何雪凝 姑娘
護老者齊運動	第一節： 3月11日(二) 上午 10:00-中午 12:00 第二節： 3月25日(二) 上午 10:00-中午 12:00	與護老者一同做運動，建立良好的運動習慣，放鬆身心 *請穿着輕便服裝及波鞋	每節 30名， 可重覆報名 [已登記之 護老者及其 被照顧長者]		余靜婷 姑娘
手工達人交流會	第一節： 3月7日(五) 下午 2:30-4:30 第二節： 3月19日(三) 上午 10:00-中午 12:00 第三節： 3月19日(三) 下午 2:30-4:30 [三選一]	誠邀護老者互相交流，研究不同的手工藝品，成為手工達人教授其他護老者 第一節：鈎織小物 第二節：Melody/布丁狗迷你積木 第三節：螺鈿胸針 *活動只提供材料，參加者需自行研究製作方法，請量力而為	每節 4名， 不可重覆 報名 共 12名 [已登記之 護老者]		余靜婷 姑娘

* 是次活動設有看顧服務，歡迎被照顧者一同參與。如需服務請先留名，負責職員會再致電確認報名

2025年3月份時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 (初二) 9:00 防跌運動班 10:15 畫出真我 2:00 妙韻星「暉」唱家班 A 3:30 妙韻星「暉」唱家班 B
2 (初三)	3 (初四) 2:30 「鼓動」-流行爵士鼓班 [A] 2:30 啞鈴運動班	4 (初五) 8:45 快樂椅子舞 9:30 手機班 - HA Go 10:00 耆樂乒乓球 A 10:00 正念空手道 11:00 耆樂乒乓球 B 2:00 綜合集體舞 3:30 耆樂唱一舖	5 (初六) 8:45 運動樂趣多 11:15 非同凡響非洲鼓 2:15 芬蘭木柱體驗班 A 3:00 安寧規劃你認識-預設照顧計劃篇 3:00 「智愛無垠」-長者社區暫託 3:30 芬蘭木柱體驗班 B 5:15 樂暉「鏢」師 6:15 ANITMovement 動柔正姿運動班 7:30 Step up 爵士舞初階	6 (初七) 8:45 健體毛巾操 9:30 樂華「型」聚 10:00 正念空手道 4:00 長者詠春體驗 A 班	7 (初八) 8:45 「齡」活運動 9:00 MotiPhysio 健康檢查站 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班 (B) 2:30 手工達人交流會 4:00 長者詠春體驗 B 班	8 (初九) 9:00 防跌運動班 10:00 長者愛心義剪日 10:15 畫出真我 2:00 妙韻星「暉」唱家班 A 3:30 妙韻星「暉」唱家班 B
9 (初十)	10 (十一) 10:00 義工學堂之扭氣球體驗 2:30 啞鈴運動班	11 (十二) 8:45 快樂椅子舞 10:00 正念空手道 10:00 手機遊戲-跑跑卡丁車 10:00 護老者齊運動 10:00 耆樂乒乓球 C 11:00 耆樂乒乓球 D 2:00 綜合集體舞 3:30 耆樂唱一舖	12 (十三) 8:45 運動樂趣多 10:30 「棋」趣天地 11:15 非同凡響非洲鼓 5:15 樂暉「鏢」師 6:15 ANITMovement 動柔正姿運動班 7:30 Step up 爵士舞初階	13 (十四) 中心暫停開放	14 (十五) 8:45 「齡」活運動 9:00 護士諮詢 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班 (B) 2:30 醒腦桌上冰壺 A 3:30 醒腦桌上冰壺 B	15 (十六) 9:00 防跌運動班 10:15 畫出真我 2:00 妙韻星「暉」唱家班 A 3:30 妙韻星「暉」唱家班 B
16 (十七)	17 (十八) 9:00 地表最強飲食 - 地中海飲食講座 10:00 記憶之旅@彩福嘉年華 11:00 健腦運動體驗 2:30 B 記美食坊分享-客家擂茶 2:30 啞鈴運動班	18 (十九) 8:45 快樂椅子舞 9:30 樂在其中-樂華護老者聚會 2:00 綜合集體舞 3:30 耆樂唱一舖	19 (二十) 8:45 運動樂趣多 10:00 任天堂 SWITCH【瑪莉奧賽車】 10:00 手工達人交流會 11:15 非同凡響非洲鼓 2:15 地板冰壺 A 2:30 手工達人交流會 2:30 專題講座：護老者如何照顧好自己 2:30 試一試彩繪體驗 3:00 安寧生活有得揀-留番清明講殯儀 3:00 「智愛無垠」-長者社區暫託 3:30 地板冰壺 B 5:15 樂暉「鏢」師 6:15 ANITMovement 動柔正姿運動班 7:30 Step up 爵士舞初階	20 (春分) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆 [A] 10:30 瑜珈 Zone 一鬆 [B] 2:30 「鼓動」-流行爵士鼓班 [A]	21 (廿二) 8:45 「齡」活運動 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班 (B) 2:15 ㄋㄟ燒き (日式章魚燒) 2:30 拉拉拉丁	22 (廿三) 9:00 防跌運動班 10:15 畫出真我 2:00 妙韻星「暉」唱家班 A 3:30 妙韻星「暉」唱家班 B
23 (廿四)	24 (廿五) 10:00 義工學堂之扭氣球體驗 2:30 啞鈴運動班	25 (廿六) 9:30 任天堂 SWITCH 遊戲激戰 10:00 護老者齊運動 2:15 上下同心-牛頭角護老者聚會 3:30 耆樂唱一舖	26 (廿七) 9:00 樂暉家舍會 10:00 手機淘寶寶 2:30 健腦數獨中級 A 3:45 健腦數獨中級 B	27 (廿八) 8:45 健體毛巾操 9:45 任天堂運動遊戲體驗班 11:30 任天堂運動遊戲體驗班 2:30 花園「心」度遊	28 (廿九) 8:45 「齡」活運動 9:45 義工大會 3:15 認知障礙症劇集	29 (三月) 9:00 防跌運動班
30 (初二)	31 (初三) 2:30 啞鈴運動班 3:00 「智愛無垠」-照顧者鬆一鬆					 <p>社會福利署資助服務 Subsidised Service by the Social Welfare Department</p>