

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 香港特別 行政區成立 公眾假期	2 9:00 探訪義工小聚 10:00 探得樂 10:30 長者普通話進階班 2:30 護老者聚一聚 VI 3:45 社區守護員訓練 X	3 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:00 護老者聚一聚 VII 10:30 飛鏢同樂 B 組	4 9:00 「腦不老」戲劇初體驗 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:30 「家倍愛」生日會	5 11:00 脾胃 好·百 病消中 醫講座
7 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體)	8 9:00 理大雙重訓練小組-音樂 10:30 理大雙重訓練小組-社交 2:30 V-health 互動負重運動儀 工作坊	9 10:30 長者普通話進階班 2:30 護老者聚一聚 VI 3:45 社區守護員訓練 X	10 9:30 飛鏢同樂 A 組 10-11 護老者聚一聚 VII 10:30 飛鏢同樂 B 組	11 9:00 「腦不老」戲劇初體驗 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:30 資訊科技大使服務 3:30 「一線通平安鍾」 服務簡介講座	12 10:00 硬地滾 球健體 樂
14 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 社區聚一聚 IV	15 9:00 雀巢三花奶粉 9:00 理大雙重訓練小組-音樂 10:30 理大雙重訓練小組-社交	16 10:30 預防肌肉流失講座 2:30 護老者聚一聚 VI 3:45 社區守護員訓練 X	17 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 飛鏢同樂 B 組 2:00 護老者聚一聚 VII 2:30 照顧者煮食加油站 3:00 資訊科技大使服務	18 9:00 「腦不老」戲劇初體驗 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組	19 9:30 夏日香 薰驅蚊 有法子 11:00 守護員 會議(II) 12:30 軟餐知 多少?
21 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 社區聚一聚 IV 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:30 齊來 Sing(孚) 4:00 長者房屋與居家安老 講座	22 9:00 理大雙重訓練小組-音樂 9:00 血糖測試 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 理大雙重訓練小組-社交 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B 4:00 護老者互助小組 III	23 8:45 初階書法班-行楷書 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班 3:30 智能手機班-日常生活 Apps 工作坊	24 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 韓文初班 10:30 飛鏢同樂 B 組 2:00 護老者聚一聚 VII 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	25 9:00 「腦不老」戲劇初體驗 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:30 資訊科技大使服務 3:45 粵曲合士上-初階篇	26 9:00 銀鈴好 聲音卡 拉 OK
28 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 社區聚一聚 IV 10:30 硬地滾球健體樂 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:30 齊來 Sing(孚)	29 9:00 理大雙重訓練小組-音樂 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 理大雙重訓練小組-社交 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B 4:00 護老者互助小組 III	30 8:45 進階書法班-行草書 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班 3:30 智能手機班-日常生活 Apps 工作坊	31 10:30 迎新小聚 2:00 護老者聚一聚 VII 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	基督教播道會美孚長者中心 二零二五年七月份活動表	

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二五年八月份活動表				1 9:00 社區聚一聚 V 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-初階篇	2 11:00 守護員會議
4 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 社區資源講座 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 2:00 水墨畫中班 3:30 齊來 Sing(孚) 4:00 社區聚一聚 VI	5 9:00 理大雙重訓練小組-音樂 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 理大雙重訓練小組-社交 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B 4:00 護老者互助小組 III	6 8:45 初階書法班-行楷書 10:00 探得樂 10:30 長者英語樂 10:45 護老者聚一聚 VI 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班 3:30 智能手機班-日常生活 Apps 工作坊	7 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 韓文初班 10:30 飛鏢同樂 B 組 11:00 社區守護員訓練 XI 1:45 社區守護員訓練 XII 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	8 9:00 社區聚一聚 V 10:00 愛永恆(Z) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-初階篇	9 10:00 硬地滾球健體樂
11 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 2:00 水墨畫中班 3:30 齊來 Sing(孚) 4:00 社區聚一聚 VI	12 9:00 理大雙重訓練小組-音樂 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 理大雙重訓練小組-社交 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B 4:00 護老者互助小組 III	13 8:45 進階書法班-行草書 10:30 長者英語樂 10:45 護老者聚一聚 VI 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	14 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 韓文初班 10:30 飛鏢同樂 B 組 11:00 社區守護員訓練 XI 1:45 社區守護員訓練 XII 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	15 9:00 社區聚一聚 V 11:15 腦動樂 1:00 播道社會服務-樂齡運動大聯盟(外出) 2:00 幸福小組	16
18 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 2:00 水墨畫中班 3:30 齊來 Sing(孚) 4:00 社區聚一聚 VI	19 9:00 理大雙重訓練小組-音樂 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 理大雙重訓練小組-社交 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 雅培奶粉 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B 4:00 護老者互助小組 III	20 8:45 初階書法班-行楷書 10:30 長者英語樂 10:45 護老者聚一聚 VII 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	21 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 韓文初班 10:30 飛鏢同樂 B 組 11:00 社區守護員訓練 XI 1:45 社區守護員訓練 XII 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	22 9:00 社區聚一聚 V 9:30 「量度體溫、脈搏、呼吸知多少」講座 10:00 愛永恆(Z) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-初階篇	23 11:00 守護員會議
25 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 硬地滾球健體樂 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 2:00 粉彩素描畫 2:30 手握力測試 3:30 齊來 Sing(孚) 4:00 社區聚一聚 VI	26 9:00 理大雙重訓練小組-音樂 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 理大雙重訓練小組-社交 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B 4:00 護老者互助小組 III	27 8:45 進階書法班-行草書 10:30 長者英語樂 10:45 護老者聚一聚 VII 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	28 9:45 認知障礙症改善家居環境講座 11:00 韓文初班 11:00 社區守護員訓練 XI 3:00 資訊科技大使服務 1:45 社區守護員訓練 XII 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	29 9:00 社區聚一聚 VII 10:00 愛永恆(Z) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-初階篇	30 9:00 銀鈴好聲音卡拉 OK

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 10:30 手機安全你要識工作坊 2:00 粉彩素描畫 4:00 社區聚一聚 VIII	2 9:00 理大雙重訓練小組-音樂 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 理大雙重訓練小組-社交 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 2:30 獨居兩老互助小組 3:00 認知刺激小組 B	3 8:45 初階書法班-行楷書 10:00 探得樂 10:00 護老者聚一聚 VIII 1:00 粵曲中班 2:30 體脂測試 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	4 9:30 向著目標「飛」 10:30 韓文初班 10:30 社區守護員訓練 XIII 2:30 「認識流行性感冒」講座 3:00 資訊科技大使服務	5 9:30 「長者抑鬱我要知」講座 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-初階篇	6 10:00 硬地滾球健體樂
8 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 2:00 粉彩素描畫 4:00 社區聚一聚 VIII	9 9:00 理大雙重訓練小組-音樂 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 理大雙重訓練小組-社交 2:00 認知刺激小組 A 2:30 獨居兩老互助小組 3:00 認知刺激小組 B	10 8:45 進階書法班-行草書 10:00 護老者聚一聚 VIII 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	11 9:30 向著目標「飛」 10:30 社區守護員訓練 XIII 3:00 資訊科技大使服務	12 9:00 社區聚一聚 VII 11:30 生活智健康講座 2:00 幸福小組 5:00 照顧認知障礙實踐坊(FB)	13 11:00 生蛇知多少? 3:00 軟餐講座(曼坊)
15 週年綵排	16 歡欣樂聚 29 載 	17 9:00 流感針報名日 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	18 10:30 社區守護員訓練 XIII 3:00 資訊科技大使服務	19 9:00 社區聚一聚 VII 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 5:00 照顧認知障礙實踐坊(FB)	20 11:30 中年好婚姻講座
22 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 硬地滾球健體樂 2:00 中秋玉兔珠飾班 4:00 社區聚一聚 VIII	23 9:00 理大雙重訓練小組-音樂 10:30 理大雙重訓練小組-社交 2:30 獨居兩老互助小組	24 10:00 護老者聚一聚 VIII 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班 2:15 節日送暖@家居檢查	25 10:30 社區守護員訓練 XIII 3:00 資訊科技大使服務	26 9:00 社區聚一聚 VII 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 5:00 照顧認知障礙實踐坊(FB)	27 9:00 銀鈴好声音卡拉 OK
29 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 認知友善好友分享會 2:00 中秋玉兔珠飾班 4:00 社區聚一聚 VIII	30 9:00 理大雙重訓練小組-音樂 10:30 理大雙重訓練小組-社交 2:30 獨居兩老互助小組	二零二五年九月份活動表			