



| 週日 | 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 | 週六 |
|--|---|--|--|---|--|---|
| |  | 01 10:00 MLC 老友茶居 10:30 橡筋操 12:00 舊日情懷 12:00 懷緬治療 12:30 耆趣天地 | 02 10:30 社區生活技巧小組 12:00 娛樂無窮 12:00 麻雀耍樂 12:00 藝術小組 13:30 MLC 椅子舞 | 03 10:00 音樂治療小組 10:00 樂在棋中 12:00 生活認知訓練 12:00 現實導向小組 13:30 衛生署健康講座 | 04 公眾假期 | 05 10:30 心靈洗滌小組 12:00 生活小貼士  |
| 06 | 07 10:30 物理治療肢體訓練小組 11:00 軟餐練習生 12:00 舊日情懷 13:00 OT 認知訓練小組 13:30 玩轉星期一 | 08 10:00 MLC 老友茶居 10:30 橡筋操 12:00 娛樂無窮 12:00 懷緬治療 12:30 耆趣天地 | 09 10:30 社區生活技巧小組 12:00 生活認知訓練 12:00 藝術小組 12:00 麻雀耍樂 13:30 MLC 椅子舞 | 10 10:00 音樂治療小組 10:00 樂在棋中 10:00 樂動不老外出活動 12:00 舊日情懷 12:00 現實導向小組 | 11 10:00 MLC 老友茶居 10:30 物理治療肢體訓練小組 10:30 記憶訓練小組 12:00 娛樂無窮 12:00 麻雀耍樂 | 12 12:00 生活小貼士  |
| 13 | 14 10:30 物理治療肢體訓練小組 10:30 耆樂手作坊 11:00 軟餐練習生 12:00 生活認知訓練 12:00 麻雀耍樂 | 15 10:00 MLC 老友茶居 10:30 橡筋操 12:00 舊日情懷 12:00 懷緬治療 13:00 -13:45 愛笑瑜伽 | 16 10:30 橡筋操 10:30 社區生活技巧小組 12:00 娛樂無窮 12:00 老友(自煮)工作坊 13:30 MLC 椅子舞 | 17 10:00 音樂治療小組 10:30 現實導向小組 12:00 生活認知訓練 13:00 OT 認知訓練小組 13:30 復活節耆趣生日會 | 18 公眾假期 | 19 公眾假期 |
| 20 | 21 公眾假期 | 22 10:30 橡筋操 12:00 舊日情懷 12:00 懷緬治療 12:00 藝術小組 12:30 耆趣天地 | 23 10:30 社區生活技巧小組 12:00 娛樂無窮 12:00 麻雀耍樂 13:30 MLC 椅子舞 13:30 食環署講座(食物中毒) | 24 10:00 音樂治療小組 10:00 樂在棋中 12:00 生活認知訓練 12:00 現實導向小組 14:00 氣功班 | 25 10:00 MLC 老友茶居 10:30 物理治療肢體訓練小組 10:30 記憶訓練小組 12:00 舊日情懷 12:00 麻雀耍樂 | 26 10:30 心靈洗滌小組 12:00 生活小貼士  |
| 27 | 28 10:00 快樂比拚 10:30 物理治療肢體訓練小組 12:00 娛樂無窮 12:00 耆樂手作坊 13:30 玩轉星期一 | 29 10:00 MLC 老友茶居 12:00 生活認知訓練 12:00 懷緬治療 12:00 藝術小組 12:30 耆趣天地 | 30 10:30 心靈洗滌小組 10:30 社區生活技巧小組 12:00 舊日情懷 12:00 麻雀耍樂 |  復活節快樂 | | |
| 附註： | | | | 4月3日衛生署健康講座主題為「長者簡易保健運動」 | | 中心恒常活動 |
| 自立支援 - 心靈洗滌小組 部分會員因不同原因未能如常返教會，開設小組以滿足有信仰長者屬靈上需要，同時達到自立支援效果。 | | | | 「愛笑瑜伽」 「愛笑瑜伽」會模仿「小孩」般盡情遊戲及放聲大笑，無需笑話或刻意引人發笑，純粹講求「無原因」的笑，享受當下的快樂。 | | 8:45-10:45 每天早上運動 |
| 老友(自煮)工作坊 透過與會員一同製作不同簡單食物，令他們重拾自信而烹調好的成品會與中心會員分享，同時達到自立支援效果。 | | | | 4月10日 - 樂動不老外出活動 本中心將與機構轄下之樂力日間長者照顧中心合作，幫助老友記在適當的支持下逐步建立自主自決的生活模式，走出中心的外出購物活動！ | | 10:30 椅上操 10:30 / 12:30 感官治療 13:00 電影欣賞 每月健康檢查： 量度體重 1-2/4/2025 |