



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<b>社區意見知多啲</b> 【認知障礙症支援及社區教育服務】 日期：2026年3月23-27日 地點：富達分處 費用：全免 時間：下午2:00-下午5:00 對象：社區人士及服務使用者 (如需要協助，可於3月23、24、25及27日找職員協助。) 內容：參加者以智能手機完成問卷，出示完成頁面可向職員換領禮品。 **禮品數量有限，換完即止** (換領禮品時間，請參閱中心內海報。)		<b>1 二月十四</b> 8:00 羽毛球班(新)元朗市東會堂 3:00 U3A 長者運動保健班(新) 10:00 義工領航飛鏢樂(新)富達 12:30 義工領航地壺樂(新)富達	<b>2 十五</b> 9:30 U3A 數獨班(新)富達分處 10:00 手語歌班 10:00、11:00 小結他A、B班(新)富達 11:00 布袋球班(新)富達分處	<b>3 十六</b> <b>復活節 (假期)</b> 	<b>4 十七</b> <b>復活節 (假期)</b> 
<b>5 十八</b> <b>清明節</b>	<b>6 十九</b> <b>清明節 翌日 補假</b> 	<b>7 二十</b> <b>復活節 (假期)</b> 	<b>8 廿一</b> 8:00 羽毛球班(2)元朗市東會堂 3:00 U3A 長者運動保健班(2) 10:00 義工領航飛鏢樂(2)富達 12:30 義工領航地壺樂(2)富達	<b>9 廿二</b> 8:00 太極(二四)班(新) 8:45 識字高A班(6) 8:45 劍球班(新) 9:30 U3A 數獨班(2)富達分處 10:00 手語歌班 10:00、11:00 小結他A、B班(2)富達 11:00 布袋球班(2)富達分處 11:00 短期課程-粵曲初體驗班(6) 11:00、12:00、1:00 集體舞班(5) 2:15 舊時光手作坊(新)	<b>10 廿三</b> 8:00 太極(三五)班(新) 9:30 社交舞A班(3)元朗劇院 12:00 U3A 太極柔力球班(新) 12:00 社交媒體班 12:15 粵曲班(8)元朗劇院 2:00 社交舞B班(3)元朗體育館 2:15 硬地滾球初班(2)	<b>11 廿四</b> 9:00 識字高B班(6) 9:30 基元-資訊科技實用班(新) 9:45 元朗古蹟步賞 10:15 識字初班(6)
<b>12 廿五</b>	<b>13 廿六</b> 8:15 滾球訓練小組(新) 10:00 簡易書畫A班(6) 11:00 簡易書畫B班(6) 1:15 水墨畫高班(6) 2:00、3:00 玩轉腦健康(新) (富達分處) 2:45 水墨畫初班(6)	<b>14 廿七</b> 8:00 太極(二四)班(2) 12:00、1:00 健體舞A、B班(2) 1:15 悠閒歌唱班(3) 2:00 活力舞班(3)元朗體育館 2:15、3:15 歌唱研習A、B班(3) 3:00 舞蹈表演班(3)元朗體育館	<b>15 廿八</b> 8:00 太極(三五)班(2) 8:00 羽毛球班(3)元朗市東會堂 10:00 義工領航飛鏢樂(3)富達 12:30 義工領航地壺樂(3)富達 3:00 U3A 長者運動保健班(3)	<b>16 廿九</b> 8:00 太極(二四)班(3) 8:45 識字高A班(7) 8:45 劍球班(2) 9:30 U3A 數獨班(3)富達分處 10:00 手語歌班 10:00、11:00 小結他A、B班(3)富達 11:00 布袋球班(3)富達分處 11:00 短期課程-粵曲初體驗班(7) 11:00、12:00、1:00 集體舞班(6) 2:15 舊時光手作坊(2)	<b>17 三月初一</b> 8:00 太極(三五)班(3) 9:30 社交舞A班(4)元朗劇院 11:00 手機安全你要識-富達 12:00 U3A 太極柔力球班(2) 12:15 粵曲班(9)元朗劇院 2:00 U3A 3D 立體雪糕屋A班 2:00 社交舞B班(4)元朗體育館 2:15 硬地滾球初班(3)	<b>18 初二</b> 9:00 識字高B班(7) 9:30 基元-資訊科技實用班(完) 10:15 識字初班(7)
<b>19 初三</b>	<b>20 初四 (穀雨)</b> 8:15 滾球訓練小組(2) 9:00 古蹟燒鵝一日遊 10:00 簡易書畫A班(7) 11:00 簡易書畫B班(7) 1:15 理工大學肌少症評估 1:15 水墨畫高班(7) 2:00、3:00 玩轉腦健康(2) (富達分處) 2:45 水墨畫初班(7)	<b>21 初五</b> 8:00 太極(二四)班(4) <b>8:45、10:00 會員例會</b> 11:15 迎新會 10:00 預防痛症物理治療 12:00、1:00 健體舞A、B班(3) 1:15 悠閒歌唱班(4) 2:00 活力舞班(4)元朗體育館 2:15、3:15 歌唱研習A、B班(4) 3:00 舞蹈表演班(4)元朗體育館	<b>22 初六</b>  8:00 太極(三五)班(4) 8:00 羽毛球班(4)元朗市東會堂 9:00 開始-雅培奶粉直銷日 10:00 義工領航飛鏢樂(4)富達 12:30 義工領航地壺樂(4)富達 3:00 U3A 長者運動保健班(4) <b>醒腦遊記</b> (請留意票上時間及地點)	<b>23 初七</b> 8:00 太極(二四)班(5) 8:45 識字高A班(8) 8:45 劍球班(3) 9:30 U3A 數獨班(4)富達分處 10:00 手語歌班 10:00、11:00 小結他A、B班(4)富達 11:00 布袋球班(4)富達分處 11:00 短期課程-粵曲初體驗班(8) 11:00、12:00、1:00 集體舞班(7) 2:15 舊時光手作坊(3) 2:30 飛鏢社區體驗-富達分處	<b>24 初八</b> 8:00 太極(三五)班(5) 9:30 社交舞A班(5)元朗劇院 12:00 U3A 太極柔力球班(3) 12:15 粵曲班(完)元朗劇院 2:00 U3A 3D 立體雪糕屋B班 2:00 社交舞B班(5)元朗體育館 2:15 硬地滾球初班(4)	<b>25 初九</b> 9:00 識字高B班(8) 10:15 識字初班(8)
<b>26 初十</b>	<b>27 十一</b> 8:15 滾球訓練小組(3) 10:00 簡易書畫A班(8) 11:00 簡易書畫B班(8) 1:15 水墨畫高班(8) 2:00、3:00 玩轉腦健康(3) (富達分處) 2:45 水墨畫初班(8)	<b>28 十二</b> 8:00 太極(二四)班(6) 9:30 「郁」得健康-衛生署講座 12:00、1:00 健體舞A、B班(4) 1:15 悠閒歌唱班(5) 2:00 活力舞班(5)元朗體育館 2:15、3:15 歌唱研習A、B班(5) 3:00 舞蹈表演班(5)元朗體育館	<b>29 十三</b> 8:00 太極(三五)班(6) 8:00 羽毛球班(5)元朗市東會堂 10:00 義工領航飛鏢樂(5)富達 3:00 U3A 長者運動保健班(5) <b>醒腦遊記</b> (請留意票上時間及地點)	<b>30 十四</b> 8:00 太極(二四)班(7) 8:45 識字高A班(9) 8:45 劍球班(完) 9:30 U3A 數獨班(5)富達分處 10:00 手語歌班 10:00、11:00 小結他A、B班(5)富達 11:00 布袋球班(5)富達分處 11:00 短期課程-粵曲初體驗班(9) 11:00、12:00、1:00 集體舞班(8) 2:15 舊時光手作坊(4)	<b>雅培奶粉直銷日(產品收費調整)</b>  日期：4月22日(三) 時間：上午9:00-10:15(已預約人士) 上午10:15-11:00(餘額公開售賣) <b>低糖加營素 由\$207.00 加至 \$212.00</b> ※ 其他產品價格維持不變	

## 特別活動介紹

活動名稱	日期	內容	收費	備註	售票/登記日期
剪髮服務 	3月31日(二) 分時段進行	剪髮義工為長者修剪頭髮 ※保持衛生·剪髮前先洗頭。 (請準時出席·並按票上的籌號先後進行剪髮)	\$ 8.00	※ 名額: 44人 (額滿即止) ※ 對象: 區內60歲或以上人士 ※ 地點: 中心(主舖)活動室	現正熱賣中
【認知障礙症支援及社區教育服務】 義工領航飛鏢樂	4月1日至5月27日(三) 上午10:00至上午11:00	由長者義工教授和帶領參加者體驗及遊玩飛鏢。 (地點: 富達分處) 如參加飛鏢社區體驗活動的會員·不能同時參與此活動。	免費 (9堂)	※ 名額: 14人 (額滿即止) ※ 對象: 中心會員	3月24日(二) 上午9:30
【認知障礙症支援及社區教育服務】 義工領航地壺樂	4月1日至5月27日(三) 中午12:30至下午1:30	由長者義工教授和帶領參加者體驗及遊玩地壺球。 (地點: 富達分處活動室2及3) ※ 29/4、13/5 暫停	免費 (7堂)	※ 名額: 18人 (額滿即止) ※ 對象: 中心會員	
劍球班(4月)	4月9日至4月30日(四) 上午8:45至9:45	劍球運動·強化肌肉·手眼協調。 地點: 中心(主舖)活動B室	\$ 20.00	※ 名額: 8人 (額滿即止) ※ 對象: 中心會員	3月24日(二) 上午9:30
舊時光手作坊	4月9日至5月14日(四) 下午2:15至3:45(6節)	制作小手作 及 玩遊戲 地點: 中心(主舖)活動室	\$ 50.00 (已包材料費)	※ 名額: 8人 (抽籤) <b>填妥報名表交回</b> ※ 對象: 中心會員	截止報名日期: 3月27日
社交媒體班	4月10日(五) 中午12:00至1:00	教導使用 WhatsApp、微信 (Wechat) 及面書 (Facebook)等手機 Apps (程式)。(地點: 中心主舖活動B室)	免費	※ 名額: 20人 (額滿即止) ※ 對象: 55歲或以上人士、中心會員	3月24日(二) 上午9:30
元朗古蹟步賞	4月11日(六) 上午9:45至中午12:00	步賞屏山文物徑·達德公所·聚星樓·上璋圍·宗祠·觀廷書室 集合地點: 天水圍站 E3 出口	免費	※ 名額: 20人 (額滿即止) ※ 對象: 中心會員	3月24日(二) 上午9:30
基元長者學苑- 資訊科技實用班	4月11及18日(六) 上午9:30至11:00	由學生導師教導如何運用手機 Apps(應用程式)融入生活。(地點: 元朗中華基督教會基元中學)	免費	※ 名額: 20人 (額滿即止) ※ 對象: 中心會員	
手機安全你要識	4月17日(五) 上午11:00至中午12:00	教授如何攔截不明來電·明辨不明短訊及 WhatsApp 訊息。 集合地點: 富達分處2號室	免費	※ 名額: 20人 (額滿即止) ※ 對象: 中心會員 ※ 地點: 香港理工大學	3月24日(二) 上午9:30
U3A - 3D 立體雪糕屋	4月17或24日(五) (揀一日)下午2:00至3:30	制作立體雪糕屋 (地點: 中心主舖活動B室)	\$ 15.00 (包材料1份)	※ 名額: 每班10人(抽籤) <b>填妥報名表交回</b> ※ 對象: 區內50歲或以上退休人士	截止報名日期: 3月31日
古蹟燒鵝一日遊	4月20日(一) 上午9:00至下午5:00	中心(偉發主舖)集合 → 香港歷史博物館 → 深井燒鵝餐(見餐單) → 三棟屋博物館 → 南豐紗廠	\$265.00	※ 名額: 46人 (額滿即止) ※ 對象: 中心會員 ※ 旅行當日·請帶中心橙色旅行帽	3月24日(二) 上午9:30
理工大學 肌少症評估	4月20日(一) 下午1:30至下午5:00	往理工大學參與約90分鐘的肌少症篩查活動及填寫問卷。集合地點: 中心(主舖)飯堂 - 旅遊巴接送	免費	※ 名額: 20人 (額滿即止) ※ 對象: 中心會員 ※ 地點: 香港理工大學	到接待處留名· 由職員篩選·結果 於4月6日公佈。
【認知障礙症支援及社區教服務】 預防痛症物理治療	4月21日(二) 上午10:00至中午12:00	由物理治療師講解痛症成因·預防方法及教授預防痛症的運動。(地點: 富達分處活動室2及3)	免費	※ 名額: 30人 (額滿即止) ※ 對象: 中心會員	3月24日(二) 上午9:30
【認知障礙症支援及社區教育服務】 飛鏢社區體驗	4月23日(四) 下午2:30至4:30	如參加義工領航飛鏢樂(4-5月)活動的會員·不能同時參與此活動。 由長者義工帶領參加者體驗飛鏢。(地點: 富達分處)	免費	※ 名額: 15人 (額滿即止) ※ 對象: 中心會員	
「郁」得健康 衛生署講座	4月28日(二) 上午9:30至10:30	◆體能活動的重要性及其益處 ◆有關體能活動的錯誤觀念 ◆在生活中實踐「少呆坐·多活動」 ◆適當選擇體能活動 ◆進行體能活動的注意事項 ◆運動的基本技巧。	免費	※ 名額: 40人 (額滿即止) ※ 對象: 中心會員 ※ 地點: 中心(主舖)活動A室	3月24日(二) 上午9:30



中心主管: 關凱儀 社交及康樂服務單位--負責職員: 袁家健、林偉雄、林子軒、陳巧娟、洪曉花 印刷份數: 400份 開始派發日期: 2026年3月24日  
主舖地址: 元朗鳳翔路5號偉發大廈地下6-11號 電話: 2476 2227 傳真: 2476 9303 中心網址: wty.pokoi.org.hk  
主舖詢問處開放時間: 星期一至星期六, 上午8:00至下午1:00、下午2:00至下午5:00  
富達分處地址: 元朗西菁街23號富達廣場(K Plus)地下50A 電話: 3953 6300 傳真: 3953 6399



掃描二維碼

登入中心網頁