

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 (二月廿三)	2 (廿四)	3 (廿五)	4 (廿六)	5 (廿七)	6 (廿八)
上午	嵐 = 海裕閣1樓 智 = 智友耆 (海泰閣地下) 外 = 外出活動 富 = 海富苑 銅 = 銅鑼灣	復活節 星期一 假期	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 拋拋布袋球* (嵐)	清明節 假期	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 眼明手快* (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐)
下午			1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 拋拋布袋球* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 拋拋布袋球* (嵐)			1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:30 網絡耆兵-長者數碼外展計劃 2024 - 1 (嵐) 2:00 眼明手快* (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)
	7 (廿九)	8 (三十)	9 (三月初一)	10 (初二)	11 (初三)	12 (初四)	13 (初五)
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會會議 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 10:00 桌上冰壺初體驗* (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 英文進階班 - 6(完) (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 「逆境同行」食物援助計劃 知多少 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 護老者講座 - 活力長者健康操 (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 mtm labo企業義工探訪 (富)
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 3:00 和諧家庭有法寶 - 1 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 3:00 「驢Time」 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:30 網絡耆兵-長者數碼外展計劃 2024 - 2 (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 海嵐影院 - 哥哥的情人 (主演: 梁朝偉) (嵐)
	14 (初六)	15 (初七)	16 (初八)	17 (初九)	18 (初十)	19 (十一) <穀雨>	20 (十二)
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 手語歌志趣會會議 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:45 普通話唱練班 - 1 (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 10:00 桌上冰壺初體驗* (智) 11:00 普通話會話班 - 1 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 粵曲班 - 1 (嵐) 10:00 英文進階班 - 1 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 福樂在早晨 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 魔術進階班 - 1 (嵐) 10:00 智能電話萬事屋 (嵐) 10:00 海嵐鏢局* (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:15 手語歌進階班練習 - 1 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 1 (嵐) 10:30 長委聯誼活動1 (外)
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐) 3:00 和諧家庭有法寶 - 2 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 「認識腦退化症」講座 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 1 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 ABC英文初班 - 1 (嵐) 3:15 椅子瑜伽班 - 1 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 「校園小義工」長者關懷 義工服務日 (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 3:15 網絡耆兵-長者數碼外展計劃 2024 - 3 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 海嵐影院 - 新流星蝴蝶劍 (主演: 梁朝偉) (嵐)
	21 (十三)	22 (十四)	23 (十五)	24 (十六)	25 (十七)	26 (十八)	27 (十九)
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班-1 (嵐) 10:45 手語歌初班練習-1 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:00 「校園小義工」長者關懷 義工服務日 (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 月會 (嵐) 10:00 英文進階班 - 2 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:00 「校園小義工」長者關懷 義工服務日 (嵐) 9:00 「校園小義工」長者關懷 義工服務日(義工家訪) (富) 10:00 USA結業禮 (銅)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 魔術進階班 - 2 (嵐) 10:00 海嵐鏢局* (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:15 手語歌進階班練習 - 2 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 2 (嵐)
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 3:00 和諧家庭有法寶 - 3 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 月會 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 2 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 ABC英文初班 - 2 (嵐) 3:00 SWITCH鬆一鬆 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:30 網絡耆兵-長者數碼外展計劃 2024 - 4(完) (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 硬地滾球班 - 1 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 青春差館 (主演: 梁朝偉) (嵐)
	28 (二十)	29 (廿一)	30 (廿二)				
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班-2 (嵐) 10:45 手語歌初班練習-2 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:45 普通話唱練班 - 2 (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 11:00 普通話會話班 - 2 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:00 普通話唱練班 - 2 (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 11:00 普通話會話班 - 2 (嵐)			
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:30 嗨! 沙崙同學 (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐) 3:00 和諧家庭有法寶 - 4(完) (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 智能電話萬事屋 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 智能電話萬事屋 (嵐)			