

2023



賽馬會「50展新禧」 婦女健康計劃

一月 JAN

日	一	二	三	四	五	六
1 元旦	2 一月一日(星期日)	3 十二	4 十三	5 小寒	6 十五	7 十六
8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二	14 廿三
15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 大寒	21 三十
22 正月	23 農曆年初二	24 農曆年初三	25 農曆年初四	26 初五	27 初六	28 初七
29 初八	30 初九	31 初十				

二月 FEB

日	一	二	三	四	五	六
			1 十一	2 十二	3 十三	4 立春
5 十五	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九	10 二十	11 廿一
12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八
19 雨水	20 二月	21 初二	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六
26 初七	27 初八	28 初九				

三月 MAR

日	一	二	三	四	五	六
			1 初十	2 十一	3 十二	4 十三
5 十四	6 驚蟄	7 十六	8 婦女節	9 十八	10 十九	11 二十
12 廿一	13 廿二	14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七
19 廿八	20 廿九	21 春分	22 閏二月	23 初二	24 初三	25 初四
26 初五	27 初六	28 初七	29 初八	30 初九	31 初十	

四月 APR

日	一	二	三	四	五	六
						1 十一
2 十二	3 十三	4 十四	5 清明節	6 十六	7 耶穌受難節	8 耶穌受難節(星期日)
9 十九	10 復活節星期一	11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五
16 廿六	17 廿七	18 廿八	19 廿九	20 穀雨	21 初二	22 初三
23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十

五月 MAY

日	一	二	三	四	五	六
	1 勞動節	2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 立夏
7 十八	8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四
14 母親節	15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 四月	20 初二
21 小滿	22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 佛誕	27 初九
28 初十	29 十一	30 十二	31 十三			

六月 JUN

日	一	二	三	四	五	六
				1 十四	2 十五	3 十六
4 十七	5 十八	6 芒種	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三
11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 三十
18 父親節	19 初二	20 初三	21 夏至	22 端午節	23 初六	24 初七
25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三	

七月 JUL

日	一	二	三	四	五	六
						1 香港特別行政區成立五周年
2 十五	3 十六	4 十七	5 十八	6 十九	7 小暑	8 廿一
9 廿二	10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八
16 廿九	17 三十	18 六月	19 初二	20 初三	21 初四	22 初五
23 大暑	24 初十	25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二

八月 AUG

日	一	二	三	四	五	六
					1 十五	2 十六
3 十七	4 十八	5 十九	6 廿一	7 廿二	8 立秋	9 廿三
10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 七月
17 初二	18 初三	19 初四	20 初五	21 初六	22 初七	23 處暑
24 初九	25 初十	26 十一	27 十二	28 十三	29 十四	30 十五

九月 SEP

日	一	二	三	四	五	六
					1 十七	2 十八
3 十九	4 二十	5 廿一	6 廿二	7 廿三	8 白露	9 廿五
10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 三十	15 八月	16 初二
17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七	22 初八	23 秋分
24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	29 中秋節	30 中秋節(星期日)

十月 OCT

日	一	二	三	四	五	六
1 國慶日	2 國慶日(星期日)	3 十九	4 二十	5 廿一	6 廿二	7 廿三
8 寒露	9 廿五	10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 三十
15 九月	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七
22 初八	23 重陽節	24 霜降	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四
29 十五	30 十六	31 十七				

十一月 NOV

日	一	二	三	四	五	六
						1 十八
2 十九	3 二十	4 廿一	5 廿二	6 廿三	7 廿四	8 立冬
9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 十月	14 初二	15 初三
16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 小雪
23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七

十二月 DEC

日	一	二	三	四	五	六
					1 十九	2 二十
3 廿一	4 廿二	5 廿三	6 廿四	7 大雪	8 廿六	9 廿七
10 廿八	11 廿九	12 三十	13 十一月	14 初二	15 初三	16 初四
17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 冬至	23 十一
24 平安夜	25 聖誕節	26 聖誕節(星期一)	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八

主辦機構:



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金

50青

賽馬會「50展新晴」 婦女健康計劃

- 由香港賽馬會慈善信託基金捐助，全港首個以世界衛生組織的《老年人綜合照護指南》(ICOPE)為藍本，並專為50至64歲女士而設的健康計劃
- 由跨專業團隊主理，通過舉辦公眾教育及多元化活動，全方位提升中年婦女的內在能力 (Intrinsic Capacity)，並協助她們釋放作為照顧者的壓力，以做到好好變老，優雅地度過人生各個階段

全方位
訓練

義工
訓練

教育
講座

健康
篩查

體驗
工作坊

查詢及報名

沙田、大埔及粉嶺

賽馬會流金匯

電話：3763-1000

地址：大埔富善邨善鄰樓地下

港島區

聖雅各福群會賽馬會健智匯

電話：2566-5392

地址：西環德輔道西466號2字樓

九龍城、油尖旺及荃灣

九龍樂善堂

電話：2272-9848

地址：九龍城龍崗道61號地下

上水、元朗及將軍澳

香港家庭計劃指導會上水婦女會

電話：6339-4206

地址：上水彩園邨彩華樓334-336室

九龍塘、牛頭角、觀塘及藍田

香港復康會適健中心

電話：2534-3533

地址：藍田復康徑7號地下

屯門及天水圍

東華三院陳婉珍躍動適體及健康中心

電話：2450-8566

地址：屯門青善街32號東華三院
戴東培社會服務大樓9樓

合辦機構：



九龍樂善堂

The Lok Sin Tong Benevolent Society, Kowloon
Since 1880 成立



聖雅各福群會
St. James' Settlement



香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals
SINCE 1871