



家福會  
HKFWS



中心  
通訊

九龍城活齡中心  
Kowloon City Centre  
for Active Ageing

2024年10月



中心 九龍土瓜灣九龍城道55-61號同興花園第2座1樓

電話 2711 2488 傳真 2711 0925

分處 九龍土瓜灣北帝街38號DOWNTOWN38一樓

電話 2389 3033 傳真 2389 3300

電郵 [kccaa@hkfws.org.hk](mailto:kccaa@hkfws.org.hk) FB <https://www.facebook.com/hkfws.kccaa/>



[hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)

# 2024年10月報名安排

2

會員可透過以下方式報名參加活動  
(必須提供姓名及聯絡電話):



- 1) 填寫報名表格並交回中心
- 2) 將已填妥的報名表格WhatsApp至9182 5092報名  
(需由職員回覆確認報名作實)

截止報名日期:  
**2024年10月9日**



備註：中心將於**報名截止翌日(10月10日)上午作抽籤**，會員可於10月12日到主中心取回提示紙。會員活動最多只能參與5項，如活動仍未滿額，可於10月14日繼續報名。

## 派發通訊及報名日期

*於主中心及分處進行	日期
派發2024年10月通訊*	2024年10月2日起
遞交報名表格*	2024年10月2日至2024年10月9日 (開放時間內, 10月9日下午4:00截止)
活動抽籤	2024年10月10日
查詢中籤活動*/主中心取提示紙	2024年10月12日
餘額活動報名*	2024年10月14日

## 中心運動班守則

- ❖ 參加者**必須**穿著輕便服飾及運動鞋。
- ❖ 參加者**必須**準時出席。為了避免參加者因未能參與熱身運動而受傷，**若遲到超過10分鐘，將不能參與該節活動。**
- ❖ 參加者若在運動時感到**身體不適**，**應停止運動並立即通知導師或職員。**
- ❖ 參加者需確定自我身體狀況良好及有足夠能力參與運動，並自行承擔一切意外風險及責任。
- ❖ 參加者**必須**遵守導師及職員指示，否則職員及導師有權禁止參與活動。

## 最新活動報名須知

- ❖ 請假或退出活動，必需於活動開始前2個工作天通知負責職員，**並由負責職員確認。**(不接受電話留言或WhatsApp通知)
- ❖ 若遲到超過10分鐘或早退，亦當缺席論。
- ❖ 當月累計缺席2次或以上，將不可參與下月活動報名抽籤，只可於公開報名日報名。

# ★活動報名及安排★

3

會員可透過以下方式報名參加活動  
(必須提供姓名及聯絡電話):

1) 填寫報名表格並交回中心



2) 將已填妥的報名表拍照  
WhatsApp至91825092  
(需由職員回覆確認報名作實)



## 活動圖示:



: 9號截止報名



: 出席提示



抽籤 : 抽籤



: Zoom



: 需熱身



: 必須遵守  
運動班守則

## 目錄

中心消息及通告事項	P. 2,5
中心運動班守則	P. 2
活動報名表	P. 4-5
e健樂系列活動	P. 6-8
健康及教育活動	P. 8-12
心理社交認知康樂活動	P. 13,18-19
退而不憂系列活動	P. 19-20
資訊科技及樂齡科技活動	P. 20-21
活動時間表	P. 14-17
義工活動	P. 22-23
護老者活動	P. 23-29
認知障礙症及照顧者活動	P. 30
家福學堂	P. 31

## 下次派發通訊日期

2024年11月1日起

各會員領取通訊後,  
可按報名安排報名活動。

## 例會日期

組別	2024年10月份 (分處舉行)	2024年11月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	10月8日(二) 上午10:00	11月5日(二) 上午10:00
家慶、家善	10月8日(二) 下午 2:30	11月5日(二) 下午 2:30
家和、家慈	10月9日(三) 上午10:00	11月6日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	10月9日(三) 下午 2:30	11月6日(三) 下午 2:30

# 活動報名表I

## 會員活動

根據自己意願，**在意願一欄填寫1-10**，1為首選。如第一意願的活動已滿，會自動轉到第二意願，如此類推，直到報名5個活動滿額。

4

意願	活動編號	活動名稱
	2425360	齊跳椅子舞A
	2425361	齊跳椅子舞B
	2425358	強肌啞鈴伸展操(10月)
	2425363	智能保齡鬆一鬆
	2425365	智能哥爾夫球鬆一鬆
	2425366	健腦坊: 健康飲食知多少講座
	2425364	IT小教室(10月) 日期: _____
	2425306	退休藍圖- 「園」來是這樣
	2425308	幸福一加一
	2425396	e健樂: 按摩球(10月)
	2425359	健體靈康操(10月)
	2425387	急救知識講座(會員/護老者)
	2425256	e健樂-真打乒乓球初階4
	2425347	「心靈之路」慈山寺行
	2425338	一人一故事劇場演出計劃

意願	活動編號	活動名稱
	2425372	e健樂-競技氣球運動體驗A班
	2425373	e健樂-競技氣球運動體驗B班
	2425341	大家都唔想患的那場癌症 (癌症與中醫講座)
	2425397	e健樂-健康記錄冊獎勵計劃10-12月
	2425295	健體設施使用培訓及考核日(10月)
	2425239	道路安全非一般問答比賽
	2425389	城男天地飛鏢聚會
	2425390	芬蘭木柱選拔日
	2425391	布袋球班
	2425392	飛鏢樂初階
	2425393	飛鏢樂進階 (三鏢都能成功得分並得分達250或以上的會員)
	2425362	應用程式工作坊 HA go 應用篇
	2425400	靈康操健康大使招募及訓練
	2425402	聖馬善樂小學生探訪活動

姓名: \_\_\_\_\_

會員/護老者編號: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_

## 活動報名表II

(1)每個會籍(義工/護老者/正照顧認知障礙症的護老者)均能依相關身份報相應類別之活動，每項身份會獨立計算報名意願。

(2)根據自己的身份和意願，在意願一欄填寫意願，1為首選。如第一意願的活動已滿，會自動轉到第二意願，如此類推，直到報名滿額即止。

### 護老者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2425380	護老友共聚(10月)
	2425345	護樂齊參觀「站見」鐵路展
	2425347	「心靈之路」慈山寺行
	2425348	悠然品茗坊
	2425382	護老精神健康體驗館參觀
	2425374	健腦運動體驗工作坊
	2425351	Carer café 護老者咖啡室
	2425352	藉著沙畫說故事
	2425350	大集繪工作坊
	2425356	護樂知多啲：照顧者支援專線服務介紹
	2425353	浸會大學學生交流會

### 認知障礙及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2425375	「腦」友記暫託站

### 義工活動

意願	活動編號	活動名稱
	2425388	急救知識講座(義工)

姓名：\_\_\_\_\_ 會員/護老者編號：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

## 中心通告事項

為響應環保，中心將於**2025年1月起**不再派發提示紙。如有需要的會員，歡迎向職員查詢。不便之處，敬請原諒。

# Hello!

各位老友記，大家好！我是文職同事羅姑娘，剛剛新到任九龍城活齡中心，主要在分處工作。歡迎大家來找我傾偈，很高興認識各位！

羅姑娘



## 賽馬會e健樂電子健康管理計劃

計劃由「賽馬會慈善信托基金」贊助。服務包括：

- (1)於健康站量度血壓、身高、體重、BMI指數，建立自我監察健康習慣；
- (2)接受健康問卷評估，並轉介合適資源；
- (3)參加健康及社交活動。

凡有興趣參加以上活動/服務，必須成為e健樂會員方可參加。  
如有任何查詢/登記，請聯絡鄭姑娘。

### e健樂: 按摩球(10月) (2425396)

內容：由導師帶領參加者進行按摩球運動，藉此放鬆肌肉。

日期：**10月30日(星期三)**

時間：**上午10:00-11:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名



負責職員：伍先生

### e健樂-真打乒乓球初階4: (2425256)

內容：由導師帶領參加者進行乒乓球訓練，藉此提升參加者的基本技術及與其他參加者切磋球技，初階班適合較少接觸乒乓球的會員。

日期：**10月18、25日及11月1、8日(星期五)**

時間：**上午9:00-11:00**

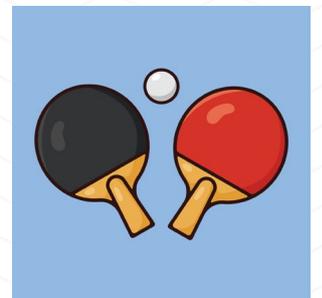
地點：土瓜灣體育館-乒乓球室

對象：中心會員

費用：全免

名額：每班15名

備註：參加者須直接到土瓜灣體育館集合。



負責職員：伍先生

## 領獎提醒



活動獎勵目標：

- (1)每星期最少3日到中心健康站量度血壓，及
- (2)每月最少1日到中心健康站量度身高、體重、BMI。

**本身已有「健康記錄冊」及已完成以上獎勵目標者，請於10月2至18日交回「健康記錄冊」予分處職員作登記及領獎之用，如有疑問，可向伍先生查詢。**

負責職員：伍先生

## e健樂-健康記錄冊獎勵計劃10-12月 (2425397)

內容：為鼓勵大家養成自我監察和記錄健康狀況，歡迎大家參加健康記錄冊獎勵計劃。參加者可按以下獎勵目標進行挑戰，凡所有項目均達標者可獲禮物乙份。

獎勵目標：

於健康站量度項目	獎勵目標
血壓	每星期量度最少3次
身高及體重	每月量度最少1次

活動時限：2024年10月至12月

對象：中心會員

名額：不限

費用：全免

- 備註：(1) 現有「健康記錄冊」者如欲參加新一期獎勵計劃，不用填寫活動報名表，只需到分處接待處登記；
- (2) 如本身沒有「健康記錄冊」，請填寫及遞交活動報名表，成功報名者於10月18日或之前到分處接待處領取「健康記錄冊」；
- (3) 活動結束後請於1月2至17日到分處接待處交回「健康記錄冊」作登記及領獎之用。

負責職員：伍先生

## e健樂：競技氣球體驗班(A:2425372 / B:2425373)

內容：導師教授控制氣球的技巧和比賽規則，並即場進行競技比賽，享受競技的樂趣。

日期：**10月28日(星期一)**

班別	A班(2425372)	B班(2425373)
時間	上午9:30 - 10:30	上午10:30-11:30

地點：分處活動室1及2

對象：中心會員

費用：全免

名額：每班16名，共32名

備註：(1)活動需要走動控球，參加者下肢必須有一定的平衡和轉移能力方能參加；

(2)如報名人數超額，每人只能參加其中一場體驗班。



負責職員：鄭姑娘

## 健康教育活動

### 健體靈康操(10月) (2425359)

內容：由受訓義工帶領參加者進行靈康操，藉此鍛鍊及伸展其肌肉。

日期：**10月17、24、31日(星期四)**

時間：**上午11:30 - 12:30**

地點：分處活動室1 對象：中心會員

費用：全免 名額：12名



負責職員：伍先生

### 強肌啞鈴伸展操(10月) (2425358)

內容：由受訓義工帶領長者進行啞鈴運動，伸展及鍛鍊肌肉。

日期：**10月14、21及11月4日(星期一)**

時間：**上午9:00 - 10:00**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：12名



負責職員：伍先生

## 健體設施使用培訓及考核日(10月) (2425295)

9

內容：認識分處「震震機」、「跑步機」設施的操作，並即時進行使用考核試，如通過考核者則能獲取使用資格，日後於中心開放時間內登記使用相關設施。

日期：**10月18日(星期五)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：分處大堂

對象：中心會員

費用：全免

名額：20名

備註：(1)如患有骨折或傷口未癒、身體內有人工器官、中風、關節炎、心臟病、頭暈徵狀者均不適合參加；  
(2)如已通過考核者，不需報名。

負責職員：鄭姑娘、伍先生



## 急救知識講座(會員/護老者)(2425387)

內容：介紹急救的基本原理，同時認識並練習最基本的急救處理法；在一些特殊的情境下，應用基本的急救處理方法。

日期：**11月6日(星期三)**

時間：**上午11:30 – 下午1:00**

地點：分處活動室

對象：會員/護老者

費用：全免

名額：30名

負責職員：林先生

## 大家都唔想患的那場癌症 (癌症與中醫講座) (2425341)

內容：香港大學腫瘤科註冊中醫主講健康專題講座，認識癌症。

日期：**10月17日(星期四)**

時間：**上午10:30-11:30**

地點：分處活動室1及2

對象：中心會員

費用：全免

名額：40名

備註：(1)活動與「九龍城地區康健站：康健大聯盟」合辦；  
(2)參加活動可獲紀念品乙份。



負責職員：鄭姑娘

## 健腦坊: 健康飲食知多少 講座 (2425366)

內容: 由營養師介紹如何從飲食中維持理想體重、控制膽固醇和血壓水平, 以預防患上血管性認知障礙症。

日期: **10月23日 (星期三)**

時間: **上午9:45-10:45**

地點: 分處活動室2

對象: 中心會員

費用: 全免

名額: 20名

備註: 活動與「衛生署長者健康外展隊」合辦。



負責職員: 陳先生

## 芬蘭木柱選拔日 (2425390)

內容: 讓有興趣參與「芬蘭木柱」的會員提供選拔, 參與定期的訓練, 從而鍛練參加者的手眼協調能力。

日期: **10月17日 (星期四)**

時間: **下午2:30-5:00**

地點: 分處活動室1

對象: 中心會員

費用: 全免

名額: 30名

備註: 活動由「社會福利署 老有所為活動計劃」資助。



負責職員: 林先生、伍先生

## 布袋球班 (2425391)

內容: 由義工帶領參加者進行布袋球運動, 學習布袋球基本技巧。

日期: **10月24、31日(星期四)**

時間: **上午10:00 - 11:30**

地點: 分處活動室2

對象: 中心會員 (已成為布袋球隊的隊員不可參加)

費用: 全免

名額: 15名



負責職員: 林先生

## 布袋球隊訓練 (2425399)

內容：為已獲選的布袋球隊隊員提供訓練及基礎導師訓練。

	布袋球會員班	布袋球隊訓練
日期:	10月24、31日(四)	10月7、21日(一)
時間:	上午10:00 – 11:30	上午10:00 – 11:30

地點：分處活動室2

對象：24-26年度布袋球隊隊員

費用：全免

名額：15名



負責職員：林先生

## 齊跳椅子舞(10月) (A:2425360 / B:2425361)

內容：隨著音樂運動建立健康生活的運動習慣、訓練四肢、平衡力和肌力，啟發活力。

	齊跳椅子舞A(2425360)	齊跳椅子舞B(2425361)
日期:	10月22、29日(二)	10月23、30日(三)
時間:	上午8:45 – 9:45	上午8:45 – 9:45

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：每班10名



負責職員：陳先生

## 幸福一加一 (2425308)

內容：與長者分享精神健康資訊，提升精神健康的認識；以及透過吹墨水畫體驗，讓你學習自我接納、欣賞當下。

日期：10月23日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名

備注：活動與「香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心精神健康服務小組」合辦。



負責職員：劉姑娘

## 道路安全非一般問答比賽(2425239)

內容：長者社區巡迴劇場將會由道路安全議會吉祥物「留心蛋」領銜主演。演員們透過生動有趣的情節及多元化的互動環節，讓「老友記」深深記得作為道路使用者，如何身體力行「三心兩意」，時刻注意道路安全，並向身邊家人分享相關訊息，達致天天也能出入平安的目標。

日期：**10月15日(星期二)**

時間：**上午10:00-11:15**

地點：分處活動室1及2

對象：中心會員

費用：全免

名額：70名

備註：(1)活動與「道路安全議會」合辦；  
(2)「大細路劇團」製作；  
(3)參加活動可獲紀念品乙份。



負責職員：鄭姑娘

## 進休人生俱樂部(10月) (2425381)

內容：進休人生俱樂部定期聚會，相討日後所舉行的活動。

日期：**10月14日(星期一)**

時間：**下午3:30-5:00**

地點：主中心活動室

費用：全免

對象：中心會員

名額：10名



負責職員：揭姑娘

## 靈康操健康大使招募及訓練(2425400)

內容：招募新靈康操導師，與現有靈康操導師一起進行定期訓練及考核。

日期：**10月22日(星期二)**

時間：**上午10:30-11:30**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：8名

備註：現任靈康操導師不需要報名，訓練當日出席即可。 負責職員：伍先生



## 「心靈之路」慈山寺行(2425347)

內容：外出遊覽大埔慈山寺，由導賞員帶領遊走於寺院中殿宇，了解布置的風格特色及其背後的故事，清淨心靈。

日期：**10月30日(星期三)**

時間：**上午10:00-下午1:00**

地點：**大埔慈山寺**

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名

**集合時間：上午9:00**

**集合地點：主中心活動室**



負責職員：黃姑娘

## 「長青」小演員(2425398)

內容：為有興趣「做戲」的會員提供定期的培訓。

日期：**10月22日(星期二)**

時間：**下午3:30 - 5:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

**\*\*如有興趣報名，可直接與林生聯絡查詢。**



負責職員：林先生

## 滬港與你齊插花(2425305)

內容：與滬港聯合控股有限公司的義工一起制作手工花。

日期：**10月5日(星期六)**

時間：**上午10:30 - 12:00**

地點：主中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：20名

備注：1) 參加者可獲禮品一份；

2) 活動由「滬港聯合控股有限公司」贊助。



負責職員：林先生

## 以下飛鏢班組(只能二選一)



### 飛鏢樂初階 (2425392)

內容：中心會員一起聚會，練習飛鏢的正確姿勢和互相切磋。

日期：**10月21日(星期一)**

時間：**下午2:30 – 3:45**

地點：分處活動室2

對象：中心會員 (**\*對飛鏢有興趣的會員**)

費用：全免

名額：10名

備注：初班由「男士義工」分享飛鏢的初步玩法。



負責職員：林先生

### 飛鏢樂進階 (2425393)

內容：中心會員一起聚會，練習飛鏢的正確姿勢和互相切磋。

日期：**10月21日(星期一)**

時間：**下午3:45 – 5:00**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

(**\*三鏢都能成功得分 並 得分達250或以上的會員**)

費用：全免

名額：10名

備注：進階班由「林生」及「男士義工」分享飛鏢的技巧、玩法。



負責職員：林先生

### 城男天地飛鏢聚會 (2425389)

內容：男士會員一起與其他中心的會員互相切磋，增加社交機會。

日期：**10月28日(星期一)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：分處活動室2

對象：中心男士會員

費用：全免

名額：10名



負責職員：林先生

## 齊齊唱K樂2024 10月份

內容：中心提供了唱K活動，讓會員可保持大腦健康，將能有助減低患上認知障礙症的機會。

日期：10月12、26日(星期六)

時間：上午10:00-下午1:00 (上午8:45開始派籌)

地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名(先到先得)



負責職員：黃姑娘

## 老友記時間2024 10月份

內容：中心提供了麻雀活動，讓會員可保持大腦健康，將能有助減低患上認知障礙症的機會。

日期：10月12、26日(星期六)

時間：上午10:00-下午1:00 (上午8:45開始派籌)

地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：4名(先到先得)



負責職員：黃姑娘

## 聖馬善樂小學生探訪(2425402)

內容：獻主會聖馬善樂小學的學生將到訪中心進行探訪活動，過程將有魔術表演及與長者進行互動遊戲，與長者歡渡下午時光。

日期：10月30日(星期三)

時間：下午3:30 – 4:30

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名

負責職員：劉姑娘

## 退休藍圖系列活動

### 退休藍圖 - 「園」來是這樣 (2425306)

內容：應用「幸活七錦囊」中的「創生活」，透過園藝工作坊，讓長者能學習園藝技巧，鼓勵建立自身興趣，擴闊退休生活，延續精彩人生。活動中將製作鮮花擺設及永生花立體畫。

日期：**10月22、29日(星期二)**

時間：**上午10:30-12:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員、準退休人士、護老者

費用：全免

名額：10名



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

負責職員：劉姑娘

### 一人一故事劇場演出計劃 (2425338)

內容：一人一故事劇場以「代際故事」為主題，讓長者和青年義工分享各自的生活經歷，並通過即興表演來呈現這些故事，從而促進彼此的理解和情感聯繫。

日期：**10月26日(星期六)**

時間：**下午3:30-5:00**

地點：主中心活動室1

對象：中心會員、準退休人士、護老者

費用：全免

名額：15名

備注：此活動與「聖公會聖約翰座堂青年義工」合辦。



負責職員：劉姑娘

### IT小教室(10月) (2425364)

內容：由義工解答會員日常生活中有關資訊科技的問題。

日期	時間
10月15日、10月22日、 10月29日 (星期二)	上午 10:00 – 10:40 (40分鐘)/ 上午 10:40 – 11:20 (40分鐘)/ 上午 11:20 – 12:00 (40分鐘)

對象：中心會員

費用：全免

地點：分處活動室3

名額：每日3名 (共9名)

備注：請在報名紙填上希望參加的日子及時間

負責職員：陳先生

### 應用程式工作坊(HA Go應用篇) (2425362)

內容：由工作人員講解及教授醫管局應用程序「HA Go」的應用方法，讓他們能用更方便的方式進入醫管局醫療系統。

日期：10月30日(星期三)

時間：上午10:00 – 12:00

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

備注：請確認已登記「HA Go」。



負責職員：陳先生

### 智能哥爾夫球鬆一鬆(2425365)

內容：透過與長者進行模仿哥爾夫球運動的電子遊戲，訓練神經反應及增加身體靈活度。

日期：10月14、21日(星期一)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

負責職員：陳先生

### 智能保齡鬆一鬆(2425363)

內容：透過與長者進行模仿真實保齡球運動的電子遊戲，訓練神經反應及增加身體靈活度。

日期：10月22、29日(星期二)

時間：下午3:30 – 4:30

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

負責職員：陳先生



## 中心義工 招募

中心現招募新一年的義工，協助中心內不同的活動及服務。義工同時可接受不同的培訓機會(例如義務工作基礎培訓、服務技巧培訓)及聚會，從而提升個人的技能和團隊精神。歡迎有興趣的會員加入我們的團隊。請致電或親臨中心與林偉聰先生報名及查詢。

### 中心當值義工 招募

職責：協助會員

拍卡  蓋印 

聯絡職員：揭姑娘

### 健康站義工 招募

職責：協助會員

量血壓  蓋印 

聯絡職員：鄭姑娘

### 愛心來電 (2425394)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：10月8、15、22、29日 (逢星期二)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：主中心 / 分處面談室

關懷對象：隱閉長者會員

費用：全免

名額：40名 (每星期10名)

招募義工：4名 (曾接受本中心義工訓練)



負責職員：林先生

### 長青錦繡劇團 (2425395)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：10月15、29日(星期二)

時間：下午3:30 – 5:00

地點：分處活動室1

對象：已登記義工

費用：全免

名額：12名



負責職員：林先生

## 急救知識講座(義工)(2425388)

內容：介紹急救的基本原理，同時認識並練習最基本的急救處理方法；在一些特殊的情境下，應用基本的急救處理方法。

日期：**11月6日(星期三)**

時間：**上午11:30 - 下午1:00**

地點：分處活動室

對象：已登記義工

費用：全免

名額：30名

負責職員：林先生

## 2023-2025年度 諮詢委員會第10次會議 (2425386)

內容：收集委員對中心服務的意見。

日期：**10月23日(星期三)**

時間：**下午3:30 - 4:30**

地點：分處活動室2

對象：諮詢委員會成員

費用：全免

名額：不限



負責職員：葉姑娘



## 護老者活動

### 護老者組別

**10-12月份季度主題：  
護老技巧你要知**

1. **護愛組** 
2. **護樂組** (經社工評估) 

多樣化的護老工作，單憑護老者獨力去處理和面對實在能力有限。本季會與護老者探索和發掘社區的護老資源，讓護老者有更多的支援，護老之餘，亦可找到自己喘息的空間。

## 護老者支援服務

- 提供支援小組、減壓工作坊、照顧技巧及溝通培訓等。
- 按個別需要提供支援服務，如陪診、護送、中心或家中暫托服務。

此服務需經社工評估，如欲了解詳情請向中心社工查詢。



## 護老服務站(2) (2425213)

24

護老者服務站(地點：主中心)可免費借用物品，歡迎已登記的會員或護老者使用。

➤服務站可借用物品包括：

輪椅

拐杖

浴椅

跨缸板

手機放大器

四腳叉

助行架

平板電腦

書籍及光碟

備註：

- (1) 借用前必須參閱及同意借用守則；
- (2) 借用守則詳情請參閱「借用復康器材守則」及「借用書籍守則」。

負責職員：葉先生

## 護老精神健康體驗館參觀(2425382)

內容：與護老者一同參觀精神健康體驗館，提升大家對精神的關注。

日期：11月18日 (星期一)

時間：下午1:30-下午4:30

地點：屯門青松觀路15號  
學院樓(S座)2樓

對象：所有護老者

費用：全免

名額：26名

集合時間：中午12:00

集合地點：主中心活動室



備註：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：揭姑娘

## 護連線(10月) (2425379)

內容：義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期：10月10、17、24及31日 (逢星期四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：主中心面談室 關懷對象：護愛組會員

費用：全免 名額：48名

義工：4名(曾接受本中心義工訓練)



負責職員：揭姑娘

## 營養奶粉展(10月) (2425401)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**10月18日 (星期五)**

時間：**上午10:00-12:00(上午10時開始派籌)**

對象：中心有效之會員或已登記的護老者

地點：主中心護耆坊

名額：不限

費用：

下期預告

預定於  
**11月18日 (星期一)**  
上午10:00-12:00

購買項目	加營素		加營素 (低糖)	怡保康 (已於本月調整價格)		活力加營素
	大罐 (900克)	小罐 (400克)	大罐 (850克)	大罐 (850克)	小罐 (400克)	850克
收費	\$184	\$88.5	\$190	\$225	\$102	\$223

備註：(1)每人最多限購 **4** 罐奶粉，不限款式及大小，購買前可向醫護人員查詢；

(2)請自備購物袋及輔幣，只收現金 (注意：奶粉公司不接受千元鈔票)

離開前請檢查清楚，貨物出門，恕不退換。

負責職員：葉先生

## Carer café 護老者咖啡室 (2425351)

內容：招募社區護老者，與同路人分享近期生活及照顧壓力，建立支援網絡。

日期：**10月16日 (星期三)**

時間：**下午2:30-4:00**

地點：分處活動室1

對象：護愛組：6名；護樂組：6名 (已報名參加的護老者不用重複報名)

費用：全免

名額：10名

備註：(1) 活動設有長者暫託服務；

(2) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：香姑娘

## 護樂茶聚(8-10月) (2425182)

26

內容：進行放鬆減壓練習，讓護老者放鬆身心及提供喘息空間，並透過茶座認識其他照顧者，互相支持及鼓勵。中心同時提供長者暫託服務。

日期：**10月19日 (星期六)**

時間：**上午9:30 - 12:00**

地點：主中心護耆坊

對象：護樂組護老者

費用：全免

名額：6名

備註：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。



負責職員：謝先生

## 「心靈之路」慈山寺行(2425347)

內容：外出遊覽大埔慈山寺，由導賞員帶領遊走於寺院中殿宇，了解布置的風格特色及其背後的故事，清淨心靈。

日期：**10月30日 (星期三)**

時間：**上午10:00-下午1:00**

地點：**大埔慈山寺**

對象：所有護老者

費用：全免

名額：10名

備註：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

集合時間：**上午9:00**

集合地點：**主中心活動室**



負責職員：黃姑娘

## 護樂齊參觀「站見」鐵路展(2425345)

內容：與護老者一起參觀紅磡站的「站見」鐵路展，與大家穿越香港鐵路的今昔時光，一同探索列車幕後運作，解構箇中奧秘。

日期：**10月25日 (星期五)**

時間：**上午9:30-10:45**

地點：**港鐵紅磡站**

對象：所有護老者

費用：全免

名額：護樂組：10名；護愛組：13名

備註：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

集合時間：**上午8:30**

集合地點：**主中心活動室**

解散地點：**港鐵紅磡站**

負責職員：謝先生

## 藉著沙畫說故事 (2425352)

27

內容：讓護老者透過學習沙畫藝術，抒發情感及壓力，並編寫及分享作為護老者的故事。

日期：**10月14、21、28日及11月4、11日(星期一)**

時間：**上午10:00-11:30**

地點：主中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：10名

備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；

(2) 活動設有長者暫託服務；

(3) 此活動與由「有您同行·撐得起」地區活動撥款計劃資助。

負責職員：香姑娘



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department



## 大集繪工作坊 (2425350)

內容：大集繪以簡單藝術元素，集眾人之力自由繪出一幅豐富美麗的畫作。讓護老者透過大集繪放鬆身心，亦與其他護老者建立互相支持的網絡。

日期：**10月15、22日(星期二)**

時間：**下午2:30 - 4:00**

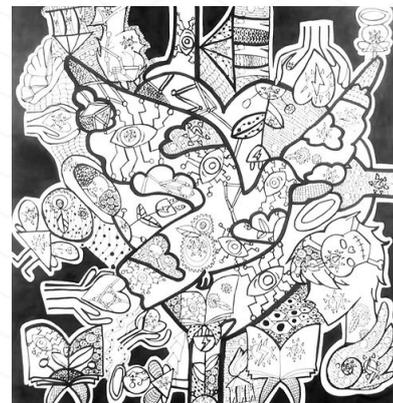
地點：主中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：10名

備註：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。



負責職員：香姑娘

## 健腦運動體驗工作坊 (2425374)

內容：由義工帶領，進行簡單伸展運動及健腦運動。

日期：**10月14日(星期一)**

時間：**下午2:30 - 3:15**

地點：主中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：10名

備註：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。



負責職員：林姑娘

## 「健康寶」應用程式工作坊 (2425357)

28

內容：教導護老者使用最新版的手機應用程式「健康寶」，讓他們了解如何利用應用程式認識更多社區資源。

日期：**10月10日 (星期四)**

時間：**上午11:00 – 12:30**

地點：主中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：6名

備註：(1) 參加此活動每節可獲得1個護老者儲印卡蓋印；  
(2) 必須帶備智能電話及同意下載「健康寶」。  
(3) 此活動與「賽馬會流金頌護老有e道」合辦。



負責職員：謝先生

## 護老友共聚(2324380)

內容：與護老者相聚，介紹社區資源，支援護老者照顧長者。

日期：**10月29日 (星期二)**

時間：**上午10:30 – 11:30**

地點：主中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：20名

備註：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。



負責職員：揭姑娘

## 悠然品茗坊(2425348)

內容：透過了解及品嚐不同種類的茶，在恬靜舒心的空間下感受茶中細膩，進而讓照顧者們放鬆身心。

日期：**10月23日 (星期三)**

時間：**上午10:30 – 11:30**

地點：主中心活動室

對象：護樂組護老者

費用：全免

名額：10名

備註：參加此活動每節可獲得1個護老者儲印卡蓋印；



負責職員：黃姑娘

## 護樂照顧歷程小組 (2425334)

29

內容：護老者以小組形式，一起記起自己的照顧歷程，回顧當中的點滴及自己的照顧之路。

日期：**9月23、30日、10月7日 (星期一)**

時間：**下午3:30 – 4:30**

地點：主中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：護樂組：4名；護愛組：4名

備註：參加此活動每節可獲得1個護老者儲印卡蓋印；

負責職員：謝先生



## 護樂知多啲：照顧者支援專線服務介紹 (2425356)

內容：由照顧者支援專線介紹其服務，讓有需要的照顧者了解相關服務及使用方法。

日期：**10月16日 (星期二)**

時間：**下午2:30 – 4:00**

地點：主中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：護樂組：10名；護愛組：10名

備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

(2) 此活動與「照顧者支援專線」合辦。

負責職員：謝先生

## 浸會大學學生交流會 (2425353)

內容：與浸會大學人文與創作系的學生交流，分享作為護老者的生活，學生將使用收集到的資訊、相片及影片在浸會大學舉辦公眾展覽，讓公眾更了解護老者。

日期：**10月29日 (星期二)**

時間：**下午4:15 – 5:15**

地點：主中心活動室

費用：全免

對象：60歲或以上護樂組護老者

名額：6名

備註：(1) 參加者需要同意進行拍攝並在展覽展出；

(2) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；

(3) 活動與「陸續出版」合作。

負責職員：香姑娘



## 認知障礙及照顧者活動

### 「腦」友記暫託站(10月) (2425375)

內容：以中心暫託服務形式，與長者進行輕鬆活動，為照顧者提供喘息空間。

日期：**10月19日(星期六)**

時間：**上午9:30 – 中午12:00**

地點：主中心活動室

對象：認知障礙症長者

名額：15名

費用：全免

負責職員：林姑娘

### 健腦運動小組(10-12月) (2425376)

內容：進行簡單伸展及健腦運動，訓練專注力與手腦協調。

日期：**10月15、22、29日(10月1、8日除外)**

**11月12、19、26日(11月5日除外)**

**12月10、17日(12月3、24、31日除外) (逢星期二)**

時間：**上午9:00 – 10:00**

地點：主中心活動室

對象：認知障礙症長者

名額：10名

費用：全免

備註：參加者不能同時參加「健腦同學會」小組活動。

負責職員：林姑娘



### 健腦同學會(10-12月) (A:2425377 / B:2425378)

內容：進行認知刺激及輕鬆活動，與其他長者互動交流，刺激大腦。

日期：**10月3、17、24、31日(10月10日除外)**

**11月14、21、28日(11月7日除外)**

**12月12、19日(12月5、26日除外) (逢星期四)**

時間：**A班：上午9:30 – 10:30 /**

**B班：上午11:00 – 中午12:00**

地點：主中心活動室/護耆坊

對象：認知障礙症長者

名額：每班6名

費用：全免

備註：參加者不能同時參加「健腦運動小組」小組活動。

負責職員：林姑娘

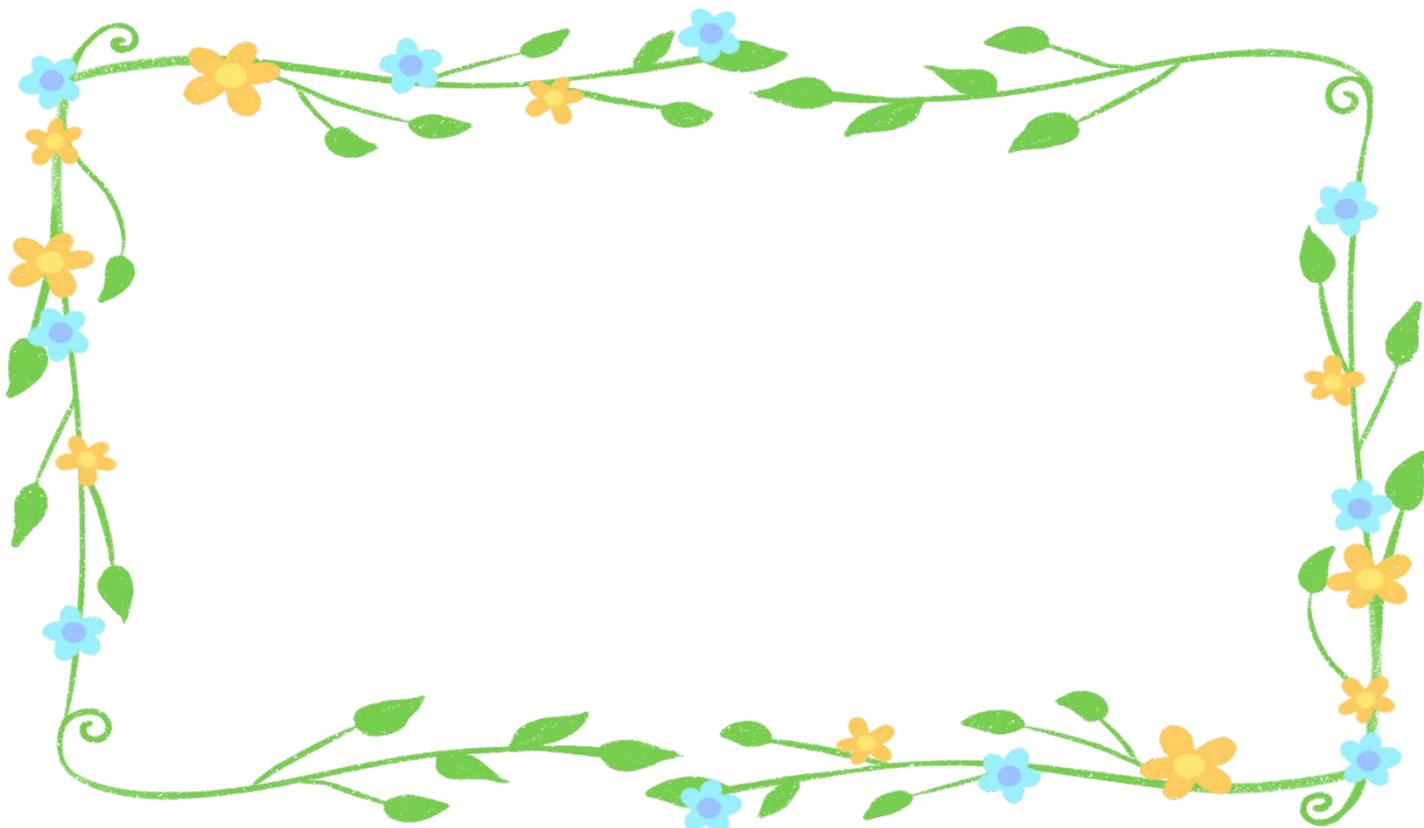




班組名稱	上課日期	上課時間	內容	活動場地	費用	名額	報名日期
活齡書法班 10-12月	10月2日至 12月18日 (逢星期三) <b>*10月9日、 11月6日及12 月4日 暫停</b>	下午 2:00- 3:30	由資深導師 教授書法及 練習寫字	分處 活動室 2	\$81 (共9堂)	12 名	舊生: 19/9起 新生: 25/9起
中文識字班 10-12月	10月18日至 12月20日 (逢星期五)	上午 9:30- 11:00	學習書寫及 閱讀日常用 之字句	分處 活動室 1	\$30 (共10堂)	12 名	舊生: 6/9起 新生: 13/9起
英文識字班 10-12月		上午 11:30- 下午 1:00			\$30 (共10堂)	12 名	
唱歌班 10-12月	10月17日至 12月19日 (逢星期四) <b>*11月7日暫 停</b>	下午 1:45- 3:15	由導師教授 大家演唱流 行曲	主中心 活動室	\$324 (共9堂)	25 名	舊生: 19/9起 新生: 26/9起
粵曲班 10-12月	10月18日至 12月20日 (逢星期五)	下午 2:00- 4:00	由導師教授 唱粵曲	分處 活動室 1	\$300 (共10堂)	30 名	舊生: 13/9起 新生: 20/9起
椅子瑜珈班 10-12月	10月14日至 12月16日 (逢星期一)	下午 3:30- 4:30	由導師教授 簡單樂齡瑜 伽	分處 活動室 1	\$200 (共10堂)	12 名	舊生: 2/9起 新生: 9/9起

## 班組守則:

1. 活動開始**前15分鐘**方可進入活動室
2. 遲到**10分鐘或以上**將視為**缺席**該節課堂
3. 學員須**保持適當社交距離**
4. 於上一期班組**出席率達80%或以上**的學員, 才能以「**舊生**」身份優先報名  
下一期之相同班組
5. **出席率未達80%**之舊學員均需以「**新學員**」身份參與次輪報名



## 服務質素標準話你知

### 標準1 ~ 服務資料：

- ✓ 中心確保制備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時供公眾索閱。

## 惡劣天氣情況下中心之活動安排

氣候	戶內活動		戶外活動
	中心開放	班組活動 (如活動舉行前 2小時仍懸掛)	(如活動舉行前 2小時仍懸掛)
雷暴警告訊號	✓	✓	視乎天氣情況而定
黃色暴雨警告訊號	✓	✓	視乎天氣情況而定
紅色暴雨警告訊號	✓	✗	✗
黑色暴雨警告訊號	✗	✗	✗
1號風球	✓	✓	視乎天氣情況而定
3號風球	✓	✗	✗
8號風球	✗	✗	✗

