

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

中心
通訊
2025年6月



夏至

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1號鋪

電話 2389 3033 傳真 2389 3300

電郵 kcaa@hkfws.org.hk hkfws.org.hk



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

2025年6月報名安排

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主中心或分處
- 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:
2025年6月4日



派發通訊及報名日期

	日期
派發2025年6月通訊	2025年5月28日
遞交報名表格	2025年5月28日至2025年6月4日 (開放時間內, 6月4日下午4:00截止)
活動抽籤	2025年6月5日
查詢中籤活動 (最多參與3項活動)	2025年6月6日
餘額活動報名	2025年6月7日
下次派發通訊日期	2025年7月2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。

下次派發通訊日期
2025年7月2日起

例會日期

組別	2025年6月份 (分處舉行)	2025年7月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	6月3日(二) 上午10:00	7月8日(二) 上午10:00
家慶、家善	6月3日(二) 下午 2:30	7月8日(二) 下午 2:30
家和、家慈	6月4日(三) 上午10:00	7月9日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	6月4日(三) 下午 2:30	7月9日(三) 下午 2:30

目錄

中心運動班守則	P. 2
活動報名表	P. 4
中心消息及通告事項	
健康及教育活動	P. 5-8
心理社交認知康樂活動	P. 8-10,15
活動時間表	P. 11-14
資訊科技及樂齡科技活動	P. 15-17
退休藍圖系列	P. 17
義工活動	P. 18-19
護老者活動	P. 19-23
認知障礙症及照顧者活動	P. 23-24
付費活動	P. 25-26
家福學堂	P. 27

活動圖示：



： 4號截止報名



： 出席提示



： 抽籤



： Zoom



： 需熱身



： 必須遵守
運動班守則

中心WhatsApp頻道

1

打開手機鏡頭
掃描二維碼

2

按右上角「追蹤」

追蹤

3

開啟右上角通知鐘仔
掌握最新中心資訊

4

查閱中心資訊
按「最新消息」打開中心頻道

對話

最新消息

社群

通話

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3個活動滿額。

4

意願	活動編號	活動名稱
	2526127	智能羽毛球鬆一鬆 (6月)
	2526126	智能保齡鬆一鬆 (6月)
	2526112	電話補習班(6月) 日期: _____
	2526005	酷熱天氣與長者健康
	2526104	「鈣」幫幫「煮」
	2526088	肩唔痛? 堅唔痛!
	2526115	毛巾操(6月)
	2526116	地壺球(6月)

意願	活動編號	活動名稱
	2526131	「活力長者健康操」
	2526128	八段錦(6月)
	2526117	布袋球班
	2526119	飛鏢樂
	2526124	手機班: 智能保健
	2526058	智醒退休你話事
	2526065	「網絡詐騙多羅羅」工作 坊
	2526133	選舉資訊中心參觀

姓名: _____ 會員編號: _____ 電話: _____

活動 報名表II

- (1)每個會藉(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
	2526135	護樂男士聚一聚
	2526136	護老消化系統與飲食講座
	2526137	護老資訊你要知
	2526123	Carer café 護老者咖啡室

認知障礙及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2526096	護「腦」者聚一聚

姓名: _____ 會員/護老者編號: _____ 電話: _____



酷熱天氣與長者健康 (2526005)

內容：酷熱天氣如何對長者健康構成影響？活動可學習應對酷熱的方法、酷熱天氣下藥物和食物儲存小貼士、室內通風降溫小技巧。

日期：6月11日 (星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：40名

備註：(1)活動與「香港中文大學賽馬會老年學研究所 賽馬會『熱島·熱不倒』社區抗熱計劃」合辦；
(2)參加者可獲消暑紀念品乙份。

負責職員：鄭姑娘

「鈣」幫幫「煮」 (2526104)

內容：透過熱身運動、康健站服務介紹、陳加樂註冊營養師主講鈣質吸收及營養講座。

日期：6月19日 (星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：分處活動室1

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

地壺球(6月) (2526116)

內容：參加者透過進行地壺球活動，籍此提升手臂穩定性、控制及團隊合作。

日期：6月9、16日 (星期一)

時間：上午10:30 – 12:00

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

「活力長者健康操」 (2526131)

6

內容：由衛生署護士講解九式長者健康操，旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。

日期：**6月11日 (星期三)**

時間：**上午9:45-10:45**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：20名

負責職員：陳先生

備註：活動與「衛生署長者健康外展隊」合辦。

八段錦(6月) (2526128)

內容：八段錦是一種在中國古代發明的健身方法，由八種肢體動作組成，內容包括肢體運動和氣息調理。此活動會播放影片教導長者進行站式及坐式八段錦，既有健康亦有放鬆功效。

日期：**6月12、26日 (星期四)**

時間：**下午1:30-2:30**

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

毛巾操(6月) (2526115)

內容：透過教授長者以毛巾拉筋，讓他們學習伸展筋骨及放鬆繃緊肌肉的動作。

日期：**6月23、30日 (星期一)**

時間：**上午10:30-11:30**

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：伍先生

布袋球班 (2526117)

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：**6月16日 (星期一)**

時間：**上午9:30 – 11:00**

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 (2526078)

內容：為已獲選的布袋球隊隊員提供訓練及基礎導師訓練。

	布袋球隊練習
日期：	6月9 及 23日(星期一)
時間：	上午9:30-11:00

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

芬蘭木柱隊員練習 (2526019)

內容：木柱隊員參與定期訓練，從而鍛練參加者的手眼協調能力。

	木柱隊員自行練習	木柱隊員分組練習
日期：	6月9日 (星期一)	6月5日 及 19日 (星期四)
時間：	下午12:00-1:30	下午3:00-4:30

地點：分處活動室

對象：芬蘭木柱隊員

費用：全免

名額：16名

備注：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

肩唔痛？堅唔痛！(2526088)

8

內容：肩痛研究計劃招募一群55至80歲健康並**沒有患上肩痛**的長者進行檢查。若問卷測試、磁力共震檢查、超聲波檢查顯示沒有肩痛者可獲「健康獎」(\$200禮券)乙份。

檢查時段：**(問卷測試只需出席其中一天，大約需要1小時)**

日期	6月11日(星期三)	6月13日(星期五)
時段	上午9時至12時	上午9時至下午4時30分

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：27名

備註：(1)活動與「香港理工大學康復治療科學系」合辦；
(2)問卷合格者，須自行到香港理工大學完成磁力共震、超聲波檢查，如成功通過所有檢查，該計劃會直接向參加者頒發「健康獎」；
(3)測試的時段由職員編配，如編配後需調動可向鄭姑娘查詢；
(4)曾參加「我患上慢性肩痛嗎？」者不能參加此計劃。

負責職員：鄭姑娘



心理社交認知康樂活動

歡樂生日會 (4-6月) (2526142)

內容：與4-6月生日的會員一起齊賀生日。

日期：**6月26日(星期四)**

時間：**下午2:30-4:00**

地點：青葉海鮮酒家

費用：每位港幣70元

名額：24人

菜單

極品貴妃雞	鮮蝦菜苗餃
晶瑩鮮蝦餃	潮州蒸粉果
蟹子燒賣皇	上湯浸時蔬
京式叉燒包	豉油皇炒麵
安蝦咸水角	揚州炒飯
蓮蓉桃包	

會員	4-6月生日之會員	其他會員
報名日期	6月3日(星期二)起	6月10日(星期二)起

負責職員：陳先生

「長青」小演員 (2526018)

內容：為有興趣「做戲」的會員提供定期的培訓。

日期：**6月17日 (星期二、每月一次)**

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：12名

****如有興趣報名，可直接與林生聯絡查詢。**



負責職員：林先生

齊齊唱K樂 & 老友記2025時間 6月份

內容：中心提供了唱K活動及麻雀活動，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：**6月21、28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：伍先生

選舉資訊中心參觀(2526133)

內容：參觀選舉資訊中心，以創新、充滿樂趣和教育的方式，增進對選舉管理委員會及選舉籌備、投票及點票過程等的認識。中心將安排旅遊巴接送。

日期：**6月27日(星期五)**

集合時間：**上午10:15**

參觀時間：上午11:00 – 12:15

集合及解散地點：主中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：25名



負責職員：香姑娘

長者樂悠遊 - 打卡一天遊 (2526118)

10

內容：與會員一起暢遊迪欣湖、沙田文化博物館。午餐於沙田麗豪酒店享用豐富自助餐。

日期：**6月20日 (星期五)**

時間：**上午9:00 – 下午4:30**

對象：會員

費用：全免(*如在當天無故缺席，需繳回旅行團費用\$300)

名額：44名(每場月會11名，後備4名)

報名方法：**6月份月會**

備注：

- (1) 已參加5月份「沙頭角旅行」的參加者，不能參與是次一天遊，敬請注意；
- (2) 部份行程在戶外進行，有興趣的會員，請自行評估身體狀況；
- (3) 活動由 "MBK Partners HK Limited" 公司贊助；
- (4) 座位、圍席等將由中心安排，參加者不得異議；
- (5) 最後報名決定權由本中心職員作評估。



負責職員: 林先生

城男天地 - 飛鏢聚會 (2526041)

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：**6月30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：15名

備注：**歡迎男士自由出席，不需要報名。**



負責職員: 林先生

飛鏢練習小組 (2526021)

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：**6月30日(星期一)**

時間：**上午10:30 – 12:00**

地點：分處活動室2

對象：中心會員



(*三鏢都能成功得分 並 總得分達300或以上的會員)

費用：全免 名額：15名

備注：(1) 小組成員需經過評核，達到要求，才可進入小組；

(2) 如有興趣報名，可直接與林生聯絡查詢。

負責職員：林先生

飛鏢樂 (2526119)

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：**6月30日(星期一)**

時間：**下午2:00 – 3:30**

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：15名

備注：由「男士義工」分享飛鏢的初步玩法。



負責職員：林先生



資訊科技及樂齡科技活動

「網絡詐騙多羅羅」工作坊 (2526065)

內容：工作坊將與參加者一起辨別AI及真人的相片，探討網上金錢及騙案的新聞，提出應對方法及以角色扮演加深對網上詐騙的認識，提升對詐騙的觸覺。

日期：**6月25日(星期三)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：**分處活動室1**

對象：中心會員

費用：全免 名額：12名

備註：活動與家福會「網絡耆兵」合辦。

負責職員：劉姑娘



電話補習班(6月) (2526112)

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
6月10、17、24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：分處面談室

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

智能保齡鬆一鬆(6月) (2526126)

內容：透過與長者進行電子遊戲模仿真實保齡球運動，訓練反應神經及增加身體靈活度。

日期：6月17、24日(星期二)

時間：下午3:00 – 4:00

地點：分處活動室2 對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

備注：活動參加者需有一定的行動能力及體力。

負責職員：陳先生

智能羽毛球鬆一鬆(6月) (2526127)

內容：透過與長者進行電子遊戲模仿真實羽毛球運動，訓練反應神經及增加身體靈活度。

日期：6月16、23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：10名

備注：活動參加者需有一定的行動能力及體力。

負責職員：陳先生

手機班：智能保健 (2526124)

17

內容：將與香港理工大學合辦，本課程簡介日常生活中與健康管理相關的流動應用程式，包括：ZOOM、健康飲食、認識營養標籤、身體數據監察、智能健康穿戴式裝置、健康資訊管理、HA Go 預約及醫健通就醫記錄管理。

日期	時間
2025年6月26日 (星期四) 課前準備會	下午2:30-4:30
2025年7月23日 (星期三)	下午2:00-5:00
2025年7月29日 (星期二)	下午2:00-4:00
2025年8月12日 (星期二)	下午2:00-4:00
2025年8月19日 (星期二)	下午2:00-4:00
2025年8月26日 (星期二)	下午2:00-4:30

地點：分處活動室1

對象：60歲或以上的中心會員

費用：全免

名額：12名

備註：(1)活動與「香港理工大學樂齡與家庭研究中心」合作；
(2)因應理工大學要求，過往未曾參加過手機班及手機初班的會員將優先取錄。獲取錄名單將於6月10日由職員個別通知。



負責職員：劉姑娘



退休藍圖系列活動

智醒退休你話事 (2526058)

內容：讓長者了解退休理財產品，提升財務規劃意識。透過工作紙回顧日常開支，幫助長者將理財知識應用到生活中。介紹退休理財產品包括：退休三寶。

日期：6月12日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：分處活動室1

對象：中心會員、年輕長者、照顧者

名額：20個

備註：將與家福會「理財教育中心」合辦。



負責職員：劉姑娘



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。

負責職員：揭姑娘

2025-2027年度 諮詢委員會第2次會議 (2526105)

內容：收集委員對中心服務的意見。

日期：**6月18日 (星期三)**

時間：**下午3:45 – 4:45**

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

愛心來電 (2526016)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：**6月10、17、24日 (逢星期二)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：分處面談室

關懷對象：長者會員

費用：全免

招募義工：3名 (曾接受本中心義工訓練)

備注：**愛心來電的號碼是23893328 (此電話僅限電話慰問用途)，如有疑問及其他查詢事宜，請致電27112488/23893033)**

負責職員：林先生

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：**6月10日、24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：15名



負責職員：林先生

防跌計劃2025--防跌大使訓練課程 (2526141)

內容：參加培訓成為「防跌大使」，為曾跌倒並康復離院的本區長者提供防跌教育，提高防跌意識，減低長者二次跌倒受傷的機會。「防跌大使」協助經計劃評估為有需要長者進行4次的關懷跟進，包括首次為家居探訪、其後3次以家訪或電話訪談形式為長者跟進，提升他們的防跌意識。

日期：**6月14日 (星期六)**

時間：**上午9:00 – 下午1:00**

地點：伊利沙伯醫院D座地下多用途室(1)

對象：符合計劃要求的義工

費用：全免

名額：10名

備注：義工須具備以下能力：

(1)個人行動能力佳，能行唐樓進行探訪；

(2)能閱讀及填寫探訪後的文件報告；

(3)具耐性向長者講解防跌知識、帶領長者進行防跌運動。

****如有興趣參加，可於6月5日前致電2389 3033，向鄭姑娘查詢及報名。**

集合地點：
主中心活動室

集合時間：
上午8時15分

負責職員：鄭姑娘



護老者活動

護老者組別

4-6月份季度主題：
健康知識與保健

1. **護愛組**
2. **護樂組** (經社工評估)



長者隨著機能退化，經常患上不同大大小小的病患，作為護老者很需要認識相關病患，才知道如何提供適切的護理。加上，健康是無價寶，亦都是護老者能照顧長者的本錢，本季一齊學習如何護老和保健啦！

護老者支援服務



20

- 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(1) (2526042)

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

書籍及光碟

四腳叉

助行架

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

護樂茶聚 (6-8月) (2526134)

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：6月14日 (星期六)

時間：上午9:30 – 12:00

地點：主中心護耆坊

費用：全免

對象：護樂組護老者

名額：8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

護連線(6月) (2526132)

內容：義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期：6月5、12、19、26日 (逢星期四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：主中心面談室

負責職員：揭姑娘

關懷對象：護愛組會員

費用：全免

義工：4名(曾接受本中心義工訓練)

備註：護連線的號碼是27919078 (此電話僅限義工關心會員，如有疑問及其他查詢事宜，請致電27112488 / 23893033。)

營養奶粉展(6月) (2526138)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**6月11日 (星期三)**

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：

購買項目	加營素		加營素 (低糖)	怡保康		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	\$195	\$94	\$202	\$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

護樂中茶品茗樂 (2526098)

內容：護老者可以向品茶師父學習如何品嚐各種茶葉，從品茶的休閒過程中，令心靈獲得放鬆，減輕壓力。工作坊內亦會分享沒有立遺囑的遺產繼承方法及遺囑對照顧者及被照顧者之好處等等的輕鬆話題。

日期：**5月13日 至 6月3日 (逢星期二)**

時間：**上午11:00-12:00**

地點：**土瓜灣綜合家庭服務中心**

地址：九龍土瓜灣馬頭圍道165號土瓜灣政府合署9樓903室

對象：護樂組護老者

費用：全免

名額：6名

備註：(1)參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；

(2)參加者可以獲贈小禮品一份。



負責職員：謝先生

Carer café 護老者咖啡室 (2526123)

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：6月18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：8名；護樂組：4名(已報名參加的護老者不用重複報名)

費用：全免 名額：12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「靜觀瑜癒」計劃小組 (2526099)

內容：護老者及被照顧者透過學習瑜伽與靜觀，一起分別在各自的空間鍛鍊活動能力之餘，紓緩照顧者的壓力。

日期：5月12日至8月25日 (逢星期一)
(共有12節瑜伽及4堂靜觀課堂)

時間：下午2:30-4:00

地點：分處活動室1

對象：護樂組護老者

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) 參加者須與被照顧長者一起參與活動；

(3) 未曾參加上期椅子瑜伽小組的護樂組護老者可優先報名。



負責職員：謝先生

護樂男士聚一聚 (2526135)

內容：邀請男士護老者相聚，共同進行有興趣的活動，並且談及日常照顧相關的各項話題。

日期：6月20日 (星期五)

時間：下午3:30-4:30

地點：分處活動室1

對象：所有男士護老者

費用：全免

名額：8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

護老消化系統與飲食講座 (2526136)

23

內容: 與護老者分享健康訊息和保護腸道的重要性, 並講解如養成良好的飲食習慣和生活模式, 以保持腸道健康。

日期: **6月24日 (星期二)**

時間: **下午2:00-3:00**

地點: 主中心活動室

對象: 所有護老者

費用: 全免

名額: 35名

備註: 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印;
活動與益力多公司合辦。



負責職員: 揭姑娘

護老資訊你要知 (2526137)

內容: 介紹社區資源, 包括最新與護老者相關的資訊, 支援護老者。

日期: **6月17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

認知障礙及照顧者活動

護「腦」者聚一聚 (2526096)

內容: 與護老者聚會, 彼此扶持、交流心得;
是節主題: 我的照顧近況

日期: **5月30日 (星期五)** 時間: **上午10:30 – 中午12:00**

地點: 主中心活動室

對象: 認知障礙症護老者

費用: 全免

名額: 10名

備註: (1)活動提供長者暫托服務;

(2) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。



負責職員: 林姑娘

健腦運動小組(6月) (2526035)

24

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：**6月10、17、24日(6月3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

「腦」友記暫託站 (6月) (2526130)

內容：以中心暫託服務形式，與長者進行輕鬆活動，為護老者提供喘息空間。

日期：**6月14日 (星期六)**

時間：**上午9:30 – 中午12:00**

地點：主中心活動室

對象：認知障礙症護老者

費用：全免

名額：15名



負責職員：林姑娘

健腦同學會(6月) (A:2526036 / B:2526037)

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：**6月12、19、26日(6月5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

- ❖ 購票日期預設為當月第一個星期一，如遇上公眾假期則會順延至下一個工作天。
- ❖ 購票時間設為上午10時開始。
- ❖ 購票必須由會員本人攜同有效之會員證親臨中心報名。
- ❖ 活動名額有限，先到先得，額滿即止。
- ❖ 成功購票者，不設退票或轉讓別人，敬請於報名前核清活動日期及時間能否出席。
- ❖ 如遇有任何困難或疑問，可向當值社工查詢。

齊跳排排舞 (2526125)

內容：排排舞是一種有明顯節奏感的集體舞蹈，一群人整齊的排成一行一行向著同一方向跳相同舞步，直至歌曲完結。導師會帶領大家隨音樂跳舞，進行帶氧運動，強化四肢肌力和平衡力，享受一起跳舞的樂趣。

日期：7月10、17、24日 (星期四)

時間：下午2:00 – 3:30

地點：分處活動室1及2

對象：中心會員

費用：\$60

名額：12名

備註：舞步對下肢活動能力要求高，參加者必須有能力獨自站立走動方能參加。



負責職員：鄭姑娘

鉤織班(7-9月) (2526146)

內容：參加者學習及練習鉤織的基礎針步，享受鉤織的樂趣。

日期：7月3、10、17、24、31日、8月21、28日、9月4、11、18日 (逢星期四) (共10堂) *8月7、14日 暫停

時間：上午9:30 – 11:00

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：\$200

名額：8名

備註：費用已包括所有材料費用。



負責職員：鄭姑娘

新手學鉤織 (2526053)

26

內容：參加者學習及練習鉤織的基礎針步，例如辮子針、鎖針、短針、長針、引拔針，享受鉤織的樂趣。

日期：**6月5日(星期四)**

時間：**上午9:30 – 11:00**

地點：分處活動室2 對象：中心會員

費用：\$80

名額：8名

備註：(1)費用已包括4課的材料費用及1枝鉤針；

(2)參加者請留意，因每位的學習進度可能存在差異，有機會未必能完成「成品」帶走。



負責職員：鄭姑娘

靜觀體驗工作坊 (2526100)

內容：靜觀導師將教授參加者分享不同的靜觀方式，包括靜心呼吸練習、五感靜觀進食及靜觀步行，學習放鬆靜心的方法。

日期：**6月2日(星期一)**

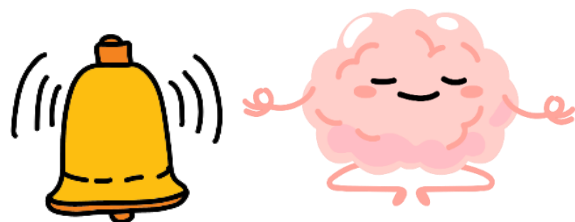
時間：**下午2:00-4:00**

地點：主中心活動室

對象：中心會員及護老者

費用：\$40

名額：12名



負責職員：香姑娘

飛鏢技巧班 (4-6月) (2526020)

內容：飛鏢教練教授飛鏢的技巧。

日期：**6月30日(星期一)**

時間：**上午9:30 – 10:30**

地點：分處活動室

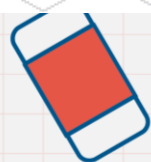
對象：中心會員 (*希望改進飛鏢技巧的會員)

費用：\$50

名額：15名



負責職員：林先生



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 7-9月	7月2日至 9月24日 (逢星期三) *7月9日、8月6日、 9月3日 暫停	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	\$90 (共10堂)	12 名	舊生: 18/6起 新生: 25/6起
中國語文及 文化班 7-9月	7月25日至 9月26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: 13/6起 新生: 20/6起
英語會話班 7-9月		上午 11:30- 下午 1:00			\$30 (共10堂)	12 名	
唱歌班 7-9月	7月3日至 8月28日 (逢星期四)	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: 12/6起 新生: 19/6起
粵曲班 7-9月	7月11日至 9月12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)	35 名	舊生: 20/6起 新生: 27/6起
椅子瑜珈班 7-9月	7月15日至 9月30日 (逢星期二) *8月5日、9月2日 暫停	上午 10:00- 11:00	由導師教授簡單樂齡瑜珈	分處 活動室1	\$200 (共10堂)	14 名	舊生: 17/6起 新生: 24/6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16 ~ 知情的選擇：

- ✓ 中心尊重服務使用者在知情的情況下作出服務選擇的權利

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	✗	✗	✗