



家福會
HKFWS



中心
通訊

九龍城活齡中心

Kowloon City Centre
for Active Ageing

2025年10月

中秋佳節



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 kccaa@hkfws.org.hk hkfws.org.hk



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

2025年10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10月8日



派發通訊及報名日期

	日期
派發2025年10月通訊	2025年9月30日
遞交報名表格	2025年9月30日至2025年10月8日 (開放時間內, 10月8日下午4:00截止)
活動抽籤	2025年10月9日
查詢中籤活動 (最多 <u>3</u> 項活動中籤)	2025年10月10日
餘額活動報名	2025年10月11日

下次派發通訊日期 2025年10月28日起

例會日期

組別	2025年10月份 (分處舉行)	2025年11月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	10月6日(一) 上午10:00	11月4日(二) 上午10:00
家慶、家善	10月6日(一) 下午 2:30	11月4日(二) 下午 2:30
家和、家慈	10月8日(三) 上午10:00	11月5日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	10月8日(三) 下午 2:30	11月5日(三) 下午 2:30

中心WhatsApp頻道

- 1 打開手機鏡頭
掃描二維碼
- 2 按右上角「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

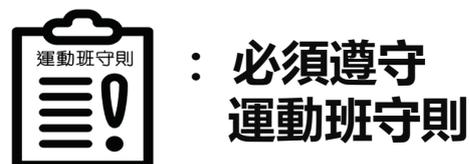
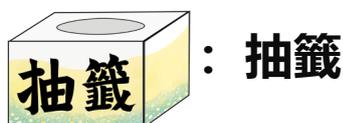
對話 最新消息 社群 通話



目錄

中心運動班守則	P. 3
活動報名表	P. 4
健康及教育活動	P. 5-7
心理社交認知康樂活動	P. 8-10
資訊科技及樂齡科技活動	P. 10-11
活動時間表	P. 12-15
退休藍圖系列	P. 11,16
義工活動	P. 16-17
護老者活動	P. 18-21
認知障礙及照顧者活動	P. 22
付費活動	P. 23-25
家福學堂	P. 26
抽籤活動	P. 27

活動圖示：



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。

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。

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
	2526278	林姑娘話你「知」- 好好溝通有竅門
	2526272	2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮
	2526254	「規劃圓滿人生」講座
	2526255	活齡保齡
	2526282	布袋球班
	2526257	芬蘭木柱會員班
	2526260	飛鏢樂

意願	活動編號	活動名稱
	2526280	匹克球(10月)
	2526270	健康檢查日
	2526269	走肥保平安
	2526292	Whatsapp 及二維碼工作坊
	2526293	電話補習班(10月) 日期: _____

姓名: _____ 會員編號: _____ 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
	2526290	護老「心」度遊小組
	2526251	Carer café 護老者咖啡室

意願	活動編號	活動名稱
	2526287	參觀賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心

姓名: _____ 會員/護老者編號: _____ 電話: _____



走肥保平安 (2526269)

內容：活動與九龍城地區康健站合辦，透過熱身運動、康健站服務介紹、健康講座，主題：預防肥胖症與癌症。

日期：**10月16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：30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

健康檢查日 (2526270)

內容：透過簡單量度，包括度高、磅重、量血壓、血氧和骨質密度來檢視自身健康狀況，養成主動關注自身健康習慣，並由量度結果中學習如何跟進保健護理的方向。

日期：**10月17日 (星期五)**

時間：**上午9:15-下午4:30**

檢查時段：**(每人大約15分鐘)**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：20名

備註：**檢查時段由職員編配，如編配後需調動可向鄭姑娘查詢。**

負責職員：鄭姑娘

布袋球隊訓練 (2526283)

內容：為已獲選的布袋球隊隊員提供訓練及基礎導師訓練。

日期：**10月20日 (星期一)**

時間：**下午3:00-4:30**

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：何先生

芬蘭木柱會員班 (2526257)

內容：由義工帶領參加者進行芬蘭木柱運動，學習木柱的基本玩法技巧。

日期：**10月16、30日 (星期四)**

時間：**下午3:00 – 4:30**

地點：分處活動室

對象：中心會員 (已成為芬蘭木柱的隊員不可參加)

費用：全免

名額：16名

負責職員：林先生/伍先生



芬蘭木柱隊員練習 (2526258)

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。

	木柱會員班 (協助分享)	木柱隊員分組練習
日期：	10月16、30日 (星期四)	10月9、23日 (星期四)
時間：	下午3:00-4:30	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



聽不到的世界 - 聽力講座 (2526263)

內容：分享保護聽力的資訊，同時讓社區人士廣泛認識聽障及殘疾人士，消除誤解，共同推動和共建社會共融。

日期：**10月8日 (星期三)**

時間：**上午11:30-下午1:00**

地點：分處活動室

對象：中心會員、護老者、義工

費用：全免

名額：40名 (**可直接到主中心/分處報名)

備註：活動與「香港聾人福利促進會」合辦。

負責職員：林先生



布袋球班 (2526282)

7

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23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 (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：何先生



齊跳椅子舞(10月) (2526281)

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。

日期：**10月14、21、28日 (星期二)**

時間：**上午9:00-10:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：12名

備註：無須報名，先到先得!

負責職員：伍先生



匹克球(10月) (2526280)

內容：參加者認識及進行此新興運動，籍此學習匹克球的基本技巧。

日期：	10月15日 (星期三)	10月30日 (星期四)
時間：	下午3:00-4:30	上午10:00-11:30

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



「規劃圓滿人生」講座 (2526254)

內容：幫助長者放下對死亡的忌諱；認識「遺囑」及殯葬安排；與家人談生說死的技巧；學習珍惜生命、活在當下。

日期：**10月15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：30名

備註：活動與「衛生署長者健康外展隊」合辦。

負責職員：馬先生



齊齊唱K樂 & 老友記2025時間 10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：**10月11、18、25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

林姑娘話你「知」 - 好好溝通有竅門 (2526278)

內容：進行認知訓練體驗，並以有趣互動形式，認識與認知障礙症長者溝通的技巧。

日期：**10月24日(星期五)**

時間：**上午10:00 – 11:00**

地點：主中心活動室 對象：中心會員

費用：全免 名額：30名

負責職員：林姑娘

正念心晴 (2526183)

內容：透過學習及應用「行為激活」和「靜觀」，幫助大家增加積極行為，建立正向的環境反饋，加強覺察和專注力，促進對自身情感和思維模式的理解，使更有能力應付當下感知，改善自身的精神健康狀態，降低抑鬱、焦慮和孤獨症狀，重拾自信心和好心情。

日期：**10月3日 (星期五)**

時間：**上午9:30 – 10:30**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免 名額：8名

備註：報名後，社工會為參加者進行組前評估，若達「心理健康質素評估問卷」指定分數方能參加小組。



負責職員：鄭姑娘

飛鏢練習小組 (2526259)

9

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27日(星期一)**

時間：**上午10:30-12:00**

地點：分處活動室

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：16名

備註：(1) 「飛鏢技巧班」的參加者，可優先加入；
(2) 小組成員需經過評核，達到要求，才可進入小組；
(3) 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 (2526260)

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27日(星期一)**

時間：**下午2:00-3:30**

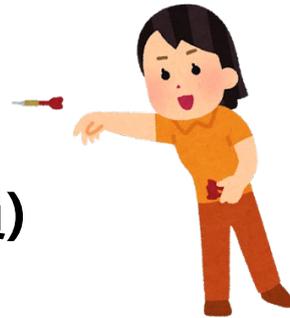
地點：分處活動室

對象：中心會員 **(*對飛鏢有興趣的會員)**

費用：全免

名額：15名

備註：由「男士義工」分享飛鏢的初步玩法。



負責職員：林先生

城男天地 - 飛鏢聚會 (2526261)

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27日(星期一)**

時間：**下午3:30-5:00**

地點：分處活動室

對象：中心男士會員

費用：全免

名額：15名

備註：**歡迎男士自由出席，不需要報名。**



負責職員：林先生

「長青」小演員 (2526288)

內容：為有興趣「做戲」的會員提供定期的培訓。

日期：**10月21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：12名

****如有興趣報名，可直接與何先生聯絡查詢。**



負責職員：何先生

2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮 (2526272)

內容：「老有所為活動計劃」推廣辦事處將舉辦頒獎典禮，典禮將以網上直播進行，節目內容豐富。

日期：**11月5日(星期三)**

時間：**下午2:15-4:00**

地點：**主中心**

形式：YouTube

對象：中心會員

費用：全免

名額：30名

備註：活動由「老有所為活動計劃」推廣辦事處贊助。

內容包括：

- 網上有獎問答遊戲
- 抽幸運號碼環節

負責職員：林先生



資訊科技及樂齡科技活動

活齡保齡(10月) (2526255)

內容：透過與長者進行電子遊戲模擬真實保齡球運動，訓練他們的反應神經及增加身體靈活度。

日期：**10月13、20日(星期一)**

時間：**下午2:30-4:00**

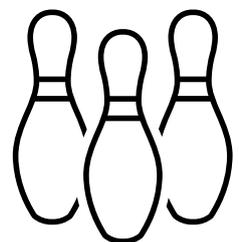
對象：中心會員

費用：全免

地點：分處活動室1

名額：8名

備註：活動參加者需有一定的行動能力及體力。



負責職員：馬先生

Whatsapp 及二維碼工作坊 (2526292)

內容：介紹Whatsapp的隱藏功能及如何使用二維碼功能。

日期：**10月28日(星期二)**

時間：**下午2:30-4:00**

對象：中心會員

費用：全免

地點：分處活動室1

名額：15名

備註：活動與「一線通平安鐘」合辦。

負責職員：劉姑娘

電話補習班(10月) (2526293)

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14、28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6名)

備註：請在報名紙填上希望參加的日子及時間。

負責職員：劉姑娘



退休藍圖系列活動

**華僑教你防騙知多D 活動名稱更正為
OCBC華僑銀行防騙智醒必修課 (2526239)**



內容：銀行義工將與長者講解智安存及防騙資訊，以及存款保障，亦會與長者玩遊戲。

日期：**10月2日(星期四)**

時間：**下午3:00 – 4:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：70名

備註：(1)活動由「華僑銀行」贊助；

(2)參加者可獲禮物乙份。



負責職員：劉姑娘

退休和未來照顧規劃 (2526191)

內容：面對人口老化和人均壽命延長的趨勢，為退休生活預早準備將有助達致積極樂齡的生活。香港理工大學樂齡與家庭研究中心希望透過此項目，促進參加者反思對自身退休和未來照顧的期望和需要，並探索如何透過規劃以達致理想的退休生活。

活動安排	日期	時間	地點
填問卷+ 派發超市現金券	10月9日 (星期四)	上午10:00- 中午12:00	分處 活動室1
第3次跟進問卷	12月4日 (星期四)	上午9:30- 下午2:30	分處 活動室1

費用：全免

名額：20名

備註：

(1)活動與「香港理工大學樂齡與家庭研究中心」合辦；

(2)完成所有活動並填完三次問卷調查，可獲得超市禮券。



負責職員：劉姑娘



義工活動

中心義工 招募

中心現招募新一年度的義工，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何先生報名及查詢。

中心當值義工 招募

職責：協助會員拍卡、蓋印。

負責職員：何先生

長青錦繡劇團 (2526289)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。
 日期：**10月14、28日 (星期二)**
 時間：**下午3:30 – 5:00**
 地點：分處活動室1 (10月28日用活動室2)
 對象：已登記義工
 費用：全免
 名額：15名



負責職員：何先生

愛心來電 (2526271)

內容：義工致電關懷長者近況。
 日期：**10月14、21、28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
 招募義工：3名 (曾接受本中心義工訓練)
 費用：全免
 備注：愛心來電的號碼是27919078或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

2025-2027年度 諮詢委員會第4次會議 (2526273)

內容：收集委員對中心服務的意見。
 日期：**10月22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



1. 護愛組 

2. 護樂組 (經社工評估) 

10-12月份季度主題： 護老技巧你要知

面對不同衰退程度或病況的長者需要，護老者都有不同的護老技巧需要學習。本季會教授護老者認識不同長者需要的護老技巧，讓護老者的護理日常變得更輕省、安全和得心應手。

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。

Carer café 護老者咖啡室 (2526251)

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22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。

護連線(10月) (2526286)

- 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9、16、23、30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
- 義工：4名(曾接受本中心義工訓練)
- 備注：**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。)**

負責職員：揭姑娘

護老「心」度遊小組 (2526290)

- 內容：與護老者一同認識情緒、了解及覺察自己的情緒，來一場心靈之旅。
- 日期：**10月31日、11月7、14、21日 (逢星期四)**
- 時間：**上午10:00-11:00**
- 地點：主中心活動室
- 對象：護老者
- 費用：全免
- 備注：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

護樂茶聚 (10-12月) (2526253)

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4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: 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: 香姑娘

參觀賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心 (2526287)

內容: 參觀中心及介紹樂齡科技的種類及如何運用於照顧的層面上。

日期: **10月28日 (星期二)**

集合時間: **上午9:15**

解散時間: **約下午12:45**

集合地點: 主中心活動室

對象: 護老者

費用: 全免

備註: (1)活動有旅遊巴接送;

(2)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

護老服務站(3) (2526285)

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

助行架

四腳叉

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

營養奶粉展(10月) (2526284)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**10月15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**

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

下期預告

預定於
11月12日 (星期三)
上午10:00-12:00

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

健腦運動小組(10-12月) (2526274)

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14、21、28日(10月7日除外)**

11月11、18、25日(11月4日除外)

12月9、16、23、30日(12月2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:2526275 / B:2526276)

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2、16、23、30日(10月9日除外)**

11月13、20、27日(11月6日除外)

12月11、18日(11月4、25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



「腦」友記暫託站(10月) (2526277)

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：**10月4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

費用：全免

名額：15名



負責職員：林姑娘

**TICKET
TO BUY**

付費活動

本月購票日：
10月6日(一)

購票注意事項

- ❖ 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。

	收費方式	截止收費時間
主中心	現金或八達通	下午 4:30
分處	現金	下午 4:00

備註：每月最後一個工作天，因會計程序將提早截數，實際收費時間請向中心查詢

織FUN·積福 (2526291)

內容：參加者學習鉤織技巧，享受鉤織樂趣之餘，於課堂完結時選出其中一件製成品轉贈給中心作佈置或關懷隱閉長者禮物之用。

日期：**11月6、13、20、27日、12月4、11日**
(逢星期四) (共6堂)

時間：**上午9:30 – 11:00**

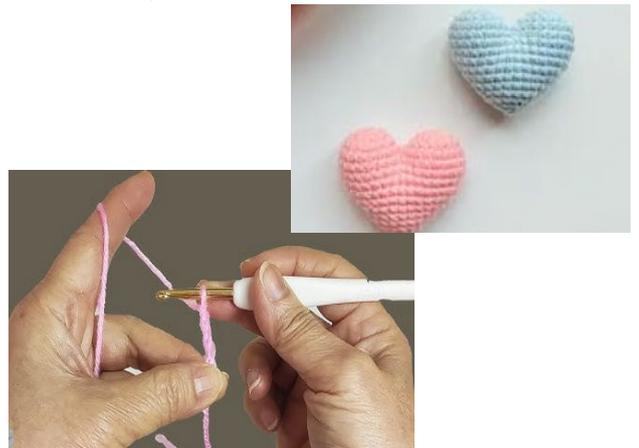
地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：\$120

名額：8名

備註：費用已包括所有材料費用。



負責職員：鄭姑娘

齊跳K POP (2526189)

內容：導師帶領長者一起跟著強勁節拍的K POP音樂跳舞，進行深度的帶氧運動，強化四肢協、平衡力和肌力。

日期：**9月15日、10月13、20日 (星期一)**

時間：**上午9:30-11:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：\$90

名額：12名

備註：此為高強度運動，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

頌鉢靜觀療癒工作坊 (2526250)

內容：由頌鉢導師帶領參加者體驗透過靜觀和聆聽頌鉢的聲音，放鬆減壓，療癒身心。

日期：**10月23日 (星期四)**

時間：**上午9:30-11:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員及護老者

費用：\$10

名額：10名

備註：參加者請穿著輕便衣服。



負責職員：香姑娘

飛鏢技巧班 (10-12月) (2526262)

內容：飛鏢教練教授飛鏢的技巧。

日期：**10月27日、11月24日、12月29日(星期一)**

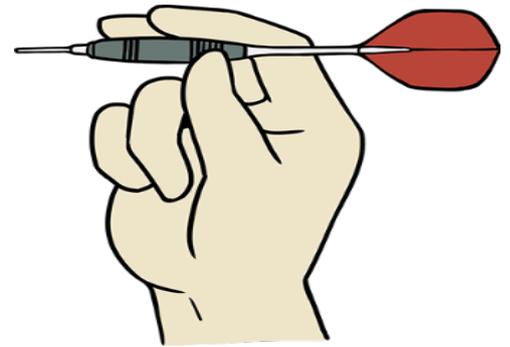
時間：**上午9:30-10:30**

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：16名



負責職員：林先生

Chill級咖啡拉花班 (2526294)

內容：由導師教授咖啡拉花的技巧，以不同技巧拉出不同圖案，增加趣味。咖啡拉花能鍛鍊雙手的穩定性及創意，鍾意咖啡的朋友切勿錯過！

日期：**10月14、21日(星期二)**

時間：**上午11:00-12:30**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：\$60

名額：10名



咖啡拉花，
記得報名啦！



負責職員：劉姑娘



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	<h2>暫停招生</h2>						
中國語文及文化班 10-12月	10月10日至 12月19日 (逢星期五) 11月21日暫停	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: 12/9起 新生: 19/9起
英語會話班 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23日至 12月18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: 4/9起 新生: 11/9起
粵曲班 10-12月	10月10日至 12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)	36 名	舊生: 5/9起 新生: 12/9起
椅子瑜珈班 10-12月	10月21日至 12月30日 (逢星期二) *11月4日、12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	\$180 (共9堂)	14 名	舊生: 23/9起 新生: 30/9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. 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
4. 如**出席率達80%或以上**的「**舊生**」未能於優先時段內親身報名, 可委託家人或朋友帶備**正本會員證 (不接受影印本或相片)**及費用到中心報名
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, **新學員需本人攜同會員證到中心報名**

抽籤活動

合資格會員可於**10月9日前**填妥以下表格，並投入中心收集箱。中籤名單將在主中心及分處的告示板上公佈。

銀齡防騙樂無憂 (2526241)

內容：提高長者及其照顧者的防騙及理財知識，在退休階段前後學習如何管理及保障個人財富，善用社區資源並與家人溝通，以增強他們應對財務詐騙的信心與能力。

日期：**10月22日 (星期三)**

時間：**上午9:00 – 下午3:30**

集合地點：分處活動室1

對象：**會員、護老者、義工**

(將根據活動適應度及體能指標作優先安排)

本活動優先安排符合以下條件的會員參與：

- (1) 年齡55-70歲；
- (2) 能連續步行30分鐘，且能於車程及戶外設施間自行移動；
- (3) 無嚴重心血管、關節或呼吸系統疾病

費用：全免

名額：50名

- 備註：(1) 活動夥拍「投資者及理財教育委員會」舉辦；
(2) 座位、圍席等將由中心安排，參加者不得異議；
(3) 最後報名決定權由本中心職員作評估。

南豐紗廠
投委會體驗館

理財防騙
工作坊

午膳

集合時間：
上午9:00
集合地點：
分處活動室

負責職員：劉姑娘

活動：銀齡防騙樂無憂

日期：**10月22日 (星期三)**

對象：**會員、護老者、義工**

費用：全免

名額：50名

姓名：_____

會員編號：_____

電話：_____

55-70歲的會員：

是 否

可否獨立步行30分鐘：

是 否

可否自行上下交通工具：

是 否

常見健康狀況 (如心臟病、關節炎等)

有 無



服務質素標準話你知

標準6 ~ 收集及回應意見之 政策及程序

- ✓ 服務單位會確保服務使用者、全體職工及有關人士認識所有影響服務的因素，並了解他們有權表達想法，反映對服務表現的意見。

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	✗	✗	✗