



家福會
HKFWS



中心 通訊

2025年11月

九龍城活齡中心

Kowloon City Centre
for Active Ageing

立冬

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11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11月5日



派發通訊及報名日期

	日期
派發2025年11月通訊	2025年10月28日
遞交報名表格	2025年10月28日至2025年11月5日 (開放時間內, 11月5日下午4:00截止)
活動抽籤	2025年11月6日
查詢中籤活動 (最多 <u>3</u> 項活動中籤)	2025年11月7日
餘額活動報名	2025年11月8日

下次派發通訊日期 2025年11月28日起

例會日期

組別	2025年11月份 (分處舉行)	2025年12月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	11月4日(二) 上午10:00	12月2日(二) 上午10:00
家慶、家善	11月4日(二) 下午 2:30	12月2日(二) 下午 2:30
家和、家慈	11月5日(三) 上午10:00	12月3日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	11月5日(三) 下午 2:30	12月3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」
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

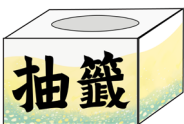


目錄

中心運動班守則	P. 3
活動報名表	P. 4
健康及教育活動	P. 5-8
心理社交認知康樂活動	P. 9-11,16
資訊科技及樂齡科技活動	P. 16-17
活動時間表	P. 12-15
退休藍圖系列	P. 16-17
義工活動	P. 18-19
護老者活動	P. 20-23
認知障礙及照顧者活動	P. 24
付費活動	P. 25
家福學堂	P. 26
抽籤活動	P. 27

活動圖示：

：出席提示

：抽籤

：Zoom

：需熱身

：必須遵守運動班守則

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
	2526319	與「腦」幸福同行 - 友善小食亭
	2526303	髮型靠你(11月)
	2526296	「規劃圓滿人生」(二)
	2526314	智能羽毛球鬆一鬆
	2526310	布袋球班
	2526308	芬蘭木柱會員班
	2526309	飛鏢樂

意願	活動編號	活動名稱
	2526311	國皇棋(11月)
	2526068	中醫老年養生
	2526300	長者椅上操
	2526304	聽到了嗎？(新款助聽器試用及租賃服務)
	2526315	電話補習班(11月) 日期:_____
	2526313	健體設施使用培訓及考核日(10-12月)

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
	2526317	居家安老斷捨離
	2526307	Carer café 護老者咖啡室

姓名: _____ 會員/護老者編號: _____ 電話: _____



長者椅上操 (2526300)

內容：介紹運動的好處及指導長者基本運動的技巧，亦會示範「椅上操」的動作及注意事項。

日期：**11月17日（星期一）**

時間：**上午9:30-10:30**

地點：分處活動室1、2

對象：中心會員

費用：全免

名額：20名

備註：活動與「長者安居協會」合辦。



負責職員：鄭姑娘

聽到了嗎？(新款助聽器試用及租賃服務) (2526304)

內容：「賽馬會『a家』樂齡科技教育及租賃服務」有多款樂齡科技器材供有需要人士租用，其中包括助聽器。

如果你感覺自己有聽力損失/聽力退化的徵象，希望借助助聽器改善聽力，以減少聽力退化對日常生活的影響，及有興趣租賃合適的助聽器，歡迎報名及登記服務。

日期：**11月18日（星期二）**

時間：**上午9:00-下午4:30**

驗配時段：**(每人大約1小時)**

地點：分處活動室2、面談室

對象：中心會員

費用：全免

名額：12名

備註：(1)活動與「賽馬會『a家』樂齡科技教育及租賃服務」合辦；

(2)參加者**自覺自己有聽力損失/聽力退化的徵象，並通過該機構的問卷調查方能參加；**

(3)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

中醫老年養生 (2526068)

內容：講解中醫如何指導老年人保持健康、活力和心情愉快。

日期：**11月14日（星期五）**

時間：**上午10:00-11:00**

地點：分處活動室2、3

對象：中心會員

費用：全免

名額：30名

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：**11月10日（星期一）**

時間：**下午3:00-4:30**

地點：分處活動室2

費用：全免

名額：15名

對象：24-26年度布袋球隊隊員



負責職員：何先生

布袋球班 (2526310)

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：**11月12日（星期三）**

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

芬蘭木柱會員班 (2526308)

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：**11月13、27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，從而鍛煉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：	11月13、27日 (星期四)	11月6、20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/伍先生



齊跳椅子舞(11月) (2526312)

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：**11月11、18、25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



「規劃圓滿人生」(二) (2526296)

8

內容：幫助長者認識「預囑」，「預設照顧計劃」，「叮囑」；
回顧人生及尋找人生意義。

日期：**11月12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

國皇棋(11月) (2526311)

內容：參加者學習國皇棋的基本技巧，並可提升手臂穩定性及增強參加者間的團隊合作。

日期：	11月10日 (星期一)	11月17日 (星期一)
時間：	上午11:00-12:30	上午11:00-12:30

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

健體設施使用培訓及考核日(10-12月) (2526313)

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：**11月12日 (星期三)**

時間：**上午11:00 – 12:00**

地點：分處大堂

對象：中心會員

費用：全免

名額：10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：伍先生



齊齊唱K樂 & 老友記2025時間 11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：**11月15、22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 唱K名額：15名(先到先得)

對象：中心會員 麻雀名額：8名(先到先得)

費用：全免



負責職員：伍先生

與「腦」幸福同行 - 友善小食亭 (2526319)

內容：參加由義工及認知障礙症長者擔任侍應的小食亭，一邊享用簡單小食，一邊與認知障礙症長者互動。

日期：**11月17日(星期一)**

時間：**(第一場)下午2:00-2:45**

(第二場)下午3:00-3:45

地點：分處活動室1 對象：中心會員

費用：全免 名額：每場15名(共30名)

備註：(1)**可在報名紙填上希望參加的場次；**
(2)活動由「社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處」贊助。



負責職員：林姑娘

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：**11月18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

香港家庭福利會
護老者論壇

家庭護老與財務管理
講心又講金

25 / 11 2025
星期二
上午9:30 - 下午1:00

 灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵
社會服務大廈1樓禮堂

護老者論壇2025(2526321)

內容：安排旅遊車接送護老者及會員一同往返護老者論壇2025。

日期：**11月25日(星期二)**

集合時間：**上午8:30**

解散時間：**下午1:45**

集合及解散地點：**分處**

費用：**全免**

對象：所有護老者及中心會員

名額：**50名**

負責職員：何先生

家庭護老者的財務勝任力



姚偉梅教授

香港教育大學社會科學系教授(實踐)

護老者講講數 - 家庭護老的財務挑戰



陳曉蕾女士

大銀總監

講錢失感情？家人間如何談論護老的財務管理



陳慧敏女士

香港家庭福利會
高級經理



黃景麗女士

香港家庭福利會
高級經理

討論交流 - 家庭護老理財教育的倡導



黃樂心女士

投資者及理財教育委員會
創新及夥伴合作總監



黎曉洋律師

遺善最樂及平安
五寶中心共同創辦人



姚偉梅教授

香港教育大學
社會科學系教授(實踐)



陳曉蕾女士

大銀總監



陳慧敏女士

香港家庭福利會
高級經理



黃景麗女士

香港家庭福利會
高級經理

**有興趣可以
直接到主中心/分
處報名**

飛鏢練習小組 (2526259)

11

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：**11月24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 (2526309)

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：**11月24日(星期一)**

時間：**下午2:00-3:30**

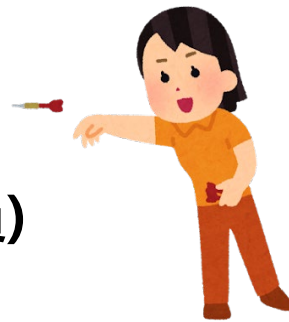
地點：分處活動室

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：**11月24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

髮型靠你(11月)(2526303)

內容：由理髮義工團隊會替長者提供簡單的理髮服務。

日期：**11月13日(星期四)**

時間：**上午9:30 – 11:00 (每節半小時)**

地點：**主中心活動室**

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名

負責職員：馬先生



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。

負責職員：林先生



內容包括：

- 網上有獎問答遊戲
- 抽幸運號碼環節



資訊科技及樂齡科技活動

智能羽毛球鬆一鬆(11月) (2526314)

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

日期：**11月27日(星期四)**

時間：**上午9:00-10:30**

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

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
11月11、18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

地點：分處面談室

費用：全免

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

滬港齊學咖啡拉花 (2526306)

內容：滬港聯合控股有限公司義工將與參加者一同學習拉花技巧，互相交流，促進社區關愛。

日期：11月1日(星期六)

時間：上午10:00 – 中午 12:00

地點：分處活動室1

費用：全免

對象：中心會員

名額：15名

備註：(1) 活動由「滬港聯會控股有限公司」贊助；
(2) 曾參加Chill級咖啡拉花班及Chill手沖咖啡班優先。



負責職員：劉姑娘

閃令令聖誕手工攤位遊戲 (2526236)

內容：是次活動將邀請參加者一同參與聖誕小手工攤位，齊來動動手指頭，為中心增添聖誕氣氛。

日期：11月21日(星期五)

時間：上午10:00 – 中午 12:00

地點：分處活動室1、2

費用：全免

對象：中心會員

名額：60名

備註：活動不須報名，於活動當日前來參與即可。



負責職員：劉姑娘

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
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：**11月11、25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：何先生

愛心來電 (2526271)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：**11月11、18、25日 (逢星期二)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：主中心面談室 / 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5次會議 (2526323)

內容：收集委員對中心服務的意見。

日期：**12月17日 (星期三)**

時間：**下午3:45**

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



護老者活動

護老者組別

20

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 (2526307)

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：**11月19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

護連線(11月) (2526316)

內容：義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期：**11月6、13、20、27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：**11月7、14、21日 (逢星期五)**

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

名額：8名

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: **11月29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

居家安老斷捨離 (2526317)

內容: 分享「斷捨離」的概念及家居整理的技巧, 保持家居整潔及安全。

日期: **11月12日 (星期三)**

時間: **下午3:00-4:00**

集合地點: 主中心活動室

對象: 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

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(11月) (2526314)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**11月12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：

下期預告

預定於
12月12日 (星期五)
上午10:00-12:00

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



健腦運動小組(11-12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：**11月11、18、25日(11月4日除外)**

12月9、16、23、30日(12月2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(11-12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：**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(11月) (2526320)

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：**11月1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

本月購票日：
11月3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。

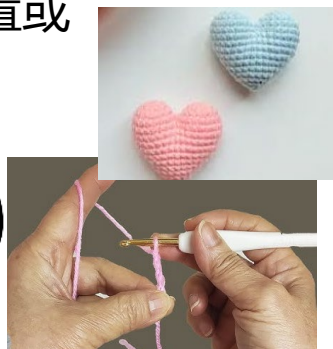
日期：11月6、13、20、27日、12月4、11日
(逢星期四) (共6堂)

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

飛鏢技巧班 (10-12月) (2526262)

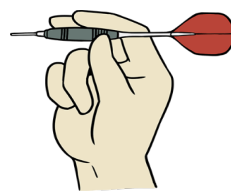
內容：飛鏢教練教授飛鏢的技巧。

日期：11月24日、12月29日(星期一)

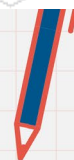
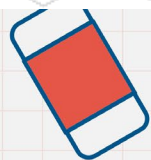
時間：上午9:30-10:30

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



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	暫停招生						
中國語文及文化班 10-12月	10月10日至1月2日 (逢星期五) 10月24日及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**11月5日前**填妥以下表格，並投入中心收集箱。中籤名單將於**11月7日**在主中心及分處的告示板上公佈。 負責職員：劉姑娘

銀齡防騙樂無憂(11月) (2526242)

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：**11月28日 (星期五)**

時間：**上午8:45 – 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。
(4) **如已參加10月份銀齡防騙樂無憂，則不能重複參加。**

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8:45

集合地點：
分處活動室

活動：銀齡防騙樂無憂(11月)

日期：**11月28日 (星期五)**

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11 ~ 評估和滿足服務使用者需要的政策及程序

- ✓ 中心運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要
- ✓ 中心會依循不同途徑收集及評估服務使用者需要，如諮詢委員會及服務意見問卷

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	✗	✗	✗