



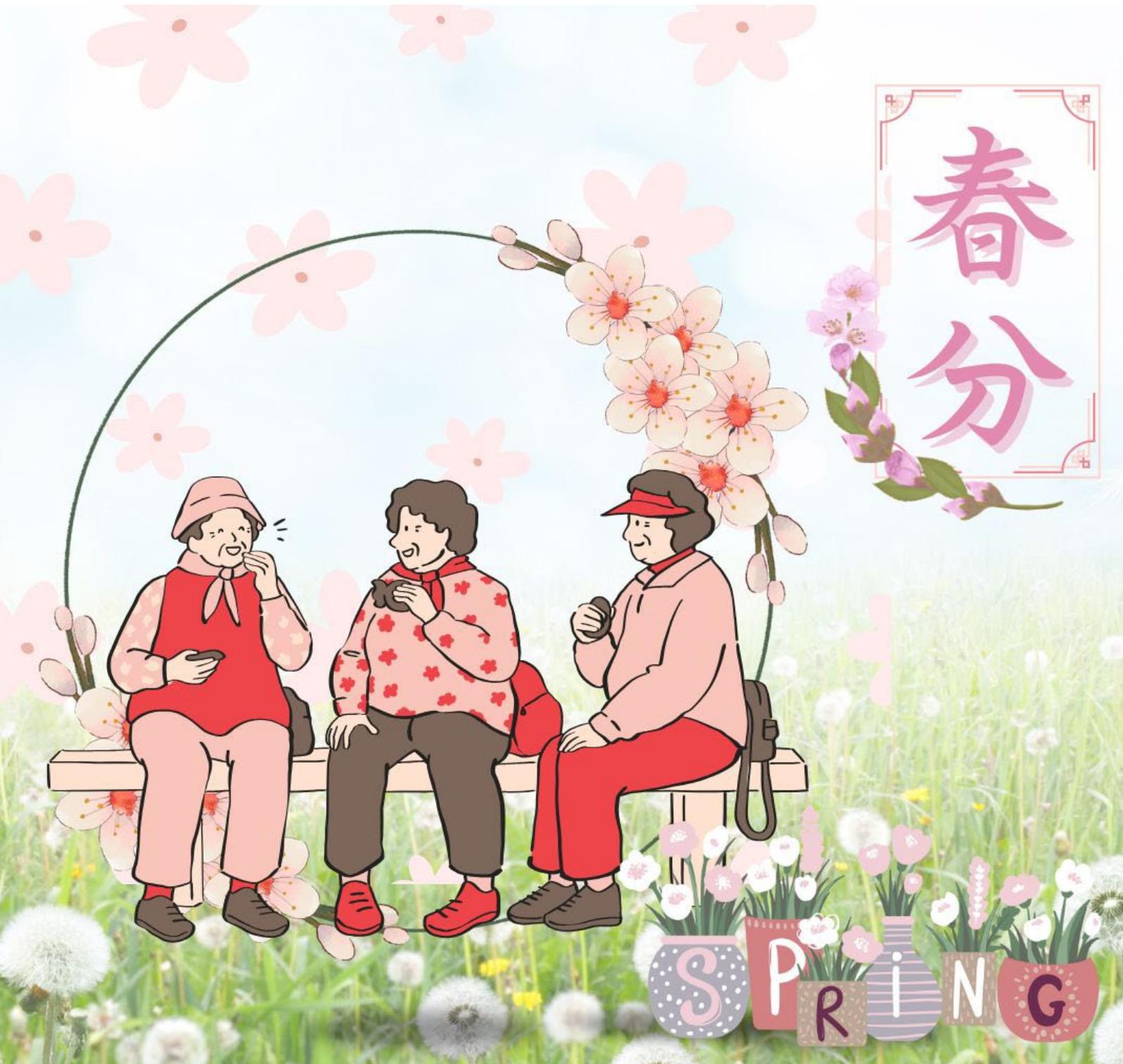
家福會  
HKFWS



# 中心 通訊

2026年3月

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



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號舖  
電話 2389 3033 傳真 2389 3300  
電郵 kccaa@hkfws.org.hk [hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)



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

# 2026年3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9247 4772報名  
(需由職員回覆確認報名作實)



截止報名日期:  
**2026年3月4日**



## 派發通訊及報名日期

	日期
派發2026年3月通訊	2026年2月26日
遞交報名表格	2026年2月26日至2026年3月4日 (開放時間內, 3月4日下午4:00截止)
活動抽籤	2026年3月5日
查詢中籤活動 (最多 <u>3</u> 項活動中籤)	2026年3月6日
餘額活動報名	2026年3月7日

## 2026-2027 續會安排

由**1月12日**開始, 中心會為現有會員辦理續證手續, 請老友記攜同有效會員證及本年年費**\$21**, 親臨主中心或分處辦理。

此外, 本中心亦於1月起實行新會員入會優惠, 凡於2026年1月2日至3月31日新入會的會員, 其會籍有效日期可**延長至2027年3月31日**。

## 下次派發通訊日期 2026年3月26日起

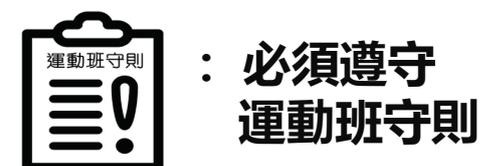
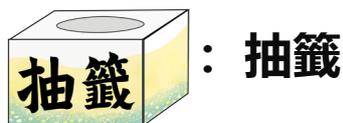
例會日期		
組別	2026年3月份 (分處舉行)	2026年4月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	3月3日(二) 上午10:00	3月31日(二) 上午10:00
家慶、家善	3月3日(二) 下午 2:30	3月31日(二) 下午 2:30
家和、家慈	3月4日(三) 上午10:00	4月1日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	3月4日(三) 下午 2:30	4月1日(三) 下午 2:30

# 目錄

3

活動報名表	P. 4
中心消息/運動班守則	P. 5
健康及教育活動	P. 6-7
心理社交認知康樂活動	P. 8-11,16-17
活動時間表	P. 12-15
資訊科技及樂齡科技活動	P. 17
義工活動	P. 18-19
護老者活動	P. 20-22
認知障礙症及照顧者活動	P. 22-23
付費活動	P. 24-26
家福學堂	P. 26-27

## 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。

	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	現金或八達通	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。

## 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。

意願	活動編號	活動名稱
	2526455	飛鏢樂
	2526458	林姑娘話你「知」 - 齊來成為鄰舍好幫手
	2526457	芬蘭木柱會員班
	2526436	「家福會 3.21 Go! 『傳』家福全港賣旗日2026」賣旗義工
	2526465	2026 Love in the City - 跨代樂無窮
	2526401	健體設施使用培訓及考核日(1-3月)

意願	活動編號	活動名稱
	2526452	酒店式安老院參觀 - 進優生活
	2526447	膽固醇睇真D
	2526446	髮型靠你
	2526468	電話補習班(3月) 日期: _____
	2526461	尋找快樂的秘訣: 溫馨繪本時光與手工創作
	2526433	國皇棋(3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
	2526451	Carer café 護老者咖啡室
	2526454	護老筋膜放鬆靠自己

### 認知障礙症及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2526459	「腦」友記暫託站
	2526460	護「腦」者聚一聚

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

如想以WhatsApp接收中心資訊及聯絡中心，請按以下步驟：

1. 於WhatsApp儲存中心電話 (9247 4772)
2. 在WhatsApp發送信息通知中心你的會員姓名及編號，並想接收中心資訊
3. 中心會發送頻道連結。請點擊連結，然後追蹤頻道

可掃右邊二維碼加入中心Whatsapp作為聯絡人



## 中心WhatsApp頻道



## 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。

# GOODBYE

各位會員，我係伍先生，我將會在3月中離職。感謝大家過去約4年對伍生帶領不同活動的支持與鼓勵，令我獲益良多。期望大家繼續上來中心享受家福會提供的服務及活動。在此祝大家身體健康、生活愉快。多謝大家！

再見



## 輕鬆跳K POP (2526330)

內容：練習，預備春茗表演。

日期：**3月9日 (星期一)**

時間：**上午9:30 – 11:00**

地點：主中心活動室 對象：本期學員



負責職員：鄭姑娘

## 膽固醇睇真D (2526447)

內容：由護士長講解膽固醇和健康的關係及如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。

日期：**3月11日 (星期三)**

時間：**上午9:45 – 10:45**

地點：分處活動室 對象：中心會員

費用：全免 名額：30名

負責職員：馬先生

## 國皇棋(3月) (2526433)

內容：參加者學習國皇棋的基本技巧，可提升手臂穩定性及增強團隊合作。

日期：**3月9日 (星期一)**

時間：**下午3:00 – 4:30**

地點：分處活動室 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(1-3月) (2526401)

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：**3月9日 (星期一)**

時間：**上午10:30 – 11:30**

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

## 芬蘭木柱會員班 (2526457)

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：**3月19日 (星期四)**

時間：**下午1:30 – 3:00**

地點：分處活動室 名額：16名

費用：全免

對象：中心會員 (已成為芬蘭木柱的隊員不可參加)

負責職員：馮先生



## 芬蘭木柱隊員練習 (2526456)

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	木柱隊員練習
日期：	3月19日(星期四)	3月19日(星期四)
時間：	下午1:30 – 3:00	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



負責職員：馮先生

## 齊跳椅子舞(3月) (2526464)

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：**3月10、17、24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

## 布袋球隊訓練(1-3月) (2526395)

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：**3月10日 (星期二)**

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：伍先生





## 髮型靠你(3月)(2526446)

內容：由理髮義工團隊替長者提供簡單的理髮服務。

日期：**3月12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：35名



負責職員：馬先生

## 飛鏢樂 (2526455)

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：**3月18日(星期三)**

時間：**下午1:30-3:00**

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：馮先生



## 城男天地 - 飛鏢聚會 (2526370)

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：**3月18日(星期三)**

時間：**下午3:00-4:30**

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：馮先生

## 林姑娘話你「知」-齊來成為鄰舍好幫手(2526458)

內容：進行認知訓練體驗，並了解認知障礙症長者的常見徵狀，及懷疑身邊長者患有認知障礙症的支援方法。

日期：**3月18日(星期三)**

時間：**下午3:30-4:30**

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

## 齊齊唱K樂 & 老友記2026時間 3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：**3月7、14、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

麻雀名額：8名(先到先得) 唱K名額：15名(先到先得)

費用：全免



負責職員：伍先生

## 酒店式安老院參觀 - 進優生活 (2526452)

內容：參觀位於紅磡的進優生活安老院及長者日間中心，增加對長遠照顧選擇的認識。「進優生活」的安老院主要標榜北歐式的設計以及酒店式的服務體驗。

日期：**3月24日(星期二)**

集合時間：**下午1:15**

集合地點：**主中心活動室**

活動時間：**下午2:00 - 4:00**

對象：中心會員及護老者

費用：全免

名額：20名

備註：活動提供旅遊巴接送，參加者需能自行上落旅遊巴。

負責職員：香姑娘

## 2026 Love in the City - 跨代樂無窮 (2526465)

內容：由義工學生帶領集體遊戲，完成精美手工帶回家中，一起渡過樂融融的下午。

日期：**3月9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

費用：全免

名額：30名

備註：活動與「香港復臨學校」合辦。



負責職員：葉姑娘

## 尋找快樂的秘訣：溫馨繪本時光與手工創作 (2526461)

內容：無論什麼年紀都活得快樂。年紀只是一個數字，只要保持一份童心，就能活得像孩子般充滿活力和希望。與我們一起共讀故事，動動手做勞作。一起享受閱讀帶來的樂趣。

日期：**3月30日 (星期一)**

時間：**下午2:00 – 3:30**

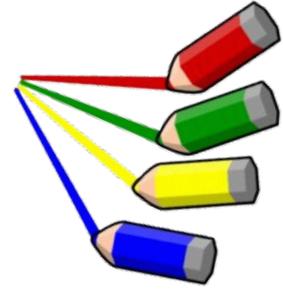
地點：分處活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：30名

備註：活動與《故事人生》慈善機構合辦。



負責職員：馮先生

## 春季旅行(2526414)

內容：由本地旅行團帶領參加者遊歷香港，行程包括參觀：

- (1)元朗尖鼻咀
- (2)流浮山海味街
- (3)中午到酒家用膳(鮑魚海鮮餐)
- (4)信芯園農莊

日期：**3月16日(星期一)**

時間：**上午9:30-下午4:30**

集合地點：**主中心活動室**

對象：中心會員

費用：**\$70**

名額：**58名**

備註：中心會員於**2月23日**起可到中心報名及交付費用。

**集合時間：上午9:30**

**集合地點：主中心活動室**

**\*\*圍餐座位分組由職員安排**



負責職員：馬先生

# 新春團拜 2026

日期：2026年3月13日(星期五)

時間：上午11:30 - 下午1:30

地點：尚宴21

(常盛街80號壹號名薈10號舖)

名額：168人

費用：\$120 (會員)、\$138(非會員)

內容：豐富午宴、精彩表演、大抽獎



活動尚餘少量名額，  
如有興趣，  
請致電27112488查詢。

## 菜單

蟹籽燒賣皇 鮮蝦菜苗餃  
蜜汁叉燒包 家鄉咸水角  
香煎窩貼 鮮竹牛肉球

油泡海生蝦

碧綠珊瑚帶子

菠蘿咕嚕肉

清蒸沙巴龍躉

上湯蒜子浸菜心苗

脆皮燒雞

揚州炒飯

瑤柱金菇伊麵

陳皮紅豆沙

## 飛鏢練習小組 (2526368)

16

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：**3月30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

(飛鏢技巧班或曾代表中心參與飛鏢比賽會員)

費用：全免

名額：16名

備註：(1) 小組成員需符合以上要求，才可進入小組

(2) 如有興趣報名，可直接與伍生/馬生/馮生聯絡查詢。



負責職員：馮先生

## 主中心 過復活 (2526466)

內容：設計及製作復活裝飾，一同佈置主中心，迎接復活節！

日期：**3月27日(星期五)**

時間：**上午9:00 - 12:00**

地點：主中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：50名

備註：(1) 無須報名，先到先得；

(2) 參加者完成裝飾製作後，**可獲得禮物一份。**

負責職員：林姑娘



## 長青小演員 (2526396)

內容：為有興趣「做戲」的會員提供定期的培訓。

日期：**3月17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，可直接與馬先生聯絡查詢。**



負責職員：馬先生



家福會  
HKFWS



全港賣旗日  
HKFWS Flag Day

3·21 GO!  
「傳」家福



查詢電話 : 2527 3171    查詢電郵 : flagday@hkfws.org.hk



## 電話補習班(3月) (2526468)

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
3月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

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



## 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當值社工報名及查詢。

### 中心當值義工 招募

職責：協助會員拍卡、蓋印。

## 2025-2027年度 諮詢委員會第7次會議 (2627001)

內容：收集委員對中心服務的意見。

日期：4月22日 (星期三)

時間：下午3:45

地點：分處活動室2

費用：全免

對象：諮詢委員會成員



負責職員：葉姑娘

## 「家福會 3.21 Go! 『傳』家福全港賣旗日2026」 賣旗義工 (2526436)

內容：招募義工為機構賣旗籌款。當日於主中心集合及簡介，並於中國銀行(土瓜灣道分行)交還旗袋。

日期：**3月21日 (星期六)**

時間：**上午9:00-11:00**

地點：主中心活動室及土瓜灣區

費用：全免

對象：中心義工

名額：20名



負責職員：葉姑娘

## 愛心來電 (2526373)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：**3月10、17、24、31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：馮先生

## 長青錦繡劇團 (2526397)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：**3月11日(星期三)、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：馬先生



## 護老者活動

## 護老者組別

20

### 1-3月份季度主題： 精神健康齊管理

1. 護愛組 
2. 護樂組 (經社工評估) 

擁有良好的精神健康，能協助長者及護老者面對日常生活的困難及挑戰。定期參與減壓活動及運動，學習一些放鬆自己的方法，能有效舒緩壓力與焦慮。

### 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 (2526451)

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。是次活動會外出到餐廳「薄餅怪物」進行，並在餐廳享用下午茶。

日期: **3月25日 (星期三)**

集合時間: **下午2:15**

集合地點: **主中心**

活動時間: **下午2:30 – 4:00**

活動地點: **薄餅怪物**

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(包括餐點)

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(3月) (2526453)

內容: 義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期: **3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

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2791 9078 (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2711 2488 / 2389 3033。)**

負責職員: 揭姑娘

## 護老服務站(4) (2526399)

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

枒杖

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(3月) (2526467)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**3月25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  
**4月17日 (星期五)**  
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

## 護樂茶聚 (3月) (2526387)

內容：與護老者進行放鬆減壓活動，並與分享照顧壓力。

日期：**3月21日 (星期六)**

時間：**上午9:30 – 12:00**

地點：主中心活動室

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

## 護老筋膜放鬆靠自己 (2526454)

內容：導師教授使用按摩球，放鬆痠痛及繃緊的肌肉。

日期：**3月17日 (星期二)**

時間：**下午3:00-4:00**

地點：主中心活動室

對象：護老者

費用：全免

名額：14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

## 認知障礙症及照顧者活動

### 健腦運動小組(3月) (2526404)

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：**3月10、17、24、31日(3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

## 健腦同學會(3月) (A:2526405 / B:2526406)

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：**3月12、19、26日(3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

## 「腦」友記暫託站(3月) (2526459)

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：**3月21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

## 護「腦」者聚一聚(3月) (2526460)

內容：與護老者聚會，彼此扶持、交流心得；  
是節主題：未來照顧挑戰。

日期：**3月30日 (星期一)**

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：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

**TICKET  
TO BUY**

## 付費活動

24

本月購票日：  
3月2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。

### 織FUN·積福 3 (2526415)

內容：參加者學習鉤織技巧，享受鉤織樂趣。於課堂完結時可選擇把製成品轉贈給中心作佈置或關懷隱閉長者禮物之用。

日期：**3月5、12、19、26日 (逢星期四) (全期共4堂)**

時間：**上午9:30 – 11:00**

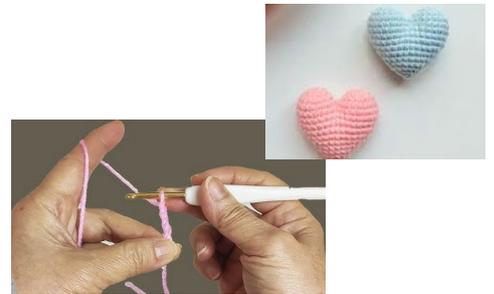
地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：\$80

名額：10名

備註：(1)費用已包括所有材料費用；  
(2)舊生可於1月22日起優先報名；  
(3)新生可於2月2日起報名。



負責職員：鄭姑娘

### Chill級手沖咖啡練習班 (2526469)

內容：喜歡品嚐咖啡的各位，中心提供器材讓大家練習手沖咖啡的技巧，嘗試沖出不同風味。

日期：**3月25日 (星期三)、30日 (星期一)**

時間：**上午10:00-11:30**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：\$50

名額：10名

備註：過往曾參加咖啡班的優先。



品味手沖咖啡，  
記得報名啦



負責職員：劉姑娘

## 水彩夢工坊 (2526445)

25

內容: 專業導師介紹水彩畫入門工具及基本技巧乾濕筆法技巧, 水彩的流動協調, 調配與佈局, 明暗及捕捉光線技巧, 組織畫面技巧及構圖處理等, 建立個人美學觀, 提高創作能力。

日期: **3月20、27日 (星期五)**

時間: **上午9:30-11:30**

地點: 分處活動室2

對象: 中心會員

費用: \$40

名額: 10名

備註: 學員需自備水彩畫筆。



負責職員: 馬先生

## 飛鏢技巧班 (1-3月) (2526371)

內容: 飛鏢教練教授飛鏢的技巧。

日期: **3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: 16名



負責職員: 馮先生

## 輕鬆跳K POP 2 (2526416)

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, 強化四肢協調、平衡力和肌力。

日期: **3月2、16、23日 (星期一) (全期共3堂)**

時間: **上午9:30-11:00**

地點: 分處活動室1及2

對象: 中心會員

費用: \$105

名額: 12名

備註: 舞步需要全身運動, 參加者必須能獨立站立走動方能參加。



負責職員: 鄭姑娘

## Chill級手沖咖啡外出學習班 (2526470)

26

內容：喜歡品嚐咖啡的各位，中心今次將帶領老友記，前往咖啡studio學習更進階的手沖咖啡技巧及知識。

日期：**3月19日 (星期四)**

時間：**上午9:00-1:30**

地點：**外出活動-觀塘**

對象：中心會員

費用：\$80

名額：10名

備註：**1) 過往曾參加咖啡班的優先；參加者需自備車資。  
2) 舊生可於2月27日起優先報名。**

**集合時間：上午9:00**

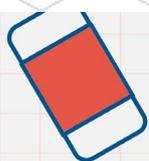
**集合地點：分處活動室3**

**\*參加者需自備車費，將由中心出發前往觀塘駱駝漆大廈3座3樓E2室(享。咖啡)**

負責職員：劉姑娘

# 家福學堂

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
鉤織班 (4-6月)	4月16至 6月18日 (逢星期四) <b>*5月7日、 6月4日暫停</b>	上午 9:30- 11:00	學習鉤織技巧，享受鉤織樂趣	分處 活動室 2	\$160 (共8堂)	10 名	舊生： 19/3起 新生： 27/3起
輕鬆跳K POP (4-6月)	4月13至 6月22日 (逢星期一) <b>*4月27日、 5月18、25日</b>	上午 9:30- 11:00	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，強化四肢協調、平衡力和肌力	分處 活動室 1及2	\$280 (共8堂)	12 名	舊生： 16/3起 新生： 24/3起



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 3月	3月11日至 3月18日 (逢星期三)	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	\$30 (共2堂)	12 名	舊生: 25/2起 新生: 4/3起
中國語文及 文化班 4-6月	4月10日至 6月26日 (逢星期五) *5月1日、 6月19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: 6/3起 新生: 23/3起
英語會話班 4-6月		上午 11:30- 下午 1:00			\$30 (共10堂)	12 名	
唱歌班 4-6月	4月9日至 6月25日 (逢星期四) *5月7日、 6月4日暫停	下午 1:45- 3:15	由導師教授大家演唱流行曲	主中心 活動室	\$360 (共10堂)	28 名	舊生: 19/3起 新生: 27/3起
粵曲班 4-6月	4月10日至 6月26日 (逢星期五) *5月1日、6月19 日暫停	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: 6/3起 新生: 23/3起
椅子瑜珈班 4-6月	4月14日至 6月30日 (逢星期二) *5月5、6月2日 暫停	上午 10:30- 11:30	由導師教授簡單樂齡瑜珈	分處 活動室1、 2	\$200 (共10堂)	16 名	舊生: 17/3起 新生: 25/3起

## 班組守則:

- 活動開始前15分鐘方可進入活動室
- 事假、病假及遲到10分鐘或以上將視為缺席該節課堂；如出示該天的醫生紙或覆診紙正本可獲豁免並不計算缺席
- 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
- 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
- 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

## 服務質素標準話你知

### 標準16~ 免受侵犯

- ✓ 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境中心確保制備政策，使服務使用者的安全受到保障，不致受到任何形式的侵犯。

## 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	✗	✗	✗