



家福會
HKFWS



中心 通訊

九龍城活齡中心

Kowloon City Centre
for Active Ageing

2026年1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

2026年1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):

截止報名日期:
2026年1月7日

填寫報名表格並交回主中心或分處。



派發通訊及報名日期

	日期
派發2026年1月通訊	2025年12月31日
遞交報名表格	2025年12月31日至2026年1月7日 (開放時間內, 1月7日下午4:00截止)
活動抽籤	2026年1月8日
查詢中籤活動 (最多 <u>3項</u> 活動中籤)	2026年1月9日
餘額活動報名	2026年1月10日

下次派發通訊日期 **2026年1月29日起**

例會日期


組別	2025年1月份 (分處舉行)	2026年2月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	1月6日(二) 上午10:00	2月3日(二) 上午10:00
家慶、家善	1月6日(二) 下午 2:30	2月3日(二) 下午 2:30
家和、家慈	1月7日(三) 上午10:00	2月4日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	1月7日(三) 下午 2:30	2月4日(三) 下午 2:30

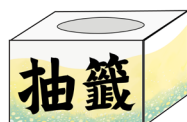
目錄

3

活動報名表	P. 4
會員續會安排	P. 5
中心消息/運動班守則	P. 6
健康及教育活動	P. 6-10
心理社交認知康樂活動	P. 10-11,16-17
活動時間表	P. 12-15
資訊科技及樂齡科技活動	P. 17-18
退休藍圖系列活動	P. 18
義工活動	P. 18,20
宣傳海報	P. 19
護老者活動	P. 21-23
認知障礙症及照顧者活動	P. 24
付費活動	P. 25-26
家福學堂	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。

	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。

4

意願	活動編號	活動名稱
	2526057	防跌講座
	2526301	肌不可失
	2526336	口復易：口肌評估及復康訓練流動程式工作坊
	2526243	社區牙科牙齒護理工作坊
	2526369	飛鏢樂
	2526367	慢慢地陪着你走 - 祖孫情繪本時光
	2526391	智能聊天機器人程式工作坊
	2526401	健體設施使用培訓及考核日(1-3月)
	2526354	林姑娘話你「知」 - 友善社區解碼

意願	活動編號	活動名稱
	2526362	認知障礙症講座 溝通技巧
	2526365	芬蘭木柱會員班
	2526374	髮型靠你
	2526385	活齡保齡
	2526392	三葉球(1月)
	2526386	哇卡 - 敘事治療卡牌工作坊
	2526394	布袋球班
	2526402	青年長者手工樂
	2526407	電話補習班(1月) 日期: _____
	2526408	「理財『耆』兵」模擬社會遊戲

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
	2526376	Carer café 護老者咖啡室
	2526363	護老放鬆有方法

義工活動

意願	活動編號	活動名稱
	2526380	社區外展推廣(2月)

姓名: _____ 會員/護老者編號: _____ 電話: _____

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。為令續證過程更順暢，今年中心會按組別辦理續證手續，請按照所屬時段來續證，因續會人數較多，請預留30分鐘辦理手續。

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**。

詳情如下：

組別	日期	時間
家福、家喜、家樂	1月12日(一)	上午9時至中午12時
家慶、家善	1月12日(一)	下午2時30至下午4時
家和、家慈	1月13日(二)	上午9時至中午12時
家怡、家富、家祥	1月13日(二)	下午2時30至下午4時
所有組別	1月14日(三)	上午時段不設續會 下午2時30至下午4時

續會期間不接受新會員入會申請，新會員可於其餘日子申請入會，不便之處，敬請見諒！

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



GOODBYE

各位會員，大家好，我係何生。我將於1月上旬離職，多謝大家這段時間的支持與鼓勵，老友記們的人生經驗及智慧，令我獲益良多！在此祝大家身體健康、生活愉快。多謝大家！

社工何先生

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。



健康教育活動

防跌講座 (2526057)

內容：跌倒的風險及成因、選配樂齡科技器材以減低跌倒風險的考慮。認識賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務。

日期：**1月19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：30名

備註：活動與「賽馬會『a家』樂齡科技教育及租賃服務」合辦。

負責職員：鄭姑娘

肌不可失 (2526301)

內容：講座將分析肌少症的成因、對健康影響及預防方法。

日期：**1月19日（星期一）**

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：30名

備註：活動與「長者安居協會」合辦。

負責職員：鄭姑娘

認知障礙症講座 溝通技巧 (2526362)

內容：學習與患者溝通之道及緬懷活動。

日期：**1月29日（星期四）**

時間：**上午10:30 – 11:30**

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

口復易：口肌評估及復康訓練流動程式工作坊 (2526336)

7

內容：認識長者在吞嚥及口腔肌肉的注意事項。協助安裝「口復易」應用程式並介紹使用方法，學習如何運用口肌運動和發音進行復健練習。

日期：**1月28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

費用：全免

名額：10名

備註：(1)活動與「理工大學 orar 口復易團隊」合辦；
(2)參加者必須自備智能電話或平板設備。

負責職員：鄭姑娘

社區牙科牙齒護理工作坊 (2526243)

內容：講解常見口腔問題，認識口腔健康和護理建議，以及介紹衛生署最新的牙科計劃。

日期：**1月23日（星期五）**

時間：**下午3:00-4:00**

地點：分處活動室2及3

對象：中心會員

費用：全免

名額：30名

備註：活動與「衛生署」合辦。

負責職員：鄭姑娘

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：**1月19日（星期一）**

時間：**上午11:30 – 12:30**

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 (2526365)

8

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：**1月15、22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：伍先生



芬蘭木柱隊員練習 (2526366)

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	木柱隊員練習	木柱推廣
日期：	1月15、22日 (星期四)	1月8日 (星期四)	1月5日 (星期一)
時間：	下午3:00-4:30	下午3:00-4:30	上午10:15-12:00

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：伍先生

齊跳椅子舞(1月) (2526393)

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：**1月20、27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



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project



家福會
HKFWS



香港家庭福利會 九龍城活齡中心 (主中心)
地址: 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
香港家庭福利會 九龍城活齡中心 (分處)
地址: 九龍土瓜灣北帝街38號DOWNTOWN38 1樓1號舖
電話: 2389 3033
FB: <https://www.facebook.com/hkfws.kccaa>

全情投入

芬蘭木柱 公眾體驗日 暨義工嘉許禮

回顧過去一年“豐盛人生-木棋運動義工計劃”的成果，
透過舉行體驗日及嘉許禮，肯定一班義工們的努力和付出，
並藉此與公眾人士一起分享喜悅。

活動內容

日期: 2026年1月17日 (星期六)

時間: 上午10:00 - 中午12:00

地點: 盈峯全人發展中心

(九龍土瓜灣馬頭角道50號迎豐1樓 1/F)

免費入場
歡迎
公眾人士
參與

活動流程

• 10:00 - 11:30

即場體驗芬蘭木柱活動，**贏取小禮物**

• 11:30 - 12:00

豐盛人生-木棋運動義工計劃嘉許禮

注意事項

- 場地有限，或會有人流管制。
- 場內不能飲食。
- 內容如有更改，恕不另行通知。

活動查詢

可致電 ☎ 2711 2488 (林姑娘)

三葉球(1月)(2526392)

10

內容：透過認識新興運動三葉球的規則及玩法，同時與其他參加者切磋球技。

日期：**1月20、27日（星期二）**

時間：**上午12:00-1:00**

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

布袋球隊訓練 (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：**1月19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 (2526394)

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：**1月16日（星期五）**

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：中心會員（已成為布袋球隊的隊員不可參加）

負責職員：何先生



心理社交認知康樂活動

哇卡 - 敘事治療卡牌工作坊 (2526386)

內容：哇卡是以敘事治療概念來創作的卡牌，能讓參加者找出問題故事以外的新故事。參加者需在活動中需分享自身故事。

日期：**1月20日（星期二）**

時間：**下午2:30 – 4:00**

地點：**主中心活動室**

費用：全免

對象：中心會員

名額：8名



負責職員：香姑娘

髮型靠你(1月)(2526374)

11

內容：由理髮義工團隊會替長者提供簡單的理髮服務。

日期：**1月15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：20名



負責職員：馬先生

齊齊唱K樂 & 老友記2025時間 1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：**1月3、10、24、31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

青年長者手工樂 (2526402)

內容：與青年義工玩小遊戲、製作水晶寶寶冷靜瓶手工，並送上福袋予參加者。

日期：**1月24日(星期六)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名

備註：活動與「路德會包美達社區中心」合辦。



負責職員：葉姑娘

林姑娘話你「知」 - 友善社區解碼 (2526354)

內容：了解認知障礙症長者在社區居住的困難，認識「認知友善社區」對患者持續於社區居住的重要性。

日期：**1月16日(星期五)**

時間：**上午10:30-11:30**

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

慢慢地陪着你走 - 祖孫情繪本時光 (2526367)

16

內容：陪伴是世間最溫暖的感情！愛，在你步履蹣跚時，我陪你；愛，在你日漸長大時，我伴你！時間你再慢些吧，讓孫兒陪著親愛的爺爺嫲嫲公公婆婆慢慢走。邀請爺爺嫲嫲公公婆婆來聽故事，來談天說地，來感受說不完的祖孫情！

日期：**1月13日 (星期二)**

時間：**上午9:30 – 11:30**

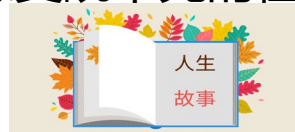
地點：分處活動室

對象：會員 (爺爺、嫲嫲、婆婆、公公)

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：伍先生

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：**1月20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

飛鏢練習小組 (2526368)

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：**1月26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，可直接與伍生/馬生聯絡查詢。

負責職員：伍先生/馬先生

飛鏢樂 (2526369)

17

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：**1月26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：伍先生/馬先生



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：**1月26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：伍先生/馬先生



資訊科技及樂齡科技活動

活齡保齡 (2526385)

內容：透過進行電子遊戲模擬保齡球運動，訓練長者反應神經及增加身體靈活度。

日期：**1月20日(星期二)**

時間：**下午1:30-3:00**

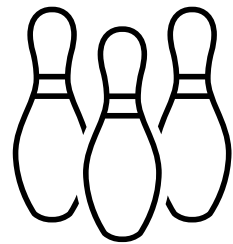
對象：中心會員

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

智能聊天機器人程式工作坊 (2526391)

內容：認識及學習使用聊天機器人程式並應用到日常生活中。

日期：**1月22日(星期四)**

時間：**上午11:00-12:00**

對象：中心會員

費用：全免

地點：分處活動室1

名額：6名

備註：(1)參加者需有使用智能手機的認識。

(2)在1月21日前到分處找馬先生幫助下載程式POE。



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
1月20, 27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

「理財『耆』兵」模擬社會遊戲 (2526408)

內容：透過體驗式互動遊戲，長者可學習退休規劃、財富管理及風險應對，並促進跨代交流。

日期：1月24日(星期六)

時間：上午10:15-下午12:30

地點：保良局羅氏基金中學 (將軍澳陶樂路8號)

費用：全免

對象：中心會員

名額：20名

備註：(1) 遊戲中需要參加者於場地內走動，因此參加者需要能夠上落旅遊巴及步行超過30分鐘以上。

集合時間：

上午9:30

集合地點：

分處活動室1

解散時間：

下午1:30

***旅遊巴來回接送**

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。

負責職員：何先生



全港賣旗日
HKFWS Flag Day

3·21 GO!
「傳」家福



請支持



成為街上義工



認購金旗



捐款



查詢電話：2527 3171



查詢電郵：flagday@hkfws.org.hk

社區外展推廣(2月) (2526380)

20

內容：由義工協助街展活動，透過外展方式加強宣傳中心服務，讓區內的長者、護老者和社區人士能認識中心。

日期：**2月6日(星期五)**

時間：**上午9:15 – 11:15**

推廣地點：梁球鋸診所門外

對象：已登記義工

費用：全免

名額：4名

集合時間：上午9時
集合地點：分處大堂

負責職員：鄭姑娘

愛心來電 (2526373)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：**1月13、20、37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：揭姑娘

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：**1月13、27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

2025-2027年度 諮詢委員會第6次會議 (2526403)

內容：收集委員對中心服務的意見。

日期：**2月11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

名額：不限



負責職員：葉姑娘



護老者活動

護老者組別

21

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 (2526376)

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: **1月28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(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(1月) (2526364)

內容: 義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期: **1月8、15、22、29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

護樂茶聚 (1月) (2526387)

內容: 是次茶聚活動主題為迎新春, 將會製作鯉魚年糕, 護老者能與被照顧長者一起參與。

日期: **1月24日 (星期六)**

時間: **上午9:30 – 12:00**

地點: 主中心活動室

對象: 護樂組護老者及被照顧長者

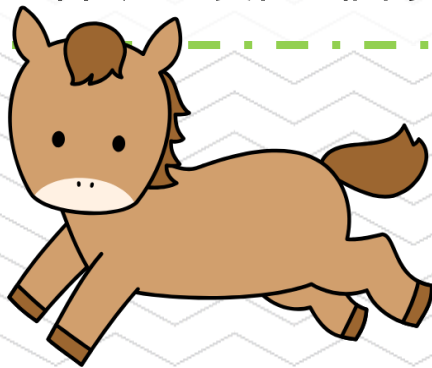
費用: 全免

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



護老放鬆有方法 (2526363)

內容: 介紹香薰治療、製作香薰按摩油及學習使用香薰按摩油按摩肩頸, 放鬆身心。

日期: **1月16日 (星期五)**

時間: **下午3:00-4:30**

地點: 主中心活動室

對象: 護老者

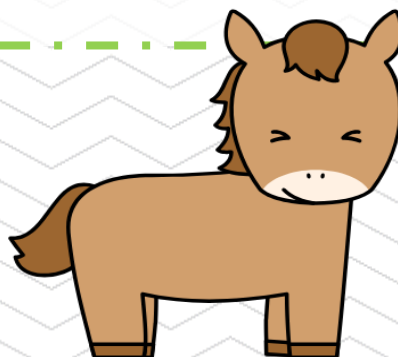
費用: 全免

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: 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

枴杖

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(1月) (2526400)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**1月23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**

名額：不限

費用：

下期預告

預定於
2月25日 (星期三)
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

認知障礙症及照顧者活動

健腦運動小組(1-3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：**1月13、20、27日(1月6日除外)**
2月10、24日(2月3、17日除外)
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(1-3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：**1月15、22、29日(1月1、8日除外)**
2月12、26日(2月5、19日除外)
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

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日。
- ❖ 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 2 (2526349)

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：1月8、15、22、29日 (逢星期四) (全期共4堂)

時間：上午9:30 – 11:00

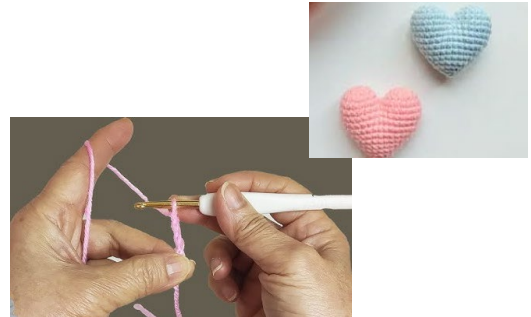
地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：\$80

名額：12名

備註：(1)費用已包括所有材料費用；
(2)舊生可於11月27日起優先報名；
(3)新生可於12月1日起報名。



負責職員：鄭姑娘

香薰減壓緩痛工作坊 (2526378)

內容：認識香薰的基本知識、療效和禁忌，學習簡單穴位按摩、自我緩痛運動，舒緩痛症，改善心情。

日期：1月15、22、29日 (逢星期四)

時間：上午9:00 – 10:30

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：\$60

名額：10名

備註：(1)參加小組可獲贈小禮物；
(2)12月5日起接受報名。



負責職員：鄭姑娘

飛鏢技巧班 (1-3月) (2526371)

內容：飛鏢教練教授飛鏢的技巧。

日期：**1月26日、2月23日、3月30日(星期一)**

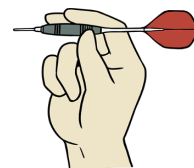
時間：**上午9:30-10:30**

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：伍先生/馬先生



2026新年快樂!!

輕鬆跳K POP (2526330)

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。是次參加者更有機會獲邀於中心春茗上表演，展示學習成果，推廣跳K POP舞的運動。

日期：**1月12日、2月9日 (星期一) (全期共4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

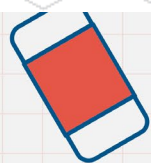
費用：\$150

名額：12名

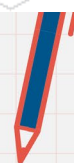
備註：舞步需要全身運動，參加者必須能獨自站立走動方能參加。



負責職員：鄭姑娘



家福學堂



27

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 1-2月	1月14日至 2月11日 (逢星期三) *2月4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	\$80 (共4堂)	12名	舊生: 31/12起 新生: 7/1起
中國語文及文化班 1-3月	1月9日至 3月13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: 19/12起 新生: 29/12起
英語會話班 1-3月		上午 11:30- 下午 1:00			\$30 (共10堂)	12名	
唱歌班 1-3月	1月15日至 3月26日 (逢星期四) *2月5、19日、 3月5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	\$288 (共8堂)	25名	舊生: 11/12起 新生: 19/12起
粵曲班 1-3月	1月2日至 3月6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: 5/12起 新生: 15/12起
椅子瑜珈班 1-3月	1月27日至 3月24日 (逢星期二) *2月3、17日、 3月3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	\$120 (共6堂)	16名	舊生: 23/12起 新生: 31/12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

2026

服務質素標準話你知

標準7 ~ 財政管理

- ✓ 中心透過具問責及審慎的財政管理，以符合<<津貼及服務協議>>、法律及專業操守上的責任。

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	✗	✗	✗