



家福會
HKFWS



中心
通訊

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

2023年12月



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

電郵 kccaa@hkfws.org.hk

傳真 2711 0925

FB <https://www.facebook.com/hkfws.kccaa/>



hkfws.org.hk

2023年12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中心
- 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：
2023年12月6日



備註：中心將於**報名截止翌日(12月7日)上午作抽籤**，會員可於12月8日到中心取回提示紙。會員活動最多只能參與5項，如活動仍未滿額，可於12月9日繼續報名。

派發通訊及報名日期

	日期
派發2023年12月通訊	2023年11月30日起
遞交報名表格	2023年11月30日至2023年12月6日 (中心開放時間內)
活動抽籤	2023年12月7日
取提示紙/查看中籤名單	2023年12月8日
餘額活動報名	2023年12月9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。

最新活動報名須知

- ❖ 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。

★活動報名及安排★

3

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中心



2) 將已填妥的報名表拍照
WhatsApp至91825092
(需由職員回覆確認報名作實)



活動圖示:



: 6號截止報名



: 出席提示



抽籤 : 抽籤



: Zoom



: 需熱身



: 必須遵守
運動班守則

目錄

中心消息及通告事項 P. 2,5-6

中心運動班守則 P. 3

活動報名表 P. 4-5

健康及教育活動 P. 6-11

心理社交認知康樂活動 P. 10-16

資訊科技及樂齡科技活動 P. 18

活動時間表 P. 14-15

義工活動 P. 18-20

護老者活動 P. 21-24

認知障礙症及照顧者活動 P. 24-25

芬姐廚房 P. 26

家福學堂 P. 27

下次派發通訊日期

2023年12月27日起

各會員領取通訊後，
可按報名安排報名活動。

例會日期

組別	2023年 12月份	2024年 1月份
家福、家喜、家樂	12月5日(二) 上午10:00	1月2日(二) 上午10:00
家慶、家善	12月5日(二) 下午 2:30	1月2日(二) 下午 2:30
家和、家慈	12月6日(三) 上午10:00	1月3日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	12月6日(三) 下午 2:30	1月3日(三) 下午 2:30

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5個活動滿額。

4

意願	活動編號	活動名稱-
	2324446	齊跳椅子舞A
	2324447	齊跳椅子舞B
	2324425	強肌啞鈴伸展操
	2324422	大腦健康講座 - 認識阿茲海默症
	2324436	耆妙童行過聖誕
	2324434	睡眠健康講座
	2324428	e健樂-有「型」飲食講座
	2324429	e健樂-預防骨質疏鬆飲食法講座
	2324430	e健樂-預防認知障礙吃甚麼?
	2324431	e健樂-健康飲食實用策略

意願	活動編號	活動名稱
	2324419	布袋球公眾體驗日暨e健樂嘉許禮
	2324456	迷你健身房
	2324454	齊齊周身郁
	2324457	布袋球班
	2324460	城男天地飛鏢聚會
	2324459	飛鏢樂
	2324455	芬蘭木柱
	2324449	樂齡科技運動體驗
	2324451	真打乒乓球初階
	2324452	真打乒乓球進階
	2324453	健體靈康操

姓名: _____

會員編號: _____

電話: _____



上期冷知識問答題? 答案大解析!!

新界五大氏族

新界五大氏族，又稱新界五大家族。
是指新界原居民中錦田鄧氏、新田文氏、上水廖氏、上水侯氏
及粉嶺彭氏。

上期如未領獎的老友記，可找黃姑娘領取禮物!

活動報名表II

護老者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2324437	護老友共聚(12月)
	2324435	舒壓茶寮坊
	2324317	護老知識工作坊(1月)

認知障礙及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2324424	護「腦」者聚一聚(12月)
	2324423	護老「幸」有里-聖誕花圈製作體驗

義工活動

意願	活動編號	活動名稱
	2324426	義人同行雙月會
	2324461	分區長者互助小組

姓名：_____ 會員/護老者編號：_____ 電話：_____



冷知識問答題?



聖誕樹頂上的星星
叫什麼名字呢?

A 伯利恒之星

B 百利恒之星

C 白利恒之星

參加方法

有興趣的老友記請圈出你的答案，
並擲下該回條後，放入回收箱作收集。

公佈中獎

中心職員會抽取12個回答正確的參加者，
中獎名單於12月11日張貼於中心門外。

截止日期
12月8日(五)

姓名：_____ 會員/護老者編號：_____ 電話：_____



健康教育活動

我的運動日誌10-12月 (2324264)

內容：為鼓勵大家養成恆常運動的習慣，會員完成運動後於日誌作紀錄，達到要求便可換取禮物一份。介紹人亦可獲得禮物一份。

活動日期：**2023年10月至12月**

對象：中心會員

名額：不限

費用：全免

負責職員：伍先生

迷你健身房 (12月) (2324456)

內容：由活齡導師協助參加者進行體能測試評估，僅限早前合格通過健身房測試的會員參加。

日期：**12月29日 (星期五)**

時間：**下午3:30 – 4:30**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

負責職員：伍先生



睡眠健康講座 (2324434)

內容：老友記可透過講座了解長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法，並學習如何建立健康的睡眠習慣。

日期：**12月20日 (星期三)**

時間：**上午9:45 – 10:45**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：20名

備註：活動與「衛生署長者健康外展隊」合辦。

負責職員：陳先生



齊齊周身郁(12月) (2324454)

內容：透過跟隨智能遊戲，鼓勵參加者多做運動，藉此訓練其全身肌肉力量、平衡和速度。

日期：**12月27日 (星期三)**

時間：**上午11:00-12:00**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：8名

負責職員：伍先生



企穩要震機(12月) (2324432)

內容：透過使用站立式震震機鍛鍊及強化下肢肌力。
 日期：**12月13、14及15日 (星期三、四及五)**
 時間：**上午10:00-中午12:00 (上午10:00 開始派籌)**

地點：中心動感坊

對象：中心會員

費用：全免

備註：1. 有興趣者，請於活動當天登記及取籌；先到先得。
 2. 震機前，活齡導師會協助參加者量度血壓。
 3. 參加者必須穿著輕便服飾及運動鞋。



負責職員：揭姑娘

強肌啞鈴伸展操 (2324425)

內容：由受訓義工帶領長者進行啞鈴運動，伸展及鍛鍊肌肉。

日期：**12月13、20及27日 (逢星期三)**

時間：**上午 8:45 – 9:45**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：10人



負責職員：揭姑娘

e健樂-有「型」飲食講座 (2324428)

內容：由營養師主講，認識營養對長者健康的重要性、認識均衡飲食及基本的健康飲食原則。

日期：**12月16日 (星期六)**

時間：**上午11:00-中午12:00**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名

負責職員：揭姑娘

以下3個活動(乒乓球、布袋球、芬蘭木柱) 每位會員只能入選2項

真打乒乓球(12月) (初階: 2324451/進階2324452)

內容：由導師帶領參加者進行乒乓球訓練，籍此提升參加者的基本技術及與其他參加者切磋球技。初階班適合較少接觸乒乓球的會員，進階班適合對打乒乓球有經驗及技術的會員。

	真打乒乓球初階	真打乒乓球進階
日期:	12月15、22日(星期五)	12月29日,1月5日(星期五)
時間:	上午9:00 -11:00	上午9:00 -11:00

地點：土瓜灣體育館-乒乓球室

對象：中心會員

費用：全免

名額：每班15名

備註：參加者須直接到土瓜灣體育館集合。



負責職員：伍先生

布袋球班 (12月) (2324457)

內容：由義務導師帶領參加者進行布袋球運動，學習布袋球基本技巧。

日期：**12月14日 及 21日 (逢星期四)**

時間：**上午9:00 - 10:00**

地點：中心活動室

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：12名



負責職員：林先生

芬蘭木柱(12月) (2324455)

內容：由導師帶領進行芬蘭木柱訓練，學習芬蘭木柱基本技巧，同時提升手臂穩定性及增強參加者間的團隊合作。

日期：**12月11日 及 18日 (逢星期一)**

時間：**上午10:00 - 11:30**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名



負責職員：伍先生

e健樂-預防骨質疏鬆飲食法講座 (2324429)

內容：由營養師主講，分享有甚麼食物及營養素可維持肌肉及骨骼健康，從而預防肌少症及骨質疏鬆症。

日期：**12月23日 (星期六)**

時間：**下午2:15-3:15**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名



負責職員：揭姑娘

布袋球隊訓練 (2324458)

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	布袋球隊練習	中心會員班
日期：	12月8日 (星期五)	12月16日 (星期六)	12月14日 (星期四) 12月21日 (星期四)
時間：	下午3:30 – 5:00	下午2:30 – 4:00	上午9:00–10:00

地點：中心活動室

對象：布袋球隊隊員

費用：全免

名額：15名



負責職員：林先生

e健樂-多元化健康促進計劃小組(2324427)

內容：透過為期12週，每週2節的運動班及桌上遊戲班，提升參加者肌肉力量、增加認知刺激及社交互動，從而提升身、心、認知的健康。

日期：**12月12日至3月4日**

地點：中心及土瓜灣體育館

對象：已報名參加者

費用：全免

名額：12名



負責職員：揭姑娘

e健樂-預防認知障礙吃甚麼? (2324430)

內容：由營養師分享，認識甚麼食物及營養素可維持腦部健康，從而預防認知障礙症。

日期：**12月30日 (星期六)**

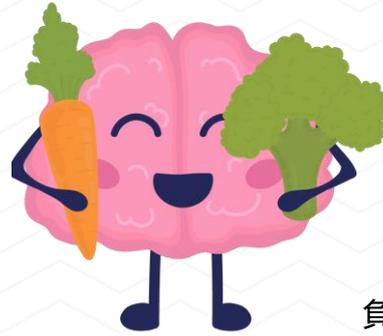
時間：**下午2:15-3:15**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名



負責職員：揭姑娘

e健樂-健康飲食實用策略 (2324431)

內容：由營養主講，介紹一些可在日常生活中應用的實用健康飲食技巧、策略及貼士。

日期：**1月6日 (星期六)**

時間：**下午2:15-3:15**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名



負責職員：揭姑娘

齊跳椅子舞(12月) (A:2324446 / B:2324447)

內容：隨著音樂運動建立健康生活的運動習慣，及訓練四肢協調、平衡力和肌力，啟發活力。

	齊跳椅子舞A	齊跳椅子舞B
日期：	12月11、18日 (星期一)	12月12、19日 (星期二)
時間：	上午8:45 – 9:45	上午8:45 – 9:45

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：每班10名



負責職員：陳先生

布袋球公眾體驗日暨e健樂嘉許禮 (2324419)

內容：回顧過去一年"全情「投」入-布袋球義工計劃"及e健樂計劃的成果；並進行嘉許禮，肯定他們的努力和付出；藉此與公眾人士一起分享喜悅。

日期：**1月6日(星期六)**

時間：**上午10:00 – 12:30**

對象：中心會員、公眾人士

名額：150名

地點：盈峯全人發展中心(地址：土瓜灣馬頭角道50號迎豐1樓)

備註：(1)參加者需要自行到活動地點參加活動
(2)場內不能飲食。



負責職員：林先生、揭姑娘

健體靈康操(12月) (2324453)

內容：招募有意成為靈康操大使的會員，在接受訓練後能協助未來的健體靈康操班。

日期：**12月14、21及28日(逢星期四)**

時間：**上午10:00 – 11:00**

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

地點：土瓜灣體育館-大活動室

備註：參加者須直接到土瓜灣體育館集合。



負責職員：伍先生

大腦健康講座-認識阿茲海默症(2324422)

內容：進行簡單運動體驗，並認識阿茲海默症(認知障礙症)。

日期：**12月21日(星期四)**

時間：**上午10:30-11:30**

地點：中心活動室

對象：中心會員

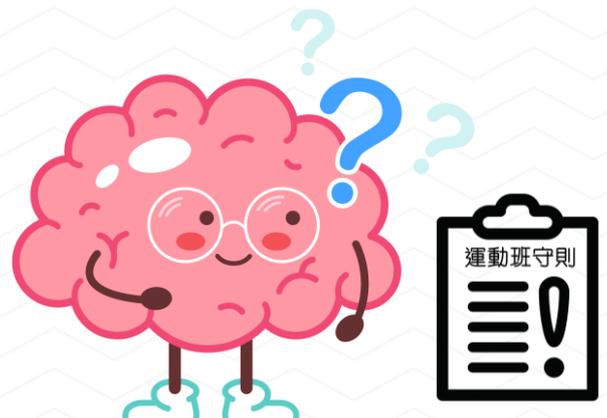
費用：全免

名額：20名

備註：(1)活動以Zoom直播形式進行。

(2)凡出席活動可獲禮物1份。

(3)此活動與九龍城地區康健站合辦。



負責職員：林姑娘



藝術治療小組 (主題：吸氣呼氣) (2324270)

內容：透過不同的藝術(如音樂、戲劇、文字)等媒介，從而認識自我、紓緩壓力及放鬆心情。

日期：**12月4日 (星期一)**

時間：**下午1:00 – 2:30**

地點：中心活動室

對象：會員

費用：全免

名額：8名

備註：(1)參加者必須出席所有節數小組；
(2)活動與「恩橡基金會」合辦。



負責職員：林先生

飛鏢樂 (2324459)

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：**12月21日 (星期四)**

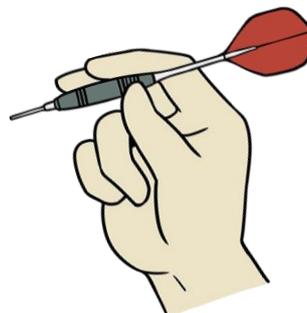
時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：12名(6位男士、6位女士)



負責職員：林先生

城男天地飛鏢聚會 (2324460)

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。

	練習	友誼比賽
日期：	12月4日 (星期一)	12月11日 (星期一)
時間：	下午3:00 – 5:00	下午2:00 – 5:00
地點：	本中心	路德會馬頭圍長者中心

對象：中心男士會員

費用：全免

名額：8名



負責職員：林先生

男士小組飛鏢基礎班 (2324330)

內容：與家福會其他中心男士會員共同學習及切磋，以培養彼此興趣及互助，增加社交康樂的機會。

日期：**12月6 (星期四) 及 8日(星期五)**

時間：**下午7:30 – 9:00**

地點：香港家庭福利會 深水埗(西)綜合家庭服務中心
九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室

對象：中心男士會員

費用：全免

名額：8名

備注：參加者需自行到活動地點。



負責職員：林先生

齊齊唱K樂 12月份 (2324353)

內容：中心提供了唱K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：**12月9日、23日(星期六)**

時間：**上午10:00-下午1:00 (上午8:45開始派籌)**

地點：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：黃姑娘

老友記時間 12月份 (2324354)

內容：中心提供了麻雀耍樂，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：**12月9日、23日(星期六)**

時間：**上午10:00-下午1:00 (上午8:45開始派籌)**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：8名(先到先得)



負責職員：黃姑娘

耆妙童行過聖誕 (2324436)

內容：透過參加是次聚會，與小朋友唱歌及玩椅子舞互動，一起興賀聖誕節。

日期：**12月29日(星期五)**

時間：**上午10:30-12:00**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：25名

備註：(1)活動與「恒可慈善會舍」合辦。
(2)參加者可得小禮物一份。



負責職員：黃姑娘

「長青劇團」演員訓練班(初階) (2324333)

內容：為有興趣「做戲」的會員提供初階的培訓，當中包括廣播劇、處境劇。

	12月	1月	2月
日期：	1、15日 (星期五)	11日 (星期四)	8日 (星期四)
時間：	下午3:30 – 5:30		

地點：中心活動室 對象：會員

費用：全免 名額：8名

備註：

- (1)參加者必須出席所有節數小組；
(2)活動由義務導師王首文先生任教。



負責職員：林先生

e健樂 - 減壓工作坊A (2324414)

內容：製作香薰身體乳霜，過程中讓會員放鬆身心，舒緩壓力。

日期：**12月4日(星期一)**

時間：**上午10:00 – 11:00**

地點：中心活動室

對象：會員

費用：全免

名額：12名

備註：與「e健樂 - 減壓工作坊B」活動二選一。



負責職員：葉姑娘

護老「幸」有里 - 聖誕聚會 (2324409)

內容：進行遊戲、欣賞話劇、齊唱聖誕詩歌，一同慶祝聖誕，歡渡快樂下午。

日期：**12月9日(星期六)**

時間：**下午2:30-3:45**

地點：中國基督教播道會恩泉堂二樓禮堂
(地址：九龍城侯王道39-43號)

對象：中心會員、護老者

費用：全免

名額：120名

備註：(1)凡出席活動**可獲禮物1份**。

(2)前往活動禮堂需要步行2層樓梯，參加者請考慮身體狀況，報名活動；如有需要，職員有權拒絕參加者參與。

(3)活動提供旅遊巴接送。

(4)此活動與中國基督教播道會恩泉堂合辦。

(5)此活動由社會福利署贊助。

(第一車)

集合時間：

下午1:40

集合地點：

中心活動室

(第二車)

集合時間：

下午2:00

集合地點：

中心活動室

****旅遊巴時間及座位位置
由職員安排**



負責職員：林姑娘

歡樂生日會(10-12月) (2324448)

內容：在鄰近青葉海鮮酒家舉行生日會，齊賀生日。

日期：**12月13日(星期三)**

時間：**下午2:30 - 4:00**

地點：青葉海鮮酒家

對象：中心會員

費用：每位\$70

名額：24名



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	

備註：(1)**10-12月生日老友記11月30日**起可到中心報名及交付費用。

(2)參加者需直接到土瓜灣青葉海鮮酒家集合；

負責職員：陳先生



資訊科技及樂齡科技活動

樂齡科技運動體驗(2324449)

內容：透過使用多元化互動運動系統，提升對樂齡科技的認識及享受當中的樂趣。

日期：**12月12日、12月19日(星期二)**

時間：**中午12:00 – 下午1:00**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：8名

負責職員：謝先生

IT小教室(11月) (2324362)

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
12月11日 (星期一)	上午 10:00 – 10:40 (40分鐘)/ 上午 10:40 – 11:20 (40分鐘)/
12月28日 (星期四)	上午 11:20 – 12:00 (40分鐘)

對象：中心會員

費用：全免

地點：中心

名額：每日3名 (共6名)

備註：請預早15分鐘 (上午9:45)，**親自到中心取籌**，先到先得。負責職員：陳先生



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林偉聰先生報名及查詢。

健康導師訓練及聚會(12月)

內容：定期與健康大使及活齡導師訓練和重溫帶領活動技術，及齊齊商議未來健康活動的安排。

日期：**12月6日 (星期三)**

時間：**下午4:00 – 5:00**

地點：中心活動室

對象：健康大使及活齡導師

費用：全免

名額：8名



負責職員：伍先生

義人同行雙月會 (2324426)

內容：與義工重聚，進行服務交流及分享最新義工資訊。

日期：**12月13日(星期三)**

時間：**下午3:30 – 4:30**

地點：中心活動室

對象：中心義工

費用：全免

名額：30名



負責職員：揭姑娘

愛心來電 (2324335)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：**12月5、12及19日 (逢星期二)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：中心面談室

關懷對象：隱閉長者會員

費用：全免

名額：30名 (每星期10名)

招募義工：3名 (曾接受本中心義工訓練)



負責職員：林先生

長青錦繡劇團 (2324336)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：**12月12日及19日(逢星期二)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：中心活動室

對象：已登記義工/會員

費用：全免

名額：12名



負責職員：林先生

分區長者互助小組 (2324461)

內容：上門探訪獨居及有需要的會員，藉此加強長者與社會的聯繫。

日期：**12月2日(星期六)**

時間：**上午10:00 – 12:00**

地點：中心 對象：已登記義工

費用：全免 名額：6名



負責職員：林先生

2023-2025年度 諮詢委員會第5次會議 (2324420)

內容：收集委員對中心服務的意見。

日期：**12月20日(星期三)**

時間：**下午3:30 – 4:30**

地點：中心活動室

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

**10-12月份季度主題：
社區資源齊發掘**

1. **護愛組** 
2. **護樂組** (經社工評估) 

多樣化的護老工作，單憑護老者獨力去處理和面對實在能力有限。本季會與護老者探索和發掘社區的護老資源，讓護老者有更多的支援，護老之餘，亦可找到自己喘息的空間。

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。

護老服務站(3) (2324362)

護老者服務站可免費借用物品，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

手機放大器

助行架

四腳叉

平板電腦

書籍及光碟

備註：

(1) 借用前必須參閱及同意借用守則；

負責職員：葉先生

(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」。

護連線(12月) (2324377)

內容：義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期：12月7、14、21、28日 (逢星期四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：中心面談室

關懷對象：護愛組會員

費用：全免

名額：48名

義工：4名(曾接受本中心義工訓練)



負責職員：鄭姑娘

Carer café 護老者咖啡室 (2324463)

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：12月23日 (星期六)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：社會福利署土瓜灣綜合家庭服務中心

(地址:土瓜灣馬頭圍道165號土瓜灣政府合署9樓903室)

對象：已登記之護老者

費用：全免(包括茶點)

名額：10名

備註：(1) 此活動與社會福利署土瓜灣綜合家庭服務中心合辦。

(2) 活動設有長者暫託服務；

(3) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：黎姑娘



舒壓茶寮坊 (2324435)

內容：透過了解及品嚐不同種類的茶，在恬靜舒心的空間下感受茶中細膩，進而讓照顧者們放鬆身心。

日期：12月16日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

對象：護愛組：5名；護樂組：5名

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：黃姑娘



營養奶粉展(12月) (2324440)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：12月19日(星期二)

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

名額：不限

費用：

下期預告

預定於2024年
1月9日(星期二)
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)	暫停供應
收費	\$173	\$82.5	\$178	\$215.5	\$95	

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

護老友共聚(12月) (2324437)

內容：介紹常見的輔助器具及其功用，如何為有需要長者選擇簡單、安全的輔助器具，認識本港提供諮詢、購買或租借輔助器具的社區資源。提升護老者照護知識。

日期：12月19日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：30名

備註：(1)活動由「衛生署長者健康服務」提供導師；
(2)參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。



負責職員：鄭姑娘

護老知識工作坊(1月) (2324317)

內容：學習正確扶抱位置轉移技巧的重要性、扶抱及位置的八大原則、正確的扶抱及位置轉移基本技巧及運用。

日期：**1月4日 (星期四)**

時間：**上午10:00 – 11:00**

地點：中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：30名

備註：(1)活動由「衛生署長者健康服務」提供導師；
(2)參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。



負責職員：鄭姑娘

「老老相護」椅子瑜伽計劃 (2324406)

內容：透過學習椅子瑜伽，促進照顧者及受照顧長者的身心社靈健康。

日期：**2023年11月17日至2024年3月8日 (共16節)**
(2024年2月8日除外) (逢星期五)

時間：**上午10:30 – 中午12:00**

地點：豐盛社企學會 (土瓜灣道86號順聯工業大廈3樓B室)

名額：12名

對象：護樂組、**護老者需與受照顧長者一同參與**

費用：全免

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

e健樂 - 減壓工作坊B (2324415)

內容：製作香薰身體乳霜，過程中讓護老者放鬆身心，舒緩護老者壓力。

日期：**12月4日 (星期一)**

時間：**上午11:15 – 12:15**

地點：中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：護愛組：6名；護樂組：6名

備註：(1) 與「e健樂 - 減壓工作坊A」活動二選一；
(2)參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。



負責職員：葉姑娘

護樂茶聚(12月) (2324355)

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：**12月2、30日(星期六)**

時間：**上午9:30 – 12:00**

地點：中心護耆坊

對象：護樂組護老者

費用：全免

名額：6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



認知障礙及照顧者活動

健腦同學會(12月) (A:2324347 / B:2324348)

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：**12月14、21日(12月7及28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：中心護耆坊

對象：認知障礙症長者

名額：每班6名

費用：全免



負責職員：林姑娘

「腦」友記暫託站(12月) (2324411)

內容：以中心暫託服務形式，與長者進行輕鬆活動，為照顧者提供喘息空間。

日期：**12月2日、30日(星期六)**

時間：**上午9:30 – 中午12:00**

地點：中心活動室

對象：認知障礙症長者

名額：15名

費用：全免



負責職員：林姑娘

護老同樂 - 鬱金香立體畫DIY (2324412)

內容：護老者與長者一同製作鬱金香立體畫，渡過一個愉快的週末。

日期：**12月2日(星期六)**

時間：**下午3:00 - 4:30**

地點：中心活動室

對象：認知障礙症長者及護老者

費用：全免

名額：10名

備註：(1)認知障礙症長者及護老者必須一同參與；
(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

護老「幸」有里-聖誕花圈製作體驗 (2324423)

內容：由進休人生俱樂部成員帶領護老者製作聖誕花圈。

日期：**12月18日(星期一)**

時間：**下午3:30 - 5:00**

地點：中心活動室

對象：認知障礙症護老者

名額：10名

費用：全免

備註：(1)參加者可帶同認知障礙症長者一同參與。
(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

護「腦」者聚一聚(12月) (2324424)

內容：與護老者聚會，彼此扶持、交流心得；
是節主題：**未來財政規劃。**

日期：**12月11日(星期一)**

時間：**下午3:00 - 4:30**

地點：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：林姑娘

芬姐廚房

\$16

逢星期一及四 中午12:00至1:00

為大家服務。

芬姐廚房提供 6 個外賣及 4 位堂食，
名額先到先得。

名額: 6個 (外賣)
4個 (堂食)
(額滿即止)

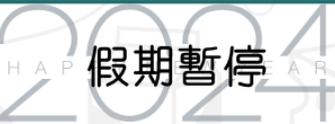
備註:

1. 活動前一星期可報名購買，當日上午9:15停止報名。
2. 除夫婦外，購買飯餐均須本人親自到中心報名，不接受他人代購。
3. 請於12:30或之前領取飯餐或12:00到中心用餐。
4. 以下餐單可能會因為特別情況有所修改。
5. 如有查詢，可致電或到接待處聯絡職員。



早前透過問卷調查訪問了19名會員，詢問是否需要更改購買飯餐日子。

約超過八成參加者表示想維持現時星期一及四買飯餐的安排，因此中心會繼續維持此安排。

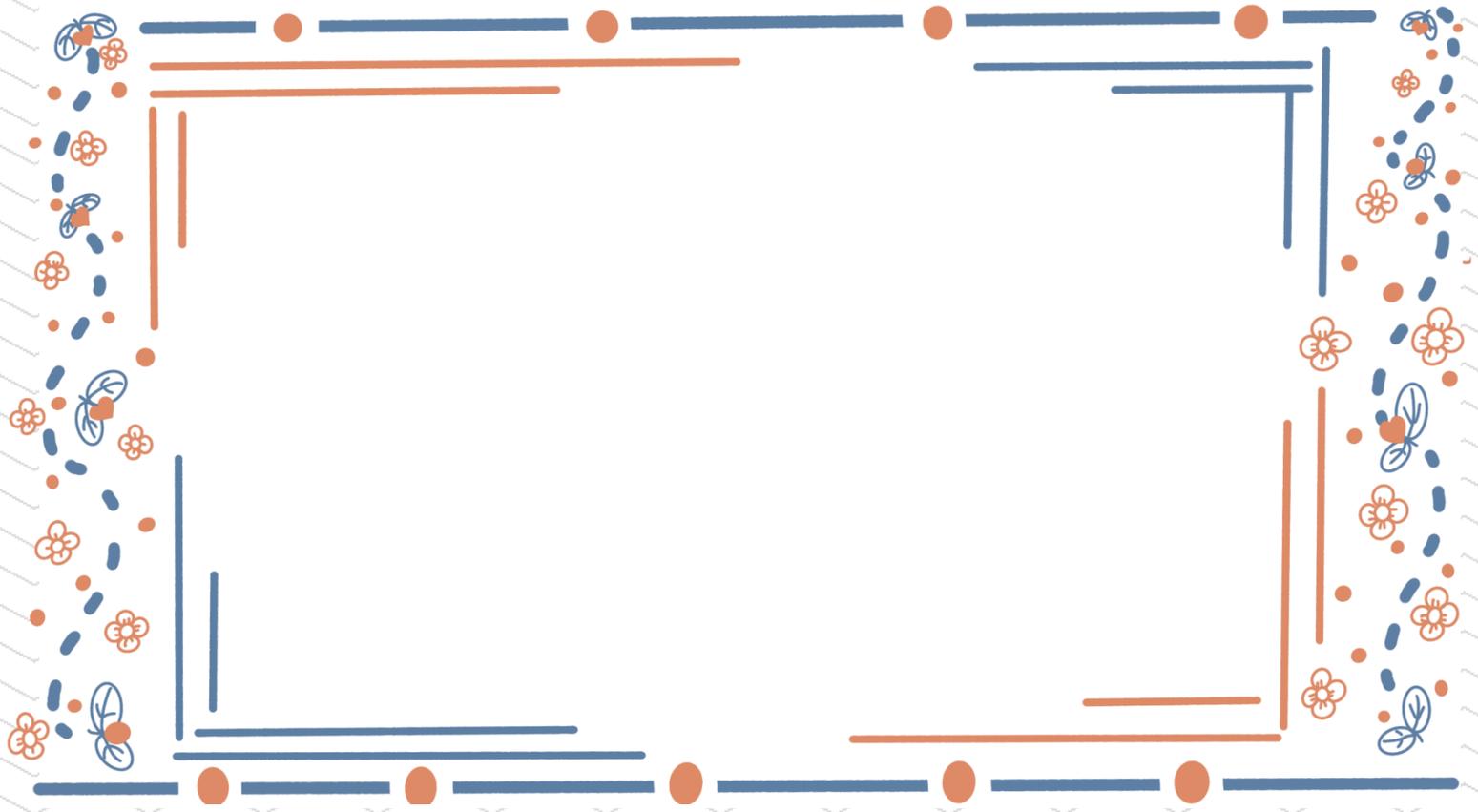
日期	餐單	購買日期
12月4日 (星期一)	魚香肉絲、 時菜	11月27日 (星期一)
12月7日 (星期四)	南乳花生豬腳、 時菜	11月30日 (星期四)
12月11日 (星期一)	蘿蔔魚鬆、 紅米飯、時菜	12月4日 (星期一)
12月14日 (星期四)	蒸蓮藕肉餅、 時菜	12月7日 (星期四)
12月18日 (星期一)	話梅雞翼、 時菜	12月11日 (星期一)
12月21日 (星期四)	紅燒蝦仁豆腐、 紅米飯、時菜	12月14日 (星期四)
12月25日 (星期一)	 假期暫停 	/
12月28日 (星期四)	暫停	/
1月1日 (星期一)	 假期暫停	/
1月4日 (星期四)	茄汁鯖魚柳、 時菜	12月28日 (星期四)



班組名稱	上課日期	上課時間	內容	導師	費用	名額	報名日期
粵曲班 1-3月 (2324441)	1月5日至 3月15日 (逢星期五) *2月9日暫停	下午 1:30- 3:30	由導師教授 唱粵曲	李芷伶 女士	\$300 (共10堂)	30 名	舊生: 8/12 新生: 15/12
活齡書法班 1-3月 (2324445)	1月10日至 3月27日 (逢星期三) *2月7日及 3月6日暫停	下午 2:00- 3:00	由資深導師 教授書法及 練習寫字	關德權 先生	\$54 (共9堂)	10 名	舊生: 27/12 新生: 4/1
中文識字班 1-3月 (2324444)	1月5日至 3月29日 (逢星期五) *2月9日、2 月16日、3月 15日及3月22 日暫停	上午 9:30- 11:00	學習書寫及 閱讀日常用 之字句	馮景鈺 女士	\$30 (共10 堂)	12 名	舊生: 15/12 新生: 22/12
英文識字班 1-3月 (2324442)		下午 11:45- 1:15			\$30 (共10堂)	12 名	
唱歌班 1-3月 (2324443)	1月4日至 3月21日 (逢星期四) *2月1日及2 月15日暫停	下午 1:45- 3:15	由導師教授 大家演唱流 行曲	張嘉華 先生	\$360 (共10堂)	25 名	舊生: 21/12 新生: 28/12

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 ~ 免受侵犯:

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	✗	✗	✗