



九龍城活齡中心

Kowloon City Centre
for Active Ageing



中心 通訊

2025年7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

2025年7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7月9日



派發通訊及報名日期

	日期
派發2025年7月通訊	2025年7月2日
遞交報名表格	2025年7月2日至2025年7月9日 (開放時間內, 7月9日下午4:00截止)
活動抽籤	2025年7月10日
查詢中籤活動 (最多參與 <u>3項</u> 活動)	2025年7月11日
餘額活動報名	2025年7月12日

下次派發通訊日期 2025年7月31日起

在即將離開九龍城活齡中心之際, 心中充滿感激與不捨。
有幸與各位護老者和會員共度這段短暫的時光,
留下的每個片段都會成為我珍貴的回憶。
我會帶著這份美好, 邁向新的旅程。
祝福大家, 身體健康, 生活愉快!

謝先生



例會日期

組別	2025年7月份 (分處舉行)	2025年8月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	7月8日(二) 上午10:00	8月5日(二) 上午10:00
家慶、家善	7月8日(二) 下午 2:30	8月5日(二) 下午 2:30
家和、家慈	7月9日(三) 上午10:00	8月6日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	7月9日(三) 下午 2:30	8月6日(三) 下午 2:30

目錄

活動報名表	P. 4
中心運動班守則	P. 5
中心消息及通告事項	
健康及教育活動	P. 5-9
心理社交認知康樂活動	P. 9-17
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	P. 18-19
義工活動	P. 19-20
護老者活動	P. 20-24
認知障礙症及照顧者活動	P. 24-25
付費活動	P. 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

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



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
	2526169	智能羽毛球鬆一鬆 (7月)
	2526175	髮型靠你 (7月)
	2526176	電話補習班(7月) 日期: _____
	2526061	長者健體計劃——外展活動
	2526083	定期體檢保平安
	2526183	正念心晴
	2526152	智能拳擊(7月)
	2526153	啞鈴操(7月)

意願	活動編號	活動名稱
	2526173	慎防跌倒(社區篇) 講座
	2526128	八段錦(7月)
	2526177	林姑娘話你「知」 - 關於 認知障礙症
	2526150	齊來聽故事 - 《還記得》
	2526151	樂齡科技「錢」進新生活
	2526154	布袋球班
	2526161	飛鏢樂
	2526164	健體設施使用培訓及考核 日(7-9月)
	2526185	平安三寶知多啲

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
	2526188	護老Chill — Chill
	2526186	護老健康最重要
	2526187	護老與你同樂

認知障礙及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2526178	護「腦」者聚一聚
	2526180	「腦」友記暫託站

姓名: _____ 會員/護老者編號: _____ 電話: _____

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

長者健體計劃——外展活動 (2526061)

內容：教練教授長者健體操(毛巾操)，提高對運動的興趣，保持身心康健。

日期：**7月30日 (星期三)**

時間：

A班	B班
上午9:00-10:00	上午10:00-11:00

地點：分處活動室1、2

對象：中心會員

費用：全免

名額：30名(每班15名)

備註：(1)活動與「康樂及文化事務署」合辦；

(2)參加者**只可參與其中一班，班別由職員編配**，如編配後需要調動，可向鄭姑娘查詢。



負責職員：鄭姑娘

定期體檢保平安 (2526083)

內容：由護士講解定期體檢如何維持健康的重要。

日期：**7月31日 (星期四)**

時間：**上午10:15-11:15**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：40名

負責職員：鄭姑娘



慎防跌倒(社區篇) 講座 (2526173)

內容：由衛生署護士講解跌倒的後果、跌倒的因素、實行預防跌倒的方法及跌倒後的正確處理及跟進方法。

日期：**7月16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：陳先生

啞鈴操(7月) (2526153)

內容：長者進行啞鈴運動，藉此伸展及鍛鍊肌肉。

日期：**7月16、30日 (星期三)**

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：12名



負責職員：伍先生

林姑娘話你「知」 - 關於認知障礙症 (2526177)

內容：進行認知訓練體驗，並以遊戲及有趣互動形式，正確、正面認識認知障礙症。

日期：**7月25日 (星期五)**

時間：**上午10:00-11:30**

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



布袋球班 (2526154)

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：**7月18日 (星期五)**

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：林先生

布袋球隊訓練 (2526155)

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	
日期：	7月7(星期一)
時間：	上午9:30-11:00



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：林先生

智能拳擊(7月) (2526152)

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：**7月21、28日 (星期一)**

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：10名



負責職員：伍先生

八段錦(7月) (2526174)

8

內容：八段錦是一種在中國古代發明的健身方法，由八種肢體動作組成，內容包括肢體運動和氣息調理。此活動會播放影片教導長者進行站式及坐式八段錦，既有健康亦有放鬆功效。

日期：**7月21、28日 (星期一)**

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：10名



負責職員：陳先生

健體設施使用培訓及考核日(7-9月) (2526164)

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：**7月15日 (星期二)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

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

齊跳椅子舞(7月) (2526113)

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：**7月15、22、29日 (星期二)**

時間：**上午9:00-10:00**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

備註：無須報名，8:45開始取籌，先到先得！



負責職員：陳先生

芬蘭木柱隊員練習 (2526156)

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。

	木柱隊員自行練習	木柱隊員分組練習
日期：	7月3日 (星期四)	7月10日 及 17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



心理社交認知康樂活動

齊來聽故事 - 《還記得》 (2526150)

內容：還記得小時候聽過的故事嗎？還記得小時候的快樂玩意嗎？邀請你去除年齡束縛，一齊來遊戲、玩耍、聽故事，找回曾經的快樂時光！

日期：7月17日 (星期四)

時間：上午10:30 – 中午12:00

地點：分處活動室

對象：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：林先生

正念心晴 (2526183)

內容：透過學習及應用「行為激活」和「靜觀」，帮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：**7月25日、
8月1、8、15、29日、
9月5、12、19日**
(逢星期五) (8月22日暫停)

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

髮型靠你2025 (7月) (2526175)

內容：由義工團隊替老友記提供簡單的理髮服務。

日期：**7月17日 (星期四)**

時間：**上午9:30 – 11:00 (每節半小時)**

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：陳先生

「長青」小演員 (2526157)

內容：為有興趣「做戲」的會員提供定期的培訓。

日期：**7月22日 (星期二、每月一次)**

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，可直接與林生聯絡查詢。**



負責職員：林先生

齊齊唱K樂 & 老友記2025時間 7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：**7月5、19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

平安三寶知多啲 (2526185)

內容：讓參加者認識甚麼是平安三寶，為將來作規劃。

日期：**7月16日(星期三)**

時間：**下午3:30-5:00**

地點：主中心活動室

對象：中心會員及護老者

費用：全免

名額：25名

負責職員：揭姑娘

城男天地 - 飛鏢聚會 (2526159)

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：**7月21日(星期一)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：分處活動室2

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

飛鏢練習小組 (2526160)

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：**7月21日(星期一)**

時間：**上午10:30 – 12:00**

地點：分處活動室2

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：15名

備註：(1) 小組成員需經過評核，達到要求，才可進入小組；
(2) 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 (2526161)

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：**7月21日(星期一)**

時間：**下午2:00 – 3:30**

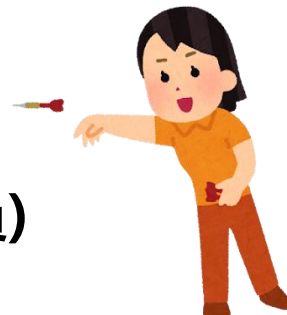
地點：分處活動室2

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 - 男女大不同 (2526158)

內容：認識男與女有何不同之處，從而肯定男士自我價值，參與不同活動，活出精彩人生。

日期：**7月14日 (星期一)**

時間：**上午9:30 – 10:30**

地點：分處活動室

對象：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



資訊科技及樂齡科技活動

電話補習班(7月) (2526112)

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
7月15、22、29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9名)

備註：**請在報名紙填上希望參加的日子及時間。**

負責職員：陳先生

智能羽毛球鬆一鬆(7月) (2526169)

內容：透過與長者進行電子遊戲模仿真實羽毛球運動，訓練反應神經及增加身體靈活度。

日期：**7月14、28日(星期一)**

時間：**上午10:30 – 11:30**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

備註：活動參加者需有一定的行動能力及體力。

負責職員：陳先生

手機班：智能保健 (2526124)

內容：將與香港理工大學合辦，本課程簡介日常生活中與健康管理相關的流動應用程式，包括：ZOOM、健康飲食、認識營養標籤、身體數據監察、智能健康穿戴式裝置、健康資訊管理、HA Go 預約及醫健通就醫記錄管理。

日期	時間
2025年7月23日 (星期三)	下午2:00-5:00
2025年7月29日 (星期二)	下午2:00-4:00
2025年8月12日 (星期二)	下午2:00-4:00
2025年8月19日 (星期二)	下午2:00-4:00
2025年8月26日 (星期二)	下午2:00-4:30

地點：分處活動室1

對象：60歲或以上的中心會員

費用：全免

名額：12名

備註：活動與「香港理工大學樂齡與家庭研究中心」合作。



負責職員：劉姑娘



退休藍圖系列活動

新生活講座 - 理財篇 (2526148)

內容：認識不同階段的理財方法、強積金和名類投資策略

日期：7月11日 (星期五)

時間：下午4:00 – 5:00

地點：分處活動室 "或" 在家參與Zoom講座

對象：會員

費用：全免

名額：30名

報名：7月2日起到中心直接報名

備註：

(1)活動與「家福會義工館」合辦；

(2)Zoom連結將會於活動前由WhatsApp傳送給參加者。

負責職員：林先生

贊助 JLL 主辦 家福會 義工館 協辦 家福中心 Family Resource Centre

減少焦慮 — 「活齡」新生活講座

世界衛生組織定義 Active Ageing (活齡) 是一個以發展及維持良善生活技巧及利己健康的過程。透過全方位的生活分享，讓參加者認識生活、增強自我效能感，掌握生活理財策略，處理溝通及健康三大範疇，由專業義工帶領，幫助參加者開展了與新生活有關的個人生活規劃。

對象：50+人士 / 有興趣認識退休人士
形式：現場 (名額20位) / 網上進行

理財篇

由理財策劃師主講

2025年7月11日(五)
下午4:00-5:00 (1小時)

家福中心
新界屯門蝴蝶邨慈惠樓地下
104-106號

報名參加

查詢及報名：家福中心
http://home.office.com/activeageing
或致電 27118811 / whatsapp 48145338
或掃描QR碼

「積穀防饑」的概念讓我們常常都充滿危機感，參加此講座可掌握自我評估和投資工具，檢視自己的財務狀況和轉變，以減輕因經濟壓力而產生的焦慮感。

- 不同階段的理財方法
- 開支評估工具
- 強積金和各種投資策略
- 安老按揭計劃及保單比較

參與者上場前請於Zoom會議室登記出席
一會後即會由WhatsApp傳送給參加者
服務費與利己、利他、利家、利國、利世。

內容：活動將與長者一同前往賽馬會「A+」樂齡科技教育及租賃服務中心，內容包括導賞團遊覽A+中心及工作坊介紹「食、住、玩」樂齡科技。

日期：**7月22日(星期二)**

時間：**下午1:30-5:30**

地點：**賽馬會A+樂齡科技教育及租賃服務中心**

對象：中心會員、年輕長者、照顧者

名額：20個

備註：(1)與家福會「理財教育中心」合辦；
(2)中心將安排旅遊巴接送往返；
(3)敬請準時出席，逾時不候；
(4)建議穿著輕便服裝及帶備食水；
(5)出席的參加者會獲得紀念品一份。

集合時間：
下午1:30
集合地點：
分處活動室2

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林偉聰先生報名及查詢。

中心當值義工 招募

職責：協助會員拍卡、蓋印。

負責職員：揭姑娘

長青錦繡劇團 (2526163)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：**7月15日、29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：林先生

愛心來電 (2526162)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：**7月8、15、22、29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：4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



護老者活動

護老者組別

1. **護愛組** 
2. **護樂組** (經社工評估) 

7-9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。

護老服務站(2) (2526171)

21

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

書籍及光碟

備註：

助行架

四腳叉

(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

護樂茶聚 (6-8月) (2526134)

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：7月12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：謝先生

護連線(7月) (2526139)

內容：義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期：7月10、17、24、31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

營養奶粉展(7月) (2526167)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**7月16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：主中心護耆坊

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
8月13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

護老Chill — Chill (2526188)

內容：與護老者共同體驗傳統日本染色技術(京友禪)，在製作過程中彼此交流，放鬆身心。

日期：**7月26日 (星期六)**

時間：**下午2:30-3:30**

地點：主中心活動室

對象：所有護老者

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

非暴力溝通工作坊 (2526166)

23

內容：你試過我們明明關心、在意我們的家人朋友，卻難以與對方「好好說話」？工作坊將會以互動方式分享「非暴力溝通」的四個步驟，促進與身邊人的溝通。

日期：**7月14日 (星期一)**

時間：**上午10:00 – 11:30**

地點：**主中心活動室**

對象：所有護老者

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

護樂「靜觀瑜癒」計劃小組 (2526099)

內容：護老者及被照顧者透過學習瑜伽與靜觀，一起分別在各自的空間鍛鍊活動能力之餘，紓緩照顧者的壓力。

日期：**5月12日至8月25日 (逢星期一)**
(共有12節瑜伽及4堂靜觀課堂)

時間：**下午2:30-4:00**

地點：**分處活動室1**

對象：護樂組護老者

費用：全免

名額：10名

備註：(1)參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；

(2)參加者須與被照顧長者一起參與活動；

(3)未曾參加上期椅子瑜伽小組的護樂組護老者可優先報名。



負責職員：謝先生

護老與你同樂 (2526187)

內容：透過義工與護老者進行互動遊戲，鼓勵參加者建立健康生活模式。

日期：**8月2日 (星期六)**

時間：**上午10:00-11:00**

地點：分處活動室1

對象：所有護老者

費用：全免

名額：20名

備註：(1)參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；

(2)活動與「香港紅十字會 青年發展服務」合辦。

負責職員：揭姑娘

護老健康最重要 (2526186)

內容: 由義工帶領護老者簡單伸展身體及進行遊戲, 鼓勵多活動四肢, 保持身體健康及提升健康意識。

日期: **7月26日 (星期六)**

時間: **上午10:00-11:00**

地點: 分處活動室1

對象: 所有護老者

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;
活動與「香港紅十字會 青年發展服務」合辦。

負責職員: 揭姑娘



認知障礙及照顧者活動

健腦運動小組(7-9月) (2526179)

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: **7月15、22、29日(7月1、8日除外)**

8月12、19、26日(8月5日除外)

9月9、16、23、30日(9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

「腦」友記暫託站(7月) (2526180)

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：**7月12日 (星期六)**

時間：**上午9:30 – 中午12:00**

地點：主中心活動室

對象：認知障礙症護老者

費用：全免

名額：15名

負責職員：林姑娘

健腦同學會(7-9月) (A:2526181 / B:2526182)

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：**7月3、17、24、31日(7月10日除外)**

8月14、21、28日(8月7日除外)

9月11、18、25日(9月4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



護「腦」者聚一聚(7月) (2526178)

內容：與護老者聚會，彼此扶持、交流心得；
是節主題：營造美好時光

日期：**7月21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：(1)活動提供長者暫托服務；

(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

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。
- ❖ 購票時間設為上午10時開始。
- ❖ 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。

鈎織班(7-9月) (2526146)

內容：參加者學習及練習鈎織的基礎針步，享受鈎織的樂趣。

日期：7月3、10、17、24、31日、8月21、28日、9月4、11、18日 (逢星期四) (共10堂) *8月7、14日 暫停

時間：上午9:30 – 11:00

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：\$200

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 (7-9月) (2526165)

內容：飛鏢教練教授飛鏢的技巧。

日期：7月21日、8月25、9月29日(星期一)

時間：上午9:30 – 10:30

地點：分處活動室

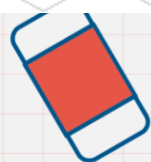
對象：中心會員 (*希望改進飛鏢技巧的會員)

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 7-9月	7月2日至 9月24日 (逢星期三) *7月9日、8月6日、 9月3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	\$90 (共10堂)	12 名	舊生: 18/6起 新生: 25/6起
中國語文及 文化班 7-9月	7月25日至 9月26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: 13/6起 新生: 20/6起
英語會話班 7-9月		上午 11:30- 下午 1:00			\$30 (共10堂)	12 名	
唱歌班 7-9月	7月3日至 8月28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: 12/6起 新生: 19/6起
粵曲班 7-9月	7月11日至 9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)	35 名	舊生: 20/6起 新生: 27/6起
椅子瑜珈班 7-9月	7月15日至 9月30日 (逢星期二) *8月5日、9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	\$200 (共10堂)	14 名	舊生: 17/6起 新生: 24/6起

班組守則:

- 活動開始前15分鐘方可進入活動室
- 遲到10分鐘或以上將視為缺席該節課堂
- 學員須保持適當社交距離
- 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
- 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4 ~ 職務及責任

- ✓ 所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

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	✗	✗	✗