

2025年8月

九龍城活齡中心

Kowloon City Centre
for Active Ageing



2025年8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8月6日



派發通訊及報名日期

	日期
派發2025年8月通訊	2025年7月31日
遞交報名表格	2025年7月31日至2025年8月6日 (開放時間內, 8月6日下午4:00截止)
活動抽籤	2025年8月7日
查詢中籤活動 (最多3項活動中籤)	2025年8月8日
餘額活動報名	2025年8月9日

下次派發通訊日期 2025年8月28日起

例會日期

組別	2025年8月份 (分處舉行)	2025年9月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	8月5日(二) 上午10:00	9月2日(二) 上午10:00
家慶、家善	8月5日(二) 下午 2:30	9月2日(二) 下午 2:30
家和、家慈	8月6日(三) 上午10:00	9月3日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	8月6日(三) 下午 2:30	9月3日(三) 下午 2:30

例會日期

組別	2025年10月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	10月6日(一) 上午10:00
家慶、家善	10月6日(一) 下午 2:30
家和、家慈	10月8日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	10月8日(三) 下午 2:30

「賞」你拍卡計劃

由8月1日起, 下午
時段(1:00 - 5:00)拍
卡將更改為1個蓋印。

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. 10-11, 16
活動時間表	P. 12-15
資訊科技及樂齡科技活動	P. 17
退休藍圖系列	P. 18
義工活動	P. 19-20
護老者活動	P. 20-23
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。

大家好! 各位九龍城活齡中心的老友記，我是新加入中心的社工 何先生，我的興趣是行山及游水，我主力籌備義工活動及護老拍住上計劃，期待與大家於不同活動見面。



在九龍城活齡中心工作的時間不算長也不算短，但在中心與各位會員相處的片段卻令我印象十分深刻，而這些美好的片段一直以來是我工作的原動力。接下來我將會在社會服務上踏入新的歷程，祝福大家身心康泰，有緣再見。



社區工作員陳先生

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
	2526203	智能保齡鬆一鬆 (8月)
	2526206	方塊踏步(8月)
	2526213	電話補習班(8月) 日期: _____
	2526193	小小科技講健康
	2526066	高血壓的中醫治療
	2526190	健康檢查及護士諮詢站
	2526195	美味抗糖
	2526207	匹克球(8月)

意願	活動編號	活動名稱
	2526204	「記憶與你」講座
	2526201	八段錦(8月)
	2526199	一齊狂歡 - 《童樂派對》
	2526196	芬蘭木柱會員班
	2526197	布袋球班
	2526198	飛鏢樂
	2526191	退休和未來照護規劃

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
	2526211	五味雜貨店-細味照顧之旅
	2526212	護老亦護腦
	2526209	Carer Café 護老者咖啡室

認知障礙及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2526208	「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

小小科技講健康 (2526193)

內容：認識如何應用手機及智能手錶建立健康生活，養成健康管理習慣。此外，活動內會介紹醫管局流動應用程式「HA Go」及其他資訊網站，讓長者認識更多健康小貼示。

日期：**8月13日（星期三）**

時間：**下午2:00-3:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：25名

備註：(1)活動與「長者安居協會 x CSL」合辦；

(2)參加者**必須自備智能手機。**



負責職員：鄭姑娘



高血壓的中醫治療 (2526066)

內容：由中醫師講解高血壓的中醫理論，食療推介及中醫調和方法。

日期：**8月18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

負責職員：鄭姑娘

「記憶與你」講座 (2526204)

內容：由衛生署護士講解影響長者日常記憶的因素及處理記憶問題的有效方法。

日期：**8月13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

方塊踏步(8月) (2526206)

內容：由導師教導參加者透過方塊踏步運動，訓練手腳平衡力及強化下肢肌力，學習防跌和健腦的方法。

日期：**8月12、19、26日（星期二）**

時間：**上午11:30 – 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

布袋球班 (2526197)

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：**8月14日 (星期四)**

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：	8月18日(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

匹克球(8月) (2526207)

內容：參加者認識及進行此新興運動，籍此學習匹克球的基本技巧。

日期：**8月11、18日 (星期一)**

時間：**上午11:30-1:00**

地點：分處活動室1、2

對象：中心會員

費用：全免

名額：12名



負責職員：伍先生

八段錦(8月) (2526201)

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：**8月13、27日 (星期三)**

時間：**下午3:30-4:30**

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：陳先生

健康檢查及護士諮詢站 (2526190)

內容：透過簡單量度(包括度高、磅重、量血壓、血氧、骨質密度)和藥物檢查，護士會為會員講解其健康狀況，並提供保健護理小貼示。

日期：**8月19日 (星期二)**

時間：**上午9:00-4:30 (每節約45分鐘)**

地點：分處面談室

對象：中心會員

費用：全免

名額：12名

備註：**檢查及諮詢時段由職員編配，如編配後需調動可向鄭姑娘查詢。**

負責職員：鄭姑娘

齊跳椅子舞(8月) (2526202)

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：**8月12、19、26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，先到先得！**



負責職員：陳先生

芬蘭木柱會員班 (2526196)

9

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：**8月14日 及 28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



美味抗糖 (2526195)

內容：透過熱身運動、康健站服務介紹、Raine Wong營養學家主講減糖飲食健康講座。同場有交通警分享交通安全資訊。

日期：**8月21日 (星期四)**

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：30名

備註：(1)活動與「九龍城地區康健站：康健大聯盟」合辦；
(2)參加活動可獲紀念品乙份。

負責職員：鄭姑娘

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。

	木柱會員班 (協助分享)	木柱隊員分組練習
日期：	8月14 及 28日 (星期四)	8月7日 及 21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



備註：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



一齊狂歡 - 《童樂派對》 (2526199)

內容：不管你今年幾歲，年齡只是一個數字，年紀無法限制你的心靈和想像力！只要你想、只要你敢，就可以參加「童樂派對」！來一次不被年齡束縛的狂歡！

日期：**8月22日 (星期五)**

時間：**上午9:30 – 中午11:00**

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：**8月1、8、15、29日 (8月22日暫停)、
9月5、12、19日 (逢星期五)**

時間：**上午9:30 – 10:30**

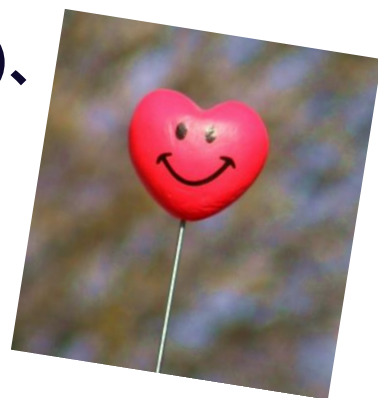
地點：分處活動室2

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

「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：**8月19日、9月16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 8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：**8月2、16、30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

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：**8月25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：**8月25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：16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 (2526198)

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：**8月25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





電話補習班(8月) (2526213)

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
8月12、19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：陳先生

智能保齡鬆一鬆(8月) (2526203)

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

日期：8月11日(星期一)

時間：上午10:00 – 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：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



退休和未來照顧規劃 (2526191)

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1節小組 + 填問卷(前測)	8月14日 (星期四)	上午9:30- 下午1:00	分處 活動室1
在家自我學習	8月18日至9月5日		在家自我學習
第2節小組 + 填問卷(後測)	9月11日 (星期四)	上午9:30- 下午1:00	分處 活動室1
填問卷+ 派發超市現金券	10月9日 (星期四)	上午10:00- 中午12:00	分處 活動室1

地點：分處活動室1

按理工大學要求，對象：

- (1) 55-70歲會員/護老者優先
- (2) 能懂能聽能說中文
- (3) 獨居或雙老及在香港的人士

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；
- (3)獲取錄名單將由劉姑娘於8月8日個別通知。

完成所有活動
+3次問卷，可
獲得超市禮券





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：**8月12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

2025-2027年度 諮詢委員會第3次會議 (2526200)

內容：收集委員對中心服務的意見。

日期：**8月27日 (星期三)**

時間：**下午3:45 – 4:45**

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

愛心來電 (2526162)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：**8月12、19、26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：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：**8月9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

護連線(8月) (2526210)

內容：義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期：**8月7、14、21、28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(8月) (2526215)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**8月13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
9月10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

五味雜貨店-細味照顧之旅 (2526211)

內容：透過「五味雜貨店」桌上遊戲，回顧人生歷程、照顧點滴，以及探討「預設照顧計劃」。

日期：**8月15日 (星期五)**

時間：**上午10:30-11:30**

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：揭姑娘

Carer café 護老者咖啡室 (2526209)

23

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：**8月20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：**8月4至25日 (逢星期一)**

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：香姑娘

護老亦護腦 (2526212)

內容：透過與護老者進行互動遊戲，認識認知障礙症及預防方法。

日期：**8月23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



健腦運動小組(8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：**8月12、19、26日(8月5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(8月) (2526208)

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：**8月9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(8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：**8月14、21、28日(8月7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



**TICKET
TO BUY**

付費活動

**本月購票日：
8月4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：7月3、10、17、24、31日**

8月：8月21、28日、

9月：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

齊跳K POP (2526189)

26

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：**9月1、8、15日(星期一)**

時間：**上午9:30 – 11:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：\$90

名額：12名

備註：此為高強度運動，參加者必須有能力獨自站立走動方能參加。

負責職員：鄭姑娘



Chill級手沖咖啡班 (2526214)

內容：喜歡品嘗咖啡的各位，今次活動將由導師教授手沖咖啡的技巧，以不同咖啡豆及方法沖出不同風味。手沖咖啡能鍛練雙手的穩定性，鐘意咖啡的切勿錯過！

日期：**8月19、26日(星期二)**

時間：**上午10:30-12:00**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：\$40

名額：10名



品味手沖咖啡，
記得報名啦



負責職員：劉姑娘

飛鏢技巧班 (7-9月) (2526165)

內容：飛鏢教練教授飛鏢的技巧。

日期：**8月25、9月29日(星期一)**

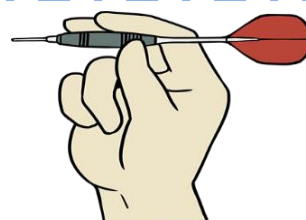
時間：**上午9:30 – 10:30**

地點：分處活動室

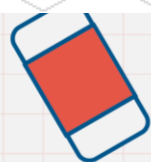
對象：中心會員 (*希望改進飛鏢技巧的會員)

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:

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1 ~ 服務資料

- ✓ 中心確保制備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時供公眾索閱。

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	✗	✗	✗