



家福會
HKFWS



中心 通訊

九龍城活齡中心

Kowloon City Centre
for Active Ageing

2025年12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12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:
2025年12月3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2025年12月通訊	2025年11月28日
遞交報名表格	2025年11月28日至2025年12月3日 (開放時間內, 12月3日下午4:00截止)
活動抽籤	2025年12月4日
查詢中籤活動 (最多 <u>3</u> 項活動中籤)	2025年12月5日
餘額活動報名	2025年12月6日

因中心手提電話及WhatsApp帳戶受限制, 暫停使用, 直至另行通知。



下次派發通訊日期 **2025年12月31日起**

例會日期

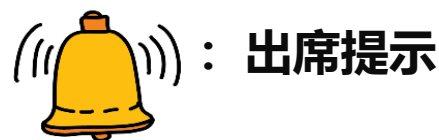
組別	2025年12月份 (分處舉行)	2026年1月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	12月2日(二) 上午10:00	1月6日(二) 上午10:00
家慶、家善	12月2日(二) 下午 2:30	1月6日(二) 下午 2:30
家和、家慈	12月3日(三) 上午10:00	1月7日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	12月3日(三) 下午 2:30	1月7日(三) 下午 2:30

目錄

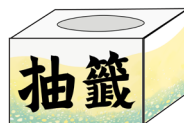
活動報名表	P. 4
聖誕通訊小遊戲	P. 5
中心消息/運動班守則	P. 6
健康及教育活動	P. 6-9
心理社交認知康樂活動	P. 9-11,16
活動時間表	P. 12-15
資訊科技及樂齡科技活動	P. 16
宣傳海報	P. 17-18
義工活動	P. 19-20
護老者活動	P. 20-23
認知障礙症及照顧者活動	P. 24
付費活動	P. 25-26
家福學堂	P. 27



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。

	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。

GOODBYE

各位會員，我係林生，我將會在12月中離職，轉到其他機構繼續為社會上有需要的長者服務。感謝過去大約3年大家對林生的支持、鼓勵，讓我對長者服務有更深的體會。期望大家可繼續享受家福會提供的服務、活動，會員們互相體諒，共同凝聚一個快樂、和諧的長者中心！

再見

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
	2526325	肥胖症全攻略
	2526056	出行器材選擇
	2526297	郁得健康
	2526348	飛鏢樂
	2526340	布袋球班
	2526356	生命教育之旅- 鑽石山殯葬設施導賞團

意願	活動編號	活動名稱
	2526351	林姑娘與你 - 健腦動起來
	2526347	芬蘭木柱會員班
	2526350	齊來聽故事 - 魔法糖果
	2526359	電話補習班(12月) 日期: _____
	2526337	地壺球(12月)
	2526338	啞鈴操(12月)
	2526341	義工季會及培訓日

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
	2526331	Carer café 護老者咖啡室
	2526357	參觀北歐式長者生活社區 --迎進生活
	2526332	聖誕禪繞工作坊

認知障礙症及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2526352	「腦」友記暫託站
	2526353	護「腦」者聚一聚

姓名: _____ 會員/護老者編號: _____ 電話: _____



聖誕通訊小遊戲(2526343)

問題一 聖誕知多少?



幫聖誕老人拉車
的動物是...

A

麋鹿

B

馬鹿

C

馴鹿

D

梅花鹿



請圈出正確答案!!

問題二

找找看!!!

12月的中心通訊內...

有多少個 聖誕老人 的圖像?

請填寫答案(數字): _____



截止日期
12月8日

參加方法

回答問題一及問題二後，填寫會員姓名及編號，將活動回條剪出並投放至收集箱。

公佈得獎

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

會員姓名: _____

會員編號: _____

中心消息

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。

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

肥胖症全攻略 (2526325)

內容：透過熱身運動、康健站服務介紹、外科專科徐俊苗醫生主講健康講座，主題：預防肥胖症與窒息症。

日期：**12月18日（星期四）**

時間：**上午10:30-11:30**

地點：分處活動室1及2

對象：中心會員

費用：全免

名額：40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

出行器材選擇 (2526056)

內容：出行輔助器材種類介紹及如何選擇、出行輔助器材與樂齡科技、認識賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務。

日期：**12月11日（星期四）**

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

芬蘭木柱會員班 (2526347)

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：**12月11、18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 (2526258)

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 (協助分享)	木柱隊員分組練習
日期：	12月11、18日 (星期四)	12月4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：伍先生

齊跳椅子舞(12月) (2526339)

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：**12月9、16、23、30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



郁得健康 (2526297)

8

內容：講座主題為體能活動的重要性及其益處。

日期：**12月10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：馬先生

地壺球(12月) (2526337)

內容：參加者透過進行地壺球活動，籍此提升手臂穩定性、控制及團隊合作。

日期：**12月24、31日 (星期三)**

時間：**上午10:00 – 11:30**

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

啞鈴操(12月) (2526338)

內容：長者進行啞鈴運動，籍此伸展及鍛鍊肌肉。

日期：**12月8、22日 (星期一)**

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

布袋球隊訓練 (2526283)

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：**12月8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 (2526340)

9

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：**12月19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：何先生

林姑娘與你 - 健腦動起來 (2526351)

內容：認識運動對鍛練大腦的重要性，並一起進行健腦操。

日期：**12月10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：12名



負責職員：林姑娘



心理社交認知康樂活動



齊齊唱K樂 & 老友記2025時間 12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：**12月6、13、20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

齊來聽故事 - 魔法糖果 (2526350)

10

內容：「你這剎那在何方？我有說話未曾講。」好多說話到口唇邊，想要與家人朋友細訴，又因各種原因未能「好好講」？趁着這個聖誕節普天同慶的日子為我們一起在繪本中，感受把心底話分享出來的力量吧！

日期：12月22日 (星期一)

時間：上午9:30 – 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/伍先生

長青小演員 (2526288)

內容：為有興趣「做戲」的會員提供定期的培訓。

日期：12月16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

歡樂生日會 (2526329)

內容：與10-12月生日的會員一起齊賀生日。

日期：12月29日 (星期一)

時間：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

	10-12月生日之會員	其他會員
報名日期	12月8日(星期一)起	12月15日(星期一)起

負責職員：馬先生

飛鏢練習小組 (2526259)

11

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29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，可直接與林生/ 伍生聯絡查詢。

負責職員：林先生/伍先生



飛鏢樂 (2526348)

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29日(星期一)**

時間：**下午2:00-3:30**

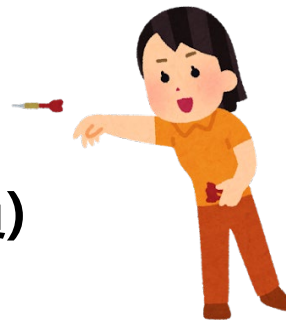
地點：分處活動室

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：林先生/伍先生

城男天地 - 飛鏢聚會 (2526261)

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：**12月29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：林先生/伍先生

中心服務大聚焦 (2526358)

內容：舉行聚焦小組，收集中心服務使用者對服務的意見，計劃來年的服務。**活動可即場參加，毋需報名，並設有小量茶點。**

日期：**12月8日(星期一)**

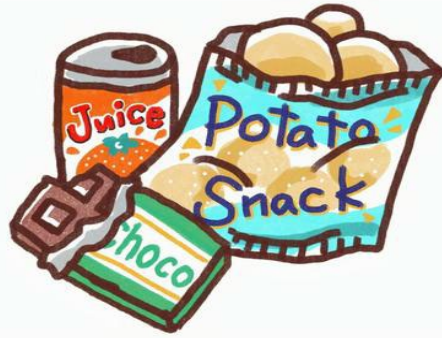
時間：**上午9:15-10:30**

地點：分處活動室3

對象：中心服務使用者

費用：全免

名額：30名



負責職員：葉姑娘

生命教育之旅-鑽石山殯葬設施導賞團 (2526356)

內容：認識東華三院善壽服務及綠色殯葬，以導賞形式參觀棺木陳列室、食環署鑽石山骨灰龕位及撒灰紀念花園。

日期：**12月16日(星期二)**

集合時間：**下午1:15 (參觀時間：下午2:00-3:30)**

集合地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：20名

備註：活動有旅遊巴接送。

負責職員：揭姑娘



資訊科技及樂齡科技活動

電話補習班(12月) (2526359)

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23、30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

投入選舉 共創未來

Join the Election Together We Create the Future

2025立法會換屆選舉
Legislative Council General Election

12月7日 7DEC

齊投票!



elections.gov.hk
☎ 2891 1001





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



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何先生報名及查詢。

中心當值義工 招募

職責：協助會員拍卡、蓋印。

負責職員：何先生

義工季會及培訓日 (2526341)

內容：是次活動誠邀中心義工出席，透過聚會促進彼此認識，認識中心義工運作，學習情緒健康與自我照顧技巧，達至「助己助人」的目標。

日期：12月30日(星期二)

時間：下午3:00 – 4:30

地點：分處活動室1、2

對象：已登記義工

費用：全免

名額：30名

負責職員：何先生

愛心來電 (2526271)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：12月9、16、23、30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：林先生/揭姑娘

長青錦繡劇團 (2526289)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：**12月9、23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5次會議 (2526323)

內容：收集委員對中心服務的意見。

日期：**12月17日 (星期三)**

時間：**下午3:45**

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



護老者活動

護老者組別

10-12月份季度主題：
護老技巧你要知

1. 護愛組 
2. 護樂組 (經社工評估) 

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。

護樂茶聚 (12月) (2526253)

21

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27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

Carer café 護老者咖啡室 (2526331)

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。是次活動與社區夥伴Manna合作, 為參加者提供場地及餐點。

日期: **12月10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 – 4:30**

活動地點: Manna餐廳

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

護老同樂慶新春 - 北潭涌日營 (2526327)

內容: 護老者與被照顧長者一起歡度時光, 參與集體活動及享用營地設施, 共慶新春。

日期: **2月5日 (星期四)**

集合時間: **上午8:30**

集合及解散地點: **主中心活動室**

解散時間: **下午4:00**

對象: 護老者及被照顧長者

費用: 每位\$50

名額: 40名

備註: (1)護老者可與被照顧長者一同報名參與, 亦可獨自報名。

(2)活動設大型旅遊巴接送, 參加者必須具能力登車方能參加;

(3)請穿著輕便服裝;

(4)午膳提供營餐;

(5)請自備水、乾糧、雨具等。

開始報名日期:

12月15日(星期一)起

直接向職員報名及付費

負責職員: 香姑娘、林姑娘

聖誕禪繞工作坊 (2526332)

內容：繪畫禪繞聖誕卡，以表達感謝及放鬆身心。

日期：**12月12日 (星期五)**

時間：**下午2:30-4:00**

地點：主中心活動室

對象：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(12月) (2526355)

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4、11、18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：3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

參觀北歐式長者生活社區 --迎進生活(2526357)

內容：參觀北歐式長者生活社區--「迎進生活」，認識和體驗不同的安老生活方式。

日期：**12月30日 (星期二)**

集合時間：**上午8:45 (參觀時間：上午10:00-11:30)**

集合地點：主中心活動室

對象：護老者

費用：全免

備註：(1)活動有旅遊巴接送；

(2)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(3) (2526285)

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(12月) (2526345)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**12月12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
2026年
1月23日 (星期五)
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

健腦運動小組(12月) (2526274)

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：**12月9、16、23、30日(12月2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(12月) (A:2526275 / B:2526276)

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11、18日 (12月4、25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(12月) (2526352)

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：**12月27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(12月) (2526353)

內容：與護老者聚會，彼此扶持、交流心得；
是節主題：社區資源好與壞

日期：**12月15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

本月購票日：
12月1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 (2526291)

內容：參加者學習鉤織技巧，享受鉤織樂趣之餘，於課堂完結時選出其中一件製成品轉贈給中心作佈置或關懷隱閉長者禮物之用。

日期：12月4、11日 (逢星期四) (全期共6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：\$120

名額：12名

備註：費用已包括所有材料費用。



負責職員：鄭姑娘

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

飛鏢技巧班 (10-12月) (2526262)

內容：飛鏢教練教授飛鏢的技巧。

日期：**12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/伍先生



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：**12月8、15日、1月12日、2月9日 (星期一)**

時間：**上午9:30-11:00**

地點：分處活動室1及2

對象：中心會員

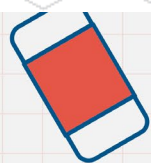
費用：\$150

名額：12名

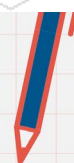
備註：舞步需要全身運動，參加者必須能獨自站立走動方能參加。



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 11-12月	11月26日至 12月31日 (逢星期三) *12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	\$100 (共5堂)	12 名	舊生: 11/11起 新生: 17/11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
- 遲到10分鐘或以上將視為缺席該節課堂
- 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13 ~ 私人財產

- ✓ 中心確保制備政策，以保障服務使用者之私人財產權利。

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	✗	✗	✗