家福會
HKFWS

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

中心通訊

2023年6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

★活動報名及安排★

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)

目錄

中心消息及通告事項	P. 2-3,6
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. 7-11
心理社交認知康樂活動	P. 12-13,16
活動時間表	P. 14-15
義工活動	P. 17-18
護老者活動	P. 19-24
認知障礙症及照顧者活動	P. 25
家福學堂	P. 26
芬姐廚房	P. 27

活動圖示:

- 7 : 7號截止報名
- : 出席提示
- 抽籤 : 抽籤
- zoom : Zoom
- : 需熱身
- 運動班守則 : 必須遵守運動班守則

下次派發通訊日期

2023年6月28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 6月份	2023年 7月份
家福、家喜、家樂	6月6日(二) 上午10:00	7月4日(二) 上午10:00
家慶、家善	6月6日(二) 下午 2:30	7月4日(二) 下午 2:30
家和、家慈	6月7日(三) 上午10:00	7月5日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	6月7日(三) 下午 2:30	7月5日(三) 下午 2:30

2023年6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:
2023年6月7日

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)

備註：中心將於**報名截止翌日(6月8日) 上午作抽籤**，會員可於6月9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6月10日繼續報名。

派發通訊及報名日期	
	日期
派發2023年6月通訊	2023年6月1日起
遞交報名表格	2023年6月1日至2023年6月7日 **(中心開放時間內)**
活動抽籤	2023年6月8日
取提示紙/查看中籤名單	2023年6月9日
餘額活動報名	2023年6月10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。

意願	活動編號	活動名稱
	2324100	齊跳椅子舞A
	2324101	齊跳椅子舞B
	2324102	香薰蠟燭工作坊
	2324116	IT小教室
	2324117	聽覺保健知多少講座
	2324118	活齡保齡
	2324119	攝影倩影
	2324120	強肌啞鈴伸展操
	2324121	e健樂-下肢肌力訓練班
	2324122	e健樂-雙人柔力球班
	2324123	e健樂-水拓畫創作班A
	2324124	e健樂-水拓畫創作班B
	2324125	e健樂中醫講座: 認識常見中藥
	2324161	e健樂- 墨水彩繪杯墊工作坊B
	2324156	Zoom「長者三寶-法律知識」網上講座

意願	活動編號	活動名稱
	2324127	企穩要震機
	2324129	退而不憂系列- 做個智醒消費者
	2324130	進休人生俱樂部- 押花手工製作
	2324132	布袋球班
	2324133	城男天地飛鏢練習
	2324144	快樂軌跡正向心理小組
	2324145	「桌遊智無窮」 桌遊體驗小組(二)
	2324146	「認知友善社區齊關注」 講座
	2324148	芬蘭木柱
	2324149	硬地滾球A
	2324150	硬地滾球B
	2324151	迷你乒乓球A
	2324152	迷你乒乓球B
	2324153	迷你健身房能力測試
	2324155	ZOOM 預防冠心病講座

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
	2324112	護老友共聚(6月)
	2324061	護老之旅
	2324113	護老鬆一鬆(6月)
	2324114	護老知識工作坊(6月)
	2324115	愛「護」有嘉: 支援護老者體會分享
	2324103	薰衣草香薰蠟燭工作坊
	2324141	護樂瑜伽減壓小組
	2324140	護老拍住上- 護老者咖啡室
	2324160	e健樂- 墨水彩繪杯墊工作坊A
	2324159	「護老・互撐」 護老者標語創作比賽

認知障礙及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2324147	護「腦」者聚一聚

義工活動

意願	活動編號	活動名稱
	2324134	守望相助義工分享會暨 晚晴計劃啟航
	2324135	義人同行雙月會

姓名: _____ 會員/護老者編號: _____ 電話: _____

分區長者互助小組

- 為了凝聚區內的老友記，繼續互相守望的精神，中心為會員區分各自的居住區域為「紅」、「橙」、「黃」、「綠」、「藍」、「紫」 6大區域。日後將會有不同的「分區長者互助小組」活動，讓區內的會員繼續「互相守望、關愛社區」，
- 如會員尚未在會員卡上貼上相關顏色的貼紙，可到中心找職員協助。
- 分區詳細街道地址及大廈樓宇名稱可到中心Facebook或親自到中心閱覽。

GOODBYE

不經不覺，跟各位老友記在九龍城活齡中心已經一起度過了４年的時間，我將會於7月份開始，轉到家福會其他中心繼續服務。
在這段時間裡，非常感謝各位一直對我舉辦的小手工、旅行及其他社交康樂活動的支持。讓我可以一直增值自己，帶更多新奇有趣的活動給大家。
希望大家都能夠透過中心舉辦的活動，放鬆減壓，給自己一個喘息空間。
最後，祝大家身體健康 幸福安康。有緣千里能相會

thank you

邱姑娘

GOODBYE

在活齡中心服務的這2年時間，很高興遇見及認識各位老友記。
於7月份內，我將轉到其他家福會的中心繼續服務。
不論是IT小教室，遊戲班或是其他資訊科技的活動，很感謝一路上有大家的支持，我在各位老友記身上也同樣學習到不少生活知識。
希望大家能夠在輕鬆愉快的環境下繼續嘗試及學習活齡科技。
相信每個再見也是為了更好的相遇。祝萬事順意 身體健康。

See you again

馬先生

我在中心眨下眼已服務了超過1年半了，當中很高興能帶領不同的運動班組、強健肌力影片及旅行給各位老友記，同時很感謝大家一直活躍參與這些活動。
在6月份開始，我將擔任社區工作員，並會繼續帶給大家不同的健康運動和其他興趣班等，希望大家能夠多多支持，一起保持恆常運動的習慣和學習不同運動，強身健體。

PROMOTED!

伍先生

HELLO!

大家好，我是6月份到職的新同工，將會任職社區工作員。歡迎大家可以親切一點叫我黃姑娘呀! 很高興能夠加入活齡中心的大家庭去服務各位老友記，在未來的日子中，請大家多多指教。歡迎各位朋友仔見到面，打個招呼啦!
祝各位身體健康，笑口常開。

hello 黃姑娘

HELLO!

各位老友記大家好，我是6月新入職的實習同事，可以叫我李姑娘！很高興可以加入家福會，在中心與大家見面與相聚。希望未來可以在不同場合認識大家，也祝願各位可以透過活動和興趣班在中心共度輕鬆愉快的時光，健康幸福，生活愉快。

李姑娘

健康教育活動

我的運動日誌4-6月 (2324021)

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4月至6月**
對象：中心會員
名額：不限
費用：全免
負責職員：伍先生

活齡導師及健康大使招募

內容：中心現招募活齡導師及健康大使，定期接受不同的訓練和聚會。希望透過運動訓練、歷奇體驗及定期聚會提升義工的個人技能和團隊精神。義工於培訓後將協助舉辦和帶領中心健康活動和運動班組。歡迎有興趣的會員加入我們的團隊。請致電或親臨中心報名及查詢。
對象：中心會員
費用：全免
名額：不限
負責職員：揭姑娘

健康導師訓練及聚會6月 (2324126/2324143)

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：**6月5日（星期一）**
時間：**下午3:00– 4:30**
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：揭姑娘

企穩要震機(6月) (2324127)

內容：透過使用站立式震震機鍛鍊及強化下肢肌力。
日期：**6月19、20及21日 (星期一、二及三)**
時間：**A：上午10:00 – 10:30 /**
B：上午10:30 – 11:00
地點：中心動感坊
對象：中心會員
費用：全免
名額：每時段3名

負責職員：揭姑娘

強肌啞鈴伸展操(6月) (2324120)

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：**6月12、19及26日 (逢星期一)**
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

齊跳椅子舞(6月)A/B (2324100/2324101)

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：	6月13、20及27日 (星期二)	6月15、21及29日 (星期三及四)
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：10名

負責職員：邱姑娘

Zoom 預防冠心病講座 (2324155)

內容：由心臟專科護士分享冠心病的成因、如何識別及預防方法。
日期：**6月28日 (星期三)**
時間：**下午2:30-4:00**
對象：中心會員　　費用：全免　　名額：不限
備註：(1)活動與「香港家庭福利會義工館」合辦；
(2)zoom連結會在活動前透過whatsapp發放給參加者。

負責職員：伍先生

布袋球隊訓練 (2324131)

內容：為已獲選的布袋球隊隊員提供訓練及基礎導師訓練。

	導師實習	布袋球隊練習	中心會員班
日期：	6月1日(星期四)	6月8日 (星期四), 19日 (星期一)	6月13, 20, 27日(逢星期二)
時間：	上午9:30 – 11:00	下午3:30 – 5:00	上午10:00–11:00

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

以下4個活動(**硬地滾球、乒乓球、布袋球及芬蘭木柱**) 每位會員只能入選**2項**

硬地滾球(6月) (A:2324149 / B:2324150)

內容：由導師帶領進行硬地滾球訓練，籍此訓練手眼協調及團體合作。

	硬地滾球A	硬地滾球B
日期:	6月16日 (星期五)	6月16日 (星期五)
時間:	上午10:00-11:00	上午11:00-12:00

地點：主恩靈糧堂　　對象：中心會員
費用：全免　　名額：每班15人
備註：參加者須直接到主恩靈糧堂集合。

負責職員: 伍先生

芬蘭木柱(6月) (2324148)

內容：由導師帶領進行木柱訓練，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：**6月19及26日 (星期一)**
時間：**下午2:00 – 3:30**
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

布袋球班 (6月) (2324132)

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：**6月20及27日 (逢星期二)**
時間：**上午 10:00 – 11:00**
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：10名

負責職員：林先生

迷你乒乓球(6月) (A:2324151/B:2324152)

內容：由導師帶領進行乒乓球訓練，籍此提升參加者的基本技術及與其他參加者切磋球技。

	迷你乒乓球A	迷你乒乓球B
日期:	6月23日 (星期五)	6月23日 (星期五)
時間:	上午10:00-11:00	上午11:00-12:00

地點：主恩靈糧堂　　對象：中心會員
費用：全免　　名額：10名
備註：參加者須直接到主恩靈糧堂集合。

負責職員: 伍先生

聽覺保健知多少講座 (2324117)

內容：了解失聰的原因及處理方法，選擇助聽器的要點及預防失聰的措施。
日期：**6月21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：15名
負責職員：馬先生

迷你健身房能力測試(6月) (2324153)

內容：由活齡導師協助參加者進行體能測試評估，歡迎所有會員參與。
日期：**6月21日 (星期三)**
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：8名
備註：(1)請預早10分鐘到中心量血壓；
(2)測試合格者可獲神秘禮物一份，以作鼓勵。

負責職員：伍先生

進休人生俱樂部-押花手工製作 (2324130)

內容：由進休人生俱樂部成員舉辦及帶領押花手工工作坊給會員。
日期：**6月13日 (星期二)**
時間：**下午4:00 – 5:30**
地點：中心活動室
對象：中心會員 (註：已報名進休人生俱樂部 4-6月成員，不用報名)
費用：全免
名額：12人
負責職員：揭姑娘

e健樂-下肢肌力訓練班 (2324121)

內容：由教練教授強化下肢肌肉的家居運動，增加肌肉力量，預防跌倒。
日期：**6月12、19、26日(逢星期一)**
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：14名

負責職員：揭姑娘

e健樂-雙人柔力球班 (2324122)

內容：導師教授二人合作的柔力球玩法及花式，訓練身體協調及平衡力。
日期：**6月9、16及30日 (星期五)**
時間：**下午4:00-5:00**
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：揭姑娘

e健樂中醫講座：認識常見中藥(2324125)

內容：由註冊中醫師講解常見的中藥材，認識不同中藥的功效及食用方法。
日期：**6月27日 (星期二)**
時間：**下午2:00-3:00**
地點：中心活動室
對象：中心會員
費用：全免
名額：20名

負責職員：揭姑娘

退而不憂系列-做個智醒消費者 (2324129)

內容：透過不同的遊戲體驗，了解自己的消費習慣及價值觀；
並互相分享消費智慧及陷阱，學習做個智醒消費者。
日期：**6月28日、7月12、19及26日 (星期三)**
時間：**上午10:30-11:30**
地點：中心護耆坊
對象：準退休人士及中心會員
費用：全免
名額：10名
備註：(1)活動與香港家庭福利會 — 理財教育中心合作。
(2)參加者會經社工評估，選出合資格參加者。

負責職員：揭姑娘

心理社交認知康樂活動

城男天地飛鏢練習 (2324133)

內容：男士會員一起聚會，練習飛鏢的正確姿勢和互相切磋。
日期：**6月29日 (星期四)**
時間：**下午3:30 – 5:00**
地點：中心活動室　　對象：中心男士會員
費用：全免　　名額：8名

負責職員: 林先生

e健樂-水拓畫創作班(A：2324123 / B：2324124)

內容：透過不同的顏料創作水拓畫，
讓參加者之間互相交流及認識。
日期：**6月17日 (星期六)**
時間：**A班：上午10:00 – 11:00**
B班：上午11:15-12:15
地點：中心活動室
對象：中心會員
費用：全免
名額：每班12名

負責職員：揭姑娘

活齡保齡 (2324118)

內容：鍛練反應速度,學習使用控制器按鈕，進行手部運動，體驗保齡球樂趣。
日期：**6月15日(星期四)及27日 (星期二)**
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：9名
備註：請穿著合適的運動鞋出席。

負責職員: 馬先生

IT小教室(6月) (2324116)

內容：解答會員日常生活中有關資訊科技的問題。

日期	時間
6月13、20、21、27或28日 (逢星期二及星期三)	上午 10:00 – 11:00 / 上午 11:00 – 12:00

對象：中心會員　　費用：全免　　名額：10名
備註：(1)每次查詢為一小時;
(2)會員可以填寫上課日期時間在活動報名表上。

負責職員：馬先生

快樂軌跡正向心理小組 (2324144)

內容：學習面對抑鬱等負面情緒、生活轉變帶來的壓力及挑戰，並設定目標、建立愉快生活。另外透過小組活動加強長者的社交支援網絡。
日期：**8月8、15、22、29日 (逢星期二)**
時間：**上午10:00 – 11:15**
地點：中心活動室
對象：中心會員
費用：全免
名額：12名

負責職員: 葉姑娘

「為生命規劃」鑽石山殯葬導賞團 (2324092)

內容：認識東華三院善壽服務，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：**6月16日 (星期五)**
時間：**下午2:00 – 3:30**
地點：鑽石山殯儀館　　對象：中心會員
費用：全免　　名額：20名
備註：(1)提供旅遊巴接送；
(2)活動與「東華三院」合辦。

****集合時間：**
下午1:30
****集合地點：**
中心活動室

負責職員：林姑娘

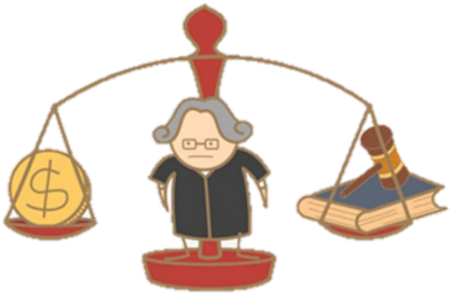
香薰蠟燭工作坊 (2324102)

內容：小小燭光，傳遞溫暖的正面能量，緩緩燃燒，散發淡雅的香氛氣息。透過工作坊讓會員親手製作出香氣滿滿的香薰蠟燭。
日期：**6月13日 (星期二)**
時間：**上午11:45 – 下午1:00**
地點：中心活動室
對象：中心會員
名額：8名
費用：全免

負責職員：邱姑娘

Zoom「長者三寶-法律知識」網上講座 (2324156)

內容：由律師透過視像軟件Zoom講解遺囑、持久授權書及預設醫療指示的用途及安排。
日期：**6月14日 (星期三)**
時間：**下午2:30 – 4:00**
對象：中心會員
費用：全免
名額：不限
備註：活動與「香港家庭福利會義工館」合辦。



負責職員: 林姑娘

「桌遊智無窮」桌遊體驗小組(二) (2324145)

內容：認識玩桌上遊戲對預防認知障礙症的作用，進行桌上遊戲體驗。
日期：**7月10、17、24、31日 (逢星期一)**
時間：**上午9:00 – 10:30**
地點：中心護耆坊　　對象：中心會員
費用：全免　　名額：4名
備註：**只限未能成功報名「桌遊智無窮」桌遊體驗小組(2324091)的中心會員。**

負責職員: 林姑娘

攝影倩影 (2324119)

內容: 教授手機的相機基礎使用方法去學習攝影技巧，由此培養拍照的興趣。
日期: **6月13日 (星期二)**
時間: **下午1:00 – 2:30**
地點: 中心活動室　　對象: 中心會員
費用: 全免　　名額: 8名
備註: 請準備具拍攝功能並且充足電量的智能手機。

負責職員: 馬先生

「認知友善社區齊關注」講座 (2324146)

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: **6月14日 (星期三)**
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: 30名
備註: 凡參與並出席活動，可獲禮物1份。

負責職員: 林姑娘

e健樂 - 墨水彩繪杯墊工作坊B (2324161)

內容: 以酒精墨水塗出獨一無二的個人化杯墊，製作過程中讓會員放鬆身心，舒緩壓力。
日期: **7月8日 (星期六)**
時間: **下午3:00 – 4:30**
地點: 中心活動室　　對象: 中心會員
費用: 全免　　名額: 12名
備註: 與「e健樂 - 墨水彩繪杯墊工作坊A 」活動**二選一**。

負責職員: 葉姑娘

歡樂生日會(6月) (2324154)

內容: 在鄰近青葉海鮮酒家舉行生日會，齊賀生日。
日期: **6月20日 (星期二)**
時間: **下午2:00 – 3:30**
地點: 青葉海鮮酒家
對象: 中心會員
費用: 每位$70
名額: 24名
備註: (1)參加者須為**4 – 6月生日**;
(2)參加者需直接到土瓜灣青葉海鮮酒家集合;
(3)6月1日起可到中心報名及交付費用。

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	

負責職員: 伍先生

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。

愛心來電 (2324047)

內容：義工致電關懷長者近況。
日期：**6月6、13、20及27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　　招募義工：4名 (曾接受本中心義工訓練)
費用：全免　　名額：40名 (每星期10名)

負責職員：林先生

長青錦繡劇團 (2324048)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：	6月1日 (星期四)	6月3日 (星期六)
時間：	下午3:30 – 5:00	上午11:00 – 下午5:00

地點：中心活動室　　對象：已登記義工
費用：全免　　名額：10名
備註：6月3日為表演日，林生會再通知大家集合時間。

負責職員：林先生

<守望相助義工分享會 暨 晚晴計劃啟航> (2324134)

內容：讓參加者一起回顧及分享「守望相助健康義工培訓課程」的重點；同時講解家福會的「預設照顧計劃」服務內容。
日期：**6月24日 (星期六)**
時間：**下午2:00 – 4:00**
地點：中心活動室　　對象：已登記義工
費用：全免　　名額：10名
備註：(1)曾參加都會大學主辦的 「守望相助健康義工培訓課程2023」的參加者，將優先被取錄；
(2) 講者由「預設照顧計劃」陳姑娘提供。

負責職員：林先生

2023-2025年度 諮詢委員會第2次會議 (2324157)

內容：收集委員對中心服務的意見 。
日期：**6月28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：蔡先生

義人同行雙月會 (2324135)

內容：與義工重聚，分享最新的資訊及義工注意事項。是次內容主要分享義工在外展服務時的情況。
日期：**6月21日 (星期三)**
時間：**上午11:00 – 12:30**
地點：中心活動室　　對象：已登記義工
費用：全免　　名額：16名

負責職員：林先生

護老拍住上 - 「拍住你做義工」(2324142)

內容：參與是次訓練, 以加強義工的溝通技巧以及宣傳服務的注意事項。
日期：**6月26日 (星期一)**
時間：**下午3:30 – 4:30**
地點：中心活動室　　對象：護老拍住上義工
費用：全免　　名額：８名

負責職員：呂姑娘

護老者活動

護老者組別

1. **護愛組**
2. **護樂組**(經社工評估)

4-6月份季度主題：健康知識與保健

長者隨著機能退化，經常患上不同大大小小的病患，作為護老者很需要認識相關病患，才知道如何提供適切的護理。加上，健康是無價寶，亦都是護老者能照顧長者的本錢，本季一齊學習如何護老和保健啦!

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。

營養奶粉展(6月) (2324158)

下期預告

暫定於
7月18日 (星期二)
下午2:30-4:30

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。
日期：**6月13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：

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	$173	$82.5	$178	$215.5	$95	$215

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**，*離開前請檢查清楚，貨物出門，恕不退換。*

負責職員：葉先生

護老服務站(1) (2324053)

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　枴杖　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；
(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

護理糖尿有辦法小組 (2324019)

內容：認識患糖尿病及心理調適、如何護理其飲食之道、運動及足部護理、藥物及生病時的生活調適或旅行時注意事項。提升護老者照護技巧。

日期：	**6月13日(星期二) 補堂**	**6月23日(星期五)**
時間：	**下午2:30 – 4:00**	**下午3:00 – 4:30**

地點：中心活動室　　費用：全免　　名額：10名
對象：患有糖尿病的護老者，或照顧患糖尿病長者的護老者
備註：(1)活動由「衛生署長者健康服務 九龍城區長者健康外展分隊」提供護士；
(2)參加此活動每節可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：鄭姑娘

護老之旅 (2324061)

內容：透過小組活動，讓初為護老者或現提供輕度照顧的護老者體驗護老者之路，提早認識護老資訊、資源和支援服務，為自己和未來的護老工作做好準備。
日期：**6月2、9、16、30日(星期五)**
時間：**下午2:30 – 3:30**
地點：中心活動室
對象：初為護老者或現提供輕度照顧的護老者
費用：全免
名額：10名
備註：參加此活動每節可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：鄭姑娘

護老友共聚(6月) (2324112)

內容：讓護老者認識什麼是「吞嚥困難」，學習如何透過強化口部肌肉運動預防哽嚥和急救哽嚥的方法，提升護老者照護技巧。
日期：**6月28日 (星期三)**
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」提供講者；
(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(6月) (2324114)

內容：讓護老者認識心臟病的種類、成因、病徵、預防及處理方法，提升護老者的照護知識。
日期：**6月20日 (星期二)**
時間：**下午3:30 – 4:30**
地點：中心活動室
對象：所有護老者
費用：全免
名額：30名
備註：參加此活動每節可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：鄭姑娘

薰衣草香薰蠟燭工作坊 (2324103)

內容: 小小燭光，傳遞溫暖的正面能量，緩緩燃燒，散發淡雅的香氛氣息。
透過工作坊讓護老者親手製作出香氣滿滿的薰衣草香薰蠟燭。

日期: **6月15日 (星期四)**
時間: **上午10:00 – 11:15**
地點: 中心活動室
對象: 所有護老者
費用: 全免
名額: 護愛組: 5名；護樂組: 3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: 邱姑娘

e健樂 - 墨水彩繪杯墊工作坊A (2324160)

內容: 以酒精墨水塗出獨一無二的個人化杯墊，製作過程中讓護老者放鬆身心，舒緩護老者壓力。

日期: **7月8日 (星期六)**
時間: **下午1:15 – 2:45**
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 - 墨水彩繪杯墊工作坊B 」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

護樂瑜伽減壓小組 (2324141)

內容: 以伸展為主，動作停留時間會較長, 達到肌肉深層的放鬆及拉伸。
先是放鬆身體, 再配以頌缽及空靈鼓演奏, 讓參加者進行深度放鬆，
舒緩緊張的心情及頭腦。

日期: **6月20, 27日 及7月11, 18日 (逢星期二)**
時間：**11:30-12:30**
地點: 中心活動室
對象: 護樂組護老者
費用: 全免
名額: 10名
備註: 參加此活動可每節獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員: 葉姑娘

護連線(6月) (2324062)

內容：義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。
日期：**6月1、8、15、29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

護老鬆一鬆(6月) (2324113)

內容：由布袋球隊員教授如何玩布袋球，讓護老者體驗玩布袋球運動的樂趣，輕鬆過一個上午，舒緩護老者的壓力。
日期：**6月13日 (星期二)**
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：12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：鄭姑娘

護樂茶聚(6月) (2324111)

內容：進行不同放鬆減壓練習，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：**6月3日 (星期六)**
時間：**上午9:30 – 11:30**
地點：中心活動室　　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：葉姑娘

護老拍住上 – 護老者咖啡室 (2324140)

內容：為護老者提供一個喘息空間，在品嘗茶點之餘，分享生活中的壓力和煩惱，認識更多同路人，以建立支援網絡。
日期：**6月17日 (星期六)**
時間：**下午2:30 – 4:00**
地點：中心活動室　　對象：護老者
費用：全免　　名額：護愛組: 5名；護樂組: 5名
備註：1)參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。
2)活動為有需要的長者提供暫托服務。

負責職員：呂姑娘

「護老・互撐」護老者標語創作比賽 (2324159)

內容：香港家庭福利會推出全港性護老者標語創作比賽以喚起社會各界關注護老者的需要及提供支援，肯定家庭護老者辛勞的付出及貢獻，一起為護老者集氣！

現誠邀大家參加 「護老・互撐 」護老者標語創作比賽。

標語作品以肯定護老者辛勞的付出或 喚起社會對護老者的關心及支持為主題，希望標語能為家庭護老者集氣，藉以對護老者的貢獻作肯定，發揮1+1>2 的精神。

作品要求：1)肯定護老者辛勞的付出或
2)喚起社會對護老者的關心及支持。

截止日期：**2023年7月15日 下午5時正**

參賽作品規格：

1) 中文標語的字數限於30字以內 (包括標點符號)。
2) 作品以電子檔案遞交：檔案大小不得超過15MB，接受的檔案格式包括Word或PDF。電子檔案格式為【姓名】。
3) 作品以書面形式遞交：作品必須列印或工整的書寫在A4紙張。

參賽方法：

1) 電郵方式遞交：隨函附上已填妥的電子參賽表格檔案及參賽作品檔案，電郵至elderly_cg_support@hkfws.org.hk，主旨請註明【**「護老・互撐 」護老者標語創作比賽**】。
2) 填妥參賽表格，連同作品於中心開放時間內交至九龍土瓜灣九龍城道55-61號同興花園第2座1樓 香港家庭福利會 九龍城活齡中心

(信封面請註明：【**「護老・互撐 」 護老者標語創作比賽**】 社工揭姑娘收)

獎項：

冠軍：獎金 $2000 及獎
亞軍：獎金 $1500 及獎狀
季軍：獎金 $1000及獎狀
優異獎：獎金 $300 (10名) 及獎狀

備註：(1) 得獎結果將於10月26日舉行的「護老者論壇2023」及本活動網　　頁內公佈。
(2) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

對象：所有護老者及社區人士
費用：全免
名額：不限

負責職員：揭姑娘

愛「護」有嘉：支援護老者體會分享 (2324115)

內容：為推動護老者友善文化，家福會舉辦 「愛 『護』有嘉：支援護老者體會分享」 活動 。家庭護老者每天用心照顧長者，默默貢獻社會。可是，若憑一己之力長期面對繁重的照顧工作，難免會感疲憊和孤單。若社會上能有多些有心人願意做一些護老者友善行動，相信能為疲乏的護老者帶來絲絲溫暖及點點支持，讓他們覺得社會沒有遺忘他們。你有想過你少少的行動，可以化為點點祝福，分擔護老者的擔子嗎?

你曾經是這個有心人嗎？或是你曾經受過 「愛護」 ？鼓勵你分享一下這個「愛 『護』行動」。

分享時限：**6月1日至9月15日**

分享方法：請選以下其一的方法，遞交不超過1000字的分享。

(1)「護老拍住上」Facebook專頁【愛「護」有嘉：支援護老者體會分享】活動帖文下留言 。

「護老拍住上」Facebook專頁
【愛「護」有嘉：支援護老者體會分享】
活動帖文

(2)電郵至carer_story@hkfws.org.hk 。電郵主旨為【 愛「護」有嘉：支援護老者體會分享】，內容除分享外，請註明分享者姓名及聯絡電話。

(3)手寫投稿，標題為【 愛「護」有嘉：支援護老者體會分享】，內容除分享外，請註明分享者姓名及聯絡電話，於中心開放時間內遞交或郵寄至本中心鄭姑娘收 。

(4)到中心領取及填寫分享紙。

完成分享獎勵：
(1)於中心辦工時間內領取紀念品乙份；
(2)參加2023年10月26日護老者論壇及有機會獲邀參加嘉許禮；
(3)最佳「愛『護』有嘉：支援護老者體會分享」將獲選刊登於「護老拍住上紀念刊」；
(4)參加此活動可獲得2個護老者儲印卡蓋印。

分享詳情、細則和例子：參閱活動網頁 / 宣傳海報。

對象：所有護老者及社區人士
費用：全免
名額：不限

「護老拍住上」
【愛「護」有嘉：
支援護老者體會分享】
活動網頁

負責職員：鄭姑娘

認知障礙及照顧者活動

健腦同學會(4-6月) (A:2324029 / B:2324030)

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：**6月1、15、29日(6月8、22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(6月) (2324094)

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：**6月3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「腦」者聚一聚(6月) (2324147)

內容：與護老者聚會，彼此扶持、交流心得；
是節主題：**吞嚥困難。**
日期：**6月12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

家福學堂

班組名稱	上課日期	上課時間	內容	導師	費用	名額	報名日期
活齡書法班 4-6月 (2324003)	4月19日至 6月28日 (逢星期三) ***6月7日暫停** ***7月12日補堂**	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	$48 (共8堂)	10名	/
中文識字班 4-6月 (2324004)	4月14日至 6月30日 (逢星期五)	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	/
英文識字班 4-6月 (2324005)		下午 12:00- 1:30			$30 (共10堂)	12名	/
唱歌班 4-6月 (2324006)	4月13日至 6月29日 (逢星期四)、 ***6月8日及 6月22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	$288 (共8堂)	25名	/
粵曲班	預計7月開班 **逢星期五**	下午 1:30- 3:30	由導師教授唱粵曲	李芷伶女士	$300 (共10堂)	25-30名	留名
活齡書法班 7-9月 (2324162)	7月19日至 9月27日 (逢星期三) ***8月2日及 9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: 12/7 新生: 19/7
中文識字班 7-9月 (2324163)	7月14日至 9月22日 (逢星期五) ***9月1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: 30/6 新生: 7/7
英文識字班 7-9月 (2324164)		下午 12:00- 1:30			$30 (共10堂)	12名	
唱歌班 7-9月 (2324165)	7月13日至 9月14日 (逢星期四)	下午 1:30- 3:30	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: 29/6 新生: 6/7

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. 中心內**不准飲食**
5. 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
6. **出席率未達80%**之舊學員均需**以「新學員」身份**參與次輪報名

芬姐廚房

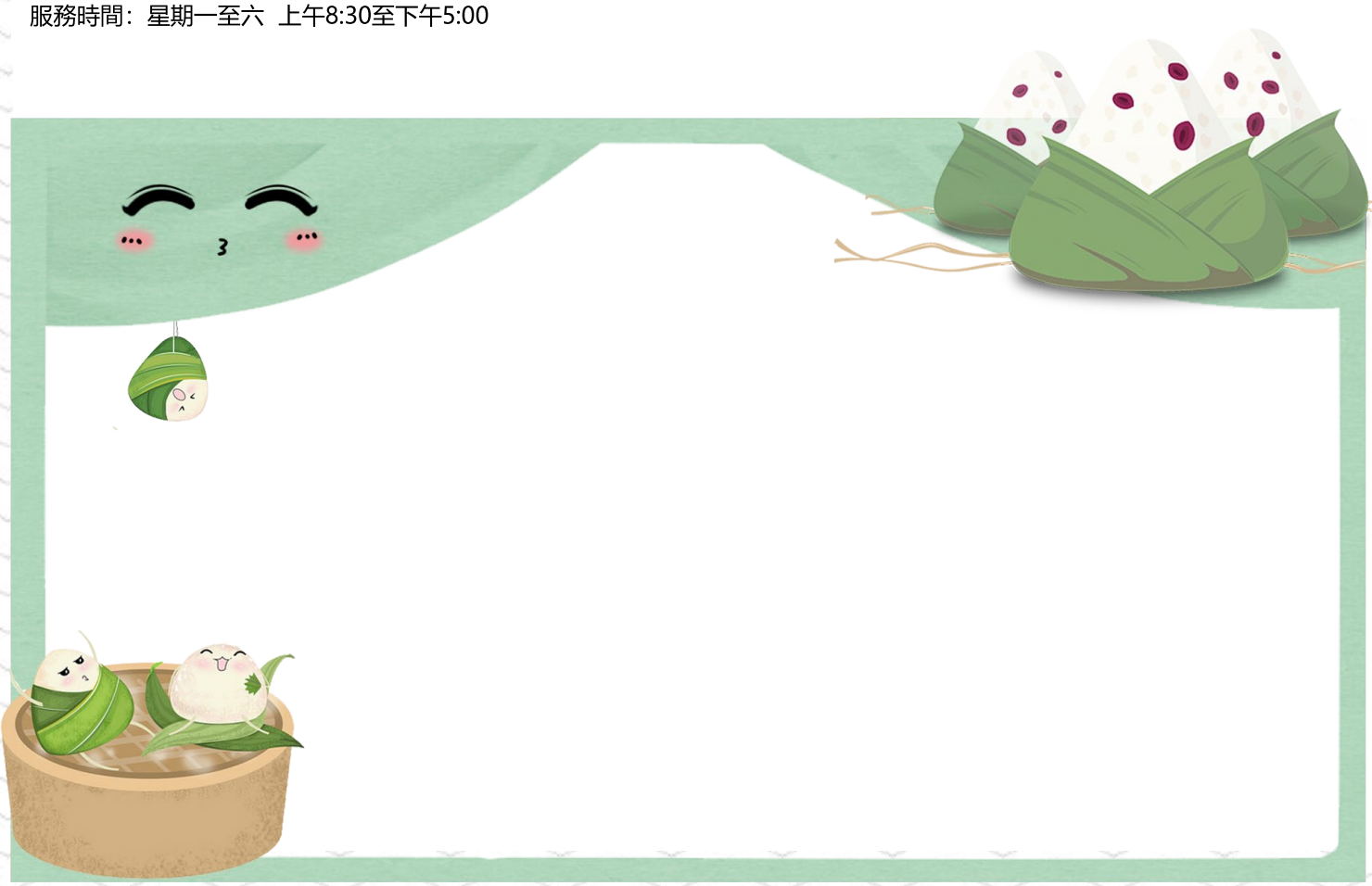
$16

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。

日期	餐單	購買日期
6月1日 (星期四)	洋蔥炒鮫魚肉釀豆卜、 時菜	5月25日 (星期四)
6月5日 (星期一)	咖哩南瓜炒雞丁、 時菜	5月29日 (星期一)
6月8日 (星期四)	蕃茄肉碎豆腐、 紅米飯及時菜	6月1日 (星期四)
6月12日 (星期一)	韭黃蝦仁炒蛋、 時菜	6月5日 (星期一)
6月15日 (星期四)	豉汁涼瓜魚鬆、 時菜	6月8日 (星期四)
6月19日 (星期一)	酸菜雞翼 (微辣)、 時菜	6月12日 (星期一)
6月22日 (星期四)	端午 假期暫停	
6月26日 (星期一)	香芹玉米蒸肉餅、 紅米飯及時菜	6月19日 (星期一)
6月29日 (星期四)	洋蔥鯖魚柳、 時菜	6月23日 (星期五)
7月3日 (星期一)	蔥香蘿蔔雞塊、 時菜	6月26日 (星期一)
7月6日 (星期四)	炆冬菇排骨、 時菜	6月29日 (星期四)



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	✗	✗	✗

本會為註冊之有限公司
2023年6月出版 印刷數量 800