



家福會
HKFWS



中心
通訊

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

2022年8月



Summer



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★

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
WhatsApp至91825092



活動圖示:



: **2號截止報名**



: **出席提示**



: **抽籤**



: **Facebook**

目錄

中心消息及通告事項	P. 2-3
活動報名表	P. 4-5
中心運動班守則	P. 5
健康及教育活動	P. 6-9
心理社交認知康樂活動	P. 9-11
活動時間表	P. 12-13
義工活動	P. 14-15
護老者活動	P. 16-20
認知障礙症及照顧者活動	P. 20-21
家福學堂	P. 22
芬姐廚房	P. 23



下次派發通訊日期

2022年8月25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	2022年 8月份	2022年 9月份
家福、家喜、家樂	1) 8月1日	1) 9月1日
家慶、家善	上午10:00-11:00	上午10:00-11:00
家和、家慈	2) 8月1日	2) 9月1日
家怡、家富、家祥	下午2:30-3:30	下午2:30-3:30

2022年8月報名安排

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):

截止報名日期:
2022年8月1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



備註：中心將於**報名截止日翌日 (8月2日) 上午作抽籤**，會員可於8月3日到中心取回提示紙，或於中心Facebook按會員/護老者編號查看中籤名單。會員活動最多只能參與5項，如活動仍未滿額，可於7月7日繼續報名。

派發通訊及報名日期

	日期
派發2022年8月通訊	2022年7月26日起
遞交報名表格	2022年7月26日至2022年8月1日 (中心開放時間內)
活動抽籤	2022年8月2日
取提示紙/查看中籤名單	2022年8月3日
餘額活動報名	2022年8月4日

2022年8月例會安排

按最新疫情狀況，本中心每月會舉辦 2 場例會，每場名額15人，會員可憑會員證，不論組別報名參加。

- (1) 參加者可於派發通訊日起到中心領取例會入場券，先到先得，派完即止。
- (2) 中心職員會於例會中簡介每月之中心活動及消息，**但不會接受即場報名及抽籤**。所有活動報名按中心情況進行，參加者可於例會後填寫報名表格，或按中心活動報名方法報名。

WELCOME

大家好！我是新來的社工揭姑娘！期待在不同的活動中與大家相見及認識！

揭鳳婷姑娘

WELCOME

各位老友記，好開心可以係士瓜灣區為大家提供不同的服務。大家可叫我「林生」或「阿Lam」。^.^

林偉聰先生

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5個活動滿額。

意願	活動編號	活動名稱
	2223157	周身郁扭左扭右
	2223159	飲茶知多少講座
	2223108	湊孫加油站講座
	2223158	震機345:A
	2223158	震機345: B
	2223158	震機345: C
	2223164	齊跳椅子舞A
	2223165	齊跳椅子舞B
	2223160	迷你地壺大作戰
	2223166	DIY天然香水膏A
	2223167	DIY天然香水膏B
	2223181	「與生命對話」工作坊
	2223150	IT小教室

意願	活動編號	活動名稱
	2223155	九巴應用一點通A
	2223156	九巴應用一點通B
	2223180	提你熄火
	2223169	城男天地飛鏢練習
	2223183	進休人生俱樂部
每位會員最多只可報2個運動班		
	2223188	迷你乒乓球A
	2223189	迷你乒乓球B
	2223191	芬蘭木柱班A
	2223192	芬蘭木柱班B
	2223194	硬地滾球A
	2223195	硬地滾球B

姓名：_____

會員編號：_____

電話：_____

活動報名表II

5

護老者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2223175	護老者雙月會
	2223177	「護老情珍」徵文比賽
	2223178	「護老者生活珍·相」攝影比賽
	2223184	足不可失講座

認知障礙症及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2223153	中醫師主場 - 教你遠離認知障礙症
	2223186	Switch遊戲家庭齊玩樂
	2223196	輕鬆齊做健腦操

- (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)請根據自己的身份和意願，於相關活動內填寫報名意願，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。

義工活動

意願	活動編號	活動名稱
	2223171	義工同行雙月會
	2223179	社區護老者能力提升計劃 - 「家居評估及改善」大使訓練
	2122132	「疫」旅同行 - 心靈大使義工訓練
	2223193	電話慰問義工培訓
	2223190	量血壓義工重聚日
	2223187	中心當值義工重聚日

姓名: _____

會員編號 /
護老者編號: _____

電話: _____



健康教育活動

中心運動班守則



- ❖ 參加者必須穿著輕便服飾及運動鞋，否則職員及導師有權禁止其參與活動。
- ❖ 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5分鐘，職員及導師有權禁止其參與活動。
- ❖ 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。
- ❖ 參加者必須遵守導師及職員的指示。

我的運動日誌7-9月 (2223146)

6

內容：為鼓勵大家養成恆常運動的習慣，中心將派發「我的運動日誌」小冊子。參加者**每星期需完成運動項目3天或以上並作紀錄**，達到相關要求後便可於第12星期換取禮物一份。詳情請參閱小冊子內頁。

於7月20日起，會員可憑會員證到中心完成簡單身體指標量度後，領取「我的運動日誌」小冊子一本。

活動日期：2022年7月至10月

對象：中心會員

費用：全免

名額：不限

負責職員：張姑娘

周身郁扭左扭右 (2223157)

內容：透過智能遊戲Just Dance鼓勵參加者嘗試舞動身體，訓練全身肌肉力量、平衡和節奏感。

日期：**8月16、18及23日 (星期二及四)**

時間：**下午3:30 – 4:30**

名額：8名

費用：全免

對象：中心會員

地點：中心活動室

備註：參加者必須遵守運動班守則。

負責職員：張姑娘

健康導師訓練及聚會8月 (2223162 / 2223163)

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：**8月4日 (星期四)**

時間：**上午11:00 – 12:30**

地點：中心活動室

費用：全免

對象：健康大使及活齡導師



負責職員：張姑娘

布袋球隊訓練 (2223168)

內容：為已獲選的布袋球隊隊員提供訓練。

日期：**8月31日 (星期三)**

時間：**上午9:00 – 10:00**

地點：中心活動室

費用：全免

對象：布袋球隊隊員

備註：參加者必須遵守運動班守則。



負責職員：林先生

齊跳椅子舞(8月) (A: 2223164/ B:2223165)

7

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：	8月9、16及23日 (逢星期二)	8月11、18及25日 (逢星期四)
時間：	上午8:45 – 9:45	上午8:45 – 9:45

地點：中心活動室

費用：全免

對象：中心會員

名額：每班10名

負責職員：邱姑娘

飲茶知多少講座 (2223159)

內容：由營養師講解飲茶文化，外出飲食要訣、飲茶選擇及隱藏陷阱。
介紹「九龍城地區康健站」服務，即場為有興趣的參加者登記為會員。

日期：**8月11日 (星期四)**

時間：**下午2:30 – 4:30**

名額：15名

費用：全免

對象：中心會員

地點：中心活動室

負責職員：張姑娘

湊孫加油站講座 (2223108)

內容：由衛生署職員講解提升對管教孫兒常遇的問題及其成因的認識、辨識不良的管教方法及其影響及認識「正面管教」，學習有效的管教技巧。

日期：**8月17日 (星期三)**

時間：**上午9:45 – 10:40**

名額：15名

費用：全免

對象：中心會員

地點：中心活動室

負責職員：張姑娘

震機123 (2223158)

內容：透過使用站立式震震機鍛鍊及強化下肢肌力。

日期：**8月15、16及17日 (星期一、二及三)**

時間：**A：上午10:00 – 10:30 /**

B：上午10:30 – 11:00 /

C：上午11:00 – 11:30

地點：中心動感坊

費用：全免

對象：中心會員

名額：每時段3名

備註：(1)15分鐘前方可進入中心量血壓；

(2)如出席少於2次，將不能參與下期同一活動。

負責職員：張姑娘

迷你地壺大作戰 (2223160)

內容：透過地壺運動提升參加者的專注力及手部小肌肉靈活性。

日期：**8月30日 (星期二)**

時間：**下午3:00 – 4:00**

名額：8名

費用：全免

對象：中心會員

備註：參加者必須遵守運動班守則。

負責職員：張姑娘

進休人生俱樂部(8月) (2223183)

內容：進休人生俱樂部定期聚會，相討日後所舉行的活動。

日期：**8月29日 (星期一)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：中心活動室

名額：10名

費用：全免

對象：進休人生小組成員及有興趣為中心計劃活動之會員。

負責職員：揭姑娘

「與生命對話」工作坊 (2223181)

內容：與參加者一同討論及分享對生死議題的想法，撰寫個人的預設照顧手冊。

日期：**8月22日 (星期一)**

時間：**下午2:30 – 4:30**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：15人

備註：此活動與「香港家庭福利會預設照顧計劃」合辦。

負責職員：蔡先生

迷你乒乓球(8月) (A:2223188 / B:2223189)

內容：會員在中心輕鬆切磋乒乓球技。

日期：**A: 8月8及15日 (星期一)**

B: 8月22及29日 (星期一)

時間：**A: 上午9:00 – 10:00**

B: 上午9:00 – 10:00

名額：每班10人

對象：中心會員

費用：全免

地點：中心活動室

備註：參加者必須遵守運動班守則。

負責職員：伍先生

芬蘭木柱(8月) (A:2223191 / B:2223192)

內容：由導師帶領參加者進行芬蘭木柱訓練，訓練手眼協調。

日期：**A: 8月3及10日 (星期三)**

B: 8月17及24日 (星期三)

時間：**A: 下午3:30 – 5:00**

B: 下午3:30 – 5:00

名額：每班10人

對象：中心會員

費用：全免

地點：中心活動室

備註：參加者必須遵守運動班守則。

負責職員：伍先生

硬地滾球(8月) (A:2223194 / B:2223195)

內容：由導師帶領參加者進行硬地滾球訓練，訓練手眼協調。

日期：**A: 8月4及11日 (星期四)**

B: 8月18及25日 (星期四)

時間：**A: 下午3:30 – 4:30**

B: 上午11:30 – 12:30

名額：每班10人

對象：中心會員

費用：全免

地點：中心活動室

備註：參加者必須遵守運動班守則。

負責職員：伍先生



心理社交認知康樂活動

「做人祖父母無難度」 - 和諧粉彩體驗 (2223131)

內容：在關係上遇到困難、挫折，會使人產生憤怒。憤怒具有無限破壞力，使家人關係變差；透過製作和諧粉彩畫來學習管理及轉化憤怒情緒，讓危機變為契機。

日期：**8月5、12及19日 (逢星期五)**

時間：**下午3:30 – 4:45**

地點：中心活動室

費用：全免

名額：8名

對象：正照顧孫子 或 與孫子同住的中心會員

備註：活動由「婆媳緣·祖孫情」多代家庭教育及支援計劃 (第三期)贊助。

負責職員：葉姑娘



城男天地飛鏢練習 (2223169)

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：**8月25日 (星期四)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：中心活動室

費用：全免

名額：8名

對象：中心男士會員

備註：參加者必須遵守運動班守則。

負責職員：林先生

DIY天然香水膏A/B (2223166/2223167)

內容：香水膏又稱為固體香水，並無酒精成分，是想使用香水而又不能接觸酒精的選擇。香水膏可擦在手上或耳背，讓體溫將香氣散發出來。製作過程中讓大家製作出獨一無二，屬於自己的香水膏。

	DIY天然香水膏A班	DIY天然香水膏B班
日期：	8月17日 (星期三)	8月24日 (星期三)
時間：	上午11:00 – 12:30	上午11:00 – 12:30

地點：中心活動室

費用：全免

對象：中心會員

名額：每班6名

負責職員：邱姑娘

IT小教室(8月) (2223150)

內容：解答會員日常生活中有關資訊科技的問題。

日期	時間
8月9、16、23、30日 (逢星期二)	下午2:30 – 3:30 / 3:30 – 4:30
8月4、11、18、25日 (逢星期四)	上午10:00 – 11:00 / 11:00 – 12:00

名額：16名

費用：全免

對象：中心會員

備註：(1)每次查詢為一小時；

(2)會員可以填寫想要的上課日期時間在活動報名表。

負責職員：馬先生

九巴應用一點通 (A:2223155/B:2223156)

內容：教導會員使用九巴手機應用程式。

日期：**A班:8月8日 / B班:8月29日 (星期一)**

時間：**下午1:30 – 2:45**

名額：每節8名

地點：中心活動室

費用：全免

對象：中心會員



負責職員：馬先生



近年土瓜灣區發展迅速，區內不斷有新建成的住宅，而港鐵的屯馬線、沙中線開通，對居於區內的居民也帶來便利的生活。

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，中心職員會於8月為各會員在會員卡貼上相關顏色的貼紙，以便區分。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」，歡迎大家於8月5日起到中心找職員更新大家的會員卡。

負責職員：林先生及蔡先生

提你熄火 (2223180)

內容：消防員免費為獨居或雙老長者於廚房內安裝煙霧感應器，預防煮食忘記熄火引致過多煙霧時作關火提醒，減低火警危險。

截止報名日期：**8月1日 (星期一)**

安裝詳情：消防員另約安裝日期及時間

對象：60歲或以上，並**獨居或雙老會員**

費用：全免

名額：16名

備註：(1)如參加者超過16名，則以抽籤決定參加名額；

(2)活動由消防處提供物資。

負責職員：鄭姑娘



社區護老者能力提升計劃—— 「家居評估及改善」大使訓練 (2223179)

- 內容：(1)計劃由職業治療師培訓大使學習使用「家居環境評估工具」，為居於本社區內65歲或以上長者進行家居環境評估，並即時提供環境改善建議，以減低長者家居跌倒的風險，促進居家安老；
(2)本計劃期望推廣提升社區護老者能力，歡迎有興趣的護老者參加此義工計劃；
(3)已受訓大使將於9月17日上午進行探訪合資格護老者家庭；
(4)2023年3月參加大使重聚日，分享當大使的經驗心得。

培訓日期：**9月7日 (星期三)**

時間：**上午9:30 – 12:30**

地點：中心活動室及護耆坊

對象：已登記義工

名額：20名

費用：全免

備註：(1)活動由衛生署長者健康服務提供導師培訓；

(2)參加者需能閱讀及書寫中文，並能與長者清楚溝通。負責職員：鄭姑娘

量血壓義工重聚日 (2223190)

內容：重聚義工、義工訓練及商討當值義工安排。

日期：**8月2日 (星期二)**

時間：**下午3:00 – 4:00**

地點：中心活動室

名額：不限

對象：已登記義工

費用：全免

負責職員：揭姑娘

中心當值義工重聚日 (2223187)

內容：重聚義工、重溫義工當值的技巧及商討當值義工安排。

日期：**8月3日 (星期三)**

時間：**上午10:30 – 11:30**

地點：中心活動室

名額：不限

對象：已登記義工

費用：全免

負責職員：揭姑娘

電話慰問義工培訓 (2223193)

內容：為義工提供電話慰問的培訓。

日期：**8月31日 (星期三)**

時間：**上午10:30 – 11:30**

地點：中心活動室

費用：全免

對象：已登記義工

名額：15名

負責職員：林先生

「疫」旅同行 - 心靈大使義工訓練 (2223132)

15

內容：學習長者常見的精神健康問題，從態度、知識和技巧等方面裝備義工，懂得如何接觸和支援長者，並在社區中推廣晚年心理健康。
於最後一節製作香薰手工予9月探訪用。

日期：**8月16、23、30及9月6日 (逢星期二)**

時間：**上午10:30 – 11:30 (9月6日: 上午10:00-11:30)**

地點：中心活動室

費用：全免

對象：已登記義工

名額：12名



負責職員：葉姑娘

2021-2023年度 諮詢委員會第4次會議 (2223182)

內容：收集委員對中心服務的意見。

日期：**8月31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

愛心來電 (8-9月) (2223170)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：**8月16、23及30日 (逢星期二)**

時間：**下午3:00 – 4:00**

地點：中心面談室

費用：全免

關懷對象：隱閉長者會員

名額：30名 (每星期10名)

對象：3位義工 (曾接受本中心義工訓練)



負責職員：林先生

義工同行雙月會 (8月) (2223171)

內容：招募義工，成為電話慰問、上門探訪、外展服務的義工。
同時分享成為義工的樂趣。

日期：**8月8日 (星期一)**

時間：**下午3:00 – 4:30**

地點：中心活動室

費用：全免

對象：已登記義工 / 中心會員

名額：16名

負責職員：林先生

長青錦繡劇團(8月) (2223172)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：**8月9日 (星期二)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：中心活動室

費用：全免

對象：已登記義工

名額：10名



負責職員：林先生



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： 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



護老者雙月會(8月) (2223175)

內容：講座主題為「認識心臟病 - 從心臟年齡開始」，讓護老者認識心臟病、飲食和護理的注意事項，提升大家的照顧保健知識，並交流大家照顧上的經驗。

日期：**8月16日 (星期二)**

時間：**下午2:15 - 3:15**

地點：中心活動室及護耆坊

費用：全免

對象：所有護老者

名額：20名

備註：參加此活動可獲得2個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：鄭姑娘

護連線(8月) (2223176)

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4日、11及18日 (逢星期四)**

時間：**下午2:30 - 3:30**

地點：中心面談室

費用：全免

名額：不限

關懷對象：護愛組會員

義工：4名(曾接受本中心義工訓練)

負責職員：鄭姑娘



內容：每位非正規護老者註一於護老歷程上總遇上很多珍貴、難忘、充滿愛的經歷，十分值得欣賞。本徵文比賽將藉感人故事分享，喚起社會關注護老者的默默耕耘及對其貢獻作出肯定，一起為護老者集氣！

註一：非正規護老者可以是任何年齡、背景和階層人士，例如親人、朋友等；曾受過專業訓練的人，例如醫生、護士、社工等則為正規護老者。

徵文主題：題目自訂，以「護老情珍」為主題，內容包括

- (1)對護老者的貢獻作肯定
- (2)為護老者集氣，喚醒大眾關注其需要

參賽資格：參加者年齡不限，未滿18歲人士需得到家長或監護人同意。

參賽時段：**8月1日至9月20日 下午5時**

作品類別及規格：散文，1,000字內。

- (1)作品以電腦繕打者，內文新細明體 14 號，固定行高 25pt，直式橫書，以 A4 規格紙張雙面列印，編列頁碼，長邊裝訂；
- (2)作品以手寫投稿者，請以標準稿紙書寫並編列頁碼。投稿請自留底稿，恕不退稿；
- (3)作品以電郵遞交者，電子檔案格式為【姓名-作品標題名稱】，檔案不能超過25M，只接受word檔案格式。

參賽方法：(1)親身遞交或郵寄：

填妥參賽表格，連同作品稿件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：「護老情珍」徵文比賽 社工鄭姑娘收)

註：中心開放時間 星期一至六(公眾假期除外)

上午8:30至下午5:00

(2)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carer_story@hkfws.org.hk，
主旨請註明【「護老情珍」徵文比賽】。

獎項：冠軍獎金\$5000、亞軍獎金\$4000、季軍獎金\$3000、
優異獎(10名)獎金\$300，以上得獎者均有獎狀。

備註：(1)參賽評審準則、評判名單、各條款及細則等，請參閱相關活動
宣傳海報及報名表。報名表可於中心辦公時間內到中心索取。

(2)本中心護老者成功遞交作品，可獲得2個護老者儲印卡蓋印。



內容：透過相片呈現非正規護老者^{註一}日常照顧的工作實況或照顧的動人時光，喚起社會關注護老者默默耕耘及對其貢獻作出肯定，一起為護老者集氣！

註一：非正規護老者可以是任何年齡、背景和階層人士，例如親人、朋友等；曾受過專業訓練的人，例如醫生、護士、社工等則為正規護老者。

作品要求：以護老者為主題，拍攝1幅相關作品。

參賽資格：參加者年齡不限，未滿18歲人士需得到家長或監護人同意。

參賽時段：8月1日至9月20日下午5時

作品規格：(1)作品以電子檔案遞交：檔案大小不得超過25MB，接受的檔案格式包括JPG或PNG，建議解析度為8百萬像素或以上。電子檔案格式為【姓名-作品標題名稱】。

(2)作品以相片遞交：相片尺寸為4R

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carer_moment@hkfws.org.hk，主旨請註明【「護老者生活珍·相」攝影比賽】。

(2)親身遞交或郵寄：

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：「護老者生活珍·相」攝影比賽 社工鄭姑娘收)

註：中心開放時間 星期一至六(公眾假期除外)
上午8:30至下午5:00

獎項：冠軍獎金\$5000、亞軍獎金\$4000、季軍獎金\$3000、優異獎(10名)獎金\$300，以上得獎者均有獎狀。

備註：(1)參賽評審準則、評判名單、各條款及細則等，請參閱相關活動宣傳海報及報名表。報名表可於中心辦公時間內到中心索取。

(2)本中心護老者成功遞交作品，可獲得2個護老者儲印卡蓋印。



為喚起社會對家庭照顧者福祉的關注，家福會將於今年10月舉行《照顧者月》2022，並以「為護老者集氣！1+1>2」為主題，舉辦一系列公眾活動及推出宣傳項目，給予護老者肯定及鼓勵，發揮家庭的力量，並呼籲社會各界為護老者集氣，給予支援。

為喚起公眾關注護老者的需要，本會現正進行一項名為「護老者需要」研究網上問卷調查。

參加者只需約15-20分鐘，便可完成網上問卷。



「為護老者集氣！1+1>2」，越多人參與問卷調查，我們便可以匯聚更多力量，推動政府制定政策及呼籲各界提供支援措施，提升照顧者的家庭福祉。

問卷中提供資料絕對保密。調查結果將於10月21日舉行的「護老者論壇2022」公佈。

日期：**8月1日 – 8月31日**

對象：所有護老者

名額：不限



參加方法：透過以上QR Code回答問卷，如未能填寫網上問卷，可於中心開放時間內索取紙本問卷。

備註：(1) 成功完成問卷的護老者，可獲得**1個護老者儲印卡蓋印**。

(2) 如填寫網上問卷，完成後需截取手機畫面，經WhatsApp中心手提電話91825092 傳送圖片與職員確認。

負責職員：葉姑娘

足不可失講座 (2223184)

內容：分析長者跌倒原因及後果、學習預防跌倒的方法。

日期：**8月23日 (星期二)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：中心活動室

費用：全免

對象：所有護老者

名額：16名

備註：(1)參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；

(2)活動與長者安居協會合辦。



負責職員：葉姑娘

營養奶粉展(8月) (2223173)

下期預告

20

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**8月16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：

負責職員：葉先生

暫定於2022年
9月13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)	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，離開前請檢查清楚，貨物出門，恕不退換。

護老服務站(8月) (2223174)

負責職員：葉先生

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；

(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」。

認知障礙及照顧者活動

健腦同學會(8月-10月) A班/B班 (2223151/2223152)

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4日、11日、18日、25日、
9月8日、15日、22日、29日(9月1日除外)
10月6日、13日、20日、27日(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

費用：全免

名額：每班6名



負責職員：葉先生

Switch遊戲家庭齊玩樂(2223186)

21

內容：體驗Switch遊戲，與家人同享快樂時光。

日期：**8月15日(星期一)**

時間：**下午3:00 – 4:00**

地點：中心活動室

對象：認知障礙症長者及照顧者 (**需一同參與**)

費用：全免

名額：10名

負責職員：葉姑娘



輕鬆齊做健腦操(8月) (2223196)

內容：認識健腦操對鍛練大腦的重要性，並一同進行健腦手指操及健腦八式

日期：**8月24日(星期三)**

時間：**上午9:30 – 10:00**

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：8名

備註：(1)參加者必須遵守運動班組守則；

(2)曾報名7月輕鬆齊做健腦操的參加者不可報此活動。 負責職員：伍先生

中醫師主場 — 教你遠離認知障礙症 (2223153)

內容：中醫師從中醫角度講述認知障礙症，分享健腦食療及穴位按摩。

日期：**9月16日(星期五)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：主恩靈糧堂禮堂

(地址：土瓜灣九龍城道141號新城中心一樓B座)

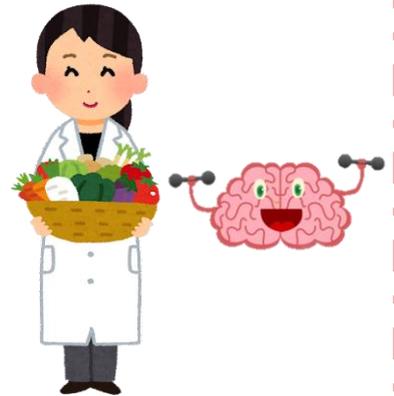
對象：中心會員及社區人士

費用：全免

名額：80名

備註：(1)凡出席活動，可獲贈禮物1份；

(2)參加者需符合疫苗通行證要求。



負責職員：揭姑娘

「我的療癒照相館」相片收集 (2223161)

內容：誠邀認知障礙症照顧者拍攝以「放鬆療癒」為主題的照片。

對象：認知障礙症照顧者

參加方法：

1. 親身遞交：將相片傳送至中心手機及親身遞交參加表格

2. 電郵遞交：電郵相片及參加表格至 kccaa@hkfws.org.hk，
標題並註明「我的療癒照相館-相片招募」

活動收集日期：**2022年8月1日至2022年9月30日**

備註：(1)參加者需為認知障礙症長者之照顧者；

(2)相片會於2022年10月29日的「我的療癒照相館」活動中展覽；

(3)所有合資格參加均會獲贈紀念品一份。

負責職員：揭姑娘





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 7-9月 (2223082)	7月6日至 9月7日 (逢星期三)	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	\$60 (共10堂)	10名	22/6起
中文識字班 7-9月 (2223083)	7月8日至 9月16日 (逢星期五) *9月2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)	10名	17/6起
英文識字班 7-9月 (2223084)	7月8日至 9月16日 (逢星期五) *9月2日暫停	下午 12:00- 1:30	學習書寫及 閱讀日常用 之字句		\$30 (共10堂)	10名	17/6 起
唱歌班 8-9月 (2223147)	8月18日- 9月29日 (逢星期四) *9月1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	\$216 (共6堂)	15 名	28/7 起
國語金曲A 8-9月 (2223119)	8月8日至 8月22日 (逢星期一)	上午 10:00- 11:15	輕鬆學習唱 經典國語金 曲	顧惠芬 女士	\$24 (共3堂)	10名	22/7 起
國語金曲B 8-9月 (2223120)	8月5日至 8月19日 (逢星期五)	下午 1:45- 3:00					
國語金曲C 8-9月 (2223121)	9月5日至 9月26日 (逢星期一) *9月12日暫停	上午 10:00- 11:15					
國語金曲D 8-9月 (2223122)	9月9日至 9月23日 (逢星期五)	下午 1:45- 3:00					

備註：每人只可報讀其中一班國語金曲

班組守則：

1. 活動開始前15分鐘方可進入中心
2. 中心內不准飲食
3. 保持適當社交距離
4. 參加者於中心逗留期間不可除下口罩及需要正確佩戴口罩
(* 根據規例, 佩戴口罩是指口罩以覆蓋其口和鼻, 並使口罩貼着其鼻、下頰和臉頰。)
5. 所有舊學員都須於上一期班組達80%或以上出席率, 方能以「舊生」身份優先報名下一期課程
6. 遲到15分鐘以上將當缺席處理
7. 所有出席率未達80%之舊學員均需以「新學員」身份參與次輪報名。
8. 如有發現違規情況, 參加者將不能出席該課堂並不獲退款。

芬姐廚房

\$16

名額: 10個
(額滿即止)



22

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。
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。



於星期一及四為大家服務，
請於當天中午12:00-12:30
到中心拿取，盡快回家進食。

日期	餐單	購買日期
8月1日 (星期一)	韮菜肉絲炒木耳、 時菜	7月25日 (星期一)
8月4日 (星期四)	佛手瓜炒雞絲、 時菜	7月28日 (星期四)
8月8日 (星期一)	蠔油鯖魚草菇、 時菜	8月1日 (星期一)
8月11日 (星期四)	茄汁豆雞翼、 紅米飯及時菜	8月4日 (星期四)
8月15日 (星期一)	洋蔥蝦仁炒蛋、 時菜	8月8日 (星期一)
8月18日 (星期四)	馬蹄粟米蒸肉餅、 時菜	8月11日 (星期四)
8月22日 (星期一)	蘿蔔魚鬆、 時菜	8月15日 (星期一)
8月25日 (星期四)	冬瓜炆豆卜排骨、 紅米飯及時菜	8月18日 (星期四)
8月29日 (星期一)	三色椒炒雞塊、 時菜	8月22日 (星期一)
9月1日 (星期四)	蒸梅菜鮭魚腩、 時菜	9月5日 (星期四)
9月5日 (星期一)	肉碎涼瓜炒蛋、 時菜	8月29日 (星期一)



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	✗	✗	✗