



家福會
HKFWS



中心
通訊

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

2022年9月

中秋

中秋



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
(需由職員回覆確認報名作實)



活動圖示:



: **1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
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. 5-9
心理社交認知康樂活動	P. 10-11,14
活動時間表	P. 12-13
義工活動	P. 14-15
護老者活動	P. 15-20
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9月26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 9月份	2022年 10月份
家福、家喜、家樂	1) 9月1日	1) 10月3日
家慶、家善	上午10:00-11:00	上午10:00-11:00
家和、家慈	2) 9月1日	2) 10月3日
家怡、家富、家祥	下午2:30-3:30	下午2:30-3:30

2022年9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):

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)



截止報名日期:
2022年9月1日

備註: 中心將於**報名截止日翌日 (9月2日) 上午作抽籤**, 會員可於9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9月5日繼續報名。

派發通訊及報名日期

	日期
派發2022年9月通訊	2022年8月25日起
遞交報名表格	2022年8月25日至2022年9月1日 (中心開放時間內)
活動抽籤	2022年9月2日
取提示紙/查看中籤名單	2022年9月3日
餘額活動報名	2022年9月5日

2022年9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。

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。

活動報名表I

4

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
	2223204	周身郁無時停
	2223201	正視肩膊痛講座
	2223205	迷你地壺小體驗
	2223202	震機234:A
	2223202	震機234: B
	2223202	震機234: C
	2223203	減重小貼士講座
	2223211	齊跳椅子舞
	2223212	髮型靠你 (9月13日抽籤)
	2223213	自己動手做匙扣
	2223218	布袋球體驗日
	2223220	城男天地飛鏢練習
	2223206	IT小教室
	2223216	下肢肌力訓練班
	2223217	普拉提運動工作坊

意願	活動編號	活動名稱
	2223208	羽毛同樂日
	2223207	保「齡」教學
	2223221	分區長者互助小組簡介會
	2223233	進休人生俱樂部— 米蘭棋同樂日
	2223234	手工皂工作坊 (A班)
	2223234	手工皂工作坊 (B班)
	2223153	中醫師主場 - 教你遠離認知障礙症
	2223274	硬地滾球 (A班)
	2223275	硬地滾球B班 (B班)
	2223276	迷你乒乓球 (初階班)
	2223277	迷你乒乓球 (進階班)
	2223270	芬蘭木柱 (A班)
	2223271	芬蘭木柱 (B班)
	2223214	毛巾伸展操
	2223281	「疫」旅同行 - 正向心理小組

姓名: _____

會員編號: _____

電話: _____

我的運動日誌7-9月 (2223146)

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, 達到要求後便可換取禮物一份。請到中心登記領取。

活動日期: 2022年7月至10月

對象: 中心會員

費用: 全免

負責職員: 張姑娘

活動報名表II

護老者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2223238	護老播放站(9月)
	2223237	護老鬆一鬆(9月)
	2223280	護老者論壇
	2223273	言語治療話你知 - 吞嚥困難知多D
	2223237	「家居安全評估及改善」探訪
	2223236	護老友SAY
	2223239	勿失良肌——如何提升活動能力
	2223177	「護老情珍」徵文比賽
	2223178	「護老者生活珍·相」攝影比賽

姓名: _____

會員編號 /

護老者編號: _____

電話: _____



健康教育活動

減重小貼士講座 (2223203)

內容: 營養師講解體重指標、三高的症狀和成因、飲食重點及外出飲食貼士。

日期: **9月15日 (星期四)**

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: 15

負責職員: 張姑娘

正視肩膊痛講座 (2223201)

內容: 由衛生署職員講解肩部的護理及減低關節僵硬的方法、示範肩部運動及找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。

日期: **9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: 張姑娘

5

- (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
	2223231	義工重聚—認識認知障礙症徵狀表
	2223179	社區護老者能力提升計劃-「家居評估及改善」大使訓練

認知障礙症及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2223222	「伴你同行」重聚日
	2223382	「靜養身心」和平照顧者小組

毛巾伸展操 (2223214)

內容：學習以毛巾拉筋，伸展筋骨及放鬆肌肉。

日期：**9月8日(星期四)**

時間：**下午3:30 – 4:30**

地點：中心活動室

名額：15人

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：揭姑娘

下肢肌力訓練班 (2223216)

內容：由導師教授訓練下肢肌肉的家居運動。

日期：**9月13日(星期二)**

時間：**上午10:30-11:30**

地點：中心活動室

名額：15人

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：揭姑娘

周身郁無時停 (2223204)

內容：透過智能遊戲Just Dance訓練參加者全身肌肉力量、平衡和節奏感。

日期：**9月20、21及22日(星期二、三及四)**

時間：**下午3:30 – 4:30**

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

費用：全免

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9月 (2223199 / 2223200)

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：**9月5日(星期四)**

時間：**下午2:30 – 4:00**

地點：中心活動室

對象：健康大使及活齡導師

名額：7名

費用：全免



負責職員：張姑娘

齊跳椅子舞(9月) (2223211)

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。

日期：**9月6、13、20及27日 (逢星期四)**

時間：**上午8:45 – 9:45**

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：10名

費用：全免

備註：參加者必須遵守運動班守則。

負責職員：邱姑娘

運動知多D-迷你地壺球 (2223279)

內容：透過FACEBOOK影片讓會員了解地壺球的背景，規則及技巧

日期：**9月23日 (星期五)**

時間：**上午11:00**

對象：中心會員

費用：全免

名額：20名

備註：首20名會員回答影片問題可獲得小禮物1份。

名單將於9月30日張貼在中心門口



負責職員：伍先生

迷你地壺小體驗 (2223205)

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：**9月27日 (星期二)**

時間：**下午3:30 – 4:30**

對象：中心會員

地點：中心活動室

名額：8名

費用：全免

備註：參加者必須遵守運動班守則。

負責職員：張姑娘

布袋球體驗日 (2223218)

內容：讓會員認識新興運動「布袋球」，鍛練各參加者之手眼協調能力。

日期：**9月10日 (星期六)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：中心活動室

名額：16人

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：林先生

普拉提運動工作坊 (2223217)

內容：學習普拉提運動，鍛鍊核心肌肉、平衡力及柔軟度。

日期：**9月23日(星期五)**

時間：**下午3:30-4:30**

地點：中心活動室 名額：15人

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：揭姑娘

震機234 (2223202)

內容：透過使用站立式震震機鍛鍊及強化下肢肌力。

日期：**9月20、21及22日(星期二、三及四)**

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 名額：每時段3名

費用：全免 對象：中心會員

備註：(1)參加者必須遵守運動班守則；

(2)15分鐘前方可進入中心量血壓；

(3)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

進休人生俱樂部—米蘭棋同樂日 (2223233)

內容：由進休人生俱樂部成員帶領會員進行米蘭棋同樂日活動。

日期：**9月26日(星期一)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：中心活動室

名額：16名

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：揭姑娘

布袋球隊訓練 (2223219)

內容：為已獲選的布袋球隊隊員提供訓練

日期：**9月28日(星期三)**

時間：**上午9:00 – 10:00**

地點：中心活動室

名額：12名

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

以下6個活動(硬地滾球、乒乓球及芬蘭木柱)
每位會員只能入選2項

硬地滾球(9月) (A:2223274 / B:2223275)

內容: 由導師帶領參加者進行硬地滾球訓練, 訓練手眼協調及團體合作。

地點: 中心活動室

對象: 中心會員

名額: 每班10人

費用: 全免

A班	B班
9月6日(星期二) 下午4:00-5:00	9月20日(星期二) 上午10:30-11:30
9月13日(星期二) 上午11:30-12:30	9月27日(星期二) 下午2:30-3:30

備註: 參加者必須遵守運動班守則。

負責職員: 伍先生

迷你乒乓球(9月) (初階班: 2223276/進階班: 2223277)

內容: 初階班適合較少接觸乒乓球的會員。

進階班適合對打乒乓球有經驗及技術的會員。

日期: 初階: 9月22及29日(星期四) / 進階: 9月21及28日(星期三)

時間: 初階: 上午10:00-11:30 / 進階: 下午12:30-1:30

地點: 中心活動室

名額: 每班10人

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: 伍先生

芬蘭木柱(9月) (A:2223270 / B:2223271)

內容: 由導師帶領參加者進行木柱訓練, 訓練手眼協調及團隊合作。

地點: 中心活動室

名額: 每班10人

費用: 全免

對象: 中心會員

備註: 參加者必須遵守運動班守則。

A班	B班
9月5日(星期一) 下午1:00-2:30	9月8日(星期四) 上午10:00-11:30
9月19日(星期一) 上午8:30-10:00	9月26日(星期一) 上午8:30-10:00

負責職員: 伍先生



髮型靠你(9月) (2223212)

內容：由經驗豐富的理髮義工團隊替老友記提供簡單的理髮服務。

日期：**9月15日 (星期四)**

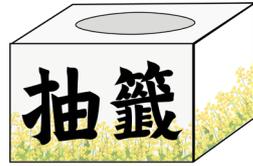
時間：**上午9:30 – 11:00 (每節半小時)**

地點：中心活動室

名額：30名

費用：全免

對象：中心會員



截止報名日期：

9月10日 下午4:30前

抽籤日期：

9月13日 上午11:00

負責職員：邱姑娘

自己動手做匙扣 (2223213)

內容：利用uv滴膠，自己動手做一個屬於自己的bling bling鎖匙扣。

日期：**9月21日 (星期三)**

時間：**上午11:00 – 12:00**

地點：中心活動室

名額：8名

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：邱姑娘

羽毛球同樂日 (2223208)

內容：鍛練反應速度,學習使用控制器按鈕，進行手部運動，體驗羽毛球樂趣

日期：**9月6、13及27日 (星期二)**

時間：**下午12:45 – 2:00**

地點：中心活動室

名額：8名

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：馬先生



保「齡」教學 (2223207)

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：**9月7、14及28日 (星期三)**

時間：**下午3:30 – 4:45**

地點：中心活動室

名額：8名

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：馬先生

城男天地飛鏢練習 (2223220)

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：**9月29日 (星期四)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：中心活動室

名額：8名

費用：全免

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

IT小教室(9月) (2223206)

內容：解答會員日常生活中有關資訊科技的問題。

日期	時間
9月6、13、20、27日 (逢星期二)	下午 2:30 – 3:30 / 3:30 – 4:30
9月8、15、22、29日 (逢星期四)	上午 10:00 – 11:00 / 11:00 – 12:00

對象：中心會員 名額：16名 費用：全免

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

手工皂工作坊 (2223234)

內容：由導師帶領設計及製作屬於自己的天然手工皂。

日期：9月30日 (星期五)

時間：A班：下午3:00 – 4:00

B班：下午4:00 – 5:00

地點：中心活動室

名額：每班10名

費用：全免

對象：中心會員



負責職員：揭姑娘

「疫」旅同行 - 正向心理小組 (2223281)

內容：學習面對抑鬱等負面情緒、因疫情帶來的壓力及挑戰。最後一節與義工製作減壓手工，掃走負能量，重新找回生活平衡。

日期：10月10、17、24、31日 (逢星期一)

時間：下午2:30 – 3:30

(減壓工作坊：11月7日(星期六)，上午10:00 – 11:30)

地點：中心活動室

名額：每班12名

費用：全免

對象：中心會員

備註：(1)「心靈大使」義工不需要報名；

(2)活動由社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助

負責職員：葉姑娘



分區長者互助小組簡介會 (2223221)

內容：透過簡介會聽取各會員的意見及想法，以讓互助小組日後舉辦的活動，能夠達到「互相守望、關愛社區」的精神。

日期：9月9日 (星期五)

時間：下午3:00 – 4:30

地點：中心活動室

名額：16名

費用：全免

對象：中心會員

備註：尚未在會員卡貼上區域代表顏色的會員，歡迎大家到中心找中心職員 / 義工協助大家



負責職員：林先生

團隊招募

健康大使

活齡導師

尋人尋人尋人 * 尋人尋人 * 尋人尋人尋人
尋人尋人 * 尋人尋人尋人 * 尋人尋人尋人

職責：協助、策劃及帶領中心健康活動、定期參與聚會和訓練

對象：**已通過體能測試**、具備責任感和團隊精神、願意接受挑戰和新嘗試之會員

名額：10名

招募日期：即日起至9月16日

簡介會日期及時間：

9月19日 11:30 - 12:30

歡迎致電或親臨中心報名

負責職員：張姑娘



義工活動

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；
(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 名額：20名

費用：全免 對象：已登記義工

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

「疫」旅同行 - 心靈大使義工訓練 (2223132)

內容：「心靈大使」義工製作香薰手工予9月探訪用。

日期：**9月6日 (星期二)**

時間：**上午10:00-11:30**

地點：中心活動室 名額：12名

費用：全免 對象：已登記義工

備註：活動由社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助。負責職員：葉姑娘



長青錦繡劇團(9月) (2223172)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：**9月13日(星期二)**

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：已登記義工



負責職員：林先生

義工重聚—認識認知障礙症徵狀表 (2223231)

內容：與義工重聚，以及認識認知障礙症徵狀表的使用。

日期：**9月26日(星期一)**

時間：**下午2:00 – 3:00**

地點：中心活動室

名額：20名

費用：全免

對象：曾協助「認知障礙及照顧者服務」的中心義工

負責職員：揭姑娘

愛心來電 (8-9月) (2223170)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：**9月13、20及27日(逢星期二)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：中心面談室

名額：30名(每星期10名)

關懷對象：隱閉長者會員 費用：全免

招募義工：3名(曾接受本中心義工訓練)



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： 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



護老播放站(9月) (2223238)

內容：透過播放護老者資訊短片，引發護老者討論，一起交流資訊。

日期：**9月20日 (星期二)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：中心活動室及護耆坊

名額：20名

費用：全免

對象：所有護老者

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

護連線(9月) (2223197)

內容：義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期：**9月1日、8、15及22日 (逢星期四)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：中心面談室

名額：不限

費用：全免

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

護老鬆一鬆(9月) (2223237)

內容：與其他護老者聚會，一起玩桌上遊戲，談談近況，過一個輕鬆的下午。

日期：**9月13日 (星期二)**

時間：**下午2:15 – 3:15**

地點：中心活動室

名額：8名

費用：全免

對象：所有護老者

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

護老友SAY (2223236)

內容：分享及交流護老者照顧實況，共同商議及建議如何支援護老者需要，日後參加一些平台為護老者需要而發聲。

日期：**9月17日 (星期六)**

時間：**下午2:15 – 3:15**

地點：中心活動室

名額：15名

費用：全免

對象：所有護老者、對護老者議題有興趣的會員及社區人士

備註：是節活動邀請嘉賓：社工系退休教師莫慶聯先生一起分享討論。

負責職員：鄭姑娘



「護老者月」活動

「護老情珍」徵文比賽

活動簡介

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：非正規護老者是指非專業、無受薪及在生活或工作中為長者提供日常照顧的人，例如：長者的家人、鄰居、朋友及義工。

主題

以「護老情珍」為主題，題目自訂。

參賽資格

參賽者年齡不限，未滿18歲人士需得到家長或監護人同意。

參賽作品類別及規格

散文，1,000字內。

- 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；
- 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；
- 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15Mb，只接受word檔案格式。

香港家庭福利會 九龍城活齡中心
電話：2711 2488 傳真：2711 0925
電郵：kcaa@hkfws.org.hk
網址：www.hkfws.org.hk
地址：土瓜灣九龍城道55-61號
同興花園第二座一樓

參賽方法

- 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：上午8:30至下午5:00(星期日及公眾假期除外)
- 電郵方式遞交：
隨函附上已填妥的電子參賽表格檔案
(下載參賽表格：<https://www.hkfws.org.hk/carer-support/events/articles-competition>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】。



截止日期

2022年9月20日下午5時正
(以郵戳或電腦時間為憑，逾期恕不受理)

獎項

- 冠軍：獎金\$5000 及獎狀
- 亞軍：獎金\$4000 及獎狀
- 季軍：獎金\$3000 及獎狀
- 優異獎：獎金\$300(10名) 及獎狀

比賽評判

1. 張織雯女士 —— 社會福利署 九龍城及油尖旺區福利專員主席
2. 賴君豪先生 —— 香港社會服務聯會業務總監
3. 馬錦華先生MH,JP —— 香港家庭福利會長者服務委員會委員

評審準則

評分標準	內容	啟發及勵志	結構	修辭
配分比例	30%	30%	20%	20%

備註：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。



「護老者月」活動

「護老者生活珍·相」

攝影比賽



活動簡介

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：非正規護老者是指非專業、無受薪及在日常生活或工作中為長者提供日常照顧的人，例如：長者的家人、鄰居、朋友及義工。

作品要求及參賽資格

以護老者為主題，拍攝1幅相關作品。

參賽者年齡不限，未滿18歲人士需得到家長或監護人同意。

參賽作品規格

- 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】。
- 作品以相片遞交：相片尺寸為4R。

獎項

冠軍：獎金 \$5000 及獎狀
亞軍：獎金 \$4000 及獎狀
季軍：獎金 \$3000 及獎狀
優異獎：獎金 \$300 (10名) 及獎狀

參賽方法

- 電郵方式遞交：
隨函附上已填妥的電子參賽表格檔案(下載參賽表格：<https://www.hkfws.org.hk/carer-support/events/photos-competition>)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】。
- 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:上午8:30至下午5:00 (星期日及公眾假期除外)

截止日期

2022年9月20日下午5時正
(以郵戳或電腦時間為憑，逾期恕不受理)

比賽評判

1. 樓瑋群教授——香港大學秀圃老年研究中心總監，香港大學社會工作及社會行政學系教授
2. 劉竟成先生——香港家庭福利會長者服務委員會委員
3. 香港攝影學會的代表

評審準則

評分標準	配分比例
主題內容	40%
攝影技巧	30%
構圖技巧	30%

香港家庭福利會 九龍城活齡中心
電話：2711 2488 傳真：2711 0925
電郵：kccaa@hkfws.org.hk
網址：www.hkfws.org.hk
地址：土瓜灣九龍城道55-61號
同興花園第二座一樓

備註：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。

勿失良肌——如何提升活動能力 (2223239)

19

內容：講座讓護老者認識肌肉減少症的成因及預防方法，以及進行上下肢肌肉測試量度肌肉強度。

日期：**9月26日 (星期二)**

時間：**上午11:30 – 12:30**

地點：中心活動室及護耆坊

對象：所有護老者

費用：全免

名額：20名

備註：(1)活動與文化村合辦；

(2)活動導師由「雅培奶粉」提供；

(3)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

言語治療話你知 - 吞嚥困難知多D (2223273)

內容：由言語治療師講解長者吞嚥困難，吞嚥訓練運動，凝固粉或軟餐使用。

日期：**9月28日 (星期三)**

時間：**上午10:00 – 11:00**

地點：中心活動室

名額：16名

費用：全免

對象：所有護老者

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

「家居安全評估及改善」探訪 (2223237)

內容：家居安全大使使用「家居環境評估工具」為居於本社區內65歲或以上的被護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，支援護老者需要。

日期：**9月17日 (星期六)**

時間：**上午10:00 – 12:00**

地點：中心活動室

名額：10名

費用：全免

對象：所有護老者

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

護老者論壇 (2223280)

內容：分享家福會早前就護老者需要調查之結果，並邀請服務使用者、醫療界、商界、傳媒、勞工及福利局及社會福利署的代表，分享意見。

日期：**10月21日 (星期五)**

時間：**上午10:00 – 中午12:00**

地點：主恩靈糧堂

名額：80名

費用：全免

對象：所有護老者

備註：1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

2) 參加者需要使用「安心出行」應用程式，並符合政府最新的「疫苗通行証」之要求。

負責職員：蔡先生

營養奶粉展(9月) (2223384)

下期預告

20

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：9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：

負責職員：葉先生

暫定於2022年
10月18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(9月) (2223383)

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

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)

名額：80名

費用：全免

對象：中心會員及社區人士

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

「伴你同行」重聚日(9月) (2223222)

21

內容：與照顧者聚會，彼此扶持、交流心得；是節主題：攝影與減壓。

日期：9月19日(星期一)

時間：下午2:00 – 3:30

地點：中心活動室

名額：10名

費用：全免

對象：認知障礙症照顧者

備註：此活動提供長者暫託服務。

負責職員：揭姑娘

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：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

名額：每班6名

費用：全免

對象：認知障礙症長者



負責職員：葉先生

「靜養身心」和平照顧者小組 (2223382)

內容：透過靜觀練習，結合大自然與身心安靜、覺察等元素的活動，讓護老者學習照顧自己和舒解壓力，促進身心的健康和與家人的關係。

日期：11月7日、14日、21日、28日(逢星期一)

時間：下午1:30 – 5:00(由旅遊巴接送來回中心)

活動地點：白屋(崇德家福軒)

名額：12名

費用：全免

對象：認知障礙症照顧者

備註：(1) 此活動提供長者接送來回中心及暫託服務，需個別與職員安排；

(2) 活動與崇德家福軒及香港理工大學研究團隊合辦。參加者需於10月及2023年2月填寫問卷；

(3) 完成小組後護老者需與家人出席一次白屋日營活動。負責職員：葉姑娘



「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@hkfw.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



家福學堂



22

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 10-12月 (2223223)	10月5日至 12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	舊生: 7/9 新生: 14/9
中文識字班 10-12月 (2223224)	10月7日至 12月16日 (逢星期五) *10月21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	舊生: 16/9 新生: 23/9
英文識字班 10-12月 (2223225)	10月7日至 12月16日 (逢星期五) *10月21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	舊生: 16/9 新生: 23/9
唱歌班 10-12月 (2223226)	10月6日- 12月15日 (逢星期四) *12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	\$360 (共10堂)	15 名	舊生: 22/9 新生: 29/9
國語金曲A 10-12月 (2223227)	10月3日至 10月31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	\$40 (共5堂)	10名	舊生: 19/9 新生: 26/9
國語金曲B 10-12月 (2223228)	10月7日至 11月11日 (逢星期五) *10月21日暫停	下午 1:45- 3:00					舊生: 23/9 新生: 30/9
國語金曲C 10-12月 (2223229)	11月14日至 12月12日 (逢星期一)	上午 10:00- 11:15					舊生: 31/10 新生: 7/11
國語金曲D 10-12月 (2223230)	11月25日至 12月23日 (逢星期五)	下午 1:45- 3:00					舊生: 11/11 新生: 18/11

備註：每人只可報讀其中一班國語金曲

班組守則：

- 活動開始前15分鐘方可進入中心
- 中心內不准飲食
- 保持適當社交距離
- 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。)
- 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
- 遲到15分鐘以上將當缺席處理
- 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
- 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)



23

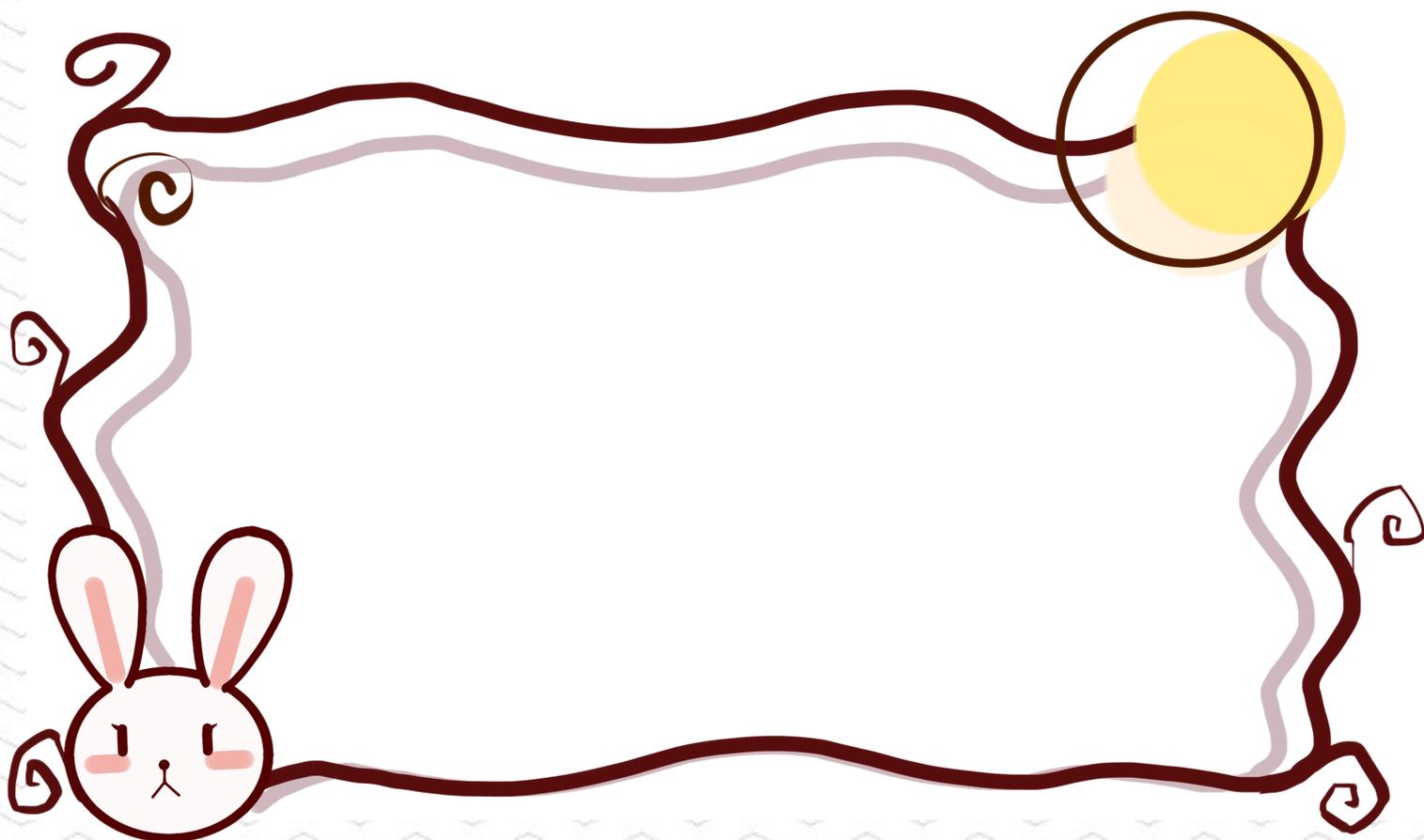
備註:

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
到中心領取，盡快回家進食。

日期	餐單	購買日期
9月1日 (星期四)	蒸梅菜鮭魚腩、 時菜	8月25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)
9月8日 (星期四)	蒸蓮藕肉餅、 紅米飯及時菜	9月1日 (星期四)
9月12日 (星期一)	假期暫停	-
9月15日 (星期四)	菠蘿豆腐炒蝦仁、 時菜	9月8日 (星期四)
9月19日 (星期一)	黑椒洋蔥炖豬腳、 時菜	9月12日 (星期一)
9月22日 (星期四)	韭菜豆腐魚餅、 紅米飯及時菜	9月15日 (星期四)
9月26日 (星期一)	咖喱薯仔雞翼、 時菜	9月19日 (星期一)
9月29日 (星期四)	秀珍菇炒肉絲、 時菜	9月22日 (星期四)
10月3日 (星期一)	南瓜雞塊、 時菜	9月26日 (星期一)
10月6日 (星期四)	豆芽炒魚鬆、 時菜	9月29日 (星期四)



服務質素標準話你知

標準7 財政管理:

中心透過具問責及審慎的財政管理，以符合《津貼及服務協議》、法律及專業操守上的責任。

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	✗	✗	✗