

2025 年 9 月中心通訊

地址：大埔富亨邨富亨鄰里社區中心地下
電話：2666 0761 傳真：2664 2603
電郵：tpnec@bokss.org.hk
網站：http://elderly.bokss.org/

開放時間：星期一至星期六
上午 9:00-下午 5:00
(星期日及公眾假期休息)
督印人：李家宜 編輯：文浩天

*如不欲本處使用你的個人資料作此通訊用途，請以書面郵寄或電郵至 tpnec@bokss.org.hk 通知本處。

浸信會愛羣社會服務處長者社區支援及護理服務已設有 Facebook，歡迎各位會員於 Facebook 搜尋「浸信會愛羣社會服務處長者社區支援及護理服務」參閱最新消息。

如對服務質素標準或中心服務有任何意見，歡迎透過電話、郵寄、約見中心職員、或親臨中心，到接待處領取意見表(S6-06)，投放在接待處旁的意見箱內。

編印數量：800 份

印刷日期：2025 年 8 月 27 日

派發中心通訊安排

有關 2025 年 10 月中心通訊，會員可於 2025 年 9 月 25 日起到中心提取。如有任何改動，以當日例會公佈為準。

如有需要，會員可以致電中心通知職員，透過 Whatsapp 收取電子版通訊。

續會安排

謝謝會員持續參與中心服務，續會安排如下：

- 1) 查看例會咭，如例會咭顯示有效日期至2025年8月31日，代表會員可於2025年9月中心開放時間內到中心辦理續會手續。
- 2) 請會員到中心辦理續會手續，以及繳交會員費。
- 3) 會員可先致電中心預約辦理續會手續的日期和時間。
(備註：中心不會以電話形式續會。如對續會事宜有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。)

WhatsApp 專線：6381 3357

會員如有意接收中心通過 WhatsApp 發出的資訊，請通知中心職員，並請輸入電話：6381 3357 到閣下智能電話的通訊錄內，才可以有效接收資訊。

備註：(1) 此服務只限發佈中心最新資訊，並不以任何回覆。

(2) 此服務只提供予使用智能電話的會員，會員若不願意透過 WhatsApp 接收中心資訊，可通知中心職員。

(3) 此 WhatsApp 未能支援緊急需要。如有緊急情況，請勿使用 WhatsApp 聯繫。

偶到服務

偶到服務內容	位置	使用服務 / 設施時段	每個時段名額	備註
閱讀報章	健腦區	上午 9:30 至下午 5:00	2	/
使用座地式腳踏單車	中心大堂	第一場 上午 9:15-10:15	1	1) 請於前一個工作天致電登記出席場次。 2) 為平均分配名額，每人每日只限登記一個場次。 3) 如即日個別場次無人登記，每人可以出席多於一個場次，即最多每日登記兩個場次。 4) 使用蘭米骨牌，個別日子會增加名額，詳情請向職員查詢。
使用手部訓練拉繩	健腦區	第二場 上午 10:30-11:30	1	
使用電腦	健腦區	第三場 下午 1:00-下午 2:00	2	
使用蘭米骨牌	中心大堂	第四場 下午 2:15-3:15 第五場 下午 3:30-4:30	8	

心理及社交健康類

福樂組

日期	時間	名額
2025 年 9 月 5 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2025 年 9 月 12 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2025 年 9 月 19 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2025 年 9 月 26 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人

地點：富亨中心活動室
內容：詩歌、福音信息、祈禱。
對象：中心會員
費用：全免

負責職員：馮姑娘
開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

賽馬會樂齡同行計劃 講座：「見焦拆焦」

日期：2025 年 9 月 10 日(星期三)
時間：下午 2:00-3:30
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：現今社會生活節奏急速，焦慮症是一種常見的疾病。在講座中你可認識焦慮症及其症狀、成因、對生活的影響，並且學習如何處理焦慮。
對象：中心會員
名額：30 人
費用：全免
負責職員：仇姑娘
開始報名日期：2025 年 8 月 1 日(星期五)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。
備註：(1) 往年未參加同樣講座講題的會員優先。
合辦機構：救世軍大埔長者社區服務中心

人可以向上帝禱告 - 長者佈道會

日期：2025 年 9 月 13 日(星期六)
時間：上午 10:30-下午 1:30
地點：沙田麗豪酒店 1 樓(麗豪廳)
集合時間：上午 9:10
集合地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：詩歌、福音信息、表演、中式午膳。
講員：陳歐陽桂芬女士(以勒基金總幹事)
對象及名額：1) 15 位獨居長者或雙老長者
2) 11 位福音粵曲班獻唱者
3) 32 位曾出席 2024 年 1 月至 2025 年 7 月以勒基金活動參加者
費用：\$20(交通費)
負責職員：馮姑娘
開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
報名方式：(1) 於 2025 年 8 月 28 日(星期四)至 9 月 1 日(星期一)，致電或親臨中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 9 月 2 日(星期二)上午 9:30，中籤者會有職員聯絡繳費報名。
備註：1) 此活動由以勒基金及浸信會愛羣社會服務處長者社區支援及護理服務合辦。
2) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心與活動場地。

2025 年 9 月以勒基金

日期：2025 年 9 月 20 日(星期六)
時間：上午 9:30-10:30
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：詩歌、福音信息、祈禱。
對象：中心會員
名額：30 人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。
合辦機構：以勒基金

教育及發展類

「冰」「紛」迎中秋

日期：2025 年 9 月 24 日(星期三)
時間：上午 10:30-11:30
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：學習製作冰皮月餅，受節日氣氛。
對象：中心會員
名額：8 人
費用：\$25
負責職員：琳姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 9 月 1 日 (星期一)至 9 月 15 日 (星期一)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 9 月 16 日(星期二)上午 9:30。
(3) 中心職員會致電通知中籤會員出席活動。

2025 年 10 月-12 月愛羣學苑-普通話班(日常用語篇)

日期：2025 年 10 月 3 日至 2025 年 12 月 19 日(逢星期五) (共 10 堂)
(2025 年 10 月 17 日及 10 月 24 日除外)

時間：上午 10:00-11:00

地點：頌真會所活動室

內容：教授日常普通話用語。

導師：朱瑞珩女士

對象：(1) 舊生：2025 年 7 月至 2025 年 9 月報讀之學員。
(2) 新生：2025 年 7 月-9 月或之前報讀學員或從未報讀之學員。

名額：30 人

費用：會員 \$80；非會員 \$110

負責職員：惠姑娘

報名方式：(1) 舊生於 2025 年 9 月 5 日(星期五)至 9 月 12 日(星期五)優先報名並繳費。
(2) 新生於 2025 年 9 月 13 日(星期六)至 9 月 20 日 (星期六)致電中心登記抽籤。
(3) 新生抽籤日期：2025 年 9 月 22 日(星期一)上午 9:30，中心職員會安排中籤會員預約時間到中心繳費

備註：課程及學分：學員每完成一個課程及出席率達 80%以上，可取得 3 個學分。

2025 年 10 月-12 月愛羣學苑 - 中國舞提升班

日期：2025 年 10 月 3 日至 2025 年 12 月 19 日(逢星期五) (共 10 堂)
(2025 年 10 月 17 日及 10 月 24 日除外)

時間：下午 2:00 - 3:15

地點：頌真會所活動室

內容：教授中國舞舞蹈動作。

導師：朱瑞珩女士

對象：(1) 舊生：2025 年 7 月至 9 月報讀之學員。
(2) 新生：2025 年 7 月至 9 月或之前報讀學員或從未報讀之學員。

名額：14 人

費用：會員 \$100；非會員 \$130

負責職員：惠姑娘

報名方式：(1) 舊生於 2025 年 9 月 5 日(星期五)至 9 月 12 日(星期五)優先報名並繳費。
(2) 新生於 2025 年 9 月 13 日(星期六)至 9 月 20 日 (星期六)致電中心登記抽籤。
(3) 新生抽籤日期：2025 年 9 月 22 日(星期一)上午 9:30，中心職員會安排中籤會員預約時間到中心繳費

備註：(1)課程及學分：學員每完成一個課程及出席率達 80%或以上，可取得 3 個學分。
(2)此乃運動性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。
(3)新生須先經評估以確定參與資格。

2025 年 10 月- 12 月愛羣學苑-楊家太極班

日期	班別	時間	導師	名額	地點
2025 年 10 月 9 日至 2025 年 12 月 11 日 (逢星期四) (共 10 堂)	A	上午 9:15-10:15	陳婉芬女士	15 人	頌真會所
	B	上午 10:30-11:30		15 人	

內 容：學習楊家太極拳 26 式
費 用：會員\$200，非會員\$230
負責職員：蔡姑娘

報名 階段	報名對象	報名期	報名方式 / 備註
第一 階段	2025 年 7 月-9 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2025 年 9 月 4 日 (星期四)至 2025 年 9 月 11 日 (星期四)	1.致電中心報名，中心職員會安排參加者預約時間到中心繳費。 2.已在第一階段報名之參加者，不能在第二階段報名。
第二 階段	希望轉班別之 2025 年 7 月-9 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2025 年 9 月 12 日 (星期五)至 2025 年 9 月 17 日 (星期三)	1.如該組別沒有名額，則未能進行轉班手續。 2.如希望轉班之舊生人數，多於該組別之實際名額，將以電腦抽籤以確定可以轉班的先後次序。(抽籤日期: 2025 年 9 月 18 日(星期四)上午 9:30)
第三 階段	沒有參加 2025 年 7 月- 9 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班或從未報讀之會員	2025 年 9 月 19 日 (星期五)至 2025 年 9 月 25 日 (星期四)	1. 致電中心報名，如參加人數多於實際名額，將以電腦抽籤以確定參加者名單。 (抽籤日期: 2025 年 9 月 26 日(星期五) 上午 9:30)

備 註：(1) 課程及學分：學員每完成一個課程及出率達 80% 或以上，可取得 3 個學分。
(2) 參加者必須穿著運動鞋出席。
(3) 此乃運動性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。
(4) 每位學員只能報一班太極班。
(5) 參加人數需達至 12 人或以上才開班。

社交及康樂類

會員迎新會

日 期：2025 年 9 月 18 日 (星期四)
時 間：上午 09:15 至 10:15
地 點：富亨中心活動室 1 及 2
內 容：歡迎 2025 年 7 月至 2025 年 9 月入會的新會員、介紹中心服務。
對 象：2025 年 7 月至 2025 年 9 月入會的新會員
名 額：30 人 費 用：全免 負責職員：李姑娘
開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

富蝶之友歡樂聚 (9 月)

日 期：2025 年 9 月 24 日(星期三)
時 間：下午 2:30 至 4:00
地 點：富亨中心活動室
內 容：長者一同玩遊戲、互相交流、認識社區
對 象：居住富蝶邨中心會員
名 額：12 人 費 用：全免 負責職員：蔡姑娘
開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

中秋齊歡聚

日期：2025 年 9 月 24 日(星期三)
 時間：下午 2:30-4:00
 地點：頌真會所活動室 1 及 2
 內容：教授製作燈籠，舉辦猜燈謎遊戲，與會員享用月餅，共同感受節日的氣氛。
 對象：中心會員
 名額：14 人
 費用：全免 負責職員：曾姑娘
 報名方式：(1) 於 2025 年 9 月 1 日 (星期一)至 9 月 15 日 (星期一)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2025 年 9 月 16 日(星期二)上午 9:30。
 (3) 中心職員會致電通知中籤會員出席活動。

2025 年 7 月- 9 月生日會

日期：2025 年 9 月 30 日 (星期二)
 時間：下午 3:00-4:00
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：為 7 月、8 月、9 月(農曆、新曆)生日的會員唱生日歌、送禮物和生日卡、玩遊戲。
 對象：中心會員
 名額：20 人
 費用：\$20(生日會員)、\$25 (非生日會員)
 負責職員：曾姑娘
 報名方式：1) 7 月至 9 月生日會員在 2025 年 9 月 1 日(星期一)至 2025 年 9 月 17 日(星期三)優先報名; 非生日會員於 2025 年 9 月 18 日(星期四)起報名。
 2)名額有限，先到先得。

2025 年 10 月-12 月桌球俱樂部

日期：2025 年 10 月 11 日 至 12 月 13 日(逢星期六)(共 10 節)
 時間：上午 9 時至下午 5 時 (註：實際打桌球時間將由職員通知)
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：打桌球
 對象：已加入桌球俱樂部之會員
 名額：32 人
 費用：\$10 負責職員：琳姑娘
 開始報名日期: 2025 年 9 月 1 日(星期一)。
 報名方式：(1) 如有興趣參與，請親臨中心報名並繳付費用。
 (2) 名額有限，先到先得。

健康類

2025 年 9 月衛生署講座-改善記憶-日常生活應用篇

日期：2025 年 9 月 17 日(星期三)
 時間：上午 10:30-11:30
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：1. 遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法
 2. 一些增強記憶的技巧、活動及輔助器具
 對象：中心會員
 名額：40 人
 費用：全免 負責職員：琳姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)。
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。
 合辦機構：衛生署長者健康服務北區及大埔長者健康外展分隊

2025 年 9 月長者毛巾操

日期：2025 年 9 月 22 日(星期一)
 時間：下午 3:00 - 5:00
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：由康樂及文化事務署的合資格教練向會員教授毛巾操，鼓勵長者勤做運動，建立健康的生活模式。
 對象：60 歲或以上的中心會員
 名額：18 人 費用：全免 負責職員：曾姑娘
 報名方式：(1) 於 2025 年 9 月 1 日(星期一)至 9 月 13 日(星期六)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2025 年 9 月 15 日(星期一)上午 9:30。
 (3) 中心職員會致電通知中籤會員出席活動。
 備註：(1)參加者必須穿著運動鞋出席活動。
 (2)此乃運動性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。
 (3)此活動會提供毛巾給會員參與，故會員不需自備毛巾。
 合辦機構：康樂及文化事務署

2025 年 9 月至 2026 年 2 月：護士診所及「嚐」「動」樂

透過護士的專業會診，及早介入和協助長者建立健康生活模式、預防疾病及減低併發症的風險。
 內容：1) 由護士提供三次健康諮詢及檢查，包括驗血糖(3 次)、膽固醇測試(1 次)、量血壓、磅重、營養管理、藥物及健康諮詢。
 2) 由資深指導員隔月提供運動體驗活動(方型踏步運動/核心肌肉膠帶操/舒展運動)，合共三次運動。
 3)運動後派送時令生果，參加者外携回家品嚐。

健康諮詢及檢查

次數	日期	時間	地點	約見時間
第一次	2025 年 9 月 17 日 (星期三)	上午 9:00-下午 1:00 或 下午 1:45-5:00	富亨中心 公共閱讀室	30 分鐘(新參加者) 15 分鐘(舊參加者)
第二次	2025 年 11 月 26 日 (星期三)	上午 9:00-下午 1:00 或 下午 1:45-5:00	富亨中心 公共閱讀室	15 分鐘(舊參加者)
第三次	2026 年 1 月 7 日 (星期三)	上午 9:00-下午 1:00 或 下午 1:45-5:00	富亨中心 公共閱讀室	15 分鐘(舊參加者)

備註：實際約見日期及時間，視乎輪候次序而定。

「嚐」「動」樂

次數	日期	時間	地點	品「嚐」健康飲食	運「動」
第一次	2025 年 10 月 22 日 (星期三)	下午 1:30- 下午 2:30	富亨中心 活動室 一及二	派送時令生果 參加者外携 回家品嚐	方型踏步運動
第二次	2025 年 12 月 3 日 (星期三)	上午 10:00- 上午 11:00		同上	方型踏步運動
第三次	2026 年 2 月 11 日 (星期三)	上午 10:00- 上午 11:00		同上	核心肌肉膠帶操

費用：\$80/半年 (包括上述雙數月份的健康諮詢及檢查，以及單數月份的運動飲食)

對象：關心身體狀況的會員

名額：7 人

負責職員：琳姑娘

開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)。

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

2025/26 流感疫苗接種

場次	日期	時間	名額
A	2025 年 9 月 29 日(星期一)	下午 2:00-2:30	8 人
B	2025 年 9 月 29 日(星期一)	下午 2:30-3:00	8 人
C	2025 年 9 月 29 日(星期一)	下午 3:00-3:30	8 人
D	2025 年 9 月 29 日(星期一)	下午 3:30-4:00	8 人
E	2025 年 9 月 29 日(星期一)	下午 4:00-4:30	8 人
F	2025 年 9 月 29 日(星期一)	下午 4:30-5:00	10 人

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：接種季節性流感疫苗。

對象：中心會員

費用：全免

名額：50 人

負責職員：曾姑娘

開始報名日期：2025 年 9 月 1 日 (星期一)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

備註：參加者需要填寫「健康評估表及疫苗接種紀錄」及「使用疫苗資助同意書」。

合辦機構：大埔地區康健站

2025 年 11 月-2026 年 1 月核心肌肉膠帶操 2A 班

日期：2025 年 11 月 11 日至 2026 年 1 月 20 日 (逢星期二) (2025 年 12 月 30 日除外)

班別	時間	地點	名額
2A 班	下午 1:45-2:45	頌真會所活動室 1 及 2	18 人

內容：由資深導師教授，專為長者設計的膠帶操，除了訓練手腳力量外，課堂中會教授訓練核心肌肉(core muscles)如背肌和腹肌等，去保持和改善姿勢，以減少因姿勢差而導致的痛症。

對象：中心會員

費用：\$200

負責職員：惠姑娘

報名階段	報名對象	報名期	報名方式/ 備註
第一階段	*2A 班舊生	2025 年 9 月 30 日(星期二)至 2025 年 10 月 14 日(星期二)報名	致電中心報名，中心職員會安排參加者預約時間到中心繳費。
第二階段	新生 (現時未有參與任何核心肌肉膠帶操)	2025 年 9 月 15 日(星期一) 至 2025 年 11 月 1 日(星期六) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2025 年 11 月 3 日 (星期一)，上午 9:30) 中心職員會安排中籤會員預約時間到中心繳費及出席活動。

導師：黃心兒女士

備註：(1) 課程合共 10 堂

(2) 出席率超過 70% (7 堂)可於下期優先以舊生身份報名。

(3) 學員不可自行調動上課時間。

(4) 參加者必須穿著運動鞋出席活動。

(5) 此乃運動性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。

(6) 請參加者自備膠帶或預先到本中心購買膠帶。

(7) 每位參加者只能參加一班膠帶操班。

(8) 課程滿額才開班。

(9) *2A 班舊生指曾參加「2025 年 3 月-9 月核心肌肉膠帶操 2A 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2025 年 11 月-2026 年 1 月核心肌肉膠帶操 5A 班

日期：2025 年 11 月 14 日至 2026 年 1 月 23 日 (逢星期五) (2025 年 12 月 26 日除外)

班別	時間	地點	名額
5A 班	上午 11:15-12:15	頌真會所活動室 1 及 2	18 人

內容：由資深導師教授，專為長者設計的膠帶操，除了訓練手腳力量外，課堂中會教授訓練核心肌肉(core muscles)如背肌和腹肌等，去保持和改善姿勢，以減少因姿勢差而導致的痛症。

對象：中心會員

費用：\$200

負責職員：惠姑娘

報名階段	報名對象	報名期	報名方式/ 備註
第一階段	*5A 班舊生	2025 年 10 月 17 日(星期五) 至 2025 年 10 月 24 日(星期五) 報名	致電中心報名，中心職員會安排參加者預約時間到中心繳費。
第二階段	新生 (現時未有參與任何核心肌肉膠帶操)	2025 年 9 月 15 日(星期一) 至 2025 年 11 月 3 日(星期一) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期： 2025 年 11 月 4 日(星期二)， 上午 9:30) 中心職員會安排中籤會員預約時間到中心繳費及出席活動。

導師：黃心兒女士

備註：(1) 課程合共 10 堂
(2) 出席率超過 70% (7 堂)可於下期優先以舊生身份報名。
(3) 學員不可自行調動上課時間。
(4) 參加者必須穿著運動鞋出席活動。
(5) 此乃運動性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。
(6) 請參加者自備膠帶或預先到本中心購買膠帶。
(7) 每位參加者只能參加一班膠帶操班。
(8) 課程滿額才開班。
(9) *5A 班舊生指曾參加「2025 年 3 月-9 月核心肌肉膠帶操 5A 班」，以及出席率超過 70%的學員。

樂齡科技類

樂齡科技體驗日(互動按鈕)

場次	日期	時間	名額
A	2025 年 9 月 18 日(星期四)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 9 月 18 日(星期四)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 9 月 18 日(星期四)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 9 月 18 日(星期四)	下午 3:30-4:00	4 人

地點：頌真會所活動室 1 及 2

內容：體驗樂齡科技產品互動按鈕系統 BUTTONS，展開認知與感覺綜合訓練之旅。

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：曾姑娘

開始報名日期：2025 年 9 月 1 日 (星期一)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

備註：(1) 每位參加者只可報其中一場

(2) 未曾 8 月參與樂齡科技體驗日的會員優先參與

樂齡科技體驗日(踏單車看世界)

場次	日期	時間	名額
A	2025 年 9 月 16 日(星期二)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 9 月 16 日(星期二)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 9 月 16 日(星期二)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 9 月 16 日(星期二)	下午 3:30-4:00	4 人

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：體驗樂齡科技產品互動復康訓練系統 SilverFit Mile，透過視覺回饋，於訓練時與老友記互動。

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：曾姑娘

開始報名日期：2025 年 9 月 1 日 (星期一)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

備註：(1) 每位參加者只可報其中一場

(2) 未曾 8 月參與樂齡科技體驗日的會員優先參與

使用互動負重運動儀計劃

日期：2025 年 9 月 1 日至 2025 年 9 月 30 日

(註：實際日期請聯絡負責職員)

時間：每次 20 分鐘

地點：富亨中心(大堂)或頌真會所(大堂)

內容：透過使用互動負重運動儀的高頻率低振幅的互動負重運動科技，提供全身振動刺激、幫助預防及改善骨質疏鬆、改善血液循環、提升肌肉功能及減輕背痛。

對象：中心會員 名額：6 人

費用：每次報名\$8 / 月費報名\$60 (共 13 次) / 半年計劃\$298 (共 78 次)

負責職員：琳姑娘

備註：(1) V-Health 互動負重運動儀適合下列情況使用：骨質減少或骨質疏鬆、肌肉減少、低平衡力、缺乏運動、肌肉和協調問題、腰背痛、早期膝關節和髖關節退化(經醫生指導)、下肢骨折(經醫生指導)。

(2) 如有以下狀況，不適宜使用互動負重運動儀：孕婦、使用心臟起搏器或其他正在使用電子醫療設備人士、曾經或正在患有癌症或惡性腫瘤、急性骨骼系統的感染患者。

(3) 參加者應穿較淺色的衣服 及 請穿襪子出席活動。

(4) 參加者請於餐後最少相隔 30 分鐘使用互動負重運動儀。

(5) 此計劃設有骨質密度評估(半年評估一次)。(註：若首次進行骨質密度評估之後的半年期間，中途長時間退出使用互動負重運動儀，則有機會取消在半年後作出骨質密度評估)。

(6) 參加者須先經護士評估，由負責職員安排評估時間。

開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，經評估合資格者，先到先得。



退休規劃類

參觀投委會理財教育體驗館

日期：2025 年 9 月 17 日(星期三)
時間：下午 3:00 至 4:30 (下午 2:15 富亨中心集合、約下午 5:30 富亨中心解散)
地點：投委會理財教育體驗館 (荃灣白田壩街 45 號南豐紗廠 3 樓 304 室)
內容：參加者在投委會理財教育體驗館中以沉浸式和互動的環境，學習良好投資及理財行為的知識。
對象：準備退休/退休三年內的中心會員
名額：26 人 費用：全免 負責職員：仇姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 8 月 1 日 (星期五)至 9 月 9 日 (星期二)，致電中心登記，先到先得。
(2) 中心職員會致電合資格參加者出席活動。
備註：(1) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及投委會理財教育體驗館
主辦團體：投資者及理財教育委員會 (投委會)

長者策劃類

中秋嘉年華

日期：2025 年 9 月 7 日(星期日)
時間：下午 2:00-下午 5:00
地點：頌雅苑兒童遊樂場休憩處(近兒童遊樂場乒乓球枱)
內容：發揮長者潛能，表演中國舞及普通話歌，策劃攤位遊戲，同賀中秋佳節。
對象：中心義工

項目	類別	名額	報名方式
1	普通話班及中國舞班表演義工	18 人	由職員個別聯絡
2	攤位義工	3 人	如有興趣，請致電中心報名。

費用：全免 負責職員：琳姑娘
開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)。
備註：此活動由頌雅苑業主立案法團及大埔區關愛隊(頌汀小區)合辦

義務工作類

長者委員會

日期：2025 年 9 月 15 日 (星期一)
時間：下午 4:00 至 5:00
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：報告、諮詢和討論中心事宜。
對象：所有長者委員
名額：12 位 費用：全免 負責職員：李姑娘
報名方式：致電中心聯絡負責職員報名。

探訪組

日期：2025 年 9 月 23 日(星期二)
時間：下午 2:00-3:30
地點：長者家中
集合地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：探訪組義工簡介及上門探訪
對象：探訪義工
名額：10 人 費用：全免 負責職員：李先生
開始報名日期：2025 年 9 月 1 日 (星期一)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 經甄選核實參加資格。

「冰」「紛」迎中秋-義工製作愛心月餅

日期：2025 年 9 月 24 日(星期三)
 時間：上午 11:30-中午 12:30
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：由義工製作愛心冰皮月餅，並於中秋齊歡聚活動中派發給參加者，一同感受節日氣氛。
 對象：已報名參加「冰」「紛」迎中秋的會員
 名額：8 人
 費用：全免 負責職員：琳姑娘
 報名方式：中心職員會個別邀請會員出席活動。

2025 年 9 月摺活動表義工 - 義工招募

日期：2025 年 9 月 22 日至 9 月 25 日期間
 時間：上午 9:30-下午 12:30
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：招募義工摺中心活動表。
 對象：中心會員
 名額：7 位
 費用：全免 負責職員：曾姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)。
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。
 備註：確定日期時間會再通知

支援護老者類

護老者坐一坐

日期：2025 年 9 月 8 日(星期一)
 時間：下午 2:00-3:00
 地點：富亨中心活動室
 內容：護老者一同認識有關照顧的話題，互相支援及分享經驗，舒緩照顧者壓力。
 對象：中心護老者
 名額：10 人
 費用：全免 負責職員：胡姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。

護老者專題講座:簡易保健運動

日期：2025 年 9 月 10 日(星期三)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：富亨中心活動室
 內容：護老者學習簡易保健運動，在家和長者一齊做運動，以延緩長者機能退化的速度。
 對象：中心護老者
 名額：20 人
 費用：全免 負責職員：胡姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。
 合辦機構：東華三院離院長者綜合支援計劃(大埔)

社會福利署
大埔及北區安老服務協調委員會 主辦
2025-26「護老·友里」繫全城計劃

日期：2025年8月至2026年2月期間
地點：旺角區一間咖啡室
內容：為新手護老者配對經驗護老者作護老同行伙伴，展開5次同行之旅
(包括：情緒支援、紓壓活動、照顧技巧分享)，讓護老歷程得到支援及陪伴。

活動	日期	時間	地點
第二次	2025年9月18日(星期四)	中午 12:00-下午 2:30	旺角區一間咖啡室

集合地點：富亨中心活動室

集合時間：上午10:30

內容：在舒適放鬆的咖啡廳聚餐，互相分享照顧經驗及交流心得，亦可一起暢遊桌遊，建立互助關係。

對象：經驗護老者及新手護老者(曾出席第一次活動)

名額：10人

費用：全免 負責職員：林姑娘

開始報名日期：2025年9月1日(星期一)

報名方式：職員會聯絡已出席第一次活動的參加者。

備註：一同乘坐公共交通工具前往。

有口「男」言 (2025年9月)

日期：2025年9月19日(星期五)

時間：下午 2:00-3:00

地點：富亨中心活動室

內容：男士護老者觀看影片及交流分享護老經驗，社工分享社區資源及最新安老服務資訊。

對象：男士護老者

名額：12人

費用：全免 負責職員：林姑娘

開始報名日期：2025年9月1日(星期一)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

有口「男」言 (2025年10月)

日期：2025年10月10日(星期五)

時間：下午 2:00-3:00

地點：富亨中心活動室

內容：男士護老者觀看影片及交流分享護老經驗，社工分享社區資源及最新安老服務資訊。

對象：男士護老者

名額：12人

費用：全免 負責職員：林姑娘

開始報名日期：2025年9月1日(星期一)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

愛心護老探訪

日期：2025 年 9 月 26 日(星期五)
 時間：下午 2:00-3:30
 地點：護老者家中
 內容：由中心義工進行家訪關顧，介紹護老資訊，讓護老者感到社區的關懷。
 對象：護老家庭
 名額：12 戶
 費用：全免 負責職員：林姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 中心職員會聯絡護老家庭以確定參與資格。

護老者休息站

日期：2025 年 9 月 27 日(星期六)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：富亨中心活動室
 內容：提供一個輕鬆環境予護老者，讓護老者輕鬆享受不同減壓服務，如音樂欣賞、手工製作、品嚐花茶咖啡等不同活動(註：每次主題不同，詳情請向職員查詢)，從而得到喘息空間。同時提供護老資訊，增加護老者的護老知識。
 對象：中心護老者
 名額：6 人
 費用：全免 負責職員：胡姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。

「職」人坊

日期：2025 年 9 月 27 日(星期六)
 時間：下午 4:00-5:00
 地點：富亨中心活動室
 內容：在職護老者交流分享護老經驗，社工分享社區資源及最新安老服務資訊。
 對象：在職護老者
 名額：12 人
 費用：全免 負責職員：林姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。

高支援需要護老者專題活動

耆護有里大行動

日期：2025 年 9 月 17 日(星期三)
 時間：下午 2:00-3:30
 地點：高支援需要護老者家中
 內容：由中心義工進行家訪關顧，介紹護老資訊，讓護老家庭感到社區的關懷。
 對象：高支援需要護老者
 名額：6 人
 費用：全免 負責職員：林姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。
 (3) 報名後，職員會個別聯絡參加者。

護老者喘息站

日期：2025 年 9 月 25 日(星期四)
 時間：下午 3:00-4:00
 地點：富亨中心活動室
 內容：提供一個輕鬆環境予護老者，讓護老者輕鬆享受不同減壓服務，如音樂欣賞、手工製作、品嚐花茶咖啡等不同活動(註：每次主題不同，詳情請向職員查詢)，從而得到喘息空間。同時提供護老資訊，增加護老者的護老知識。
 對象：高支援需要護老者
 名額：6 人
 費用：全免
 負責職員：林姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。
 (3) 報名後，職員會個別聯絡參加者。
 備註：此活動可安排長者於中心進行暫託服務，讓護老者放心參與活動，詳情可向林姑娘查詢。

護老者齊賀中秋節

日期：2025 年 9 月 26 日(星期五)
 時間：下午 4:00-5:00
 地點：富亨中心活動室
 內容：與護老者一同慶祝中秋節，一同感受節日氣氛。
 對象：高支援需要護老者
 名額：20 人
 費用：全免
 負責職員：林姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。

認知健康專題活動

腦遊記小組

日期：2025 年 9 月 10、12、17、19 日(星期三、五)
 時間：下午 3:15-4:15
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：透過影片認識香港不同的景點，回憶長者的過去，彼此分享交流。
 對象：懷疑或確診患有認知障礙症的 60 歲或以上長者及其護老者
 名額：12 人
 費用：全免
 負責職員：胡姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 中心職員會聯絡護老家庭以確定參與資格。
 備註：長者和護老者需要一同出席。

認知障礙症資源包

日期：2025 年 9 月 18 日(星期四)
 時間：上午 9:15-10:15
 地點：頌真中心活動室
 內容：(1) 介紹認知障礙症及如有患上認知障礙症可以有那些社區資源協助
 (2) 一起做健腦操
 對象：中心會員
 名額：15 人
 費用：全免
 負責職員：胡姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得
 (3) 參加者可以獲得精美小禮品

和諧粉彩有故事

日期及時間：2025 年 9 月 27 日(星期六): 下午 4:00-5:00 及
 2025 年 10 月 18 日(星期六): 下午 2:30-4:00
 (參加者必需出席兩次的活動)
 地點：頌真會所活動室
 內容：香港教育大學同學與長者交談，用圖章及和諧粉彩描繪長者分享的故事。
 對象：懷疑或確診患有認知障礙症的 60 歲或以上長者
 名額：15 人
 費用：全免
 負責職員：胡姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得
 (3) 參加者須先經評估以核實參加資格。
 合辦團體：香港教育大學學生事務處

腦力再培訓計劃(2025 年 10 月至 2025 年 12 月)

日期：2025 年 10 月 10 日至 2025 年 11 月 28 日 (逢星期五，公眾假期除外)(共 8 堂)
 時間：下午 3:30-4:30
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：1. 社工設計/提供多元化的認知訓練，以維持或減慢認知功能衰退
 2. 應用樂齡科技產品輔助認知訓練
 對象：懷疑或確診患有認知障礙症的 60 歲或以上長者
 名額：10 人
 費用：\$80
 負責職員：胡姑娘
 報名方式：致電中心報名。
 備註：(1) 參加者須先經評估以核實參加資格。
 (2) 於 2025 年 8 月 28 日 (星期四) 至 9 月 27 日(星期六)，致電中心登記抽籤。
 (3) 抽籤日期：2025 年 9 月 29 日(星期一)
 (3) 中心職員會安排中籤會員到中心繳費及出席活動。

慈愛長者學苑

慈愛長者學苑-2025 年 9 月(花藝)

日期：2025 年 9 月 19 日(星期五)
時間：下午 4:00-5:00
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學
集合時間：下午 3:45
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：製作鮮花小花籃
對象：1) 60 歲或以上中心會員
2) 如有餘額，55 歲或以上中心會員可以報讀
名額：10 人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 9 月 1 日(星期一)至 9 月 13 日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 9 月 15 日(星期一)上午 9:30。
(3) 中心職員會致電通知中籤會員出席活動。
合作學校：香港紅卍字會大埔卍慈中學
備註：活動由「長者學苑發展基金」及長者學苑支持機構贊助。

慈愛長者學苑-2025 年 9 月(中醫)

日期：2025 年 9 月 26 日(星期五)
時間：下午 4:00-5:00
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學
集合時間：下午 3:45
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：由中醫主講肩頸痛講座及製作艾鎚
對象：1) 60 歲或以上中心會員
2) 如有餘額，55 歲或以上中心會員可以報讀
名額：10 人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 9 月 1 日(星期一)至 9 月 20 日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 9 月 22 日(星期一)上午 9:30。
(3) 中心職員會致電通知中籤會員出席活動。
合作學校：香港紅卍字會大埔卍慈中學
備註：活動由「長者學苑發展基金」及長者學苑支持機構贊助。

社會福利署 2024-26 年度「老有所為活動計劃」



「護」「學」「長」豐盛計劃 煮出新意思小組 (二)

活動項目	日期	時間	地點
專題訓練	(一) 2025 年 9 月 11 日 (星期四)	(一)下午 4:00-4:30	頌真會所活動室 1 及 2
	(二) 2025 年 9 月 (實際日期待定)	(二)(實際時間待定)	
籌備迎中秋 午膳/下午茶	(一) 2025 年 9 月 11 日 (星期四)	(一)下午 4:30-5:00	頌真會所活動室 1 及 2
	(二) 2025 年 9 月 (實際日期待定)	(二)(實際時間待定)	
製作迎中秋 午膳/下午茶	(一) 2025 年 9 月 20 日 (星期六)	(一)下午 12:30- 下午 5:00	頌真會所活動室 1 及 2
	(二) 2025 年 9 月 27 日 (星期六)	(二)上午 9:00- 下午 12:30	

內 容：透過訓練，認識獨居長者的需要、長者飲食注意事項等，然後合作設計節日菜單，
於中秋節前炮製美食，並與獨居長者一同享用由長幼合力烹調的迎中秋午膳/下午茶。

對 象：長者義工（未曾參與「護」「學」「長」豐盛計劃優先參與）

名 額：10 人 費 用：全免 負責職員：琳姑娘

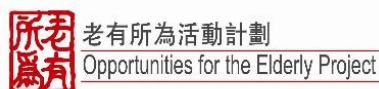
開始報名日期：2025 年 8 月 28 日(星期四)。

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

備 註：(1) 此活動獲社會福利署老有所為活動計劃贊助。

(2) 參加訓練的會員需要預留時間出席活動。



「護」「學」「長」豐盛計劃 煮出新意思小組 (二)

活動項目	日期	時間	地點	名額
享用迎中秋午膳 /下午茶	2025 年 9 月 20 日 (星期六)	下午 3:30-4:30	頌真會所活動室 1 及 2	12 人
	2025 年 9 月 27 日 (星期六)	上午 11:30- 下午 12:30	頌真會所活動室 1 及 2	12 人

內 容：獨居長者享用由長幼合力烹調的中秋午膳/下午茶。

對 象：獨居長者（未曾參與「護」「學」「長」豐盛計劃優先參與）

費 用：全免

負責職員：琳姑娘

開始報名日期：2025 年 8 月 28 日(星期四)。

報名方式：(1) 於 2025 年 8 月 28 日(星期四)至 9 月 9 日(星期二)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2025 年 9 月 10 日(星期三)上午 9:30。

(3) 中心職員會致電通知中籤參加者出席活動。

備 註：(1) 此活動獲社會福利署老有所為活動計劃贊助。

(2) 每位參加者只能出席 1 場

「護」「學」「長」豐盛計劃 護老烘焙鬆一鬆 – 訓練活動

活動項目	日期	時間	地點
烘焙訓練	2025 年 10 月至 11 月	實際時間待定	頌真會所活動室 1 及 2

內容：透過學習烘焙技巧，製作烘焙食品，然後教授社區人士，展現老有所為的精神。

對象：中心護老者（未曾參與「護」「學」「長」豐盛計劃優先參與）

名額：8 人

費用：全免 負責職員：琳姑娘

開始報名日期：2025 年 9 月 1 日(星期一)。

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

備註：(1) 此活動獲社會福利署老有所為活動計劃贊助。

(2) 參加訓練的護老者需要在 2025 年 11 月至 12 月進行兩次教授並派發給社區人士。

其他類別服務

熱餐關愛計劃

計劃內容：為年滿 60 歲或以上獨居或兩老共住之有需要長者提供免費熱餐服務，
熱餐由「惜食堂」提供。經核實資格之長者可於中午時間到中心領取熱餐(午餐)1 份。

參加資格：(1) 缺乏家庭或社區支援（例如上門送飯服務）或
(2) 自我照顧困難（例如未能煮食、外出買餸買飯有困難）或
(3) 經濟困難（例如依靠長者生活津貼/傷殘津貼生活，並沒有其他支援；
依靠綜援生活而有額外支出如醫療費用)

日期：2025 年 9 月 1 日至 2025 年 9 月 29 日(逢星期一、三、五)

時間：上午 11:45 到達中心

對象：中心會員

名額：30 人 費用：免費 負責職員：曾姑娘

報名方式：致電/親臨中心，中心職員向參加者評估核實參與資格。

~歡迎會員出席 2025 年 9 月例會~

日期	2025 年 9 月 11 日 (星期四)	2025 年 9 月 25 日 (星期四)
時間	第一場：上午 10:00 - 11:00 第二場：中午 12:00 - 下午 1:00	第一場：上午 10:00 - 11:00 第二場：中午 12:00 - 下午 1:00
地點	富亨鄰里社區中心社區會堂	
主題	團體：重生樂樂小組中樂表演分享、 中心服務報告、 最新活動推介、服務質素標準介紹	中心服務報告、最新活動推介、 服務質素標準介紹
名額	100 人	100 人
對象	(第一場) 居住富亨邨：亨耀、亨裕、亨盛、亨泰、亨隆之會員、 非居住富亨邨/頌雅苑 之會員 (第二場) 居住富亨邨：亨榮、亨翠、亨昌、 居住頌雅苑：頌真、頌善、頌美 之會員	

負責職員：馮姑娘

9 月代購奶粉 (敬請電話預約)

代購日期：2025 年 9 月 1 日至 2025 年 9 月 30 日(售完即止)

1. 請自備購物袋
2. 會員每月只限購買 5 罐

	900 克	850 克	750 克	400 克
雅培金裝加營素 (呔呢嗰味)	\$215	/	/	\$104
雅培低糖加營素 (呔呢嗰味)	/	\$223	/	/
雅培怡保康 (供關注血糖人士服用)	/	\$248	/	\$113
三花柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉	/	/	\$99	/

9 月腦地方

今次的腦地方問題將於 9 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2025 年 9 月 1 日(星期一)或之前，到中心領取答題紙回答問題，並將填妥的答題紙投進腦地方答案箱或交給中心職員，全對的會員可獲贈禮物乙份，答案正確的會員名單將於每月 15 日公佈，參加者可向接待處職員查詢。

職員動向

1. 歡迎活動幹事曾雯(曾姑娘)於 2025 年 7 月 28 日到職。

其他服務資訊

服務質素標準(Service Quality Standards, 簡稱 SQS)知多少?

各位老友記，大家對「服務質素標準」有多少了解呢？「服務質素標準」訂明了福利服務單位應具備的質素水平，共 16 項，本月會介紹標準 5、標準 6、標準 7 及標準 8 內容如下：

標準 5 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 6 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8 服務單位遵守一切有關的法律責任。

以上的服務質素標準亦張貼在中心，歡迎各會員隨時參閱！

如有需要，各會員及社區人士可以聯絡中心職員借閱服務質素標準手冊。

颱風/暴雨指引

颱風/暴雨	中心開放	室內活動	戶外活動
一號風球/黃色暴雨 	✓	✓	視乎天氣情況再決定
現正或活動舉行前兩小時仍然懸掛三號風球/紅色暴雨 	✓	×	×
現正或活動舉行前兩小時或預告即將懸掛八號風球或以上 	×	×	×
黑色暴雨 	上午 9:00 前發出	×	×
	上午 9:00 後發出	✓	×

「極端情況」指引

如政府現正作出「極端情況」公布或取消「極端情況」的兩小時內，中心暫停開放，室內活動及戶外活動取消。

備註：如在下午 3 時前除下八號風球/黑色暴雨，而且沒有「極端情況」，中心將於除下八號風球/黑色暴雨後兩小時開放。

