

# 2025 年 11 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 10 月 22 日

## 派發中心通訊安排

有關 2025 年 12 月中心通訊，會員可於 2025 年 11 月 20 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10月31日，代表會員可於2025年11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<br>服務內容    | 位置       | 使用服務 /<br>設施時段                             | 每個時段<br>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<br>腳踏單車 | 中心<br>大堂 | 第一場<br>上午 9:15-10:15                       | 1          |    |
| 使用手部訓<br>練拉繩  | 健腦區      | 第二場<br>上午 10:30-11:30                      | 1          |    |
| 使用電腦          | 健腦區      | 第三場<br>下午 1:00-下午 2:00                     | 2          |    |
| 使用蘭米<br>骨牌    | 中心<br>大堂 | 第四場<br>下午 2:15-3:15<br>第五場<br>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 11 月 7 日 (星期五)  | 上午 9:05-9:50 | 12 人 |
| 2025 年 11 月 14 日 (星期五) | 上午 9:05-9:50 | 12 人 |
| 2025 年 11 月 21 日 (星期五) | 上午 9:05-9:50 | 12 人 |
| 2025 年 11 月 28 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 10 月 27 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 年 11 月以勒基金

日期：2025 年 11 月 8 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 10 月 27 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

## 2025 年 11 月-12 月喜樂同行小組

日期：2025 年 11 月 4 日、11 月 11 日、11 月 18 日、11 月 25 日、12 月 2 日、12 月 9 日  
(逢星期二，共 6 節)

時間：下午 2:00-3:00

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：透過正念、藝術創作、互相分享等活動，讓長者一同接納生活中的痛與無常，學習痛而不苦的精神，更靈活地應對負面情緒。

對象：因生活事情/痛症困擾，希望提升心靈健康的會員

名額：8 人

費用：全免      負責職員：仇姑娘

報名方式：有意參加的會員，請於 2025 年 10 月 2 日至 10 月 31 日期間登記，經中心職員評估以核實參加資格。

備註：未曾參與此小組的會員優先。

## 教育及發展類

### 2025 年 12 月- 2026 年 2 月愛羣學苑-粵曲班

日期：2025 年 12 月 1 日至 2026 年 2 月 2 日(逢星期一)(共 10 堂)

時間：上午 11:30 -下午 1:00

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：粵曲研習(包括：叮板、粵曲唱腔)

導師：鄒鳳儀 女士

對象：(1) 舊生：2025 年 9 月至 11 月報讀之學員。  
(2) 新生：2025 年 6 月至 8 月或之前報讀學員或從未報讀課程。

名額：35 人

費用：會員 \$180；非會員 \$210

負責職員：馮姑娘

報名方式：(1)舊生於 2025 年 11 月 10 日(星期一) 至 11 月 17 日(星期一)優先報名並繳費。  
(2)新生於 2025 年 11 月 18 日 (星期二) 至 11 月 25 日(星期二) 致電中心登記抽籤。  
(3)新生抽籤日期: 2025 年 11 月 26 日 (星期三)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。

備註：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。

### 2025 年 12 - 2026 年 3 月愛羣學苑-硬筆書法班

日期：2025 年 12 月 9 日至 2025 年 3 月 3 日 (逢星期二) (共 10 堂)  
(2025 年 1 月 6 日及 2 月 17、24 日除外)

時間：上午 10:00- 11:00

地點：頌真會所活動室 1 及 2

內容：參加者可選慣用的筆如原子筆、鉛筆或秀麗筆，學習行書基本筆畫、部首及結字技巧。

導師：劉月賢 女士

對象：(1) 舊生: 2025 年 8 月至 2025 年 10 月報讀學員。  
(2) 新生: 2024 年 4 月至 2025 年 6 月或之前報讀學員或從未報讀課程。

名額：18 人

費用：會員 \$170；非會員 \$200

負責職員：蔡姑娘

報名方式：(1)舊生於 2025 年 11 月 4 日(星期二)至 11 月 11 日(星期二)優先報名並繳費。  
(2)新生於 2025 年 11 月 12 日(星期三) 至 11 月 22 日(星期六) 致電中心登記抽籤。  
(3)新生抽籤日期: 2025 年 11 月 24 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。

備註：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。

## 2025 年 8 月- 2026 年 3 月愛羣學苑-毛筆書法班

日期：2025 年 12 月 9 日至 2025 年 3 月 3 日 (逢星期二) (共 10 堂)  
(2025 年 1 月 6 日及 2 月 17、24 日除外)

時間：上午 11:15-下午 12:15

地點：頌真會所活動室 1 及 2

內容：透過以毛筆學習行書字形結構，提升書法技巧。

導師：劉月賢 女士

對象：(1) 舊生: 2025 年 8 月至 2025 年 10 月報讀學員。  
(2) 新生: 2024 年 4 月至 2025 年 6 月或之前報讀學員或從未報讀課程。

名額：18 人

費用：會員 \$180；非會員 \$210

負責職員：蔡姑娘

報名方式：(1)舊生於 2025 年 11 月 4 日(星期二)至 11 月 11 日(星期二)優先報名並繳費。  
(2)新生於 2025 年 11 月 12 日(星期三) 至 11 月 22 日(星期六) 致電中心登記抽籤。  
(3)新生抽籤日期: 2025 年 11 月 24 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。

備註：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。

## 社交及康樂類

### 2025 年 10 月長幼同樂日

日期：2025 年 10 月 31 日(星期五)

時間：下午 2:15-下午 3:30

地點：鄰舍輔導會賽馬會大埔北青少年綜合服務中心 4 樓活動室

集合時間：下午 2:00

集合地點：富亨中心大堂

內容：互動遊戲、小手工、欣賞學生表演。

對象：中心會員

名額：20 人

費用：全免

負責職員：琳姑娘

報名方式：(1) 於 2025 年 10 月 23 日 (星期四)至 10 月 28 日 (星期二)致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2025 年 10 月 30 日(星期四)上午 9:30。  
(3) 中心職員會致電通知中籤會員出席活動。

合辦團體：鄰舍輔導會賽馬會大埔北青少年綜合服務中心及聖公會莫壽增會督中學

### 富蝶之友歡樂聚 ( 11 月 )

日期：2025 年 11 月 20 日(星期四)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：頌真會所活動室

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 11 月 3 日(星期一)

報名方式：(1) 致電中心報名。  
(2) 名額有限，先到先得。

## 銀齡守護者計劃-軟餐體驗

日期：2025 年 11 月 26 日(星期三)  
 時間：下午 1:50-3:30  
 地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學  
 集合時間：下午 1:40  
 集合地點：富亨中心活動室或大堂  
 內容：由已受訓的中四年級學生介紹吞嚥困難的危害，應對吞嚥困難的辦法，與長者製作軟餐、試食體驗、分享食用後感。  
 對象：中心會員  
 名額：6 人  
 費用：全免  
 負責職員：馮姑娘  
 報名方式：(1) 於 2025 年 10 月 27 日(星期一)至 11 月 15 日(星期六)致電中心登記抽籤。  
 (2) 抽籤日期：2025 年 11 月 17 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(銀齡守護者計劃)

## 「唐風萬里：多元交融開放的盛世」專題展覽

日期：2025 年 12 月 5 日(星期五)  
 時間：上午 10:00 -下午 1:00  
 地點：香港文物探知館  
 集合時間：上午 9:10 (請準時集合，逾時不候)  
 集合地點：富亨中心活動室 1 及 2  
 內容：由發展局與國家文物局合辦的「唐風萬里：多元交融開放的盛世」展覽，以文物多角度呈現唐代多元、交融、開放的盛世時代。  
 對象：中心會員  
 名額：26 人  
 費用：免費  
 負責職員：蔡姑娘  
 報名方式：(1) 於 2025 年 11 月 3 日(星期一)至 11 月 22 日(星期六)，致電或親臨中心登記抽籤。  
 (2) 抽籤日期：2025 年 11 月 24 日(星期一)上午 9:30，職員會聯絡中籤者繳費及出席活動。  
 備註：1) 此活動由古物古蹟辦事處主辦。  
 2) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心與活動場地。  
 3) 此乃戶外活動性質，請參加者衡量自己的身體情況。

## 健康類

### 2025 年 11 月衛生署講座-認識流行性感冒

日期：2025 年 11 月 10 日(星期一)  
 時間：上午 10:00-11:00  
 地點：富亨中心活動室 1 及 2  
 內容：1.流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法  
 2.一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用  
 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 10 月 2 日(星期四)。  
 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 12 月衛生署講座-長者常見的氣喘問題 (一)

日期：2025 年 12 月 10 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.氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點  
 2.改善呼吸的運動  
 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 11 月 3 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 11 月長者毛巾操

日期：2025 年 11 月 24 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 11 月 3 日(星期一)至 11 月 14 日(星期五)致電中心登記抽籤。  
 (2) 抽籤日期：2025 年 11 月 17 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 11 月至 2026 年 4 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)，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 11 月 26 日<br>(星期三) | 上午 9:00-下午 1:00<br>或 下午 1:45-5:00 | 富亨中心<br>公共閱讀室 | 30 分鐘(新參加者)<br>15 分鐘(舊參加者) |
| 第二次                    | 2026 年 1 月 21 日<br>(星期三)  | 上午 9:00-下午 1:00<br>或 下午 1:45-5:00 | 富亨中心<br>公共閱讀室 | 15 分鐘(舊參加者)                |
| 第三次                    | 2026 年 3 月 18 日<br>(星期三)  | 上午 9:00-下午 1:00<br>或 下午 1:45-5:00 | 富亨中心<br>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 12 月 3 日<br>(星期三)        | 上午 10:00-<br>上午 11:00 | 富亨中心<br>活動室<br>一及二 | 派送時令生果<br>參加者外携<br>回家品嚐 | 方型踏步運動  |
| 第二次 | 2026 年 2 月 11 日<br>(星期三)        | 上午 10:00-<br>上午 11:00 |                    | 同上                      | 核心肌肉膠帶操 |
| 第三次 | 2026 年 4 月 15 日<br>(星期三) ( 待定 ) | 下午 1:30-<br>下午 2:30   |                    | 同上                      | 方型踏步運動  |

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

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 11 月 3 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 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：琳姑娘

| 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<br>2025 年 10 月 14 日(星期二)報名           | 致電中心報名，中心職員會<br>安排參加者預約時間到中心繳費。                                                       |
| 第二階段 | 新生<br>(現時未有<br>參與任何核<br>心肌肉膠帶<br>操) | 2025 年 9 月 15 日(星期一) 至<br>2025 年 11 月 1 日(星期六)<br>致電中心登記抽籤 | 致電中心登記抽籤<br>(抽籤日期：2025 年 11 月 3 日<br>(星期一)，上午 9:30)<br>中心職員會安排中籤會員預約時間<br>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 2B 班

日期：2025 年 11 月 25 日至 2026 年 2 月 3 日 (逢星期二) (2025 年 12 月 30 日除外)

| 班別   | 時間           | 地點            | 名額   |
|------|--------------|---------------|------|
| 2B 班 | 下午 3:00-4:00 | 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：琳姑娘

| 報名階段 | 報名對象                    | 報名期                                                        | 報名方式/ 備註                                                                           |
|------|-------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一階段 | *2B 班舊生                 | 2025 年 11 月 4 日(星期二)至<br>2025 年 11 月 18 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<br>(現時未有參與任何核心肌肉膠帶操) | 2025 年 11 月 4 日(星期二)至<br>2025 年 11 月 19 日(星期三)<br>致電中心登記抽籤 | 致電中心登記抽籤<br>(抽籤日期：2025 年 11 月 20 日<br>(星期四)，上午 9:30)<br>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) \*2B 班舊生指曾參加「2025 年 8 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操 2B 班」，以及出席率超過 70%的學員。

## 2025 年 11 月-2026 年 2 月核心肌肉膠帶操 2C 班

日期：2025 年 11 月 25 日至 2026 年 2 月 3 日 (逢星期二) (2026 年 1 月 20 日除外)

| 班別   | 時間             | 地點            | 名額   |
|------|----------------|---------------|------|
| 2C 班 | 上午 10:30-11:30 | 富亨中心活動室 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：李先生

| 報名階段 | 報名對象                    | 報名期                                                         | 報名方式/ 備註                                                                           |
|------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一階段 | *2C 班舊生                 | 2025 年 11 月 11 日(星期二)至<br>2025 年 11 月 18 日(星期二)<br>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<br>(現時未有參與任何核心肌肉膠帶操) | 2025 年 11 月 11 日(星期二)至<br>2025 年 11 月 19 日(星期三)<br>致電中心登記抽籤 | 致電中心登記抽籤<br>(抽籤日期：2025 年 11 月 20 日<br>(星期四)，上午 9:30)<br>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：徐婉媚女士

- 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) \*2C 班舊生指曾參加「2025 年 8 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操 2C 班」，以及出席率超過 70%的學員。

## 2025 年 11 月-2026 年 2 月核心肌肉膠帶操 2D 班

日期：2025 年 11 月 25 日至 2026 年 2 月 3 日 (逢星期二) (2026 年 1 月 20 日除外)

| 班別   | 時間             | 地點            | 名額   |
|------|----------------|---------------|------|
| 2D 班 | 上午 11:45-12:45 | 富亨中心活動室 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：李先生

| 報名階段 | 報名對象                    | 報名期                                                         | 報名方式/ 備註                                                                           |
|------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一階段 | *2D 班舊生                 | 2025 年 11 月 11 日(星期二)至<br>2025 年 11 月 18 日(星期二)<br>報名       | 致電中心報名，中心職員會<br>安排參加者預約時間到中心繳費。                                                    |
| 第二階段 | 新生<br>(現時未有參與任何核心肌肉膠帶操) | 2025 年 11 月 11 日(星期二)至<br>2025 年 11 月 19 日(星期三)<br>致電中心登記抽籤 | 致電中心登記抽籤<br>(抽籤日期：2025 年 11 月 20 日<br>(星期四)，上午 9:30)<br>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：徐婉媚女士

- 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) \*2D 班舊生指曾參加「2025 年 8 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操 2D 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 28 日至 2026 年 2 月 6 日 (逢星期五) (2025 年 12 月 26 日, 2026 年 1 月 30 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：琳姑娘

| 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<br>2025 年 10 月 24 日(星期五)報名 | 致電中心報名，中心職員會<br>安排參加者預約時間到中心繳費。 |
| 第二階段 | 新生      | 2025 年 9 月 15 日(星期一)至                             | 致電中心登記抽籤                        |

|  |                   |                                  |                                                                               |
|--|-------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|  | (現時未有參與任何核心肌肉膠帶操) | 2025 年 11 月 3 日(星期一)<br>致電中心登記抽籤 | (抽籤日期：<br>2025 年 11 月 4 日(星期二)，<br>上午 9:30)<br>中心職員會安排中籤會員預約時間<br>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。

## 2025 年 12 月-2026 年 2 月核心肌肉膠帶操 5B 班

日期：2025 年 12 月 12 日至 2026 年 3 月 6 日 (逢星期五) (2025 年 12 月 26 日, 2026 年 1 月 30 日，2 月 20 日除外)

| 班別   | 時間            | 地點            | 名額   |
|------|---------------|---------------|------|
| 5B 班 | 下午 12:30-1:30 | 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：琳姑娘

| 報名階段 | 報名對象                    | 報名期                                                        | 報名方式/ 備註                                                                               |
|------|-------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一階段 | *5B 班舊生                 | 2025 年 11 月 14 日(星期五)至<br>2025 年 11 月 21 日(星期五)報名          | 致電中心報名，中心職員會<br>安排參加者預約時間到中心繳費。                                                        |
| 第二階段 | 新生<br>(現時未有參與任何核心肌肉膠帶操) | 2025 年 11 月 3 日(星期一)至<br>2025 年 11 月 24 日(星期一)<br>致電中心登記抽籤 | 致電中心登記抽籤<br>(抽籤日期:2025 年 11 月 25 日<br>(星期二)，上午 9:30)<br>中心職員會安排中籤會員預約時間<br>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) \*5B 班舊生指曾參加「2025 年 8 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操 5B 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 5C 班

日期：2025 年 11 月 28 日至 2026 年 2 月 6 日 (逢星期五) (2025 年 12 月 26 日除外)

| 班別   | 時間             | 地點            | 名額   |
|------|----------------|---------------|------|
| 5C 班 | 上午 10:00-11:00 | 富亨中心活動室 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：李先生

| 報名階段 | 報名對象                                | 報名期                                                        | 報名方式/ 備註                                                                               |
|------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一階段 | *5C 班舊生                             | 2025 年 10 月 31 日(星期五)至<br>2025 年 11 月 8 日(星期六) 報名          | 致電中心報名，中心職員會<br>安排參加者預約時間到中心繳費。                                                        |
| 第二階段 | 新生<br>(現時未有<br>參與任何核<br>心肌肉膠帶<br>操) | 2025 年 10 月 31 日(星期五)至<br>2025 年 11 月 8 日(星期六)<br>致電中心登記抽籤 | 致電中心登記抽籤<br>(抽籤日期：2025 年 11 月 10 日<br>(星期一)，上午 9:30)<br>中心職員會安排中籤會員預約時<br>間到中心繳費及出席活動。 |

導師：張應明先生

- 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) \*5C 班舊生指曾參加「2025 年 3 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操 5C 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 5D 班

日期：2025 年 11 月 28 日至 2026 年 2 月 6 日 (逢星期五) (2025 年 12 月 26 日除外)

| 班別   | 時間             | 地點            | 名額   |
|------|----------------|---------------|------|
| 5D 班 | 上午 11:15-12:15 | 富亨中心活動室 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：李先生

| 報名階段 | 報名對象                                | 報名期                                                         | 報名方式/ 備註                                                                               |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一階段 | *5D 班舊生                             | 2025 年 10 月 7 日(星期五)至<br>2025 年 11 月 21 日(星期五) 報<br>名       | 致電中心報名，中心職員會<br>安排參加者預約時間到中心繳費。                                                        |
| 第二階段 | 新生<br>(現時未有參<br>與任何核<br>心肌肉膠帶<br>操) | 2025 年 10 月 31 日(星期五)至<br>2025 年 11 月 22 日(星期六)<br>致電中心登記抽籤 | 致電中心登記抽籤<br>(抽籤日期：2025 年 11 月 24 日<br>(星期一)，上午 9:30)<br>中心職員會安排中籤會員預約時<br>間到中心繳費及出席活動。 |

導師：張應明先生

- 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) \*5D 班舊生指曾參加「2025 年 5 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操 5D 班」，以及出席率超過 70%的學員。

## 樂齡科技類

### 使用互動負重運動儀計劃

日期：2025 年 11 月 1 日至 2025 年 11 月 29 日(公眾假期除外)  
(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 11 月 3 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。



### 樂齡科技體驗日(互動按鈕)

| 場次 | 日期                    | 時間           | 名額  |
|----|-----------------------|--------------|-----|
| A  | 2025 年 11 月 10 日(星期一) | 下午 3:00-3:30 | 4 人 |
| B  | 2025 年 11 月 10 日(星期一) | 下午 3:30-4:00 | 4 人 |
| C  | 2025 年 11 月 10 日(星期一) | 下午 4:00-4:30 | 4 人 |
| D  | 2025 年 11 月 10 日(星期一) | 下午 4:30-5:00 | 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 11 月 3 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) 未曾參與 10 月樂齡科技體驗日的會員優先

### 樂齡科技體驗日(踏單車看世界)

| 場次 | 日期                    | 時間           | 名額  |
|----|-----------------------|--------------|-----|
| A  | 2025 年 11 月 19 日(星期三) | 下午 3:00-3:30 | 4 人 |
| B  | 2025 年 11 月 19 日(星期三) | 下午 3:30-4:00 | 4 人 |
| C  | 2025 年 11 月 19 日(星期三) | 下午 4:00-4:30 | 4 人 |
| D  | 2025 年 11 月 19 日(星期三) | 下午 4:30-5:00 | 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 11 月 3 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) 未曾參與 10 月樂齡科技體驗日的會員優先

| 義務工作類          |                               |     |             |
|----------------|-------------------------------|-----|-------------|
| 「CTC 照顧者加油站」街站 |                               |     |             |
| 日期：            | 2025 年 11 月 6 日(星期四)          |     |             |
| 時間：            | 上午 10:00-12:00 (中心集合及解散)      |     |             |
| 地點：            | 富蝶邨                           |     |             |
| 內容：            | 透過街站向照顧者宣傳護老者服務。              |     |             |
| 對象：            | 中心義工                          |     |             |
| 名額：            | 4 位                           | 費用： | 全免 負責職員：胡姑娘 |
| 開始報名日期：        | 2025 年 10 月 27 日(星期一)。        |     |             |
| 報名方法：          | (1) 致電中心報名。<br>(2) 經甄選核實參加資格。 |     |             |

| 長者委員會 |                        |     |             |
|-------|------------------------|-----|-------------|
| 日期：   | 2025 年 11 月 17 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。          |     |             |

| 2025 年 11 活動表義工 - 義工招募 |                               |     |             |
|------------------------|-------------------------------|-----|-------------|
| 日期：                    | 2025 年 11 月 17 日至 11 月 21 日期間 |     |             |
| 時間：                    | 上午 9:30-中午 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 11 月 3 日 (星期一)         |     |             |
| 報名方式：                  | (1) 致電中心報名。<br>(2) 名額有限，先到先得。 |     |             |
| 備註：                    | 確定日期時間會再通知                    |     |             |

| 探訪組 |                       |  |  |
|-----|-----------------------|--|--|
| 日期： | 2025 年 11 月 21 日(星期五) |  |  |
| 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 11 月 3 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。

2025-26《義海融城大埔北》「美麗的我」義工服務獎勵計劃  
 「大埔及北區推廣義工服務協調委員會」主辦  
 浸信會愛羣社會服務處大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心協辦  
 香港童軍總會新界東地域協辦  
 愛心童心顯關懷

日 期：2025 年 11 月 22 日(星期六)  
 時 間：下午 2:00-5:00  
 義工集合時間：下午 2:00 參加者集合時間：下午 2:30  
 集合地點：頌真會所活動室  
 活動地點：香港歷史博物館二樓  
 內 容：邀請富蝶邨獨居/雙老長者會員，與中心長者義工及童軍義工一同外出參觀香港歷史博物館內的香港多面體展覽和國家安全展覽廳。  
 對 象：居住富蝶邨的獨居/雙老長者會員 (未參與過 2025 年 10 月 11 日之愛心童心顯關懷探訪的會員優先)  
 名 額：20 人  
 費 用：全免 負責職員：李先生  
 報名方式：(1) 於 2025 年 11 月 1 日(星期六)至 11 月 13 日(星期四)致電中心登記抽籤。  
 (2) 抽籤日期：2025 年 11 月 14 日(星期五) 上午 9:30  
 (3) 中心職員會致電通知抽中名單  
 備 註：(1) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及香港歷史博物館。  
 (2) 此乃戶外活動性質，請參加者衡量自己的身體情況。

支援護老者類

有口「男」言 (2025 年 11 月)

日 期：2025 年 11 月 12 日(星期三)  
 時 間：下午 2:00-3:00  
 地 點：富亨中心活動室  
 內 容：男士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：男士護老者  
 名 額：12 人  
 費 用：全免 負責職員：何先生  
 開始報名日期：2025 年 11 月 3 日(星期一)。  
 報名方式：(1) 致電中心報名。  
 (2) 名額有限，先到先得。

護老者休息站(2025 年 11 月)

| 場次 | 日期                    | 時間             | 地點      | 名額  |
|----|-----------------------|----------------|---------|-----|
| A  | 2025 年 11 月 15 日(星期六) | 上午 11:15-12:15 | 頌真會所活動室 | 6 人 |
| B  | 2025 年 11 月 26 日(星期三) | 下午 3:15-4:15   | 富亨中心活動室 | 6 人 |

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

費用：全免 負責職員：胡姑娘

開始報名日期：2025 年 11 月 3 日(星期一)。

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

## 衛生署講座-吞嚥知多少

日期：2025 年 11 月 17 日(星期一)

時間：上午 10:00-11:00

地點：富亨中心活動室

內容：1) 了解常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法；  
2) 強化口部肌肉的運動及預防哽嚥的方法；  
3) 急救哽嚥者的方法。

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 11 月 3 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

## 護老者坐一坐

日期：2025 年 11 月 18 日(星期二)

時間：下午 4:00-5:00

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 11 月 3 日(星期一)。

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

## 參觀「耆樂船灣享豐年」開放日

日期：2025 年 11 月 20 日(星期四)

時間：下午 2:30 至 4:30 (下午 1:45 頌真會所集合、約下午 5:00 頌真會所解散)

地點：東華三院船灣安老綜合中心(汀角三門仔路 93 號)

內容：參觀東華三院船灣安老綜合中心的服務和環境，屆時有導賞團、資訊攤位及專題講座。

對象：中心會員及護老者

名額：16 人(護老者 10 位，長者會員 6 位)

費用：全免 負責職員：仇姑娘

報名方式：(1) 於 2025 年 10 月 23 日 (星期四)至 11 月 8 日 (星期六)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2025 年 11 月 10 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。

備注：(1) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及東華三院船灣安老綜合中心

(2) 此乃戶外活動性質，請參加者衡量自己的身體情況。

主辦團體：東華三院船灣安老綜合中心

## 「智身耆境」體驗團

日期：2025 年 12 月 19 日(星期五)

時間：上午 10:00-中午 12:30

地點：房協長者安居資源中心

集合時間：上午 09:00

集合地點：富亨中心大堂

內容：用虛擬實境 (VR) 走進長者的世界，了解他們在老化過程中身體功能的轉變，以及長者友善家居的重要。

對象：護老者  
 名額：12 對長者及護老者 費用：全免 負責職員：胡姑娘  
 報名方式：1) 於 2025 年 11 月 1 日(星期六)至 11 月 29 日(星期一)致電中心登記抽籤。  
 2) 抽籤日期：2025 年 12 月 1 日(星期一) 下午 1:30  
 3) 中心職員會致電通知抽中名單  
 備註：1) 此活動安排旅遊巴士接送參加者往返中心及活動地點。  
 2) 此乃戶外活動性質，請參加者衡量自己的身體情況。



**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：大埔六鄉學習園地  
 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       |
|-----|-----------------------|----------------|----------|
| 第四次 | 2025 年 11 月 28 日(星期五) | 下午 3:00 至 5:00 | 大埔六鄉學習園地 |

內容：認識「預設醫療指示正式立法」及自主醫療實踐  
 分享嘉賓：「毋忘愛」主席-范寧醫生  
 對象：經驗護老者及新手護老者(曾出席第一次、第二次、第三次活動)  
 名額：10人  
 費用：全免  
 負責職員：胡姑娘  
 開始報名日期：2025 年 10 月 27 日(星期一)  
 報名方式：職員會聯絡已出席第一次、第二次及第三次活動的參加者。  
 備註：此乃戶外活動性質，請參加者衡量自己的身體情況。

## 高支援需要護老者專題活動



## 護老藍圖護老者支援計劃 2.0 :護老者同行小組

日期：2025 年 11 月 3、10、17、24 日 (星期一)  
 時間：下午 1:30-3:00  
 地點：富亨中心活動室  
 內容：提供一個輕鬆環境予護老者，讓護老者舒緩壓力，透過小組分享，學習感恩，自我認識及互相扶持。  
 對象：高支援需要護老者  
 名額：8 人

費用：全免  
 負責職員：胡姑娘  
 報名方式：(1) 2025 年 11 月 1 日(星期六)開始致電中心登記。  
 (2) 參加者須先經評估以核實參加資格。

### 護老者喘息站(10 月)

| 場次 | 日期                    | 時間             | 地點      | 名額  |
|----|-----------------------|----------------|---------|-----|
| A  | 2025 年 11 月 15 日(星期六) | 上午 10:00-11:00 | 頌真會所活動室 | 6 人 |
| B  | 2025 年 11 月 26 日(星期三) | 下午 2:00-3:00   | 富亨中心活動室 | 6 人 |

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

費用：全免

負責職員：胡姑娘

開始報名日期：2025 年 11 月 3 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，詳情可向胡姑娘查詢。

### 高支援需要護老者講座:皮膚護理

日期：2025 年 11 月 19 日(星期三)  
 時間：上午 10:00-11:00  
 地點：富亨中心活動室  
 內容：護老者認識長者常見的皮膚問題，學習正確護理皮膚，以保持皮膚健康，減低因皮膚問題對身心的影響。  
 對象：高支援需要護老者  
 名額：20 人  
 費用：全免  
 負責職員：胡姑娘  
 開始報名日期：2025 年 11 月 3 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)

### 認知健康專題活動

#### 「賽馬會智齒保健計劃」- 智齒保健講座

日期：2025 年 12 月 3 日(星期三)  
 時間：下午 2:30-3:30  
 地點：富亨中心活動室  
 內容：護老者了解口腔健康對認知障礙症患者的重要，介紹長者常見的口腔問題成因及預防口腔問題的方法，教授正確刷牙的方法和清潔活動假牙的方法。  
 職員介紹「賽馬會智齒保健計劃」。  
 對象：患有認知障礙症長者的護老者  
 名額：20 人  
 費用：全免

負責職員：胡姑娘  
 開始報名日期：2025 年 11 月 3 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：賽馬會智齒保健計劃

## 社會福利署 2024-26 年度「老有所為活動計劃」



### 「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                             |
|-------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 烘焙教授<br>(一) | 2025 年 11 月 1 日 (星期六) | 上午 10:30-<br>中午 12:00 | 王肇枝中學                          |
| 烘焙教授<br>(二) | 2025 年 11 月(待定)       | 待定                    | 頌真會所活動室 1 及 2/<br>香港紅卍字會大埔卍慈中學 |

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。

### 「護」「學」「長」豐盛計劃 親親大自然交流活動 (二)

日期：2025 年 11 月 29 日(星期六)  
 時間：上午 10:00-下午 3:00  
 地點：西貢獅子會自然教育中心  
 集合時間：上午 9:15 集合地點：富亨中心大堂  
 內容：長者義工與學生義工一同遠離急促城市並放慢腳步，親親大自然，學習以五感連繫大自然，提升自我意識，強化正向思維，促進身心靈健康。  
 對象：(1) 中心義工（未曾參與「護」「學」「長」豐盛計劃優先參與）  
 (2) 受訓的攝錄義工  
 名額：18 人 (包括 15 位中心會員及 3 位受訓的攝錄義工)  
 費用：全免 負責職員：琳姑娘  
 報名方式：(1) 於 2025 年 11 月 3 日(星期一)至 11 月 15 日(星期六)致電中心登記抽籤。  
 (2) 抽籤日期：2025 年 11 月 17 日(星期一) 下午 3:00  
 (3) 中心職員會致電通知抽中名單  
 備註：(1) 此活動獲社會福利署老有所為活動計劃贊助。  
 (2) 參加者必須穿著運動鞋出席活動。  
 (3) 此乃運動性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。  
 (4) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心與活動場地及提供午膳。  
 (5) 參加是次活動的義工需要在 2025 年 12 月至 2026 年 1 月期間進行兩次院舍探訪。  
 (6) 活動地點如有任何變動，以報名時作準。

# 慈愛長者學苑

## 慈愛長者學苑-2025 年 11 月(大自然體驗)

日期：2025 年 11 月 26 日(星期三)  
 時間：下午 4:45-5:45  
 地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學  
 集合時間：下午 4:30 集合地點：富亨中心活動室或大堂  
 內容：植物拓染  
 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：12 人 費用：全免 負責職員：馮姑娘  
 報名方式：(1) 於 2025 年 10 月 27 日(星期一)至 11 月 15 日(星期六)致電中心登記抽籤。  
 (2) 抽籤日期：2025 年 11 月 17 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。

## 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 11 月 3 日至 2025 年 11 月 28 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 11 月例會~

| 日期 | 2025 年 11 月 6 日 (星期四)                                                                           | 2025 年 11 月 20 日 (星期四)                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 時間 | 第一場：上午 10:00 - 11:00<br>第二場：中午 12:00 - 下午 1:00                                                  | 第一場：上午 10:00 - 11:00<br>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：漁農自然護理署<br>瀕危物種保護科「瀕危物種講座」、<br>中心服務報告、<br>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、<br>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、<br>非居住富亨邨/頌雅苑 之會員<br>(第二場) 居住富亨邨：亨榮、亨翠、亨昌、<br>居住頌雅苑：頌真、頌善、頌美 之會員 |                                                |

負責職員：馮姑娘

## 11 月代購奶粉 (敬請電話預約)

代購日期：2025 年 11 月 1 日至 2025 年 11 月 29 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 (呔呢嗶味)    | \$215 | /     | /     | \$104 |
| 雅培低糖加營素 (呔呢嗶味)    | /     | \$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  | /     | /     | \$105 | /     |

## 11 月腦地方

今次的腦地方問題將於 11 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2025 年 11 月 29 日(星期六)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。

## 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 13、標準 14、標準 15 及標準 16 內容如下：

**標準 13** 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

**標準 14** 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

**標準 15** 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

**標準 16** 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

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<br>仍然懸掛三號風球/紅色暴雨                                                                |  | ✓    | ×    | ×         |
| 現正或活動舉行前兩小時<br>或預告即將懸掛八號風球或以上                                                               |   | ×    | ×    | ×         |
| <br>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。