



2026年3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：劉依琳

*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：2026 年 2 月 25 日

派發中心通訊安排

有關 2026 年 4 月中心通訊，會員可於 2026 年 3 月 26 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2026年2月28日，代表會員可於2026年3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) 請於前一個工作天上午 9 時至 10 時期間致電中心登記出席場次，如該場次有意參與人數超過限額，將於登記當日上午 10 時 30 分進行抽籤，歡迎會員到中心觀看抽籤過程。 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。 5) 例會當日暫停第一場及第二場使用蘭米骨牌。
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 1:00-2:00	2	
使用蘭米骨牌	中心大堂	第四場 下午 2:15-3:15	8	
		第五場 下午 3:30-4:30		

心理及社交健康類

福樂組

日期	時間	名額
2026 年 3 月 6 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 3 月 13 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 3 月 20 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 3 月 27 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：何先生
開始報名日期：2026 年 3 月 2 日(星期一)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

教育及發展類

2026 年 3-4 月地壺球班

日期：2026 年 3 月 17 日至 4 月 28 日(逢星期二) (共 6 堂) (2026 年 4 月 7 日公眾假期除外)
時間：上午 9:15- 10:45
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：教授地壺球運動。
導師：鄭樹堅 先生
對象：中心會員
名額：6 人
費用：會員 \$60，非會員 \$90
負責職員：蔡姑娘

報名方式：(1) 於 2026 年 3 月 2 日 (星期一) 至 3 月 10 日 (星期二) 致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2026 年 3 月 11 日 (星期三) 上午 9:30。

備註：(1) 參加者必須穿著襪出席活動。

(2) 此乃運動性質活動，請參加者衡量自己的身體情況。

2026 年 4 月 - 6 月愛羣學苑-楊家太極班

日期	班別	時間	導師	名額	地點
2026 年 4 月 2 日至 2026 年 6 月 4 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	2026 年 1 月 - 3 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2026 年 3 月 5 日 (星期四) 至 2026 年 3 月 12 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 2026 年 1 月 - 3 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2026 年 3 月 13 日 (星期五) 至 2026 年 3 月 17 日 (星期二)	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： 2026 年 3 月 18 日 (星期三) 上午 9:30)
第三階段	沒有參加 2026 年 1 月 - 3 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班或從未報讀之會員	2026 年 3 月 18 日 (星期三) 至 2026 年 3 月 25 日 (星期三)	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： 2026 年 3 月 26 日 (星期四) 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。

2026 年 4 月 - 6 月愛羣學苑 - 中國舞提升班

日期：2026 年 4 月 17 日至 2026 年 7 月 3 日 (逢星期五) (共 10 堂)
(2026 年 5 月 1 日及 6 月 19 日公眾假期除外)

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：2026 年 1 月至 3 月報讀之學員。

(2) 新生：2025 年 10 月 - 12 月或之前報讀學員或從未報讀之學員。

名額：16 人 費用：會員 \$100，非會員 \$130 負責職員：琳姑娘

報名方式：(1) 舊生於 2026 年 3 月 13 日 (星期五) 至 3 月 27 日 (星期五) 優先報名並繳費。

(2) 新生於 2026 年 3 月 28 日 (星期六) 至 4 月 11 日 (星期六) 致電中心登記抽籤。

(3) 新生抽籤日期：2026 年 4 月 13 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。

2026 年 4 月-6 月愛羣學苑-普通話班(日常用語篇)

日期：	2026 年 4 月 24 日至 2026 年 7 月 10 日(逢星期五) (共 10 堂) (2026 年 5 月 1 日及 6 月 19 日公眾假期除外)
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：2026 年 1 月至 3 月報讀之學員。 (2) 新生：2025 年 10 月-12 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：琳姑娘
報名方式：	(1) 舊生於 2026 年 3 月 13 日(星期五)至 3 月 27 日(星期五)優先報名並繳費。 (2) 新生於 2026 年 3 月 28 日(星期六)至 4 月 11 日 (星期六)致電中心登記抽籤。 (3) 新生抽籤日期：2026 年 4 月 13 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%以上，可取得 3 個學分。

2026 年 4- 6 月愛羣學苑-方型踏步運動班 A1 及 A2

組別	日期	時間	導師	名額	地點
A1 班	2026 年 4 月 15 日至 2026 年 6 月 17 日 (逢星期三) (共 10 堂)	上午 9:15- 上午 10:45	劉錦珠先生 張秀珍女士	24 人	頌真會所
A2 班	2026 年 4 月 15 日至 2026 年 6 月 17 日 (逢星期三) (共 10 堂)	上午 11:00- 下午 12:30	劉錦珠先生 吳愛珍女士	24 人	頌真會所

內容：教授一種源於日本的嶄新防跌運動，經臨床試驗方型踏步運動可鍛練及增強下肢力，減少長者跌倒風險。

對象：曾有跌倒記錄或害怕跌倒的人士、或初學方型踏步之人士、曾經學習方型踏步運動之人士。

費用：會員 \$60；非會員 \$90 負責職員：蔡姑娘

報名方式：

報名階段	報名對象	報名期	報名方式/ 備註
第一階段	2026 年 1-3 月愛羣學苑-方型踏步運動班 (A1)、(A2)班舊生	2026 年 3 月 4 日 (星期三)至 2026 年 3 月 11 日 (星期三)	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 2026 年 1-3 月愛羣學苑-方型踏步運動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班舊生	2026 年 3 月 12 日 (星期四) 至 2026 年 3 月 14 日 (星期六)	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，將於以電腦抽籤以確定可以轉班的先後次序。(抽籤日期：2026 年 3 月 16 日(星期一)上午 9:30)
第三階段	沒有參加 2026 年 1-3 月愛羣學苑-方型踏步運動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班或從未報讀之會員	2026 年 3 月 16 日 (星期一) 至 2026 年 3 月 23 日 (星期一)	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：2026 年 3 月 24 日 (星期二)上午 9:30)

- 備註：
1. 參加者必須經評估落實參加資格。
 2. 參加者必須穿著運動服裝及運動鞋出席活動。
 3. 此乃運動性質活動，請參加者衡量自己的身體情況。
 4. 上課期間參加者須按職員及導師之編排分組學習。
 5. 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。

2026 年 4- 6 月愛羣學苑-方型踏步運動班 B1 及 B2

組別	日期	時間	導師	名額	地點
B1 班	2026 年 4 月 16 日至 2026 年 6 月 18 日 (逢星期四) (共 10 堂)	下午 1:30- 下午 3:00	張秀珍女士 盧潤好女士	12 人	富亨中心
B2 班	2026 年 4 月 16 日至 2026 年 6 月 18 日 (逢星期四) (共 10 堂)	下午 3:15- 下午 4:45	盧潤好女士	12 人	富亨中心

內 容：教授一種源於日本的嶄新防跌運動，經臨床試驗方型踏步運動可鍛練及增強下肢力，減少長者跌倒風險。

對 象：曾有跌倒記錄或害怕跌倒的人士、或初學方型踏步之人士、曾經學習方型踏步運動之人士。

費 用：會員 \$60；非會員 \$90 負責職員：蔡姑娘

報名方式：

報名階段	報名對象	報名期	報名方式/ 備註
第一階段	2026 年 1-3 月愛羣學苑-方型踏步運動班 (B1)、(B2)班舊生	2026 年 3 月 4 日 (星期三)至 2026 年 3 月 11 日 (星期三)	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 2026 年 1-3 月愛羣學苑-方型踏步運動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班舊生	2026 年 3 月 12 日 (星期四) 至 2026 年 3 月 14 日 (星期六)	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，將於以電腦抽籤以確定可以轉班的先後次序。 (抽籤日期：2026 年 3 月 16 日(星期一)上午 9:30)
第三階段	沒有參加 2026 年 1-3 月愛羣學苑-方型踏步運動班 (A1)、(A2)、(B1)、(B2)班或從未報讀之會員	2026 年 3 月 16 日 (星期一) 至 2026 年 3 月 23 日 (星期一)	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：2026 年 3 月 24 日 (星期二)上午 9:30)

備 註：1. 參加者必須經評估落實參加資格。
2. 參加者必須穿著運動服裝及運動鞋出席活動
3. 此乃運動性質活動，請參加者衡量自己的身體情況。
4. 上課期間參加者須按職員及導師之編排分組學習。
5. 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。

社交及康樂類

香港傷健協會賽馬會沙田青少年綜合服務中心 - 義工探訪活動

日 期：2026 年 3 月 13 日 (星期五)

時 間：下午 2:30-3:30

地 點：富亨中心活動室 1 及 2

內 容：中學生到中心與會員進行互動遊戲、簡易運動及製作手工

對 象：中心會員

名 額：16 人 費 用：全免 負責職員：馮姑娘

報名方式：(1) 於 2026 年 3 月 2 日(星期一)至 3 月 9 日(星期一)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2026 年 3 月 10 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。

合作團體：香港傷健協會賽馬會沙田青少年綜合服務中心

救恩書院-義工探訪活動

日期：2026年3月27日(星期五)
時間：下午 2:15-3:30
集合時間及地點：下午 1:40 (富亨中心)
地點：救恩書院
內容：會員前往學校與學生進行互動遊戲及互相交流
對象：中心會員
名額：10人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於 2026年3月2日(星期一)至3月14日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年3月16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) 參加者需要前往學校出席活動，參加者請衡量自己的身體情況
合作團體：基督教香港崇真會沙田綜合服務中心

富蝶之友歡樂聚 (3月)

日期：2026年3月25日(星期三)
時間：下午 2:30 至 3:30
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：居住富蝶邨的中心會員
名額：12人
費用：全免
負責職員：蔡姑娘
報名方式：(1) 於 2026年3月2日(星期一)至3月9日(星期一)，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。

《二零二六年香港花卉展覽 -- 賽馬會花展顯關懷》

日期：2026年3月24日(星期二)
時間：下午 2:15-3:45
集合時間及地點：下午 1:15 (富亨中心活動室 1 及 2)
地點：香港維多利亞公園
內容：前往香港維多利亞公園欣賞今屆花展主題花-紫羅蘭，以及觀賞數十個參展機構呈現悉心栽培的盆栽、造型優美的花藝擺設及色彩繽紛的園景設計。
對象：60歲或以上的中心會員
名額：26人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於 2026年3月2日(星期一)至3月16日(星期一)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年3月17日(星期二)上午 9:30
(3) 中心職員會致電通知抽中名單出席活動。
備註：(1) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及香港維多利亞公園
(2) 此乃戶外性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。

九龍寨城故事之旅

日期：2026年3月17日(星期二)

時間：下午 2:00-4:00

集合時間及地點：下午 1:00 (頌真會所)

解散時間及地點：下午 5:00 (頌真會所)

內容：香港教育大學學生和長者一同參觀以下景點：

- 候王廟、城寨公園、認識小潮州小泰國生活文化、認識唐樓
- 參觀電影寨城展館 (待定)

此外，每人可選兩項食物試食，認識店舖與寨城居民的關係。

對象：60歲或以上的中心會員

名額：20人

費用：全免

負責職員：胡姑娘

報名方式：(1) 於 2026年3月2日(星期一)至3月10日(星期二)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2026年3月11日(星期三)上午 9:30

(3) 中心職員會致電通知抽中名單出席活動。

備註：(1) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及九龍城

(2) 此乃戶外性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。

合辦機構：香港教育大學學生事務處

2026年4月-6月桌球俱樂部

日期：2026年4月11日至6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：2026年3月2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

2026年3月衛生署講座-長者常見眼疾及護眼之道

日期：2026年3月18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.長者常見眼睛的眼疾和處理方法 2.眼睛出現毛病時的徵兆
3.護眼之道 4.正確使用眼藥的方法

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：2026年3月2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

北歐式健步行體驗

日期：2026年3月13日(星期五)

時間：下午3:00-5:00

地點：大埔海濱公園

集合時間：下午2:15(請準時集合，逾時不候)

集合地點：富亨中心大堂

內容：北歐式健走(Nordic Walking)是一種持專用手杖的全身性有氧運動，比普通步行能多燃燒約20%~46%的熱量，同時有效訓練上半身肌肉、減輕下肢關節壓力並提升平衡感。優點包括高效燃脂、保護膝蓋、適合各年齡層。本次體驗會帶參加者認識北歐式健步行的基礎知識、步行技巧及使用健行杖的正確方法。

對象：大埔區人士(55歲或以上人士)

名額：15人

費用：會員\$50；非會員\$130 (備註：費用包借用器材)

負責職員：仇姑娘

開始報名日期：2026年2月26日(星期四)

報名方式：(1) 致電中心報名

(2) 名額有限，先到先得

(3) 報名後需要經職員致電確實參與資格

備註：(1) 參加者須行動自如或只以拐杖輔助，活動期間會使用2枝健行杖步行。

(2) 此乃戶外性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。

(3) 請參加者穿運動鞋出席活動。

(4) 活動結束後會在大埔海濱公園原地解散。

2026年3月至8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	2026年3月18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	2026年5月13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7月22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	2026年4月15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	2026年6月17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8月19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：2026年3月2日(星期一)。

報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

2026年3月長者毛巾操

日期：2026年3月23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2026年3月2日(星期一)至3月9日(星期一)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年3月10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。

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

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	2026年3月24日(星期二)	下午2:00-2:30	4人
B	2026年3月24日(星期二)	下午2:30-3:00	4人
C	2026年3月24日(星期二)	下午3:00-3:30	4人
D	2026年3月24日(星期二)	下午4:30-4:00	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按鈕系統 BUTTONS，展開認知與感覺統合訓練之旅。

對象：中心會員 費用：全免 負責職員：曾姑娘

開始報名日期：2026年3月2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2月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	2026年3月31日(星期二)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2026年3月31日(星期二)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2026年3月31日(星期二)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2026年3月31日(星期二)	下午 4:30-4:00	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：2026年3月2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 2 月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：2026年3月2日至2026年3月31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：2026年3月2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。



義務工作類

2026 年 3 月 活動表義工 - 義工招募

日期：2026 年 3 月 23 日至 3 月 28 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：2026 年 3 月 2 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)確定日期時間會再通知

探訪組

日期：2026 年 3 月 27 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：2026 年 3 月 2 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。

支援護老者類

護老者專題講座(1):居家照顧須知

日期：2026 年 3 月 11 日(星期三)
時間：上午 10:00-11:00
地點：富亨中心活動室
內容：護老者認識家居環境常見的問題及陷阱，學習預防家居意外的方法，減低照顧時的危機。
對象：護老者
名額：20 人
費用：全免
負責職員：胡姑娘
開始報名日期：2026 年 3 月 2 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。
合辦機構：東華三院離院長者綜合支援計劃(大埔)

護老者專題講座(2): 認知障礙症

日期：2026年3月14日(星期六)
時間：上午10:00-11:00
地點：富亨中心活動室
內容：護老者講解認知障礙症的成因，徵狀、治療及處理方法。
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：2026年3月2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：大埔地區康健站

有口「男」言 (2026年3月)

日期：2026年3月11日(星期三)
時間：下午3:00-4:00
地點：富亨中心活動室
內容：男士護老者聚首一堂，一同交流分享護老經驗。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：2026年3月2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。
(3) 職員會個別聯絡參加者確認成功報名。

護老者休息站(2026年3月)

日期：2026年3月25日(星期三)
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：林先生
開始報名日期：2026年3月2日(星期一)。
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

護老者坐一坐

日期：2026年3月24日(星期二)
時間：下午4:30-5:30
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：2026年3月2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

護老者喘息站(2026年3月)

日期：2026年3月25日(星期三)
時間：上午11:15-12:15
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：林先生
開始報名日期：2026年3月2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，可向林先生查詢。

認知健康專題活動

認知障礙症 (一) 認識認知障礙症

日期：2026年4月2日(星期四)
時間：上午10:30-11:30
地點：富亨中心活動室
內容：由衛生署職員向護老者講解認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法
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：2026年3月2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。

慈愛長者學苑

慈愛長者學苑-2026年3月(長者手機班)

日期：2026年3月18日(星期三)
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：教授基本智能手機概念、中英文、語音和手寫輸入設定及網絡使用及安全
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2026年3月2日(星期一)至3月14日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年3月16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-2026年3月(長幼共融魔力橋)

日期：2026年3月19日(星期四)
時間：下午2:45-3:40
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學
集合時間：下午2:30
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：魔力橋比賽
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2026年3月2日(星期一)至3月7日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年3月9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：(1)參加者須懂得玩魔力橋。(2)參加者需要根據指定規則進行比賽，有機會與長者本身玩法不同，屆時職員會再作介紹，敬請留意。
(2)活動由「長者學苑發展基金」及長者學苑支持機構贊助。

退休規劃類

準備退休系列(一)：適應退休

日期：2026年4月22日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：富亨中心活動室1及2
內容：1. 退休後生活模式的轉變和適應
2. 如何以更積極的態度和方法調適其退休後的生活

對象：準備退休/退休三年內的中心會員
 名額：20人
 費用：全免 負責職員：仇姑娘
 開始報名日期：2026年3月2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

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：2026年3月2日至2026年3月31日(逢星期一、三、五)(2026年3月27日除外)

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2026年3月例會~

日期	2026年3月12日(星期四)	2026年3月26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：香港警務處新界北總區防止罪案辦公室 防騙防罪講座、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

3月代購奶粉 (敬請電話預約)

代購日期：2026年3月2日至2026年3月31日(售完即止)

- 請自備購物袋
- 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	/

3月腦地方

今次的腦地方問題將於 3 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2026 年 3 月 31 日(星期二)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. 歡迎社工林鎮東先生(林先生)於 2026 年 2 月 3 日入職。
2. 社工伍灝怡姑娘於 2026 年 3 月 13 日離職，感謝伍姑娘過往提供的服務，祝前程似錦。

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 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  NE 東北 NW 西北 SE 東南 SW 西南	×	×	×
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。

派發《二零二六年香港花卉展覽 -- 賽馬會花展顯關懷》門票

中心申請了 50 張由香港賽馬會慈善信託基金贊助的《二零二六年香港花卉展覽--賽馬會花展顯關懷》門票(門票日期：2026 年 3 月 28 日(星期六)，歡迎年滿 60 歲或以上會員，

於 2026 年 3 月 17 日(星期二)上午 9 時起到富亨中心領取。

如有查詢，請與蔡姑娘聯絡。

備註：1. 每位 60 歲或以上中心會員憑會員證登記及限取一張。

2. 會員需自行往返香港維多利亞公園，中心只負責派發免費門票。

3. 數量有限，先到先得。