



2025 年 5 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 4 月 14 日

派發中心通訊安排

有關 2025 年 6 月中心通訊，會員可於 2025 年 5 月 22 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4月30日，代表會員可於2025年5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	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
2025 年 5 月 2 日 (星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 5 月 9 日 (星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 5 月 16 日 (星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 5 月 23 日 (星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 5 月 30 日 (星期五)	上午 10:15-11:15	12 人

地點：頌真會所護老軒
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 4 月 22 日(星期二)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

2025 年 5 月以勒基金

日期：2025 年 5 月 10 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 4 月 22 日(星期二)
報名方式：(1) 致電中心報名。

活出精彩人生之旅

日期：2025年5月22日(星期四)
時間：上午10:00至下午4:00(上午9:00富亨中心集合、約下午5:00富亨中心解散)
地點：挪亞方舟(香港新界馬灣珀欣路33號)
內容：參觀挪亞方舟、參與「重遊人生路·步出愛一生」工作坊、享用午膳。
對象：65歲或以上低收入的長者/獨居會員
名額：28人
費用：\$25
負責職員：茵姑娘
開始報名日期：2023年5月2日(星期五)。
報名方式：(1) 於2025年5月2日(星期五)至5月15日(星期四)致電中心報名。
(2) 抽籤日期：2025年5月16日(星期五)上午9:30。
(3) 中心職員會致電通知中籤會員。
備註：(1) 活動安排旅遊巴來回接送及包午膳(飯盒一份及飲品一包)。
(2) 活動報名前，參加者請衡量自己的身體情況。
贊助：Rainbow Foundation

2025年5月-6月喜樂同行小組

日期：2025年5月14日、5月21日、5月28日、6月4日、6月11日、6月18日
(逢星期三，共6節)
時間：下午4:00-5:00
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：中心會員
名額：6人
費用：全免
負責職員：仇姑娘
開始報名日期：2025年5月2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) 所有報名會員需經過篩選。

教育及發展類

2025年5月-6月地壺球班

日期：2025年5月2日至2025年6月6日(逢星期五)(共6堂)
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：琳姑娘
報名方式：(1) 於2025年4月1日(星期二)至4月17日(星期四)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025年4月22日(星期二)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。

2025年5月-7月愛羣學苑-芬蘭木柱班

日期：	2025年5月10日至2025年7月19日(逢星期六)(共10堂) (2025年5月31日公眾假期除外)		
時間：	下午2:30 - 4:00		
地點：	頌真會所活動室1及2		
內容：	學習芬蘭木柱運動。		
導師：	潘玉蘭女士		
對象：	(1)舊生：2025年2月至4月報讀學員 (2)新生：2024年7月至10月或之前報讀學員或從未報讀課程		
名額：	8人	費用：	會員 \$100; 非會員 \$120 負責職員：琳姑娘
報名方式：	(1) 新生於2025年4月2日(星期三)至4月23日(星期三)致電中心登記抽籤。 (2) 新生抽籤日期: 2025年4月24日(星期四)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。 (3) 如活動仍有名額, 舊生可於2025年4月25日(星期五)至2025年4月30日(星期三)致電中心登記抽籤。 (4) 舊生抽籤日期: 2025年5月2日(星期五)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：	(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。		

2025年5月-7月愛羣學苑-扭氣球班

日期：	2025年5月17日至2025年7月26日(逢星期六)(共10堂) (2025年5月31日公眾假期除外)		
時間：	下午2:30 - 3:30		
地點：	頌真會所護老軒		
內容：	由會員教授扭氣球技巧, 學習創作氣球擺設。		
導師：	張秀球女士		
對象：	(1)舊生：2025年2月至4月報讀學員 (2)新生：2024年7月至10月或之前報讀學員或從未報讀課程		
名額：	8人	費用：	會員 \$150; 非會員 \$180 負責職員：琳姑娘
報名方式：	(1) 新生於2025年5月2日(星期五)至5月9日(星期五)致電中心登記抽籤。 (2) 新生抽籤日期: 2025年5月10日(星期六)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。 (3) 如活動仍有名額, 舊生可於2025年5月12日(星期一)至2025年5月15日(星期四)致電中心登記抽籤。 (4) 舊生抽籤日期: 2025年5月16日(星期五)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：	(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。		

家居用品保養班

日期：	2025年6月2日至2025年6月23日(逢星期一)(共4堂)		
時間：	下午2:00 - 3:00		
地點：	富亨中心活動		
內容：	由會員分享有關家居用品保養知識。		
導師：	李偉文先生及李涎華先生		
對象：	中心會員		
名額：	6人	費用：	會員 \$20 負責職員：馮姑娘
報名方式：	(1) 於2025年5月2日(星期五)至2025年5月24日(星期六)致電中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2025年5月26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。		

2025年6月-8月愛羣學苑-粵曲班

日期：2025年6月2日至2025年8月4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) 新生：2024年10月至12月或之前報讀學員或從未報讀課程
 (2) 舊生：2025年2月至5月報讀之學員。
 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5月12日(星期一)至5月19日(星期一)優先報名並繳費。
 (2) 新生於2025年5月20日(星期二)至5月24日(星期六)致電中心登記抽籤。
 (3) 新生抽籤日期：2025年5月26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6月-8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	2025年6月4日至2025年8月6日 (逢星期三)(共10堂)	上午9:15- 上午10:45	劉錦珠先生 吳麗卿女士 張秀珍女士	24人	頌真會所
A2班	2025年6月4日至2025年8月6日 (逢星期三)(共10堂)	上午11:00- 下午12:30	劉錦珠先生 吳麗卿女士 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：惠姑娘

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	2025年3月至5月愛羣學苑-方型踏步運動班(A1)、(A2)班舊生	2025年5月7日(星期三)至2025年5月21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2025年3月至5月愛羣學苑-方型踏步運動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班舊生	2025年5月22日(星期四)至2025年5月26日(星期一)	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：2025年5月27日(星期二)上午09:30)
第三階段	沒有參加2025年3月至5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	2025年5月27日(星期二)至2025年6月2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：2025年6月3日(星期二)上午09:30) 備註： 被抽中的新生需要出席於6月4日(星期三)上午9:30之評估以核實參加資格和繳費報名。

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。

2025 年 6 月- 8 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	2025 年 6 月 5 日至 2025 年 8 月 7 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	2025 年 6 月 5 日至 2025 年 8 月 7 日 (逢星期四) (共 10 堂)	下午 3:15- 下午 4:45	張秀珍女士	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：惠姑娘

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	2025 年 3 月至 5 月愛羣學苑-方型踏步運動班 (B1)、(B2)班舊生	2025 年 5 月 8 日 (星期四) 至 2025 年 5 月 22 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 3 月至 5 月愛羣學苑-方型踏步運動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班舊生	2025 年 5 月 23 日 (星期五) 至 2025 年 5 月 27 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，將於以電腦抽籤以確定可以轉班的先後次序。 (抽籤日期：2025 年 5 月 28 日(星期三)上午 09:30)
第三階段	沒有參加 2025 年 3 月至 5 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	2025 年 5 月 28 日 (星期三) 至 2025 年 6 月 3 日 (星期二)	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 6 月 4 日(星期三)上午 09:30) 備註： 被抽中的新生需要出席於 6 月 5 日(星期四)上午 9:30 之評估以核實參加資格和繳費報名。

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。

社交及康樂類

端午節家居探訪

日 期：2025 年 5 月 10 日(星期六)
時 間：下午 3:00-4:30
地 點：長者家中
內 容：大埔浸信會社會服務處義工、導師及小學生探訪長者表達關懷。
對 象：居住富亨邨有意被探訪的長者會員
名 額：16 戶
費 用：全免
負責職員：李先生
開始報名日期：2025 年 4 月 1 日(星期二)。
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。
合辦機構：大埔浸信會社會服務處

永光小學學生探訪活動 (二)

日期：2025 年 5 月 12 日(星期一)
時間：下午 3:45-4:45
地點：富亨中心活動室
內容：由永光小學學生義工向中心會員進行表演並表達關懷。
對象：中心會員
名額：15 人 費用：全免 負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 4 月 1 日 (星期二)至 2025 年 4 月 26 日 (星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 4 月 28 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。
合辦學校：永光小學

永光小學學生探訪活動 (三)

日期：2025 年 5 月 19 日(星期一)
時間：下午 3:45-4:45
地點：永光小學
內容：由永光小學學生義工向中心會員進行表演並表達關懷。
對象：中心會員
名額：15 人 費用：全免 負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 4 月 1 日 (星期二)至 2025 年 4 月 26 日 (星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 4 月 28 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。
合辦學校：永光小學

端午節節慶探訪活動

日期：2025 年 5 月 20 日(星期二)
時間：下午 4:00-5:00
地點：富亨中心活動室
內容：由大埔浸信會公立學校童軍與長者玩遊戲，表達關懷。
對象：中心會員
名額：17 人 費用：全免 負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 5 月 2 日 (星期五)至 2025 年 5 月 10 日 (星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 5 月 12 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。
合辦機構：大埔浸信會社會服務處

天下一統-陝西秦漢文明展

日期：2025 年 5 月 29 日(星期四)
時間：下午 2:30-4:30
集合時間及地點：下午 1:30 (頌真會所)
地點：香港歷史博物館
內容：參加者在香港歷史博物館觀看來自秦始皇帝陵博物院、漢景帝陽陵博物院及陝西省考古博物館的珍藏文物，並透過導賞團認識中國歷史和文化的發展脈絡，更具體地認識中國歷史的發展過程。
對象：中心長者會員 名額：33 人 費用：全免
負責職員：琳姑娘
報名方式：(1)於 2025 年 5 月 2 日 (星期五)至 5 月 20 日 (星期二)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2024 年 5 月 21 日(星期三)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香港歷史博物館
主辦團體：香港歷史博物館

健康類

老友記步行工作坊

日期：2025年4月30日(星期三)
時間：下午2:30-5:00
地點：富亨中心活動室1及2
內容：由香港教育大學健康與體育學系研究團隊以步行練習，鼓勵長者養成運動習慣，達至身心健康。
對象：55歲或以上的中心會員
名額：25人 費用：全免 負責職員：仇姑娘
開始報名日期：2025年4月1日(星期二)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。
備註：(1) 參加者須行動自如。
(2) 參加者須沒有心血管相關慢性疾病。
(3) 參加者須沒有恆常參與機械健體或阻力運動。
(4) 須經評估以核實參加者資格。
(5) 請參加者穿運動鞋出席活動。
(6) 有機會安排參加者到戶外進行步行練習。
合辦機構：香港教育大學健康與體育學系研究團隊

2025年5月至10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5月14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7月23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	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	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6月18日(星期三)	上午10:00- 上午11:00	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8月6日(星期三)	上午10:00- 上午11:00		同上	核心肌肉膠帶操
第三次	2025年10月22日(星期三)	下午1:30- 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5月2日(星期五)。

報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

2025 年 5 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操-5D 班

日期：2025 年 5 月 23 日至 2025 年 10 月 31 日 (逢星期五)

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：由資深指導員教授，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：\$80

負責職員：馮姑娘

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 5 月 9 日(星期五) 至 2025 年 5 月 16 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 5 月 17 日(星期六) 至 2025 年 5 月 21 日(星期三) 致電 中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2025 年 5 月 22 日 (星期四)，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：張應明先生

- 備註：
- (1) 課程合共 24 堂，首堂及尾堂為前測及後測。
 - (2) 出席率超過 70%(17 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「2024 年 9 月-2025 年 3 月核心肌肉膠帶操 5D 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2025 年 6 月衛生署講座-家務有妙法

日期：2025 年 6 月 11 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.透過正確的身體姿勢做家務
2.運用節省體力的方法和輔助器具，以掌握處理家務的竅門和技巧
3.提供安排家務的建議，以減少做家務時所引致的勞損。

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 5 月 2 日(星期五)。

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

使用互動負重運動儀計劃

日期：2025 年 5 月 2 日至 2025 年 5 月 30 日 (2025 年 5 月 5 日除外)
(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 5 月 2 日(星期五)

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 5 月 21 日(星期三)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 5 月 21 日(星期三)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 5 月 21 日(星期三)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 5 月 21 日(星期三)	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，展開認知與感覺統合訓練之旅。

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：李先生

開始報名日期：2025 年 5 月 2 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) 每位參加者只可報其中一場

(2) 未曾 4 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5月27日(星期二)	下午 2:00-2:30	4人
B	2025年5月27日(星期二)	下午 2:30-3:00	4人
C	2025年5月27日(星期二)	下午 3:00-3:30	4人
D	2025年5月27日(星期二)	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：**李先生

開始報名日期：2025年5月2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) 每位參加者只可報其中一場

(2) 未曾4月參與樂齡科技體驗日的會員優先參與

義務工作類

卍慈中學探訪計劃 (5月)

日期：2025年5月17日(星期六)

時間：上午 9:30-中午 12:00

地點：卍慈中學/被訪長者家中

集合時間：上午 9:15

集合地點：富亨中心活動室

內容：探訪義工與卍慈中學學生義工組成隊伍，擔任關懷者角色，關心區內有需要人士

對象：探訪組義工

名額：2位 **費用：**全免 **負責職員：**李先生

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

合作學校：香港紅卍字會大埔卍慈中學

2025年5月摺活動表義工 - 義工招募

日期：2025年5月19日至5月23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：**琳姑娘

開始報名日期：2025年5月2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：確定日期時間會再通知

探訪組

日期：2025年5月28日(星期三)

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5月2日(星期五)

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

護老者休息站(2025年5月)

日期：2025年5月17日(星期六) 時間：上午11:00-中午12:00
2025年5月29日(星期四) 時間：下午3:30-4:30

地點：頌真會所活動室

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5月2日(星期五)

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(5月)

日期：2025年5月26日(星期一)

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5月2日(星期五)

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(2025年5月)

日期：2025年5月14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 費用：全免 負責職員：茵姑娘

報名方式：(1)2025年5月2日(星期五)開始致電中心報名。
(2)名額有限，先到先得。

護老者喘息站(2025年5月)

日期：2025年5月17日(星期六) 時間：上午10:00-11:00
2025年5月29日(星期四) 時間：下午2:30-3:30

地點：頌真會所活動室

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：茵姑娘

開始報名日期：2025年5月2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：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，詳情可向茵姑娘查詢。

高支援需要護老者專題講座:介紹日常生活輔助器

日期：2025年5月28日(星期三)
時間：上午10:00-11:00
地點：頌真會所活動室
內容：由職業治療師向護老者介紹日常生活輔助器種類、功用及使用方法，以更有效照顧長者。
對象：高支援需要護老者
名額：10人
費用：全免
負責職員：茵姑娘
開始報名日期：2025年5月2日(星期五)
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

智友聯盟小組-2025年5月聚一聚

日期：2025年5月16日(星期五)
時間：下午2:00-3:00
地點：富亨中心活動室
內容：提供平台讓照顧者分享照顧患者的小貼士作互相交流及提點，互相支持，從而得到減壓的空間。社工亦會分享認知障礙症的資訊，增加護老者對照顧患者的知識。
對象：照顧懷疑已確診認知障礙症患者的護老者及其長者
名額：6人
費用：全免
負責職員：茵姑娘
開始報名日期：2025年5月2日(星期五)
報名方式：(1)致電中心報名。
(2)名額有限，先到先得。

認知障礙症資源包

日期：2025年5月21日(星期三)
時間：下午3:00-4:00
地點：富亨中心活動室
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5月2日(星期五)
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

慈愛長者學苑-花藝體驗班 (5月)

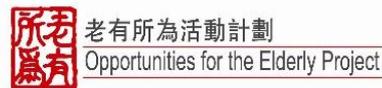
日期：2025年5月16日(星期五)
時間：下午4:00-5:00
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學
集合時間：下午3:45
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：製作小花束
對象：1) 60歲或以上中心會員
2) 如有餘額，55歲或以上中心會員可以報讀
名額：10人 費用：全免 負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於2025年5月2日(星期五)至5月10日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025年5月12日(星期一)上午9:30。
(3) 中心職員會致電通知中籤會員出席活動。
合作學校：香港紅卍字會大埔卍慈中學
備註：活動由「長者學苑發展基金」及長者學苑支持機構贊助。

退休規劃類

準備退休系列(一)：適應退休

日期：2025年5月14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. 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：2025年4月1日(星期二)
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

社會福利署 2024-26 年度「老有所為活動計劃」



「護」「學」「長」豐盛計劃 我的人生故事展覽會

活動項目	日期	時間	地點
人生故事交流會	(一) 2025年3月22日(星期六); (二) 2025年4月5日(星期六);	上午10:00-中午12:00	王肇枝中學
展覽製作討論	(一) 2025年5月2日(星期五); (二) 2025年7月(待定);	(一)下午3:30-6:00	王肇枝中學
我的人生故事展覽會	(一) 2025年7月(待定)	(待定)	(待定)

內容：(一) 長者義工分享自己正面的人生故事，向學生義工作出分享，促進跨代交流。
(二) 長者義工和學生義工一同策劃展覽會，於學校以展覽會方式向學生展示，感染學生堅毅面對人生。
(三) 長者義工於展覽會現場和學生互動，促進長幼共融。

對象：中心義工（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：馮姑娘
 開始報名日期：2025年3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) 此活動獲社會福利署老有所為活動計劃贊助。
 (2) 參加活動的會員必需以上日期時間出席活動。
 合作學校：王肇枝中學

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5月2日至2025年5月30日(逢星期一、三、五)(2025年5月5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：琳姑娘

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 5 月例會~

日期	2025年5月8日(星期四)	2025年5月22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	危機應變知識講座、 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

5 月售賣奶粉 (敬請電話預約)

售賣日期：2025年5月2日至2025年5月30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
雅培金裝加營養 (佗呢嗰味)	\$202	/	/	\$97
雅培低糖加營養 (佗呢嗰味)	/	\$209	/	/
雅培怡保康 (供關注血糖人士服用)	/	\$248	/	\$112
三花柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉	/	/	\$99	/

5 月腦地方

今次的腦地方問題將於 5 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2025 年 5 月 30 日(星期五)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 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 服務單位實施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。

職員動向

- 計劃幹事李鈺娟姑娘(娟姑娘)於 2025 年 4 月 11 日離職，感謝娟姑娘過往提供的服務，祝前程似錦。
- 社工鄭文俊先生(鄭先生)於 2025 年 4 月 30 日起調職到機構其他部門工作，感謝鄭先生過往提供的服務，祝前程似錦。