



2026 年 4 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：2026 年 3 月 25 日

派發中心通訊安排

有關 2026 年 5 月中心通訊，會員可於 2026 年 4 月 23 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3月31日，代表會員可於2026年4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 4 月 10 日 (星期五) | 上午 9:05-9:50 | 12 人 |
| 2026 年 4 月 17 日 (星期五) | 上午 9:05-9:50 | 12 人 |
| 2026 年 4 月 24 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 4 月 1 日 (星期三)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

2026 年 4 月以勒基金

日期：2026 年 4 月 11 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：何先生
開始報名日期：2026 年 4 月 1 日 (星期三)
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

「好牧人」福音佈道會

日期：2026年4月24日(星期五)
時間：下午 2:30-4:00
地點：浸信會愛羣社會服務處 - 大埔長者日間護理中心
內容：分享平安與盼望的福音訊息、茶點
講員：富亨浸信會 - 馬煜東牧師
對象：中心會員
名額：10人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
開始報名日期：2026年4月1日(星期三)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。
合辦團體：富亨浸信會，浸信會愛羣社會服務處 - 大埔長者日間護理中心

音樂治療工作坊

日期：2026年4月30日(星期四)
時間：上午 10:00-中午 12:00
地點：浸信會愛羣社會服務處 - 大埔長者日間護理中心
內容：由註冊音樂治療師帶領，透過音樂抒緩情緒。
對象：受大埔宏福苑火災影響的居民
名額：6人
費用：全免
負責職員：何先生
開始報名日期：2026年4月1日(星期三)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。
備註：(1) 參加者無需音樂經驗。
(2) 參加者需要經過甄選以核實參加資格。
主辦機構：香港整全普及精神健康協會

2026年5月-6月喜樂同行小組

日期：2026年5月11日、5月18日、6月1日、6月8日、6月15日、6月22日
(逢星期一，共6節，5月25日除外)
時間：下午 3:00-4:00
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：(1) 於 2026年4月1日(星期三) 至 4月30日(星期四)致電中心登記。
(2) 經中心職員評估以核實參加資格。
備註：所有報名會員需經過篩選。

教育及發展類

大灣區安老博覽會 2026

日期：2026 年 4 月 18 日(星期六)
時間：下午 2:00-3:45
集合時間：下午 1:00
集合地點：富亨中心大堂
地點：荃灣愉景新城 D-PARK L1 中庭 (地址：新界荃灣青山公路荃灣段 398 號)
內容：由社會福利署代表、多家優質康養社區、醫療服務參展商、各方業界專家等齊聚博覽會現場，帶來大灣區康養社區與院舍介紹、跨境醫療與安老政策解說、一對一現場諮詢、真實案例與經驗分享。
對象：1) 中心會員；2) 護老者
名額：26 人
費用：全免
負責職員：仇姑娘
報名方式：(1) 於 2026 年 4 月 1 日(星期三) 至 4 月 14 日(星期二)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026 年 4 月 15 日(星期三)上午 9:30。
(3) 中心職員會致電通知中籤及合資格會員出席活動。
備註：(1) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及荃灣愉景新城。
(2) 此乃戶外性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。
主辦團體：創伶滙
協辦團體：尊賢會、粵港澳香港產業協會 及 滴水基金會
支持機構：社會福利署、香港工聯會大灣區社會服務社

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、18 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4-6月愛羣學苑-手工掛飾班

| | |
|-------|---|
| 日期： | 2026年4月20日至2026年6月29日(逢星期一)(共10堂) |
| 時間： | 下午2:00-3:30 |
| 地點： | 頌真會所活動室1及2 |
| 內容： | 讓參加者使用不同物料(如扭扭棒、衍紙、雜誌紙張等)製作家中擺設，賦予物料新意義並增添家中色彩。 |
| 導師： | 張敏儀 女士 |
| 對象： | (1)舊生：2026年1月至2026年3月報讀學員 (2)新生：2025年8月-10月或之前報讀學員或從未報讀課程 |
| 名額： | 15人 |
| 費用： | 會員 \$90；非會員 \$120 |
| 負責職員： | 蔡姑娘 |
| 報名方式： | (1) 新生於2026年3月26日(星期四)至4月8日(星期三)致電中心登記抽籤。 (2) 新生抽籤日期: 2026年4月9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2026年4月10日(星期五)至4月15日(星期三)致電中心登記抽籤。 (4) 舊生抽籤日期: 2026年4月16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。 |
| 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。 |

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： | 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5月至7月愛羣學苑-硬筆書法班

| | |
|-------|---|
| 日期： | 2026年5月5日至2026年7月7日(逢星期二)(共10堂) |
| 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，學習楷書基本筆畫、部首及結字技巧。 |
| 導師： | 劉月賢 女士 |
| 對象： | (1) 舊生: 2025年12月-2026年3月報讀學員。 (2) 新生: 2025年8月至10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2026年4月1日(星期三)至4月13日(星期五)優先報名並繳費。 (2)新生於2026年4月14日(星期三)至4月21日(星期二)致電中心登記抽籤。 (3)新生抽籤日期: 2026年4月22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席率達80%或以上，可取得3個學分。 |

2026 年 5 月至 7 月愛羣學苑-毛筆書法班

日期：2026 年 5 月 5 日至 2026 年 7 月 7 日 (逢星期二) (共 10 堂)
 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 12 月-2026 年 3 月報讀學員。
 (2) 新生: 2025 年 8 月至 10 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 2026 年 4 月 1 日(星期三)至 4 月 13 日(星期五)優先報名並繳費。
 (2)新生於 2026 年 4 月 14 日(星期三) 至 4 月 21 日(星期二) 致電中心登記抽籤。
 (3)新生抽籤日期: 2026 年 4 月 22 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。

2026 年 5 月- 9 月愛羣學苑-福音粵曲班

| 堂數 | 日期 | 堂數 | 日期 |
|-------|---------------|--------|---------------|
| 第 1 堂 | 5 月 14 日(星期四) | 第 6 堂 | 7 月 30 日(星期四) |
| 第 2 堂 | 5 月 28 日(星期四) | 第 7 堂 | 8 月 13 日(星期四) |
| 第 3 堂 | 6 月 4 日(星期四) | 第 8 堂 | 8 月 27 日(星期四) |
| 第 4 堂 | 6 月 18 日(星期四) | 第 9 堂 | 9 月 10 日(星期四) |
| 第 5 堂 | 7 月 16 日(星期四) | 第 10 堂 | 9 月 24 日(星期四) |

時間：上午 10:30-11:30
 地點：富亨中心活動室
 內容：透過耳熟能詳的粵曲曲調，配上福音歌詞，傳遞基督教信仰，並以歌聲祝福社區。
 每堂有 10 分鐘練聲、練氣，然後正式學習福音粵曲。
 導師：葉李海蘭 女士
 對象：(1)舊生：2025 年 7 月至 9 月報讀學員
 (2)新生：2025 年 4 月至 6 月或之前報讀學員或從未報讀課程
 名額：18 人
 費用：會員\$30; 非會員\$60 負責職員：曾姑娘
 報名方式：(1)舊生於 2026 年 4 月 1 日(星期三)至 4 月 13 日(星期五)優先報名並繳費。
 (2)新生於 2026 年 4 月 14 日(星期三) 至 4 月 21 日(星期二) 致電中心登記抽籤。
 (3)新生抽籤日期: 2026 年 4 月 22 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：(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)參加者須懂閱讀文字。

社交及康樂類

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。

會員迎新會

日期：2026年4月29日(星期三)
時間：下午1:30至2:30
地點：富亨中心活動室1及2
內容：歡迎2026年1月至2026年4月入會的新會員、介紹中心服務。
對象：2026年1月至2026年4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：2026年4月1日(星期三)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

友伴開懷聚

日期：2026年4月29日(星期三)
時間：下午3:00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
對象：中心獨居會員
名額：10人 費用：全免 負責職員：蔡姑娘
報名方式：(1) 於2026年4月1日(星期三)至4月25日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年4月27日(星期一)上午9:30。
(3) 中心職員會致電通知中籤及合資格會員出席活動。

長者到校 x 中二級學生交流活動

日期：2026年5月8日(星期五)
時間：下午3:25-4:45
地點：大埔三育中學(大埔頭徑2號)
集合時間：下午2:30
集合地點：頌真會所活動室1及2
內容：互動小遊戲、小手工/表演、送贈小禮物、大合照及總結。
對象：中心會員
名額：30人 費用：全免 負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於2026年4月1日(星期三)至4月25日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年4月27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) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及學校出席活動
2) 參加者請衡量自己的身體情況。

健康類

2026年5月衛生署講座-太極拳運動

日期：2026年5月6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：從現代醫學剖析太極拳的特點及健康功效，讓學員實習簡化24式太極拳的部分動作，及探討一些學習太極拳時要注意的事項，從而鼓勵學員學習太極拳。
對象：中心會員
名額：15人 費用：全免 負責職員：琳姑娘
報名方式：(1) 於2026年4月1日(星期三)至4月21日(星期二)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年4月22日(星期三)上午9:30。
(3) 中心職員會致電通知中籤及合資格會員出席活動。
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

2026 年 4 月 至 9 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4月29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6月24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8月12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5月27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7月15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9月16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4月1日(星期三)。

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

樂齡科技類

樂齡科技體驗日(踏單車看世界)

| 場次 | 日期 | 時間 | 名額 |
|----|----------------|-------------|----|
| A | 2026年4月8日(星期三) | 下午2:00-2:30 | 4人 |
| B | 2026年4月8日(星期三) | 下午2:30-3:00 | 4人 |
| C | 2026年4月8日(星期三) | 下午3:00-3:30 | 4人 |
| D | 2026年4月8日(星期三) | 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：2026年4月1日(星期三)

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3月樂齡科技體驗日的會員優先參與

樂齡科技體驗日(互動按鈕)

| 場次 | 日期 | 時間 | 名額 |
|----|-----------------|--------------|----|
| A | 2026年4月28日(星期二) | 下午 2:00-2:30 | 4人 |
| B | 2026年4月28日(星期二) | 下午 2:30-3:00 | 4人 |
| C | 2026年4月28日(星期二) | 下午 3:00-3:30 | 4人 |
| D | 2026年4月28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4月1日(星期三)

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 3 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4月1日至2026年4月30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，不适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4月1日(星期三)。

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

「大埔區《國安·家好》同樂日 2026」

日期：2026年4月11日(星期六)
表演時間：下午1:00-3:00
地點：大埔超級城C區中庭
內容：1)「大埔區《國安·家好》同樂日 2026」內容包括大埔區校際公民常識問答比賽決賽、典禮儀式、頒獎典禮、舞台表演、攤位遊戲、國家安全資訊展覽等。
2)本中心愛羣學苑-中國舞提升班導師及部分同學表演中國舞，一同推廣國家安全及中華文化。
對象：愛羣學苑-中國舞提升班導師及同學
名額：8人
負責職員：馮姑娘
報名方式：向負責職員報名。
備註：同學請按時出席排練，時間如下：
1) 2026年3月27日(星期五) 下午3:15-4:15
2) 2026年4月10日(星期五) 下午3:15-4:15

探訪組

日期：2026年4月14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：2026年4月1日(星期三)
報名方式：(1)致電中心報名。
(2)經甄選核實參加資格。

2026年4月活動表義工 - 義工招募

日期：2026年4月20日至4月25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4月1日(星期三)
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

有口「男」言 (2026年4月)

日期：2026年4月15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4月1日(星期三)
報名方式：(1)致電中心報名。
(2)名額有限，先到先得。
(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4月)

日期：2026年4月22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：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：2026年4月1日(星期三)
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:傷口的護理

日期：2026年4月29日(星期三)
時間：上午 10:00-11:00
地點：富亨中心活動室
內容：學習處理傷口的不同方法、清洗傷口的技巧、及傷口受感染的徵狀及和處理的方法。
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4月1日(星期三)
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)

護老者坐一坐

日期：2026年4月29日(星期三)
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4月1日(星期三)
報名方式：(1)致電中心報名。
(2)名額有限，先到先得。

居安思「耆」防火防災互動工作坊

日期：2026年5月4日(星期一)
時間：上午 10:00-11:30
地點：浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心活動室
(地址：大埔頌雅路 11 號富蝶邨社會服務大樓地下)
內容：針對長者及照顧者群體，由香港紅十字會講解及裝備樓宇防災知識，現場互動教學。
對象：1) 護老者及長者一同出席；
2) 護老者
名額：25人 費用：全免 負責職員：何先生
開始報名日期：2026年4月1日(星期三)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。
備註：浸信會愛羣社會服務處 - 大埔長者日間護理中心，可提供免費長者日間暫託服務。
合辦機構：浸信會愛羣社會服務處 - LINK 得喜 照顧者網絡連線計劃

高支援需要護老者專題活動

護老者喘息站(2026年4月)

日期：2026年4月22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：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：2026年4月1日(星期三)。
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，可向胡姑娘查詢。

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：中心會員
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。

「腦」友記智營生活健康與手機應用工作坊

日期：2026年4月20日(星期一)
時間：下午2:30-4:00
地點：富亨中心活動室1及2
內容：1) 日常營養管理應用程式 - 【智營生活 app】介紹運用，利用應用程式幫助長者或護老者掌握日常飲食營養管理；
2) 活動包括一次由香港教育大學職員負責的認知障礙篩查。
對象：1) 護老者及長者一同出席
2) 護老者
名額：25人 費用：全免 負責職員：馮姑娘
開始報名日期：2026年4月1日(星期三)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。
備註：1) 參加者需要55歲或以上；
2) 參加者需自備智能電話；
3) 可免費提供長者日間暫託服務，詳情請向職員查詢。
4) 由LIVING LAB 教大可持續發展生活實驗室「智營生活 App」實用教學。
合辦機構：LINK 得喜照顧者網絡連線計劃，香港教育大學，LIVING LAB 教大可持續發展生活實驗室
資助機構：香港交易所慈善基金

腦力再培訓計劃(2026年5月至7月)

日期：2026年5月8日至2026年7月3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1,2
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：60歲或以上及懷疑或確診患有認知障礙症的長者
名額：10人 費用：\$80 負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於2026年4月1日(星期三)至4月24日(星期五)，致電中心登記抽籤。
(2) 中心職員會安排中籤會員4月27日或之後到中心繳費及出席活動。
備註：參加者須先經評估以核實參加資格。

慈愛長者學苑

慈愛長者學苑-(2026年4月)英語班

日期：2026年4月10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306課室
集合時間：下午3:45
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：教授長者日常生活英用語
對象：1) 學歷需有小學三年班或以上
2) 60歲或以上中心會員
3) 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27日(星期五)至4月8日(星期三)，致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年4月9日(星期四)下午2:00。
(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4月)長幼共讀

日期：2026年4月17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3樓圖書館
集合時間：下午3:45
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：帶領長者參觀圖書館、閱讀新體驗-AR書、電子閱讀平台介紹及圖書館主題活動體驗。
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27日(星期五)至4月13日(星期一)，致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年4月14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4月)樂融鐵路 101

| 節數 | 日期 | 時間 | 地點 | 集合時間 | 集合地點 | 內容 | 人數 |
|----|-------------------------|-----------------|---------------------------|----------|-------------|----------------------------------|----|
| 一 | 2026年 4月14日 (星期二) | 下午 3:00-4:00 | 香港紅卍字會 大埔卍慈中學 多用途一室 | 下午 2:45 | 富亨中心 大堂 | 鐵路基礎、未來 發展和社會及環境 效益。 | 28 |
| 二 | 2026年 4月16日 (星期四) | 下午 3:30-4:30 | 香港紅卍字會 大埔卍慈中學 多用途一室 | 下午 3:15 | 富亨中心 大堂 | 智慧出行「關愛共 乘」APP介紹， 認識無障礙設施。 | 28 |
| 三 | 2026年 4月23日 (星期四) | 下午 3:00-4:00 | 香港紅卍字會 大埔卍慈中學 多用途一室 | 下午 2:45 | 富亨中心 大堂 | 安全及應變錦囊， 乘車禮讓小貼士。 | 28 |
| 四 | 2026年 4月28日 (星期二) | 下午 2:00-4:00 | 港鐵屯門車廠 、輕鐵車廠。 | 下午 12:55 | 富亨中心 活動室 | 屯門車廠參觀，輕 鐵車廠深度遊和模 擬駕駛體驗。 | 28 |

內容：鐵路是香港公共交通系統的骨幹，與長者的日常生活息息相關。此課程旨在加深長者對鐵路營運的認識，並培養長者成為「乘車安全大使」，一同守護乘車安全及推廣智慧出行。

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

費用：全免

負責職員：馮姑娘

報名方式：(1) 可以出席四節的會員於3月27日(星期五)起優先登記報名。
(2) 可以出席三節的會員於4月8日(星期三)起登記報名。
(3) 能夠出席兩節的會員於4月1日(星期三)起可登記後備，如有餘額，將於4月11日(星期六)通知會員

合作學校：香港紅卍字會大埔卍慈中學

備註：1) 參加此課程的長者需出席兩節或以上，參與第四節時會頒發證書及紀念品。
2) 活動由「長者學苑發展基金」及長者學苑支持機構贊助。
3) 第四節活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及活動場地。
4) 第四節活動乃戶外性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。

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 4 月 1 日至 2026 年 4 月 30 日(逢星期一、三、五)(公眾假期除外)

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 4 月例會~

| | | |
|----|---|--|
| 日期 | 2026 年 4 月 9 日 (星期四) | 2026 年 4 月 23 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 | 「保護長者免受虐待」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

4 月代購奶粉 (敬請電話預約)

代購日期：2026 年 4 月 1 日至 2026 年 4 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 (佗呢嗰味) | \$215 | / | / | \$104 |
| 雅培低糖加營素 (佗呢嗰味) | / | \$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 | / | / | \$105 | / |

4 月腦地方

今次的腦地方問題將於 4 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2026 年 4 月 30 日(星期四)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. 社工林鎮東先生(林先生)於 2026 年 2 月 28 日離職，感謝林先生過往提供的服務，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 1、標準 2、標準 3 及標準 4 內容如下：

- 標準 1** 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準 2 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準 3 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
標準 4 所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

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 | T1 Amber 黃 | ✓ | ✓ | 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 | T3 Red 紅 | ✓ | × | × |
| 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 | T8 T9 T10 | × | × | × |
| 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。

「智識享退休 – 財富健康•優悠生活博覽」

「智識享退休 – 財富健康•優悠生活博覽」將匯聚金融、醫療、安老、旅遊及科技等領域的頂尖企業，展出多元化的樂齡產品及服務。同時，博覽邀請了包括醫生、經濟學家、律師及資深社工等專家，舉辦一系列內容豐富的論壇及講座，助您從理財、健康、生活規劃等多方面提升退休生活質素。

門票入場日子：2026 年 4 月 3 日至 4 月 5 日(星期五至日)

門票入場時間：4 月 3-4 日(星期五至六)：上午 10 時至下午 7 時半

4 月 5 日(星期日)：上午 10 時至下午 5 時半

地點：香港會議展覽中心 展覽廳 Hall 1E

本中心收到 40 張由《明報》與展覽集團送出的「智識享退休 – 財富健康•優悠生活博覽」門票換領券(需自行前往)，有意領取的中心會員，可於 2026 年 3 月 26 日(星期四)至 2026 年 4 月 4 日(星期六)上午 9 時至下午 5 時期間，帶備會藉生效的會員證親臨富亨中心登記領取。

備註：1. 每位中心會員限取兩張「智識享退休 – 財富健康•優悠生活博覽」門票。

2. 會員需自行往返香港會議展覽中心，中心只負責派發免費門票。

3. 數量有限，先到先得。

如有查詢，請聯絡中心職員仇姑娘。

派發清潔包

中心收到 100 份大埔民政事務處清潔包(包括手套、清潔布、百潔海棉、洗潔精、漂白水)，如有需要及年滿 60 歲或以上會員，可於 2026 年 4 月 1 日(星期三)至 4 月 23 日(星期四)上午 9 時至下午 5 時期間親臨富亨中心或致電本中心登記抽籤。抽籤日期：2026 年 4 月 24 日(星期五) 下午 2 時。

中心職員會於 2026 年 4 月 27 日至 30 日期間致電通知抽中名單。

如有查詢，請聯絡中心職員蔡姑娘或曾姑娘。