

2024 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：劉藹誼

*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服務 Elderly Service Of Baptist Oi Kwan Social Service-BOKSS 閱覽本會長者服務最新消息。

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。

提提您，中心已取消郵寄中心通訊的安排。
中心鼓勵會員到中心取通訊。
如有需要，亦可致電中心通知職員，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 2024 年 3 月 31 日，代表會員可於 2024 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。
(注意：由 2023 年 4 月起，中心不會以電話形式續會。)
如對續會事宜有任何查詢，歡迎聯絡中心職員。

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，並不予以任何回覆。

(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 10:45-11:45	1	
使用電腦	健腦區	第三場 中午 12:15-下午 1:15	2	
使用蘭米骨牌	中心大堂	第四場 下午 1:45-2:45 第五場 下午 3:15-4:15	8	

心理及社交健康類

福樂組

日期	時間	名額
2024年4月5日(星期五)	上午 10:15-11:15	7人
2024年4月12日(星期五)	上午 10:15-11:15	7人
2024年4月19日(星期五)	上午 10:15-11:15	7人
2024年4月26日(星期五)	上午 10:15-11:15	7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：2024年4月2日(星期二)。
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。

2024年4月以勒基金

日期：2024年4月13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、福音訊息、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：2024年4月2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：以勒基金

擴香石製作體驗活動

日期：2024 年 4 月 3 日(星期三)
時間：上午 10:00-11:00
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：讓長者體驗製作擴香石活動，體會如何簡單地運用石膏粉、乾花、精油創作屬於自己的舒壓助眠的家居飾品，透過活動輕鬆減壓。
對象：中心會員
名額：6 人
費用：全免
負責職員：鄭先生
報名方式：(1) 於 2024 年 3 月 1 日 (星期五) 至 3 月 15 日 (星期五) 致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2024 年 3 月 18 日 (星期一) 上午 9:30
(3) 中心職員會致電通知抽中名單出席活動。
合辦機構：大埔浸信會社會服務處

教育及發展類

2024 年 4 月-6 月 愛羣學苑-硬筆書法班

日期：2024 年 4 月 9 日至 2024 年 6 月 11 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:2023 年 12 月-2024 年 3 月報讀學員。
(2) 新生:2023 年 9-11 月或之前報讀學員或從未報讀課程。
名額：18 人
費用：會員 \$150；非會員 \$180
負責職員：曾姑娘
報名方式：(1)舊生於 2024 年 3 月 1 日(星期五)至 3 月 15 日(星期五)優先報名。
(2)新生報名期：2024 年 3 月 16 日(星期六) 開始報名。
(3)名額有限，先到先得。
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。

2024 年 4 月-6 月愛羣學苑-福音粵曲班

日期：2024 年 4 月 11 日至 2024 年 6 月 13 日 (共 10 堂)
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：2024 年 1-3 月報讀學員
(2)新生：2023 年 10-12 月或之前報讀學員或從未報讀課程
名額：15 人
費用：會員\$30；非會員\$60
負責職員：琳姑娘
報名方式：(1)舊生於 2024 年 3 月 1 日(星期五)至 3 月 14 日(星期四)優先報名。
(2)新生報名期：2024 年 3 月 15 日(星期五)開始報名。
(3)名額有限，先到先得。
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。

製作香水工作坊

日期：2024年4月12日(星期五)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：頌真會所活動室
內容：讓長者體驗調製獨一無二的香水，輕鬆調配屬於自己的香水，達致放鬆心情的效果。
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2024年4月2日(星期二)至2024年4月10日(星期三)致電中心登記抽籤。
(2)抽籤日期：2024年4月11日(星期四)上午9:30。
(3)中心職員會致電通知抽中名單出席活動。
合辦機構：大埔浸信會社會服務處

智能手機應用班- 小科技講健康

日期：2024年4月19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：由電訊商的導師向會員介紹健康小貼士，讓會員認識如何應用手機及智能手錶建立健康生活以及介紹醫管局流動應用程式「HA Go」及其他有用網站。
對象：中心會員
名額：15人
費用：全免
負責職員：琳姑娘
開始報名日期：(1)於2024年4月2日(星期二)至4月10日(星期三)致電中心抽籤。
(2)抽籤日期：2024年4月11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：長者安居協會

2024年4月-7月愛羣學苑- 粵曲班

日期：2024年4月29日至2024年7月15日(逢星期一)(共10堂)
(2024年6月10日及2024年7月1日除外)
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：2024年1月至4月報讀之學員。
(2)新生：2023年10月至12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：鄭先生
報名方式：(1)舊生於2024年4月15日(星期一)至4月22日(星期一)優先報名。
(2)新生報名期：2024年4月23日(星期二)開始報名。
(3)名額有限，先到先得。
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。

2024 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
2024 年 4 月 11 日至 2024 年 6 月 13 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: 曾姑娘

報名階段	報名對象	報名期	報名方式 / 備註
第一階段	2023 年 12 月- 2024 年 2 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2024 年 3 月 1 日 (星期五)至 2024 年 3 月 15 日 (星期五)	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 2023 年 12 月 - 2024 年 2 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2024 年 3 月 16 日 (星期六)至 2024 年 3 月 19 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: 2024 年 3 月 20 日上午 11:00)
第三階段	沒有參加 2023 年 12 月 - 2024 年 2 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班或從未報讀之會員	2024 年 3 月 21 日 (星期四)至 2024 年 3 月 27 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: 2024 年 3 月 28 日上午 11:00)

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服裝及運動鞋出席。

(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。

2024 年 4 月-5 月愛羣學苑-芬蘭木柱班

日期: 2024 年 4 月 27 日至 2024 年 5 月 18 日(逢星期六) (共 4 堂)

時間: 下午 2:30 - 4:00

地點: 頌真會所活動室 1 及 2

內容: 由已受訓芬蘭木柱指導員分享和指導, 讓參加者認識和體驗芬蘭木柱運動。

導師: 潘玉蘭女士及 范文焯先生

對象: 中心會員

名額: 8 人

費用: 會員 \$60; 非會員 \$90

負責職員: 鄭先生

報名方式: (1)於 2024 年 4 月 2 日 (星期二)至 4 月 20 日 (星期六)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期: 2024 年 4 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課程並繳費。

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)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。

我和中學生有個約會 - 智能手機篇

日期：2024年5月3日(星期五)
時間：下午4:00 - 5:00
地點：富亨中心活動室1及2
內容：由王肇枝中學學生義工為長者介紹手機程式(康體通)及解決長者手機疑難，促進代與代之間的溝通及交流。
對象：中心會員
名額：10人
負責職員：鄭先生
報名方式：(1)於2024年4月2日(星期二)至4月20日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2)抽籤日期：2024年4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課程並繳費。
合辦機構：王肇枝中學

2024年5月-7月愛羣學苑-普通話班(日常用語篇)

日期：2024年5月10日至2024年7月12日(逢星期五)(共10堂)
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：2024年1至4月報讀之學員。
(2)新生：2023年8月至12月或之前報讀學員或從未報讀課程。
名額：18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2024年4月5日(星期五)至2024年4月19日(星期五)優先報名。
(2)新生報名期：2024年4月20日(星期六)開始報名。
(3)名額有限，先到先得。
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。

2024年5月-7月愛羣學苑-中國舞提升班

日期：2024年5月10日至2024年7月12日(逢星期五)(共10堂)
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：2024年1至4月報讀之學員。
(2)新生：2023年8月至12月或之前報讀學員或從未報讀課程。
名額：16人
費用：會員\$100，非會員\$130
負責職員：鄭先生
報名方式：(1)舊生於2024年4月5日(星期五)至2024年4月19日(星期五)優先報名。
(2)新生報名期：2024年4月20日(星期六)開始報名。
(備註：新生需要先進行面試以確認參與資格。)
(3)名額有限，先到先得。
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。

社交及康樂類

與眾同樂坊

日期：2024年4月9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：與中心獨居長者會員一同交流分享及認識新朋友。
對象：中心獨居長者會員
名額：15 人
費用：全免
負責職員：曾姑娘
開始報名日期：2024年4月2日(星期二)。
報名方式：(1)致電中心報名。
(2)名額有限，先到先得。

香港紅卍字會大埔卍慈中學開放日

日期：2024年4月6日及4月20日(星期六)
時間：上午 10:00- 12:00
集合時間及地點：上午 9:45 (富亨中心大堂)
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學課室
內容：由香港紅卍字會大埔卍慈中學學生義工帶領義工活動，包括手工製作，互動遊戲及競猜活動。
對象：中心會員
名額：每次 20 人
費用：全免
負責職員：鄭先生
報名方式：(1) 於 2024 年 3 月 1 日 (星期五) 至 3 月 28 日 (星期四) 致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2024 年 4 月 2 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：會員只能選擇出席其中一天的活動。
合辦：香港紅卍字會大埔卍慈中學

小義工大搞作

日期：2024年4月13日(星期六)
時間：上午 11:00- 12:15
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：由大埔循道衛理小學學生義工帶領義工活動，包括手工製作及聊天。
對象：中心會員
名額：12 人
費用：全免
負責職員：鄭先生
報名方式：(1) 於 2024 年 4 月 2 日 (星期二) 至 4 月 10 日 (星期三) 致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2024 年 4 月 11 日 (星期四) 下午 3:00
(3) 中心職員會致電通知抽中名單出席活動。
合辦：循道衛理楊震社會服務處沙田青少年綜合發展中心

親親老友記

日期：2024年4月17日(星期三)
時間：上午 10:00- 11:00
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：由大埔循道衛理小學學生義工帶領義工活動，包括互動遊戲及贈送小禮物。
對象：中心會員
名額：20 人
費用：全免
負責職員：鄭先生
報名方式：(1) 於 2024 年 4 月 2 日 (星期二) 至 4 月 10 日 (星期三) 致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2024 年 4 月 11 日 (星期四) 下午 3:00
(3) 中心職員會致電通知抽中名單出席活動。
合辦：大埔循道衛理小學

老幼煮意

日期：2024年4月18日(星期四)
時間：上午11:00-12:30
地點：富亨中心活動室1及2
內容：由童樂fun紛社幼稚園學生義工及長者義工共同製作美食，一同享受與幼兒製作食物的樂趣。
對象：中心會員
名額：10人
費用：全免
負責職員：鄭先生
報名方式：(1)於2024年4月2日(星期二)至4月10日(星期三)致電中心登記抽籤。
(2)抽籤日期：2024年4月11日(星期四)下午3:00
(3)中心職員會致電通知抽中名單出席活動。
合辦：童樂fun紛社

腦友探訪第四擊

探訪日期	時間	對象
2024年4月18日(星期四)	上午9:30-11:30	4戶長者家庭
2024年4月20日(星期六)	上午9:30-11:30	6戶長者家庭

地點：長者家庭
內容：大埔浸信會社會服務處義工，分兩天探訪不同的長者家庭。
(每個家庭只安排探訪其中一天)，教授健腦操及健腦遊戲訓練。
對象：長者(2023年10月19日和10月21日的腦友探訪第一擊長者名單)
名額：10戶長者家庭
費用：全免
負責職員：馮姑娘
報名方式：由職員聯絡確定參加。
合辦：大埔浸信會社會服務處
備註：參加者將會定期接受義工上門探訪。

健康類

2024年4月衛生署講座：輕鬆準備一至二人餐(長者篇)

日期：2024年4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：如何準備既健康又簡單的一至二人餐，由購物至烹調，逐步實踐健康飲食的模式。
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：2024年4月2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

方型踏步運動班

組別	日期	時間	導師	名額	地點
A1 班	2024 年 5 月 29 日 至 2024 年 10 月 30 日(逢星期三) (2024 年 9 月 18 日除外) (共 22 堂)	上午 9:15-10:45	張秀珍 女士 郭勵賢 女士	22 人	頌真會所
A2 班	2024 年 5 月 29 日 至 2024 年 10 月 30 日(逢星期三) (2024 年 9 月 18 日除外) (共 22 堂)	上午 11:00-12:30	吳愛珍 女士 郭勵賢 女士	22 人	頌真會所
B1 班	2024 年 5 月 30 日 至 2024 年 10 月 24 日(逢星期四)(共 22 堂)	下午 1:30-3:00	郭勵賢 女士 黃心兒 女士	12 人	富亨中心
B2 班	2024 年 5 月 30 日 至 2024 年 10 月 24 日(逢星期四) (共 22 堂)	下午 3:15-4:45	黃心兒 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：\$99/人(會員) \$150/人 (非會員)

負責職員：曾姑娘

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	2023 年 11 月至 2024 年 4 月方型踏步運動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班舊生	2024 年 4 月 9 日 (星期二) 至 2024 年 4 月 17 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 2023 年 11 月至 2024 年 4 月方型踏步運動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班舊生	2024 年 4 月 18 日 (星期四) 至 2024 年 4 月 20 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：2024 年 4 月 22 日 (星期一) 上午 11:00)
第三階段	沒有參加 2023 年 11 月至 2024 年 4 月方型踏步運動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班或從未報讀之會員	2024 年 4 月 24 日 (星期三) 至 2024 年 4 月 29 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:2024 年 4 月 30 日(星期二) 上午 11:00) 備註: 被抽中的新生需要出席於 5 月 6 日(星期一) 下午 3:00 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指導員之編排分組學習。

2024 年 4 月至 2024 年 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/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	2024 年 4 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	30 分鐘(新參加者) 15 分鐘(舊參加者)
第二次	2024 年 6 月 19 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	2024 年 8 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	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	2024 年 5 月 29 日 (星期三)	上午 10:00-11:00	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	核心肌肉膠帶操
第二次	2024 年 7 月 10 日 (星期三)	下午 1:30-2:30		同上	方型踏步運動
第三次	2024 年 9 月 4 日 (星期三)	上午 11:30-中午 12:30		同上	舒展運動

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：2024 年 4 月 2 日(星期二)。

報名方式：(1)致電中心報名。

(2)名額有限，先到先得。

積極樂頤年類

2024 年 4 月-2024 年 9 月男士小組

日期：2024 年 4 月 20 日(星期六)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：頤真會所活動室 1 及 2

內容：透過一同計劃不同活動，推動中心男士服務發展及推動長者樂齡進程。

對象：中心男會員

名額：15 人

費用：全免

負責職員：鄭先生

開始報名日期：2024 年 4 月 2 日(星期二)。

報名方式：(1)致電中心報名。

(2)名額有限，先到先得。

退休規劃類

2024 年 5 月衛生署講座: 準備退休系列 (一): 適應退休

日期: 2024 年 5 月 8 日(星期二)
時間: 上午 10:00-11:00
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: 中心 55-70 歲剛退休或即將退休的中心會員
對名額: 40 人
費用: 全免
負責職員: 鄭先生
開始報名日期: 2024 年 4 月 2 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

樂齡科技類

使用互動負重運動儀計劃

日期: 2024 年 4 月 2 日至 2024 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: 2024 年 4 月 2 日(星期二)。
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

2024 年 4 月摺活動表義工 - 義工招募

日期: 2024 年 4 月 19 日至 4 月 24 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
對名額: 7 位
費用: 全免
負責職員: 琳姑娘
開始報名日期: 2024 年 4 月 2 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: 確定日期時間會再通知。

組長組義工訓練

日期：2024年4月10日(星期三)
時間：下午3:00-4:00
地點：富亨中心活動室1及2
內容：招募組長組義工並進行培訓，包括溝通技巧、防騙資訊。
對象：組長組義工
名額：10位
費用：全免
負責職員：鄭先生
開始報名日期：2024年4月2日(星期二)。
報名方式：(1)致電中心報名。
(2)名額有限，先到先得。

2024年4月-王肇枝中學學生義工及中心義工-探訪長者家庭

探訪日期	時間	長者義工集合地點	探訪對象
2024年4月19日(星期五)	下午2:15-3:15	頌真會所活動室1及2	20戶長者家庭
2024年4月23日(星期二)	下午2:15-3:15	富亨中心大堂	20戶長者家庭

地點：長者家庭
內容：長者義工和學生義工探訪不同的長者家庭(每個家庭只安排探訪其中一天)，表達關懷。
名額：15名曾受訓的長者義工，探訪共20戶長者家庭
(探訪居住富亨邨、頌雅苑、富蝶邨斑蝶樓)。
費用：全免
負責職員：馮姑娘
開始報名日期：2024年4月2日(星期二)
合辦機構：王肇枝中學

2024年4月中心街展- 義工招募

街展日期	時間
2024年4月26日(星期五)	上午10:00-中午12:00

地點：富亨邨噴水池對開位置
內容：向社區人士介紹中心服務。
對象：中心義工
名額：4人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
開始報名日期：2024年4月2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：參加者須先接受義工訓練。訓練詳情會由職員通知。

支援護老者類 護老者坐一坐

日期：2024年4月26日(星期五)
時間：下午4:00-5:00
地點：富亨中心活動室1及2
內容：與護老者一同休息放鬆，分享護老者相關服務。
對象：護老者
名額：10名
費用：全免
負責職員：胡姑娘
開始報名日期：2024年4月2日(星期二)。
報名方式：(1)致電中心報名。
(2)名額有限，先到先得。

租借復康用品

日期時間：中心開放時間

地點：本中心(富亨鄰里社區中心地下)

內容：透過租/借復康用品，包括輪椅、助行架、拐杖等，支援長者及舒緩護老者日常照顧壓力。

租借日數：每次借用期限為 14 天，多於 14 天須進行續借手續，最多續借 2 次。

收費：租借復康用品每日收費\$2；若租借者為綜援受助者，則豁免每日收費。

對象：護老者及有需要長者家庭

負責職員：曾姑娘

高支援需要護老者專題活動

耆護有里大行動 (2024 年 4 月)

日期：2024 年 4 月 10 日(星期三)

時間：下午 2:00-4:00

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：茵姑娘

開始報名日期：2024 年 4 月 2 日(星期二)。

報名方式：(1) 如有興趣參與，請致電中心聯絡茵姑娘報名。
(2) 名額有限，先到先得

備註：此活動需要義工協助，如有興趣成為義工，請聯絡茵姑娘以核實資格。

護老者齊來放鬆 ZONE (2024 年 4 月)

日期：2024 年 4 月 22 日 (星期一)

時間：下午 2:30-3:30

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：護老者需要喘息及照顧好自己的身心健康。透過活動讓護老者輕鬆減鬆；並介紹一些護老資訊。

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：2024 年 4 月 2 日(星期二)。

報名方式：(1) 如有興趣參與，請致電中心聯絡茵姑娘報名。
(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：簡易保健運動

日期：2024 年 4 月 24 日 (星期三)

時間：上午 10:00-11:00

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：由職業治療師教授護老者學習簡易保健運動，在家和體弱長者一齊做運動，以延緩長者機能退化的速度。

對象：高支援需要護老者 (優先)

名額：15 人

費用：全免

負責職員：茵姑娘

開始報名日期：2024 年 4 月 2 日(星期二)。

報名方式：(1) 如有興趣參與，請致電中心聯絡茵姑娘報名。
(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 2024年4月聚一聚

日期：2024年4月17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：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：2024年4月2日(星期二)。
 報名方式：(1)致電中心向茵姑娘報名，參加資格須由職員核實。
 (2)名額有限，先到先得。

“智”友聯盟 成員 招募

目的：組織懷疑/確診認知障礙症患者的家屬，透過不同形式的活動支援家屬，增加對認知障礙症的認識、提升照顧患者的能力；同時讓家屬認識同路人，互相分享經驗，互相支持，得到紓壓的空間。
 對象：懷疑/確診認知障礙症患者的家屬(資格需由社工再核實)
 *確診認知障礙症患者的家屬可優先參加計劃
 *懷疑認知障礙症患者：可透過中心社工作初步評估以釐定資格
 內容：培訓、互助小組、資訊提供
 負責職員：茵姑娘
 報名方式：(1)致電中心向茵姑娘報名。
 (2)名額有限，先到先得。
 備註：活動會以不同形式及日子舉行，工作員會個別聯絡成員參加活動。

2024年4月腦力再培訓計劃

日期：2024年4月3日至4月30日(逢星期一、三、五。公眾假期除外)
 集合時間及地點：上午10:00(富亨中心活動室或大堂)
 活動時間：上午10:30-中午12:15
 活動地點：浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心
 (地址:大埔頌雅路11號富蝶邨社區服務大樓地下)
 回程時間：下午12:30
 交通安排：此活動安排復康車往返日間護理中心
 對象：1. 60歲或以上及懷疑或確診患有認知障礙症的長者
 2. 有照顧壓力的照顧者
 內容：1. 由職業治療師設計/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
 3. 享用午餐
 名額：15人
 費用：

組合	時間	堂數	收費
A	逢星期一、三、五	12堂	\$48
B	自選日期	1-11堂不等	每堂\$5

負責職員：胡姑娘
 報名方式：致電中心報名。
 合辦團體：浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心
 備註：(1)歡迎護老者/傭工一同出席活動。
 (2)參加者可選擇上午10:30自行前往活動地點及中午12:15活動完後自行離開。
 (3)參加者須先經核估以核實參加資格。

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：2024 年 4 月 1 日至 2024 年 4 月 29 日(逢星期一、三、五，公眾假期以及 2024 年 4 月 19 日除外)

時間：上午 11:45 到達中心

對象：中心會員

名額：20 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 2024 年 4 月例會~

日期	2024 年 4 月 11 日 (星期四)	2024 年 4 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	第一場：防騙講座、 第二場：煤氣安全環保講座 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：鄭先生

4 月售賣奶粉 (敬請電話預約)

售賣日期：4 月 2 日至 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	800 克	400 克
雅培金裝加營素 (佻呢嗰味)	\$202	/	/	\$97
雅培低糖加營素 (佻呢嗰味)	/	\$209	/	/
雅培怡保康 (供關注血糖人士服用)	/	\$237	/	\$105
三花栢齡高鈣	/	/	\$88	/

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。

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2024年4月30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。

派發清潔包

在2024年3月的中心通訊已發佈有關中心收到300份大埔民政事務處清潔包(包括手套、清潔布、百潔布、洗潔精、漂白水)，目前尚餘少量清潔包，如有需要及年滿60歲或以上，而2024年3月至今未曾撿取清潔包的會員，可於2024年4月2日(星期二)上午9時開始親臨富亨中心或致電本中心登記及預約時間領取清潔包。

數量有限，派完即止。

如有查詢，請聯絡中心職員曾姑娘或茵姑娘。

新入會及續會會員費

中心歡迎會員入會及續會。

於2024年4月至2025年3月期間新入會或續會的60歲或以上會員，會員費為\$21。

派發中心通訊安排

有關2024年5月中心通訊，會員可於2024年4月25日起到中心取。

如有任何改動，以當日例會公佈為準。