

2026年6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 5 月 20 日

派發中心通訊安排

有關 2026 年 7 月中心通訊，會員可於 2026 年 6 月 25 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5月31日，代表會員可於2026年6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 6 月 5 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 6 月 12 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 6 月 26 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 6 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。

2026 年 6 月以勒基金

日期：2026 年 6 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 6 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。
合辦機構：以勒基金

「長者護心法」預防長者自殺社區教育講座

日期：2026年6月22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. 長者自殺情況、成因、徵兆及一般人對自殺的誤解
2. 紓緩個人情緒之方法
3. 健康晚年之提示
對象：中心會員
名額：30人
費用：全免 負責職員：仇姑娘
開始報名日期：2026年6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。
合辦機構：生命熱線 - 香港賽馬會社區資助計劃「生命共行」外展長者服務

2026年6月衛生署講座-規劃圓滿人生(一)

日期：2026年6月24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. 放下對死亡的忌諱
2. 認識「遺囑」及殯葬安排
3. 認識與家人談生說死的技巧
4. 珍惜生命、活在當下
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5月4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

教育及發展類

香港賽馬會呈獻系列：長安萬象—陝西隋唐文明展

日期：2026年6月8日(星期一)
時間：下午2:30 - 下午5:30 (下午4:30回程)
地點：香港歷史博物館
集合時間：下午1:15
集合地點：頌真會所活動室1及2
內容：香港歷史博物館舉辦展覽精選陝西及香港文物逾165件(套)，讓觀眾透過珍貴文物感受隋唐兩代的璀璨。
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2026年5月4日(星期一)至5月23日(星期六)，致電或親臨中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年5月26日(星期二)上午9:30，中籤者會有職員聯絡。
備註：1) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心與活動場地。
2) 此乃戶外活動，參加者請衝量自己的身體情況。

防騙講座暨長者防詐騙實務教學工作坊

日期：2026年6月24日(星期三)
 時間：下午2:30-4:30
 地點：頌真會所活動室1及2
 內容：講解常見電話詐騙及科技相關騙案手法，並教導長者認識及使用防騙相關工具。
 對象：中心會員
 名額：40人
 費用：全免
 負責職員：何先生
 開始報名日期：2026年6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。
 合辦機構：Equinix 電信公司

2026年7月智能手機應用班 - 旅遊攝影班

日期：2026年7月6日(星期一)
 時間：下午2:30-下午3:30
 地點：富亨中心活動室1及2
 內容：1.教授拍攝及構圖技巧，相機進階操作
 2.認識市面上潮流攝影執相APP
 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6月1日(星期一)至6月20日(星期六)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2026年6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活動。
 合辦機構：長者安居協會

2026年7-9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7月8日至2026年9月16日 (逢星期三)(共10堂) (7月22日及9月9日除外)	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7月8日至2026年9月16日 (逢星期三)(共10堂) (7月22日及9月9日除外)	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4-6月愛羣學苑-方型踏步運動班(A1)、(A2)班舊生	2026年6月1日(星期一)至6月11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4-6月愛 羣學苑-方型踏 步運動班(A1)、 (A2)、(B1)、(B2) 班舊生	2026年6月12日 (星期五)至 6月15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：2026年6月16日(星期二)上午9:30)
第三階段	沒有參加2026年 4-6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6月17日 (星期三)至 6月27日 (星期六)	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6月29日(星期一)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。

2026年7-9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7月9日至2026年9月24日 (逢星期四)(共10堂) (8月27日及9月10日除外)	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7月9日至2026年9月24日 (逢星期四)(共10堂) (8月27日及9月10日除外)	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：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4-6月愛羣學苑-方型踏步運動班(B1)、(B2)班舊生	2026年6月1日(星期一)至6月11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4-6月愛羣學苑-方型踏步運動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班舊生	2026年6月12日(星期五)至6月15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：2026年6月16日(星期二)上午9:30)
第三階段	沒有參加2026年4-6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6月17日(星期三)至6月27日(星期六)	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6月29日(星期一)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。

2026 年 7-9 月愛羣學苑-楊家太極班

日期	班別	時間	導師	名額	地點
日期：2026 年 7 月 9 日至 2026 年 9 月 10 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 4 月-6 月 愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2026 年 6 月 1 日 (星期一)至 6 月 11 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。 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 4 月-6 月 愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2026 年 6 月 12 日 (星期五) 至 6 月 15 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：2026 年 6 月 16 日(星期二) 上午 9:30)
第三階段	沒有參加 2026 年 4 月 - 6 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班或從未報 讀之會員	2026 年 6 月 17 日 (星期三) 至 6 月 27 日 (星期六)	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 6 月 29 日(星期一) 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。

預告活動：愛羣學苑開學禮暨畢業禮 2026

日 期：2026 年 8 月 15 日(星期六)
 時 間：上午 9:00-下午 4:00
 地 點：烏溪沙青年新村
 內 容：嘉許、表演、營內午膳等
 對 象：(1) 2025-2026 年度愛羣學苑之獲獎學員及家屬
 (2) 2025-2026 年度愛羣學苑導師、學長、同學
 (3) 中心會員
 名 額：40 人
 負責職員：琳姑娘
 備 註：(1) 活動詳情及報名安排將容後公佈。

社交及康樂類

AI 修復和活化舊相服務

日期：2026年5月23日(星期六)
時間：下午2:00-4:00
地點：頌真會所
內容：由學生協助用AI修復舊相片的質素、幫黑白照片上色、將照片變為簡單動作。
(備註：參加者要提供一些舊照片。)
對象：中心會員 名額：10人 費用：免費
負責職員：馮姑娘
開始報名日期：2026年5月7日(星期四)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。
備註：此活動已於2026年5月7日(星期四)例會報告
合辦學校：王肇枝中學

端陽敬老匯演 2026

日期：2026年6月17日(星期三)
時間：下午1:30至4:00
活動地點：大埔社區中心一樓社區會堂
出發方式：參加者可自行前往活動地點或於下午12:15到富亨中心一同乘搭公共交通工具前往
回程方式：參加者可自行回程或一同乘搭公共交通工具回程
內容：表演環節、遊戲、健康操、愛心禮物敬贈
對象：中心會員
名額：28名(包括表演者)
費用：免費
負責職員：蔡姑娘
報名方式：(1) 於2026年5月22日(星期五)至6月10日(星期三)，致電或親臨中心登記。
(2) 抽籤日期：2026年6月11日(星期四)上午9:30，中籤者會有職員聯絡。
備註：此活動由救世軍大埔長者社區服務中心主辦。

端午探訪顯關懷

日期：2026年6月18日(星期四)
時間：上午9:30至中午12時正
集合地點：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
地點：長者家中
內容：大埔區關愛隊(富亨小區)和大埔區關愛隊(康樂園小區)探訪長者表達關懷。
對象：居住富亨邨或富蝶邨有意被探訪的長者會員、護老家庭
名額：20戶(富亨邨住戶)、20戶(富蝶邨住戶)
費用：全免
負責職員：馮姑娘
開始報名日期：2026年6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。
合辦機構：大埔區關愛隊(富亨小區)、大埔區關愛隊(康樂園小區)

港九街坊婦女會孫方中小學-公益少年團到訪活動

日期：2026年6月18日(星期四)
時間：下午2:00-3:30
地點：頌真會所活動室1及2
內容：遊戲、講故事、唱歌、與長者傾談、合照。
對象：中心會員 名額：25人 費用：全免 負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於2026年6月1日(星期一)至6月13日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年6月15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：港九街坊婦女會孫方中小學(公益少年團)

大埔浸信會公立學校學生到訪活動

日期：2026年6月23日(星期二)
時間：下午2:00-3:00
地點：富亨中心活動室一及二
內容：表演、遊戲、與長者傾談、合照。
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2026年6月1日(星期一)至6月15日(星期一)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年6月16日(星期二)上午9:30。
(3) 中心職員會致電通知合資格中籤會員出席活動。
合辦機構：大埔浸信會社會服務處
合辦學校：大埔浸信會公立學校

友伴開懷聚

日期：2026年6月25日(星期四)
時間：下午3:00至4:00
地點：富亨中心活動室一及二
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6月1日(星期一)至6月15日(星期一)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年6月16日(星期二)上午9:30。
(3) 中心職員會致電通知合資格中籤會員出席活動。

神召會康樂中學學生到訪活動

日期：2026年6月29日(星期一)
時間：上午9:30-10:30
地點：頌真會所活動室1及2
內容：熱身運動手指操、遊戲、小手工、與長者傾談、合照。
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6月1日(星期一)至6月22日(星期一)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年6月23日(星期二)上午9:30。
(3) 中心職員會致電通知合資格中籤會員出席活動。
合辦機構：香港小童群益會
合辦學校：神召會康樂中學。

五旬節聖潔會永光小學學生到訪活動

日期：2026年7月3日(星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：富亨中心活動室一及二
內容：活動簡介、互相認識、集體遊戲、手工、贈送禮物、大合照。
對象：中心會員
名額：12人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於2026年6月1日(星期一)至6月22日(星期一)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年6月23日(星期二)上午9:30。
(3) 中心職員會致電通知合資格中籤會員出席活動。
合辦機構：香港小童群益會-賽馬會眾心行善計劃
合辦學校：五旬節聖潔會永光小學

2026年7月-9月桌球俱樂部

日期：2026年7月11日至9月19日(逢星期六)(共10節)(2026年8月15日除外)
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6月1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6月長者毛巾操

日期：2026年6月29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6月1日(星期一)至6月16日(星期二)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年6月17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

2026年6月至2026年8月核心肌肉膠帶操 2C 班

日期：2026年6月2日至2026年8月18日(逢星期二)(6月23日及7月28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：馮姑娘

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	2026年5月12日(星期二)至 2026年5月19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 (現時未有參與任何核心肌肉膠帶操)	2026年5月20日(星期三)至 2026年5月27日(星期三) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期： 2026年5月28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：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「2026年3月至2026年5月核心肌肉膠帶操 2C 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2026年6月至2026年8月核心肌肉膠帶操 2D 班

日期：2026年6月2日至2026年8月18日(逢星期二)(6月23日及7月28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：馮姑娘

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	2026年5月12日(星期二)至 2026年5月19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 (現時未有參與任何核心肌肉膠帶操)	2026年5月20日(星期三)至 2026年5月27日(星期三) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期： 2026年5月28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：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「2026 年 3 月至 2026 年 5 月核心肌肉膠帶操 2D 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2026 年 6 月至 2026 年 8 月核心肌肉膠帶操 5C 班

日期：2026 年 6 月 12 日至 2026 年 9 月 4 日(逢星期五) (6 月 19 日、6 月 26 日、7 月 3 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：馮姑娘

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	2026 年 5 月 22 日(星期五)至 2026 年 5 月 29 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)	2026 年 5 月 30 日(星期六)至 2026 年 6 月 8 日(星期一) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 抽籤日期： 2026 年 6 月 9 日(星期二)， 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 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「2026 年 3 月-2026 年 5 月核心肌肉膠帶操 5C 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2026 年 6 月至 2026 年 8 月核心肌肉膠帶操 5D 班

日期：2026 年 6 月 12 日至 2026 年 8 月 28 日 (逢星期五) (6 月 19 日、6 月 26 日、7 月 3 日除外)

班別	時間	地點	名額
5D 班	上午 11:15-中午 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：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	2026 年 5 月 22 日(星期五)至 2026 年 5 月 29 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)	2026 年 5 月 30 日(星期六)至 2026 年 6 月 8 日(星期一) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 抽籤日期： 2026 年 6 月 9 日(星期二)， 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 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「2026 年 3 月-2026 年 5 月核心肌肉膠帶操 5D 班」，
以及出席率超過 70%的學員。

2026 年 7 月-6 月核心肌肉膠帶操 5A 班

日期：2026 年 7 月 3 日至 2026 年 9 月 18 日 (逢星期五)(7 月 31 日及 8 月 14 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	2026 年 6 月 1 日(星期一)至 2026 年 6 月 15 日(星期一)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)	2026 年 6 月 16 日(星期二) 至 2026 年 6 月 27 日(星期六) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 6 月 29 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。

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「2026 年 3 月-6 月核心肌肉膠帶操 5A 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2026 年 7 月-9 月核心肌肉膠帶操 5B 班

日期：2026 年 7 月 3 日至 2026 年 9 月 18 日 (逢星期五)(7 月 31 日及 8 月 14 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	2026 年 6 月 1 日(星期一)至 2026 年 6 月 15 日(星期一)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)	2026 年 6 月 16 日(星期二) 至 2026 年 6 月 27 日(星期六) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 6 月 29 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。

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，參加者請衝量自己的身體情況。

(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「2026 年 3 月-6 月核心肌肉膠帶操 5B 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2026 年 6 月至 11 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 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	30 分鐘(新參加者) 15 分鐘(舊參加者)
第二次	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)
第三次	2026 年 10 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	2026年7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9月16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11月25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 (包括上述雙數月份的健康諮詢及檢查，以及單數月份的運動飲食)

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6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。

積極樂頤年類

2026年7月桌球體驗班

日期：2026年7月4日(星期六)

時間：上午 10:00 至 12:00

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：由經過訓練的桌球俱樂部成員向未學過桌球的會員分享桌球的規則及玩法。

對象：中心會員

名額：6人 費用：全免 負責職員：琳姑娘

報名方式：(1) 於 2026年6月1日(星期一)至6月20日(星期六)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2026年6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活動。

樂齡科技類

使用互動負重運動儀計劃

日期：2026年6月1日至2026年6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 6 月 1 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(踏單車看世界)

場次	日期	時間	名額
A	2026 年 6 月 9 日(星期二)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2026 年 6 月 9 日(星期二)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2026 年 6 月 9 日(星期二)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2026 年 6 月 9 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 6 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) 每位參加者只可報其中一場

(2) 未曾參與 5 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 6 月 17 日(星期三)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2026 年 6 月 17 日(星期三)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2026 年 6 月 17 日(星期三)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2026 年 6 月 17 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 6 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) 每位參加者只可報其中一場

(2) 未曾參與 5 月樂齡科技體驗日的會員優先參與

義務工作類

招募賣旗義工

日期：2026年5月23日(星期六)
時間：上午9:15-10:15
地點：頌雅路
內容：招募賣旗義工，與鄰舍輔導會賽馬會大埔北青少年綜合服務中心青少年一同為鄰舍輔導會賣旗。
對象：中心義工 名額：10人 費用：全免
負責職員：琳姑娘
開始報名日期：2026年5月21日(星期四)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

探訪組

日期：2026年6月15日(星期一)
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6月1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。

2026年6月活動表義工 - 義工招募

日期：2026年6月22日至6月27日期間
時間：上午9:30至中午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6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：確定日期時間會再通知

支援護老者類

有口「男」言 (2026年6月)

日期：2026年6月10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6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。
(3) 職員會個別聯絡參加者確認成功報名。

護老者坐一坐

日期：2026年6月16日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
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：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6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。

護老者休息站(2026年6月)

日期：2026年6月13日(星期六)
時間：下午2:30-3:30
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：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6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。

智護老·樂安居 - 照顧者樂齡科技體驗日

日期：2026年6月22日(星期一)
時間：下午2:00至3:30
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：1. 向護老者及長者展示最新的「居家安老有辦法」樂齡科技產品(如防跌警報器、雷達、防遊走產品或其他樂齡科技產品)
2. 教導照顧者如何將科技融入日常照顧流程，有效減輕體力勞動與心理負擔，提升長者的生活尊嚴與安全感。
對象：居於大埔區的護老者
名額：15人 費用：全免 負責職員：李先生
開始報名日期：2026年6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：為關顧護老者的需要，活動期間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暫託服務予參加者(需經社工評估作實)，名額有限，先到先得。
合辦機構：SmartLove 智會愛、浸信會愛羣社會服務處 - LINK 得喜 照顧者網絡連線計劃

夏日炎炎 - 消暑有辦法講座

日期：2026年7月6日(星期一)
時間：上午10:00-11:30
地點：頌真會所活動室
內容：夏日炎炎，在高溫環境下，我們必須學識如何有效散熱、認識身體過熱的癥狀，以免身體不勝負荷，導致熱衰竭甚至中暑。
對象：居於大埔區的護老者
名額：15人 費用：全免 負責職員：李先生
開始報名日期：2026年6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：為關顧護老者的需要，活動期間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暫託服務予參加者（需經社工評估作實），名額有限，先到先得。

合辦機構：紅十字會、浸信會愛羣社會服務處 - LINK 得喜 照顧者網絡連線計劃

護老者專題講座:與你何「肝」

日期：2026年7月8日(星期三)

時間：上午 10:00-11:00

地點：富亨中心活動室

內容：護老者認識肝病及預防方法

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6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。

合辦機構：東華三院離院長者綜合支援計劃(大埔)

智能設備知多點 - 實用應用程式工作坊

日期：2026年7月20日(星期一)

時間：下午 3:00 至 4:30

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：中國移動香港有限公司與大家分享實用應用程式

對象：居於大埔區的護老者

名額：15人 費用：全免 負責職員：李先生

開始報名日期：2026年6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：為關顧護老者的需要，活動期間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暫託服務予參加者（需經社工評估作實），名額有限，先到先得。

合辦機構：中國移動香港有限公司、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6月)

日期：2026年6月13日(星期六)

時間：下午 3:45-4:45

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6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。

(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。

鬆一鬆 - 護老者朋輩支援小組

日期：2026年6月24日、7月8、15、22、29日、8月5日(逢星期三，共六節)
時間：下午2:00 - 3:30
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號富蝶邨社會服務大樓地下)
內容：社工及資深護老者會與參加者一同分享「照顧者故事」、欣賞「獨特的我」、學習「回到自在」，通過互相聆聽、勉勵，提升自我關懷，重塑「照顧」的意義。
對象：居於大埔區的護老者
名額：10人 費用：全免 負責職員：仇姑娘
開始報名日期：2026年6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。
(3) 報名後，職員會個別聯絡參加者。
備註：為關顧護老者的需要，活動期間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暫託服務予參加者(需經社工評估作實)，名額有限，先到先得。
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

慈愛長者學苑

慈愛長者學苑-(2026年6月)沙畫班

日期：2026年6月18日(星期四)
時間：下午2:00-3:00
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學(地理室)
集合時間：下午1:45
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：講解材料及示範繪畫過程
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6月1日(星期一)至6月13日(星期六)，致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年6月15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6月)健康飲食

日期：2026年6月24日(星期三)
時間：上午10:30-11:30
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學(2樓-廚藝學堂)
集合時間：上午10:15
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：製作健康手工意粉。
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6月1日(星期一)至6月20日(星期六)，致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026年6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6月)電台導論班

日期：2026年6月25日(星期四)
 時間：下午2:00-3:00
 地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學(2樓-多用途二室)
 集合時間：下午1:45
 集合地點：富亨中心活動室或大堂
 內容：介紹電台用具及體驗活動。
 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6月1日(星期一)至6月20日(星期六)，致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2026年6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：2026年6月1日至2026年6月29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：36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6月例會~

日期	2026年6月11日(星期四)	2026年6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	機電工程署-能源效益及節能減碳、 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

6 月代購奶粉 (敬請電話預約)

代購日期：2026 年 6 月 1 日至 2026 年 6 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

	850 克	750 克	400 克
雅培金裝加營養 (佗呢嗰味)	\$215	/	\$104
雅培低糖加營養 (佗呢嗰味)	\$234	/	/
雅培怡保康 (供關注血糖人士服用)	\$260	/	\$121
三花柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉	/	\$105	/

6 月腦地方

今次的腦地方問題將於 6 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2026 年 6 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。

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 9**、**標準 10**、**標準 11**及**標準 12**內容如下：

標準 9 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 10 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準 11 服務單位運用有計劃的方法，以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準 12 服務單位盡量尊重服務使用者，知情下作出服務選擇的權利。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	✓	✓	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 L3	✓	×	×
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 S8 S8 S8 S8 S9 S10	×	×	×
Black 黑	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。

「亞洲銀髮康護養生展 2026」門票

亞洲銀髮康護養生展 (原 50+ 博覽暨亞洲銀髮產品展) 是香港首個為中老年人士及其家庭而設的一站式專業平台。為應對亞洲地區人口老齡化趨勢，本屆展會將打破傳統，以 “Reboot! 科技康護新起點” 為號召，通過沉浸式場景化展區、權威論壇與豐富體驗，為產業注入新動能，為銀髮人群開啟全新生活方式。博覽內容包括醫療保健、生活科技、養生食品、旅遊消閒、投資理財、抗衰老、優質生活、持續進修、生命計劃等。現場更設有多項免費檢測/檢查服務如中醫、血壓、血糖、足部、骨質疏鬆等及專題講座，讓準備或已退休人士、長者及其家人體驗及了解更多健康資訊、產品及專業服務。

門票入場日子：7 月 3-5 日(星期五-日)

門票入場時間：上午 10 時至下午 7 時(7 月 3-4 日)、上午 10 時至下午 6 時(7 月 5 日)

地點：香港會議展覽中心 展覽廳 3FG

中心收到 50 張由美縱展覽送出的「亞洲銀髮康護養生展」門票(需自行前往)，有意領取的中心會員，可於 2026 年 6 月 22 日(星期一)至 7 月 2 日(星期四)上午 9 時至下午 5 時期間，帶備會籍生效的會員證親臨富亨中心登記領取。

請注意，每位中心會員限取兩張門票。數量有限，先到先得，派完即止。

備註：會員需自行往返展覽場地，本中心只負責派發免費門票。

如有查詢，請聯絡中心職員仇姑娘。

「新界北總區反詐月啟動禮 X 大滙演 2026」門票

日期：2026 年 7 月 11 日(星期六)

時間：下午 3:00-5:00

地點：大埔文娛中心演藝廳 (地址：大埔安邦路 12 號)

內容：警務處長致開幕詞、開幕儀式及大合照、致送感謝狀、播放短片、頒發紀念品及感謝狀、表演、防騙講座、送贈反詐月福袋。

對象：中心會員

名額：50 人

費用：全免

報名方式：(1) 於 2026 年 5 月 22 日(星期五) 至 7 月 4 日(星期六)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2026 年 7 月 6 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) 中籤會員每人獲發一張門票，門票有指定座位編號，請必須出席，請勿浪費名額。

(2) 會員需自行往返大埔文娛中心演藝廳，本中心只負責派發免費門票。

主辦單位：香港警務署新界北總區防止罪案辦公室

如有查詢，請聯絡中心職員馮姑娘。