

2026年1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：2025 年 12 月 17 日

派發中心通訊安排

有關 2026 年 2 月中心通訊，會員可於 2026 年 1 月 22 日起
到中心提取。如有任何改動，
以當日例會公佈作準。

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) 查看例會咁，如例會咁顯示有效日期至2025年12月31日，代表會員可於2026年1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。
使用手部訓練拉繩	健腦區	第二場 上午 10:30-11:30	1	2) 為平均分配名額，每人每日只限登記一個場次。
使用電腦	健腦區	第三場 下午 1:00-下午 2:00	2	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。
使用蘭米骨牌	中心大堂	第四場 下午 2:15-3:15 第五場 下午 3:30-4:30	8	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。

心理及社交健康類

福樂組

日期	時間	名額
2026 年 1 月 2 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 1 月 9 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 1 月 16 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 1 月 23 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 1 月 30 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：2025 年 12 月 29 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 1 月-3 月喜樂同行小組

日	期：2026 年 1 月 27 日、2 月 3 日、2 月 10 日、2 月 24 日、3 月 3 日、3 月 10 日 (逢星期二，共 6 節，2 月 17 日除外)
時	間：下午 02:00-03:00
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	：有意參加的會員，請於 2026 年 1 月 2 日至 2026 年 1 月 17 日期間登記，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

2026 年 2 月智能手機應用班 - AI 入門班

日	期：2026 年 2 月 9 日(星期一)
時	間：上午 10:30-11:30
地	點：富亨中心活動室 1 及 2
內	容：1.熱門 AI 模型介紹 2.介紹 DeepSeek 基礎操作及使用技巧 3. AI 使用小秘技及貼士
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 1 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	：長者安居協會

社交及康樂類

2026 年 1 月-3 月桌球俱樂部

日	期：2026 年 1 月 10 日至 3 月 21 日(逢星期六)(共 10 節)(2026 年 1 月 24 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	：2025 年 12 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。

富蝶之友歡樂聚 (2026 年 1 月)

日	期：2026 年 1 月 21 日(星期三)
時	間：下午 2:30 至 4:00
地	點：頌真會所活動室 1 及 2
內	容：長者一同玩遊戲、互相交流、認識社區
對	象：居住富蝶邨中心會員
名	額：12 人 費用：全免 負責職員：蔡姑娘
報名方式	：(1) 於 2026 年 1 月 2 日(星期五)至 1 月 12 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。

健康類

2026 年 1 月長者毛巾操

日	期	：2026 年 1 月 19 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 1 月 2 日(星期五)至 1 月 12 日(星期一)致電中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2026 年 1 月 13 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

2026 年 1 月衛生署講座-四季健康食譜

日	期	：2026 年 1 月 21 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. 如何能夠因應季節的特色將健康飲食的原則應用在日常的烹調上 2. 活用健康烹調法，揀選或改良食譜
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 1 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

2026 年 2 月衛生署講座-認識消化不良

日	期	：2026 年 2 月 9 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. 身體老化對消化系統的影響 2. 長者常見腸胃不適的原因及處理方法 3. 一些危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺
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 1 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

樂齡科技類

使用互動負重運動儀計劃

日期：2026 年 1 月 2 日至 2026 年 1 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 1 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	2026 年 1 月 13 日(星期二)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2026 年 1 月 13 日(星期二)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2026 年 1 月 13 日(星期二)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2026 年 1 月 13 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 1 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) 未曾參與 12 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 1 月 20 日(星期二)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2026 年 1 月 20 日(星期二)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2026 年 1 月 20 日(星期二)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2026 年 1 月 20 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 1 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) 未曾參與 12 月樂齡科技體驗日的會員優先參與。

義務工作類

長者委員會

日期：2026 年 1 月 12 日 (星期一)

時間：下午 4:00 至 5:00

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：報告、諮詢和討論中心事宜。

對象：所有長者委員

名額：12 位 費用：全免 負責職員：李姑娘

報名方式：致電中心聯絡負責職員報名。

2026 年 1 月活動表義工 - 義工招募

日期：2026 年 1 月 19 日至 1 月 23 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 1 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)確定日期時間會再通知

探訪組

日期：2026 年 1 月 21 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：2026 年 1 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。

義工嘉許禮暨團年活動 (待定)

日	期：2026 年 1 月 24 日(星期六)
時	間：上午 10:30-下午 2:00
地	點：百樂金宴國際宴會廳 (九龍灣宏天店)(地址：九龍灣宏光道 39 號宏天廣場地下)
集合時間	：上午 8:30
集合地點	：頌真會所集合
內容	：義工嘉許、午膳。
對象	：獲獎義工、中心義工、中心會員
名額	：80 人
費用	：\$180
負責職員	：伍姑娘
報名方式	：1)於 2025 年 12 月 22 日(星期一)至 2026 年 1 月 3 日(星期六)期間中心職員會邀請達指定義工服務時數的獲獎義工出席活動。 2)非獲獎義工及中心會員可於 2026 年 1 月 5 日(星期一)起致電或親臨中心登記報名。
備註	：1)此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及活動地點。

此活動如有任何變動，以中心職員聯絡通知作準。

2025-26《義海融城大埔北》義工分享會暨嘉許禮

日期	期：2026 年 1 月 31 日 (星期六)
時間	間：下午 1:00-5:00
地點	點：大埔舊墟公立學校禮堂
集合時間	：下午 12:30
集合地點	：富亨中心大堂
內容	：(1) 讓參與義工分享服務心得，並頒發嘉許狀以嘉許義工的付出。 (2) 讓本年度義工隊到場架設攤位，與參加者分享義工計劃成果，互相交流。
對象	：已參加 2025-26《義海融城大埔北》「美麗的我」義工服務獎勵計劃的受訓義工
名額	：5 人 費用：全免 負責職員：伍姑娘
開始報名日期	：2026 年 1 月 2 日 (星期五)
報名方式	：由於名額所限，中心職員會聯絡出席了兩次義工服務的長者義工進行抽籤，抽籤日期和時間：2025 年 12 月 18 日(星期四)下午 4:00，若尚有名額，中心職員會聯絡出席一次義工服務的長者義工進行抽籤以確定出席次序。

支援護老者類

有口「男」言 (2026 年 1 月)

日期	期：2026 年 1 月 14 日(星期三)
時間	間：下午 3:00-4:00
地點	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 1 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) 職員會個別聯絡參加者確認成功報名。

護老者專題講座:傷口的護理

日期：2026年1月14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1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)

護老者休息站(2026年1月)

日期：2026年1月17日(星期六)
時間：上午11:15-12:15
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、品嘗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1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。



社會福利署 大埔及北區安老服務協調委員會 主辦 2025-26「護老·友里」繫全城計劃

日期：2025年8月至2026年2月期間
地點：大埔六鄉學習園地
內容：為新手護老者配對經驗護老者作護老同行伙伴，展開5次同行之旅
(包括：情緒支援、紓壓活動、照顧技巧分享)，讓護老歷程得到支援及陪伴。

活動	日期	時間	地點
第六次	2026年1月20日(星期二)	10:30-12:30	大埔六鄉學習園地

內容：認識「預設醫療指示正式立法」及自主醫療實踐

分享嘉賓：「毋忘愛」主席-范寧醫生

對象：經驗護老者及新手護老者(曾出席第一次、第二次、第三次、第五次活動)

名額：10人

費用：全免

負責職員：胡姑娘

開始報名日期：2026年1月2日(星期五)

報名方式：職員會聯絡已出席第一次至第五次活動的參加者。

備註：此乃戶外活動性質，請參加者衡量自己的身體情況。

護老者坐一坐

日期：2026年1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：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1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

護老者喘息站(2026年1月)

日期：2026年1月17日(星期六)
時間：上午10:00-11:00
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、品嘗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1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)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

腦力再培訓計劃(2026年1月至2026年3月)

日期：2026年1月9日至2026年3月6日(逢星期五，2026年2月20日除外)(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：致電中心報名。
備註：(1) 參加者須先經評估以核實參加資格。
(2) 於2025年12月1日(星期一)至12月20日(星期六)，致電中心登記抽籤。
(3) 中心職員會安排中籤會員12月22日或之後到中心繳費及出席活動。

社會福利署 2024-26 年度「老有所為活動計劃」



社會福利署
Social Welfare Department



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

「護」「學」「長」豐盛計劃 親親大自然 – 院舍探訪

日期：2025 年 12 月 29 日 (星期一)
時間：上午 10:00-下午 11:00
地點：康德（大埔）護老院有限公司
集合時間：上午 9:15(請準時出席，逾時不候)
集合地點：富亨中心
內容：長者義工進行院舍探訪，向住客分享長幼交流活動的得著，播放由攝錄義工製作的活動片段，藉影片欣賞大自然，以及勉勵住客積極面對人生
對象：已出席 12 月 20 日親親大自然交流活動（二）的中心義工
名額：18 人
費用：全免
負責職員：伍姑娘
報名方式：致電中心報名，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) 職員會聯絡已報名的義工
(3) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及活動場地。



社會福利署
Social Welfare Department



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

社會福利署 2024-26 年度「老有所為活動計劃」 「護」「學」「長」豐盛計劃 總結分享會暨義工嘉許禮

日期：2026 年 1 月 10 日 (星期六)
時間：上午 11:00-下午 4:00
地點：粉嶺浸會園
集合時間：上午 10:15(請準時出席，逾時不候)
集合地點：頌真會所活動室
內容：1) 透過總結分享會，讓參與義工分享活動計劃中的得著，並藉嘉許禮表揚義工的貢獻。
2) 午膳
3) 體驗活動
對象：曾參與 2024-26 年度社會福利署「老有活動所為計劃」的中心會員
名額：56 人
費用：全免
負責職員：伍姑娘/琳姑娘
報名方式：致電中心報名，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) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及活動場地。

慈愛長者學苑

慈愛長者學苑-2026年1月(大自然體驗)

日期：2026年1月14日(星期三)
時間：下午4:45-5:45
地點：香港紅卬字會大埔卬慈中學
集合時間：下午4:30
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：1. 田裏摘蔬菜及製作薄餅
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：伍姑娘
報名方式：(1) 於2026年1月2日(星期五)至1月10日(星期六)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2026年1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：香港紅卬字會大埔卬慈中學

備註：1) 活動由「長者學苑發展基金」及長者學苑支持機構贊助。
 2) 是次活動需下田摘菜，參加者須衡量身體情況是否合適參與，並由職員核實長者參與資格。

慈愛長者學苑-2026年1月(大自然體驗-擴香石及鎖匙扣)

日期：2026年1月21日(星期三)
時間：下午4:45-5:45
地點：香港紅卬字會大埔卬慈中學
集合時間：下午4:30
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：1. 製作及設計擴香石鎖匙扣(承接2025年12月3日的後半部分)
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：伍姑娘
報名方式：由於此活動承接2025年12月3日的後半部分，故當天活動出席者優先報名
合作學校：香港紅卬字會大埔卬慈中學
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1月(英語班)

日期：2026年1月16日(星期五)
時間：下午4:00-5:00
地點：香港紅卬字會大埔卬慈中學
集合時間：下午3:45
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：1. 教授表達個人興趣嗜好英語
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：伍姑娘
報名方式：(1) 於2026年1月2日(星期五)至1月10日(星期六)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2026年1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：香港紅卬字會大埔卬慈中學
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1月(攤位同樂日)

日期：2026年1月17日(星期六)

時間：上午9:45-11:00

地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學

集合時間：上午9:30

集合地點：富亨中心活動室或大堂

內容：1. 認識祖國攤位同樂日

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：20人 費用：全免 負責職員：伍姑娘

報名方式：(1) 於2026年1月2日(星期五)至1月12日(星期一)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2026年1月14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。

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1月2日至2026年1月30日(逢星期一、三、五)

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1月例會~

日期	2026年1月8日(星期四)	2026年1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	團體：「香港存款保障委員會講座」、 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：伍姑娘

1月代購奶粉 (敬請電話預約)

代購日期：2026年1月2日至2026年1月31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 (咁呢嘩味)	\$215	/	/	\$104
雅培低糖加營素 (咁呢嘩味)	/	\$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	/

1月腦地方

今次的腦地方問題將於1月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於2026年1月31日(星期六)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。

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  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  3 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  	✗	✗	✗
黑色暴雨  Black 黑 上午 9:00 前發出	✗	✗	✗
	✓	✗	✗

「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。

寒風送暖

踏入冬季，各位老友記請保重身體，注重保暖啊。中心準備了少量禦寒物品，給有需要及有經濟困難(例如領取綜援)的老友記，讓大家於嚴寒中感受到溫暖及關懷。如會員有需要，請聯絡中心社工李先生。(備註：數量有限，派完即止。)

免費中醫義診服務

本中心聯同香港浸會大學中醫藥學院全日制課程校友會「中醫義診團」，由具執業資格、富經驗的中醫師義診，為受大埔宏福苑火災受影響長者居民及前線救援人員提供免費義診服務。

日期：2025年12月20日(星期六)、2025年12月28日(星期日)、2026年1月4日(星期日)

時間：上午10時至下午4時

地點：富亨中心/本處大埔長者日間護理中心

內容：情緒舒緩/身體調理/外傷及痛症

對象：受大埔宏福苑火災事件影響到個人身體(例如持續無胃口)/情緒(例如持續失眠、驚慌、焦慮等)的長者、照顧者及前線救援人員

名額：10人

費用：全免

負責職員：何先生

開始報名日期：2025年12月18日(星期四)

報名方式：(1)致電中心報名。

(2)職員會個別聯絡參加者了解情況及確認成功報名。

備註：義診日期和時間需由職員安排及確認。

【災後情緒關顧指南】

有關大埔宏福苑的嚴重火災，無論親眼目睹或接觸到相關的報導或網絡資訊，都可能會感到難過、悲痛、不安和無力。

大家在關心事態的同時，如果發現身心狀況因火災資訊而受到嚴重影響，請抽時間先安頓好自己，暫時放下手機、關掉電視、暫時停止瀏覽社交平台，也不要勉強自己參與網上討論。可以找親友陪伴或傾訴，也不宜過度轉發及張貼事發過程，以減低為他人帶來心理創傷的可能。

附上【災後情緒關顧指南】，內文包括災後常見反應、長者心理健康警號:事故後壓力提示、安定心神小貼士、情緒支援熱線。

歡迎與中心當值社工聯絡，中心與您同行。

【災後情緒關顧指南】

災後常見反應



失眠、食慾改變、各式
疼痛、心悸、疲憊感

身體反應

認知反應



記憶力下降、專注困難、
常做惡夢、難以決定、遲疑



憂鬱、焦慮、易怒、
孤獨感、無助感

情緒反應

行為反應



社交退縮、活動減少、物質依賴
易發生衝突、日常習慣改變

反應分類

這些經歷重大事故後的適應反應，
是非常普遍和正常現象，通常會隨時間慢慢減輕。



長者心理健康警號：事故後壓力提示

持續創傷畫面

腦海反覆出現
痛苦回憶



迴避相關事物

刻意避開
勾起回憶的人、
場所或物品



負面情緒麻木

持續情緒負面
感到麻木
失去動力和興趣
明顯減少與人接觸



過度警覺



容易受驚、
反應過敏、
煩躁不安

嚴重失眠



長期無法入睡
睡眠品質惡化
食慾不振

絕望感

認為生命
失去意義



如果上述反應十分強烈或持續一個月以上，甚至惡化，
請勇敢地踏出一步，盡早尋求專業協助。



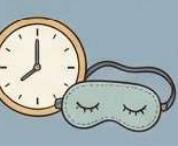
安定心神小貼士

減少資訊



看災難資訊，
避免反覆不安畫面

規律作息



維持規律作息
保持生活節奏

健康飲食



均衡營養
如胃口減退
可嘗試少食多餐

足夠睡眠



失眠時，
可聽輕音樂、按摩

練習放鬆



慢慢深呼吸
重複數次
有助平靜心跳與思緒

適量運動



散步、
伸展運動

輕鬆活動



參與輕鬆活動，
如園藝、閱讀，愉悅身心

與人傾訴



與親友分享，
尋求支持與理解

保持聯繫



多找人陪伴
互相支持和鼓勵

避免酒精或藥物



保護身心健康

浸信會愛羣社會服務處
精神健康支援熱線

2535 4135



(27/11-12/12: 10:00 - 22:00)

香港紅十字會
心理支援熱線

5164 5040



30/11/2025-24/1/2026

社署熱線服務
(24小時服務)

2343 2255



香港撒瑪利亞防止

自殺會熱線

**24小時服務熱線
2389 2222**

突發事件專線

2353 0029



明愛向晴熱線
(24小時服務)：

18288



「情緒通」

精神健康支援熱
線

(24小時服務)：

18111

陪我WE
講TALK

醫管局精神健康專線
(24小時精神健康諮詢服務)

2466 7350



撒瑪利亞會

(多種語言)

2896 0000

撒瑪利亞會
The Samaritans

24 Hour Multi-Lingual
Suicide Prevention Services



生命熱線

(24小時服務)

2382 0000

情緒支援 熱線整合

Open喺

(WhatsApp/SMS)

9101 2012

