

2025 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：2025 年 3 月 26 日

派發中心通訊安排

有關 2025 年 5 月中心通訊，會員可於 2025 年 4 月 17 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3月31日，代表會員可於2025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 第五場 下午 3:30-4:30	8	

心理及社交健康類

福樂組

日期	時間	名額
2025 年 4 月 11 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 4 月 25 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 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。

「真平安」福音佈道會

日期：2025 年 4 月 30 日(星期三)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：富亨中心活動室
內容：分享「真平安」，祝福生命：
1. 詩歌分享
2. 見證分享
3. 信息分享-「真平安」
4. 分組討論
對象：中心會員
名額：40 人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
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。
合辦教會：富亨浸信會

教育及發展類

2025 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
2025 年 4 月 3 日至 2025 年 6 月 12 日 (逢星期四) (共 10 堂) (2025 年 5 月 1 日除外)	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：馮姑娘

報名階段	報名對象	報名期	報名方式 / 備註
第一階段	2025 年 1 月-3 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2025 年 3 月 13 日 (星期四)至 2025 年 3 月 22 日 (星期六)	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 1 月-3 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2025 年 3 月 24 日 (星期一)至 2025 年 3 月 27 日 (星期四)	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:2025 年 3 月 28 日(星期五)上午 11:00)
第三階段	沒有參加 2025 年 1 月-3 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班或從未報讀之會員	2025 年 3 月 29 日 (星期六)至 2025 年 4 月 1 日 (星期二)	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: 2025 年 4 月 2 日(星期三)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。

2025 年 4 月至 6 月愛羣學苑-硬筆書法班

日 期：2025 年 4 月 8 日至 2025 年 6 月 17 日 (逢星期二) (共 10 堂)
(2025 年 4 月 22 日除外)
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: 2024 年 12 月至 2025 年 3 月報讀學員。
(2) 新生: 2024 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：娟姑娘
報名方式：(1)舊生於 2025 年 3 月 11 日(星期二)至 3 月 25 日(星期二)優先報名並繳費。
(2)新生於 2025 年 3 月 26 日(星期三) 至 4 月 5 日(星期六) 致電中心登記抽籤。
(3)新生抽籤日期: 2025 年 4 月 7 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 4 月至 6 月愛羣學苑-毛筆書法班

日期：	2025 年 4 月 8 日至 2025 年 6 月 17 日 (逢星期二) (共 10 堂) (2025 年 4 月 22 日除外)
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: 2024 年 12 月至 2025 年 3 月報讀學員。 (2) 新生: 2024 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：	娟姑娘
報名方式：	(1)舊生於 2025 年 3 月 11 日(星期二)至 3 月 25 日(星期二)優先報名並繳費。 (2)新生於 2025 年 3 月 26 日(星期三) 至 4 月 5 日(星期六) 致電中心登記抽籤。 (3)新生抽籤日期: 2025 年 4 月 7 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 4 月- 6 月愛羣學苑-福音粵曲班

日期：	2025 年 4 月 10 日 至 6 月 26 日(逢星期四) (共 10 堂) (2025 年 5 月 1 日及 5 月 22 日除外)
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 1 月至 3 月報讀學員 (2)新生：2024 年 10 月至 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 2025 年 3 月 3 日(星期一)至 3 月 14 日(星期五)優先報名並繳費。 (2)新生於 2025 年 3 月 15 日 (星期六) 至 4 月 1 日(星期二)致電中心登記抽籤。 (3)新生抽籤日期: 2025 年 4 月 2 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。

2025 年 4 月-6 月愛羣學苑-手工掛飾班

日期：	2025 年 4 月 14 日至 2025 年 6 月 30 日 (2025 年 4 月 21 日及 5 月 5 日除外) (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：	參加者使用不同物料 (如雜誌紙張、水果包裝紙)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：2024 年 10 月至 2025 年 1 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：	15 人
費用：	會員 \$90，非會員 \$120
負責職員：	鄭先生

報名方式：(1)新生於 2025 年 3 月 28 日(星期五)至 4 月 8 日(星期二)致電中心登記抽籤。
 (2)新生抽籤日期: 2025 年 4 月 9 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。
 (3)如活動仍有名額，
 舊生可於 2025 年 4 月 9 日(星期三)至 4 月 10 日(星期四) 致電中心登記抽籤。
 (4)舊生抽籤日期: 2025 年 4 月 11 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。

2025 年 4 月-5 月地壺球班

日期：2025 年 4 月 25 日至 2025 年 5 月 30 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：鄭先生

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：鄭先生

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。

社交及康樂類

復活節節慶探訪

日期：2025 年 4 月 1 日(星期二)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：富亨浸信會呂郭碧鳳幼稚園親子義工及大埔浸信會社會服務處義工，探訪長者表達關懷。
對象：獨居 或 兩老共住長者
名額：20 人 費用：全免 負責職員：馮姑娘
開始報名日期：2025 年 3 月 1 日(星期六)。
報名方式：(1) 於 2025 年 3 月 13 日(星期四)至 3 月 28 日(星期五)致電中心電話報名。
(2) 抽籤日期：2025 年 3 月 29 日(星期六)上午 9:30。
(3) 中心職員會致電通知中籤會員出席活動。
備註：此活動已於 2025 年 3 月 13 日例會作出宣傳。
合辦機構：富亨浸信會呂郭碧鳳幼稚園、大埔浸信會社會服務處。

永光小學學生探訪活動 (一)

日期：2025 年 4 月 14 日(星期一)
時間：下午 3:45-4:45
地點：富亨中心活動室
內容：由長者帶領活動，讓永光小學學生認識中心及了解長者老有所為的一面。
對象：中心會員 (曾參與愛羣學苑-扭氣球班學員優先參與)
名額：15 人 費用：全免 負責職員：鄭先生
報名方式：(1) 於 2025 年 4 月 1 日 (星期二)至 2025 年 4 月 10 日 (星期四)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 4 月 11 日(星期五)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

腦友探訪第十擊

日期：2025 年 4 月 24 日(星期四)、4 月 26 日(星期六)
時間：上午 9:30-11:30
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)及其後更新名單
名額：4 月 24 日(星期四)：5 戶家庭，4 月 26 日(星期六)：6 戶家庭
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。

2025 年 4 月男士小組

日期：2025 年 4 月 7 日(星期一)
時間：下午 2:00-3:30
地點：頌真會所活動室 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：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。

「西九博物館社區共享計劃 2025-26」：參觀 M+ 博物館

日期：2025 年 4 月 29 日(星期二)
 集合時間：中午 12:45
 集合地點：頌真會所活動室 1 及 2
 活動時間：下午 1:45-3:45(參觀時間)，約下午 4:30 返回中心。
 內容：參觀 M+ 博物館。
 對象：長者會員
 名額：36 人 費用：\$5 負責職員：馮姑娘
 報名方式：(1) 於 2025 年 4 月 1 日(星期二)至 4 月 17 日(星期四)致電中心報名。
 (2) 抽籤日期：2025 年 4 月 22 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)是次門票由西九文化區管理局送出，不包括參觀特別展覽。
 (2)此活動安排旅遊巴來回接送參加者。
 (3)報名活動前，參加者請衡量自己的身體情況。

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：鄭先生
 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：鄭先生
 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

健康類

步姿訓練及運動教育工作坊

日期：2025 年 4 月 7 日(星期一)
 時間：上午 9:30-11:00
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：由香港傷健協會賽馬會傷健體適能中心以嶄新科技幫助參加者進行步姿分析及功能評估，參加者完成評估後可學習一些在家也能做到的下肢運動
 對象：有因痛症或其他病因引致行路有不穩定、關節肌肉痛、姿勢不平衡等問題的中心會員
 名額：15 人 費用：全免 負責職員：鄭先生
 報名方式：(1) 於 2025 年 3 月 3 日 (星期一)至 3 月 29 日 (星期六)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2025 年 3 月 31 日(星期一)上午 9:30。
 備註：(1) 參加者只適合可以步行人士參與。
 合辦機構：香港傷健協會賽馬會傷健體適能中心

2025 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/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 4 月 16 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 6 月 25 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 8 月 20 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 5 月 21 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	核心肌肉膠帶操
第二次	2025 年 7 月 9 日 (星期三)	下午 1:00- 下午 2:00		同上	方型踏步運動
第三次	2025 年 9 月 3 日 (星期三)	上午 10:00- 上午 11:00		同上	方型踏步運動

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：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。

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

樂齡科技類

使用互動負重運動儀計劃

日期：2025 年 4 月 1 日至 2025 年 4 月 30 日
(2025 年 4 月 4 日, 4 月 18 日, 4 月 19 日, 4 月 21 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 4 月 1 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。



樂齡科技體驗日(互動按鈕)

場次	日期	時間	名額
A	2025 年 4 月 30 日(星期三)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 4 月 30 日(星期三)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 4 月 30 日(星期三)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 4 月 30 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 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) 每位參加者只可報其中一場

(2) 未曾 2 月參與樂齡科技體驗日的會員優先參與

義務工作類

2025 年 4 月摺活動表義工 - 義工招募

日期：2025 年 4 月 14 日 至 4 月 17 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：琳姑娘

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：確定日期時間會再通知

探訪組

日期：2025 年 4 月 24 日(星期四)

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 4 月 1 日 (星期二)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 經甄選核實參加資格。

卍慈中學探訪計劃 (4 月)

日期：2025 年 4 月 26 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：鄭先生
 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

支援護老者類



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金

護老藍圖護老者支援計劃 2.0 -護老者休息站(2025 年 4 月)

日期：2025 年 4 月 5 日(星期六) 時間：上午 11:00-12:00
 2025 年 4 月 24 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 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。

快活回味軟餐流動吞嚥評估站

日期：2025 年 4 月 9 日(星期三)
 時間：下午 2:30-5:30
 地點：大埔富善邨大快活
 內容：邀請有吞嚥困難的長者及其照顧者出席由餐廳提供的軟餐，認識及品嚐軟餐，讓有吞嚥困難的長者享受飲食的樂趣。
 對象：有吞嚥困難的長者及其照顧者/需照顧吞嚥困難長者的照顧者
 名額：5 人
 費用：全免
 負責職員：茵姑娘
 報名方式：(1) 2025 年 4 月 1 日(星期二)開始致電中心登記，中心職員會在 2025 年 4 月 7 日或之前聯絡登記人士確認參加資格。
 (2) 名額有限，先到先得。
 (3) 參加者須經評估以核實資格。

認知障礙症(六)：認識家中護老者的精神壓力

日期：2025 年 4 月 23 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) 認識照顧患有認知障礙症家人的主要壓力來源
 (2) 認識精神壓力症狀和長期受壓的可能後果
 (3) 學習紓緩精神壓力的方法
 對象：中心護老者
 名額：20 人
 費用：全免 負責職員：胡姑娘
 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

護老者坐一坐

日期：2025 年 4 月 28 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 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。

高支援護老者專題活動



護老藍圖護老者支援計劃 2.0 - 護老者喘息站(2025 年 4 月)

日期：2025 年 4 月 5 日(星期六) 時間：上午 10:00-11:00
 2025 年 4 月 24 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 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：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。

耆護有里大行動(2025 年 4 月)

日期：2025 年 4 月 11 日(星期五)
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
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。

高支援需要護老者專題講座:痛症處理方法

日期：2025 年 4 月 16 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：由物理治療師向護老者介紹常見的痛症，並教授紓緩痛症的方法，以減低痛症帶給長者生活的影響。
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 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：東華三院離院長者綜合支援計劃(大埔)

認知健康專題活動

腦力再培訓計劃(2025 年 4 月至 2025 年 6 月)

日期：2025 年 4 月 11 日至 2025 年 6 月 6 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 及 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：胡姑娘
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 3 月 3 日 (星期一) 至 3 月 21 日(星期五)，致電中心登記抽籤。
(3) 中心職員會安排中籤會員 3 月 24 日或之後到中心繳費及出席活動。
(4) 部分堂數包括做運動元素，請參加者穿運動鞋出席活動。

智友聯盟小組-2025 年 4 月聚一聚

日期：2025 年 4 月 15 日(星期二)
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 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。

慈愛長者學苑

慈愛長者學苑-花藝體驗班 (4 月)

日期：2025 年 4 月 25 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：製作復活節盆栽
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：鄭先生
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。
(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-長幼共讀班 (4 月)

日期：2025 年 4 月 25 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：與學生義工一起參觀圖書館並學習及體驗新興圖書 (電子書、AR 書)
 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 名 費用：全免 負責職員：鄭先生
 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。
 (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：(1) 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-和諧粉彩(5 月)

日期：2025 年 5 月 9 日(星期五)
 時間：下午 3:45-5:00
 地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學
 集合時間：下午 3:30
 集合地點：富亨中心活動室或大堂
 內容：學習和諧粉彩基本技巧，工具認識及和繪製和諧粉彩畫作。
 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：鄭先生
 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。
 (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：(1) 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：鄭先生

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 4 月 2 日至 2025 年 4 月 30 日(逢星期一、三、五)
(2025 年 4 月 4 日，18 日，21 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 2025 年 4 月例會~

日期	2025 年 4 月 3 日 (星期四)	2025 年 4 月 17 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	長者護心法講座、 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：2025 年 4 月 1 日至 2025 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)	\$202	/	/	\$97
雅培低糖加營素 (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	/

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 2025 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。

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		✓	✓	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。

實習學生動向

- 歡迎香港專業教育學院(沙田)社區服務策劃及領航高級文憑實習學生
駱仲文先生和黎玥伶姑娘由 2025 年 2 月 13 日至 4 月 10 日(逢星期四及五)到中心實習。
- 歡迎香港專業教育學院 (沙田)幼兒、長者及社會服務系社會工作高級文憑
李榮超先生、羅心彤姑娘、張幸琳姑娘、林淑雯姑娘、區美儀姑娘由 2025 年 2 月 7 日至 3 月 28 日(逢星期五)到中心實習。

2024-2025 年度服務及意見調查

中心現正進行 2024-2025 年度服務及意見調查，閣下的意見，將有助中心評估現時的服務質素，亦有助未來的服務發展。

邀請各位服務使用者填妥附上的問卷，於 2025 年 4 月 26 日或之前提交予本中心。謝謝！

(註：填寫問卷屬自願性質，服務使用者可自由選擇參與或不參與。)