

# 2026 年 10 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 9 月 23 日

## 派發中心通訊安排

有關 2026 年 11 月中心通訊，會員可於 2026 年 10 月 22 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9月30日，代表會員可於2026年10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<br>服務內容    | 位置       | 使用服務 /<br>設施時段                             | 每個時段<br>名額 | 備註                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|----------|--------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 閱讀報章          | 健腦區      | 上午 9:30 至下午 5:00                           | 2          | /<br><br>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。<br>2) 為平均分配名額，每人每日只限登記一個場次。<br>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。<br>4) 使用蘭米骨牌，個別日子會增加名額，詳情請向職員查詢。<br>5) 例會當日暫停第一場及第二場使用蘭米骨牌。 |
| 使用座地式<br>腳踏單車 | 中心<br>大堂 | 第一場<br>上午 9:15-10:15                       | 1          |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 使用手部訓<br>練拉繩  | 健腦區      | 第二場<br>上午 10:30-11:30                      | 1          |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 使用電腦          | 健腦區      | 第三場<br>下午 1:00-2:00                        | 2          |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 使用蘭米<br>骨牌    | 中心<br>大堂 | 第四場<br>下午 2:15-3:15<br>第五場<br>下午 3:30-4:30 | 8          |                                                                                                                                                                                                                                       |

## 心理及社交健康類

### 福樂組

| 日期                     | 時間           | 名額   |
|------------------------|--------------|------|
| 2026 年 10 月 2 日 (星期五)  | 上午 9:05-9:50 | 12 人 |
| 2026 年 10 月 9 日 (星期五)  | 上午 9:05-9:50 | 12 人 |
| 2026 年 10 月 16 日 (星期五) | 上午 9:05-9:50 | 12 人 |
| 2026 年 10 月 23 日 (星期五) | 上午 9:05-9:50 | 12 人 |
| 2026 年 10 月 30 日 (星期五) | 上午 9:05-9:50 | 12 人 |

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：詩歌、福音信息、祈禱。

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：曾先生

開始報名日期：2026 年 9 月 28 日(星期一)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

## 人可以向上帝禱告 - 長者佈道會

日期：2026 年 10 月 24 日(星期六)  
時間：上午 10:30-下午 1:30  
地點：沙田麗豪酒店 1 樓(麗豪廳)  
集合時間：上午 9:10  
集合地點：頌真會所活動室 1 及 2  
內容：詩歌、福音信息、表演、中式午膳。  
講員：陳歐陽桂芬女士(以勒基金總幹事)  
對象：長者及其子女家屬 (一名長者會員帶一位子女家屬)  
名額：22 人  
費用：\$20(交通費)  
負責職員：馮姑娘  
開始報名日期：2026 年 10 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) 此活動由以勒基金及浸信會愛羣社會服務處長者社區支援及護理服務合辦。  
2) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心與活動場地。  
3) 中心職員會致電通知合資格中籤會員出席活動。

## 2026 年 11 月-12 月喜樂同行小組

日期：2026 年 11 月 3 日、11 月 10 日、11 月 17 日、12 月 1 日、12 月 8 日、12 月 15 日  
(逢星期二，共 6 節，11 月 24 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 10 月 2 日(星期五) 至 10 月 24 日(星期六)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

### 樂齡同心賀國慶

日期：2026 年 10 月 2 日(星期五)  
時間：上午 10:30 - 11:30  
地點：富亨中心活動室 1 及 2  
內容：透過互動問答和遊戲，增加對祖國的認識，一同慶祝國慶。  
對象：中心會員  
名額：30 人  
費用：全免  
負責職員：朱姑娘  
開始報名日期：2026 年 9 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。

## 手機學堂

日期：2026 年 10 月 10 日(星期六)  
 時間：上午 10:00-11:00  
 地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學  
 集合時間：上午 9:45  
 集合地點：富亨中心活動室或大堂  
 內容：介紹實用手機功能，參加者亦可向中學生查詢手機上的疑難  
 對象：中心會員  
 名額：25 人      費用：全免      負責職員：李先生  
 開始報名日期：2026 年 10 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：參加者需自備智能手機方可參與。  
 合作學校：香港紅卍字會大埔卍慈中學  
 合作機構：路德會賽馬會富善綜合服務中心

## 2026 年 10-12 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 10 月 14 日至 2026 年 12 月 16 日<br>(逢星期三) (共 10 堂) | 上午 9:15-<br>上午 10:45  | 劉錦珠先生<br>吳麗卿女士<br>張秀珍女士 | 24 人 | 頌真會所 |
| A2 班 | 2026 年 10 月 14 日至 2026 年 12 月 16 日<br>(逢星期三) (共 10 堂) | 上午 11:00-<br>下午 12:30 | 劉錦珠先生<br>吳麗卿女士<br>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 7-9 月愛羣學苑-方型踏步運動班 (A1)、(A2)班舊生                     | 2026 年 9 月 2 日 (星期三)至<br>9 月 12 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。<br>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 7-9 月愛羣學苑-方型踏步運動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班舊生     | 2026 年 9 月 14 日 (星期一) 至<br>9 月 18 日 (星期五) | 1) 如該組別沒有名額，則未能進行轉班手續。<br>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 9 月 19 日(星期六)上午 9:30) |
| 第三階段 | 沒有參加 2026 年 7-9 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 9 月 21 日 (星期一) 至<br>9 月 29 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：2026 年 9 月 30 日(星期三) 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 10-12 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 10 月 15 日至<br>2026 年 12 月 17 日<br>(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 7-9 月<br>愛羣學苑-楊家太極<br>A 班及 B 班舊生                | 2026 年 9 月 2 日<br>(星期三)至<br>9 月 12 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。<br>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<br>2026 年 7-9 月<br>愛羣學苑-楊家太極<br>A 班及 B 班舊生      | 2026 年 9 月 14 日<br>(星期一) 至<br>9 月 18 日<br>(星期五) | 1) 如該組別沒有名額，則未能進行轉班手續。<br>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。<br>(抽籤日期：2026 年 9 月 19 日(星期六)<br>上午 9:30) |
| 第三階段 | 沒有參加 2026 年 7-9 月<br>愛羣學苑-楊家太極<br>A 班及 B 班或從未報讀<br>之會員 | 2026 年 9 月 21 日<br>(星期一) 至<br>9 月 29 日<br>(星期二) | 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。<br>(抽籤日期：2026 年 9 月 30 日(星期三)<br>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。

## 2026 年 10 月- 2027 年 2 月愛羣學苑-福音粵曲班

| 堂數 | 日期                    | 堂數 | 日期                    |
|----|-----------------------|----|-----------------------|
| 1  | 2026 年 10 月 15 日(星期四) | 6  | 2026 年 12 月 24 日(星期四) |
| 2  | 2026 年 10 月 29 日(星期四) | 7  | 2027 年 1 月 14 日(星期四)  |
| 3  | 2026 年 11 月 12 日(星期四) | 8  | 2027 年 1 月 28 日(星期四)  |
| 4  | 2026 年 11 月 26 日(星期四) | 9  | 2027 年 2 月 11 日(星期四)  |
| 5  | 2026 年 12 月 10 日(星期四) | 10 | 2027 年 2 月 25 日(星期四)  |

時 間：上午 10:30-11:30

地 點：富亨中心活動室 1 及 2

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：2026 年 5 月至 9 月報讀學員

(2)新生：2025 年 7 月至 9 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 10 月 2 日(星期五)至 10 月 9 日(星期五)優先報名並繳費。

(2)新生於 2026 年 10 月 2 日(星期五)至 10 月 12 日(星期一)致電中心登記抽籤。

(3)新生抽籤日期: 2026 年 10 月 13 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。

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。

(3)共 10 堂。

## 2026 年 11 月- 2027 年 1 月愛羣學苑-手工掛飾班

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日期：   | 2026 年 11 月 16 日至 2027 年 1 月 18 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 8 月 - 10 月報讀學員<br>(2)新生：2026 年 4 月 - 6 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 10 月 2 日(星期五)至 10 月 10 日(星期六)致電中心登記抽籤。<br>(2)新生抽籤日期: 2026 年 10 月 12 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。<br>(3)如活動仍有名額，舊生可於 2026 年 10 月 13 日(星期二)至 10 月 21 日(星期三) 致電中心登記抽籤。<br>(4)舊生抽籤日期: 2026 年 10 月 22 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率達 80% 或以上，可取得 3 個學分。                                                                                                                                                                                                                                |

## 社交類

### 2026 年 10 月-12 月桌球俱樂部

|         |                                            |
|---------|--------------------------------------------|
| 日期：     | 2026 年 10 月 17 日 至 12 月 19 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 10 月 2 日(星期五)。                      |
| 報名方式：   | (1) 致電中心報名。<br>(2) 名額有限，先到先得。              |

### 會員迎新會

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| 日期：     | 2026 年 10 月 23 日 (星期五)            |
| 時間：     | 上午 10:30-11:30                    |
| 地點：     | 富亨中心活動室 1 及 2                     |
| 內容：     | 歡迎 2026 年 7 月至 10 月入會的新會員、介紹中心服務。 |
| 對象：     | 2026 年 7 月至 10 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 10 月 2 日(星期五)。             |
| 報名方式：   | (1) 致電中心報名。<br>(2) 名額有限，先到先得。     |

## 生日會

日期：2026 年 10 月 21 日 (星期三)  
時間：下午 3:00-4:15  
地點：富亨中心活動室 1 及 2  
內容：為 8 月至 10 月(農曆、新曆)生日的會員唱生日歌、送禮物和生日卡、玩遊戲。  
對象：中心會員  
名額：20 人  
費用：\$20(生日會員)、\$25 (非生日會員)  
負責職員：曾姑娘  
報名方式：1) 8 月至 10 月生日會員在 2026 年 10 月 2 日(星期五)至 10 月 12 日(星期一)優先致電中心登記抽籤。  
2) 抽籤日期：2026 年 10 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。  
4) 非生日會員於 2026 年 10 月 14 日(星期三)起報名。

## 友伴開懷聚

日期：2026 年 10 月 29 日(星期四)  
時間：下午 3:00 至 4:00  
地點：頌真會所活動室  
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  
開始報名日期：2026 年 10 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。

## 2026「老有所為活動計劃」頒獎典禮

日期：2026 年 11 月 4 日(星期三)  
時間：下午 2:30-4:00  
地點：荃灣西如心酒店 7 樓宴會廳  
集合時間：下午 12:00 ( 待定 )  
集合地點：富亨中心 ( 待定 )  
內容：觀看頒獎典禮、藝人及團體表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼等及享用中式點心。  
對象：2024-2026 年度本中心老有所為活動計劃義工  
名額：10 人  
費用：免費  
負責職員：馮姑娘  
報名方式：於 2024-26 年度「老有所為活動計劃」參與率最高的義工，獲優先安排出席，中心職員會致電聯絡參加者。  
備註：職員與參加者乘搭公共交通工具往返活動地點。

## 2026「老有所為活動計劃」頒獎典禮網上直播及小型聚會

日期：2026 年 11 月 4 日(星期三)  
 時間：下午 2:15-下午 4:00  
 地點：頌真會所活動室 1 及 2  
 內容：遊戲、分享、觀賞老有所為活動計劃的直播頒獎典禮，典禮會有表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼等。  
 對象：中心會員  
 名額：40 人  
 費用：全免  
 負責職員：琳姑娘  
 報名方式：(1) 於 2026 年 10 月 2 日 (星期五)至 10 月 20 日 (星期二)致電中心登記抽籤。  
 (2) 抽籤日期：2026 年 10 月 21 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：每位參加者將獲贈福袋。

## 健康類

### 2026 年 10 月-2027 年 1 月核心肌肉膠帶操 5A 班

日期：2026 年 10 月 9 日至 2027 年 1 月 29 日 (逢星期五)  
 (2026 年 10 月 16 日、23 日、11 月 27 日、12 月 11 日、18 日、25 日、2027 年 1 月 1 日除外)

| 班別   | 時間                | 地點            | 名額   |
|------|-------------------|---------------|------|
| 5A 班 | 上午 11:15-下午 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 9 月 4 日(星期五)至<br>2026 年 9 月 18 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<br>(現時未有參與任何核心肌肉膠帶操) | 2026 年 9 月 19 日(星期六) 至<br>2026 年 10 月 3 日(星期六)<br>致電中心登記抽籤 | 致電中心登記抽籤<br>(抽籤日期：2026 年 10 月 5 日<br>(星期一)，上午 9:30)<br>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 7 月-9 月核心肌肉膠帶操 5A 班」，以及出席率超過 70%的學員。

## 2026 年 10 月-2027 年 1 月核心肌肉膠帶操 5B 班

日期：2026 年 10 月 9 日至 2027 年 1 月 29 日 (逢星期五)  
(2026 年 10 月 16 日、23 日、11 月 27 日、12 月 11 日、18 日、25 日、2027 年 1 月 1 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 9 月 4 日(星期五)至<br>2026 年 9 月 18 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<br>(現時未有參與任何核心肌肉膠帶操) | 2026 年 9 月 19 日(星期六) 至<br>2026 年 10 月 3 日(星期六)<br>致電中心登記抽籤 | 致電中心登記抽籤<br>(抽籤日期：2026 年 10 月 5 日<br>(星期一)，上午 9:30)<br>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) \*5B 班舊生指曾參加「2026 年 7 月-9 月核心肌肉膠帶操 5B 班」，以及出席率超過 70%的學員。

## 2026 年 11 月-2027 年 1 月核心肌肉膠帶操 2A 班

日期：2026 年 11 月 3 日至 2027 年 1 月 19 日 (逢星期二)(2026 年 12 月 22 日及 29 日除外)

| 班別   | 時間           | 地點            | 名額   |
|------|--------------|---------------|------|
| 2A 班 | 下午 2:30-3:30 | 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(現時未有參與中心任何核心肌肉膠帶操班)

費用：\$200

導師：何卓盈女士 負責職員：朱姑娘

開始報名日期：2026 年 9 月 24 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：(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。

## 2026 年 11 月-2027 年 1 月核心肌肉膠帶操 5C 班

日期：2026 年 11 月 6 日至 2027 年 1 月 22 日 (逢星期五)  
(2026 年 11 月 20 日、12 月 25 日、2027 年 1 月 1 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：李先生

| 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 10 月 16 日(星期五)至<br>2026 年 10 月 24 日(星期六)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<br>(現時未有參與任何核心肌肉膠帶操) | 2026 年 10 月 26 日(星期一) 至<br>2026 年 11 月 2 日(星期一)<br>致電中心登記抽籤 | 致電中心登記抽籤<br>(抽籤日期：2026 年 11 月 3 日<br>(星期二)，上午 9:30)<br>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 6 月-9 月核心肌肉膠帶操 5C 班」，以及出席率超過 70%的學員。

## 2026 年 11 月-2027 年 1 月核心肌肉膠帶操 5D 班

日期：2026 年 11 月 6 日至 2027 年 1 月 22 日 (逢星期五)  
(2026 年 11 月 20 日、12 月 25 日、2027 年 1 月 1 日除外)

| 班別   | 時間             | 地點            | 名額   |
|------|----------------|---------------|------|
| 5D 班 | 上午 11:15-12:15 | 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：李先生

| 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 10 月 16 日(星期五)至<br>2026 年 10 月 24 日(星期六)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<br>(現時未有參與任何核心肌肉膠帶操) | 2026 年 10 月 26 日(星期一) 至<br>2026 年 11 月 2 日(星期一)<br>致電中心登記抽籤 | 致電中心登記抽籤<br>(抽籤日期：2026 年 11 月 3 日<br>(星期二)，上午 9:30)<br>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 6 月-9 月核心肌肉膠帶操 5D 班」，以及出席率超過 70%的學員。

## 2026 年 10 月 至 2027 年 3 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 10 月 14 日<br>(星期三) | 上午 9:00-下午 1:00<br>或 下午 1:45-5:00 | 富亨中心<br>公共閱讀室 | 30 分鐘(新參加者)<br>15 分鐘(舊參加者) |
| 第二次                    | 2026 年 12 月 16 日<br>(星期三) | 上午 9:00-下午 1:00<br>或 下午 1:45-5:00 | 富亨中心<br>公共閱讀室 | 15 分鐘(舊參加者)                |
| 第三次                    | 2027 年 2 月 24 日<br>(星期三)  | 上午 9:00-下午 1:00<br>或 下午 1:45-5:00 | 富亨中心<br>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 11 月 25 日<br>(星期三) | 上午 10:00-<br>上午 11:00 | 富亨中心<br>活動室<br>一及二 | 派送時令生果<br>參加者外携<br>回家品嚐 | 核心肌肉膠帶操 |
| 第二次     | 2027 年 1 月<br>(實際日期待定)    | 下午 1:30-<br>下午 2:30   |                    | 同上                      | 方型踏步運動  |
| 第三次     | 2027 年 3 月<br>(實際日期待定)    | 上午 10:00-<br>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: 2026 年 10 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。

## 2026 年 10 月長者毛巾操

日期：2026 年 10 月 26 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 10 月 2 日(星期五)至 10 月 17 日(星期六)致電中心登記抽籤。  
 (2) 抽籤日期：2026 年 10 月 20 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 10 月衛生署講座-流感大流行

日期：2026 年 10 月 28 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.流感、禽流感與流感大流行的分別  
 2.防備流感大流行及禽流感的方法  
 3.個人及環境衛生的習慣，例如洗手、佩戴口罩  
 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 10 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 11 月衛生署講座-識飲識食識購物

日期：2026 年 11 月 11 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.如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物  
 2.購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則  
 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 10 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 10 月 2 日至 2026 年 10 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 10 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(踏單車看世界)

| 場次 | 日期                   | 時間           | 名額  |
|----|----------------------|--------------|-----|
| A  | 2026 年 10 月 6 日(星期二) | 下午 2:00-2:30 | 4 人 |
| B  | 2026 年 10 月 6 日(星期二) | 下午 2:30-3:00 | 4 人 |
| C  | 2026 年 10 月 6 日(星期二) | 下午 3:00-3:30 | 4 人 |
| D  | 2026 年 10 月 6 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 10 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 9 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 10 月 12 日(星期一) | 下午 2:30-3:00 | 4 人 |
| B  | 2026 年 10 月 12 日(星期一) | 下午 3:00-3:30 | 4 人 |
| C  | 2026 年 10 月 12 日(星期一) | 下午 3:30-4:00 | 4 人 |
| D  | 2026 年 10 月 12 日(星期一) | 下午 4:00-4:30 | 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 10 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 9 月樂齡科技體驗日的會員優先參與

## 身體成份分析儀推廣日

| 場次 | 日期                    | 時間           | 名額  |
|----|-----------------------|--------------|-----|
| A  | 2026 年 10 月 27 日(星期二) | 下午 2:30-3:00 | 4 人 |
| B  | 2026 年 10 月 27 日(星期二) | 下午 3:00-3:30 | 4 人 |
| C  | 2026 年 10 月 27 日(星期二) | 下午 3:30-4:00 | 4 人 |
| D  | 2026 年 10 月 27 日(星期二) | 下午 4:00-4:30 | 4 人 |

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：體驗樂齡科技產品身體成份分析儀，讓參加者更關注自己的身體狀況。

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：琳姑娘

開始報名日期：2026 年 10 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。

備註：(1) 如有以下狀況，不適宜使用身體成份分析儀：孕婦、身體有植入式醫療電子裝置  
例如：使用心臟起搏器、其他正在使用電子醫療設備人士、曾經進行關節置換手術的人士、關節中有金屬人士、使用輔助器材的人士。

(2) 未曾參與 9 月身體成份分析儀推廣日的會員優先參與

## 義務工作類

### 「CTC 照顧者加油站」街站

日期：2026 年 10 月 16 日(星期五)

時間：下午 2:30-4:30 (中心集合及解散)

地點：富亨邨

內容：透過街站向照顧者宣傳護老者服務。

對象：中心義工

名額：4 位

費用：全免

負責職員：曾先生

開始報名日期：2026 年 10 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。

## 探訪組

日期：2026 年 10 月 20 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 10 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。

## 2026 年 10 月 活動表義工 - 義工招募

日期：2026 年 10 月 26 日至 10 月 31 日期間  
時間：上午 9:30-下午 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 10 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：確定日期時間會再通知

## 支援護老者類

### 「面對長者精神健康危機： 照顧者必學的辨識、溝通與支援策略」 講座

日期：2026 年 9 月 28 日(星期一)  
時間：上午 10:00-11:30  
地點：頌真會所活動室 1 及 2  
內容：長者出現妄想、幻覺或輕生念頭怎麼辦？精神科醫生教您及早識別精神健康危機，掌握實用應對技巧，守護長者與自己的身心健康。  
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 9 月 10 日(星期四)  
報名方式：(1)致電中心報名。  
(2)名額有限，先到先得。

## 「此生·旅居」生死教育 X 藝術治療體驗

| 日期                        | 時間              | 地點                       | 內容     | 導師                               |
|---------------------------|-----------------|--------------------------|--------|----------------------------------|
| 2026 年 10 月 6 日<br>(星期二)  | 下午<br>2:00-4:00 | 浸信會愛羣社會服務處<br>大埔長者日間護理中心 | 課堂教學   | 梁振邦先生、<br>張慧琳女士                  |
| 2026 年 10 月 13 日<br>(星期二) | 下午<br>2:00-4:00 | 浸信會愛羣社會服務處<br>大埔長者日間護理中心 | 課堂教學   | 梁振邦先生、<br>張慧琳女士                  |
| 2026 年 10 月 27 日<br>(星期二) | 下午<br>2:00-4:00 | 浸信會愛羣社會服務處<br>大埔長者日間護理中心 | 課堂教學   | 梁振邦先生、<br>張慧琳女士                  |
| 2026 年 10 月 30 日<br>(星期五) | 下午<br>2:00-5:00 | 浩園                       | 墳場導賞   | 墳場導賞員                            |
| 2026 年 11 月 2 日<br>(星期一)  | 下午<br>2:00-4:00 | 浸信會愛羣社會服務處<br>大埔長者日間護理中心 | 藝術治療體驗 | 林旭艷女士<br>(英國[HCPC]註冊<br>藝術心理治療師) |

內 容：浸信會愛羣社會服務處推出生死教育課程，結合 4 節哀傷理論與體驗式學習課堂，以及 1 節藝術治療體驗，循序漸進地引導參加者探索自己的生命故事，整理人生中的得與失，重新理解與他人的連結。

對 象：大埔區護老者

名 額：8 人

費 用：全免

負責職員：曾先生

開始報名日期：2026 年 9 月 24 日(星期四)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

(3) 職員會聯絡參加者核實參與資格。

備 註：此活動有連貫性，參加者需要全部出席以上 5 節。

### 護老者坐一坐(2026 年 10 月)

日 期：2026 年 10 月 12 日(星期一)

時 間：下午 4:15-5:15

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 10 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。

## 2026-27 傳「耆」人生 Get, Set Goal 計劃(大埔區)

### 「房協長者安居資源中心導賞日」活動

日期：2026 年 10 月 13 日(星期二)

集合時間：下午 12:45

集合地點：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)

時間：下午 2:00-3:30

地點：房協長者安居資源中心  
(地址：九龍油麻地眾坊街 3 號駿發花園地下 A-C 舖)

內容：1. 一同到訪房協長者安居資源中心，  
以認識新穎的樂齡科技家居產品和了解產品可如何應用到居住環境。  
2. 輕鬆交流及互動。

對象：護老者

名額：7 人 費用：全免 負責職員：仇姑娘

報名方式：(1) 於 2026 年 10 月 2 日(星期五) 至 10 月 8 日(星期四)，致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2026 年 10 月 9 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。

備註：(1) 此活動安排旅遊巴來回接送參加者。  
(2) 報名活動前，參加者請衡量自己的身體情況。

合辦機構：浸信會愛羣社會服務處 大埔長者日間護理中心、蓬瀛仙館大埔長者鄰舍中心

贊助：2026-27 傳「耆」人生 Get, Set Goal 計劃

### 護老者專題講座:預防肌肉流失

日期：2026 年 10 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：護老者認識預防肌肉流失的飲食及運動方法，如何透過運動 預防有關情況。

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 10 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 10 月)

日期：2026 年 10 月 16 日(星期五)

時間：下午 3:00-4:00

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：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 10 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。

## 照顧者咖啡茶 (2026 年 10 月)

日期：2026 年 10 月 26 日(星期一)  
時間：下午 3:30-5:00  
地點：頌真會所活動室 1 及 2  
內容：提供一個輕鬆環境予護老者，品嚐花茶或咖啡，並設有不同的自助活動，例如填色畫紙、桌遊等等，享受下午的悠閒時光。  
對象：護老者  
名額：10 人  
費用：全免  
負責職員：曾先生  
開始報名日期：2026 年 10 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。

## 男士護老者小組 (2026 年 10 月)

日期：2026 年 10 月 27 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：男士護老者聚首一堂，透過互相分享及交流護老經驗，並由社工分享社區資源及最新護老者資訊，掌握更多護老技巧，從而減少照顧壓力。  
對象：男士護老者  
名額：12 人  
費用：全免  
負責職員：曾先生  
開始報名日期：2026 年 10 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。

## 高支援需要護老者專題活動

### 耆護有里大行動(2026 年 10 月)

日期：2026 年 10 月 14 日(星期三)  
時間：下午 2:30-3:30  
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 戶  
費用：全免  
負責職員：曾先生  
開始報名日期：2026 年 10 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。

## 護老者喘息站(2026 年 10 月)

日期：2026 年 10 月 7 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：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：曾先生  
 開始報名日期：2026 年 10 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，可向曾先生查詢。

## 認知健康專題活動

### 曬圖美

|     |                                                       |                           |
|-----|-------------------------------------------------------|---------------------------|
| 日期： | 2026 年 10 月 10 日(星期六)                                 | 2026 年 10 月 17 日(星期六)     |
| 時間： | 下午 4:00-5:00                                          | 下午 3:00-4:00              |
| 內容： | 教大的學生與長者傾談、了解長者故事，當中學生會分享香港街道、建築物等圖片，以及現時相同街道、建築物的圖片。 | 教大的學生與長者一同讓深色照片顯現，進行分組遊戲。 |

地點：頌真會所活動室  
 對象：懷疑或患有認知障礙症的長者會員  
 名額：15 人  
 費用：全免  
 負責職員：胡姑娘  
 開始報名日期：2026 年 9 月 1 日(星期二)。  
 報名方式：(1) 參加者必需參與兩次活動  
 (2) 致電中心報名，參加者須先經中心職員核實參加資格。  
 (3) 成功報名後，職員會個別聯絡參加者。  
 合作機構：香港教育大學學生事務處、Lighten Dementia

## 腦力再培訓計劃(2026 年 10 月至 12 月)

日期：2026 年 10 月 23 日至 2026 年 12 月 11 日(逢星期五)(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：胡姑娘  
 報名方式：(1) 於 2026 年 10 月 2 日(星期五) 至 10 月 13 日 (星期二)，致電中心登記抽籤。  
 (2) 中心職員會於 2026 年 10 月 14 日(星期三)上午 9:30 抽籤，並安排中籤會員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-和諧粉彩(2026 年 10 月)

日期：2026 年 10 月 16 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 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：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：朱姑娘  
報名方式：(1) 於 2026 年 10 月 2 日(星期五) 至 10 月 10 日(星期六)，致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2026 年 10 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-地壺及布袋球(2026 年 10 月)

日期：2026 年 10 月 24 日(星期六)  
時間：上午 9:00-11:00  
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學(禮堂)  
集合時間：上午 8:45  
集合地點：富亨中心活動室或大堂  
內容：教授地壺及布袋球。  
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：朱姑娘  
報名方式：(1) 於 2026 年 10 月 2 日(星期五) 至 10 月 17 日(星期六)，致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2026 年 10 月 20 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。

## 社會福利署 2026-28 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

### 社會福利署 2026-28 年度「老有所為活動計劃」 「智」識樂同行計劃 - 銀齡快樂學 AI

日期：2026 年 10 月 3 日(星期六)  
內容：新一年度「老有所為活動計劃」即將展開！學生義工帶領長者義工學習使用 AI，認識其基本及實用功能，為日後院舍探訪義工服務作好準備，讓長者追上時代步伐，展現持續學習和服務社群的能力。  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：頌真會所活動室 1 及 2  
對象：中心義工 名額：10 人 費用：全免 負責職員：朱姑娘  
開始報名日期：2026 年 9 月 25 日(星期五)。  
報名方式：(1) 如有興趣參與，請致電中心登記。  
(2) 中心職員會致電評估核實參與資格  
合作學校：王肇枝中學  
備註：此活動獲社會福利署老有所為活動計劃贊助。

## 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 10 月 2 日至 2026 年 10 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：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 10 月例會~

|    |                                                                                                 |                                                |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 日期 | 2026 年 10 月 8 日 (星期四)                                                                           | 2026 年 10 月 22 日 (星期四)                         |
| 時間 | 第一場：上午 10:00 - 11:00<br>第二場：中午 12:00 - 下午 1:00                                                  | 第一場：上午 10:00 - 11:00<br>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 | 香港吸煙與健康委員會：「無煙老友記」計劃健康講座、<br>中心服務報告、<br>最新活動推介、服務質素標準介紹                                         | 中心服務報告、<br>最新活動推介、<br>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、<br>非居住富亨邨/頌雅苑 之會員<br>(第二場) 居住富亨邨：亨榮、亨翠、亨昌、<br>居住頌雅苑：頌真、頌善、頌美 之會員 |                                                |

負責職員：曾先生

### 10 月代購奶粉 (敬請電話預約)

代購日期：2026 年 10 月 2 日至 2026 年 10 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

|                   | 850 克 | 750 克 | 400 克 |
|-------------------|-------|-------|-------|
| 雅培金裝加營素 (呔呢嗶味)    | \$226 | /     | \$104 |
| 雅培低糖加營素 (呔呢嗶味)    | \$234 | /     | /     |
| 雅培怡保康 (供關注血糖人士服用) | \$260 | /     | /     |
| 三花柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉  | /     | \$105 | /     |

### 10 月腦地方

今次的腦地方問題將於 10 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2026 年 10 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 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 <b>T1</b>                 | ✓           | ✓    | 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 <b>⚡3</b>  | ✓           | ×    | ×         |
| 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<br><b>⚡8 ⚡8 ⚡8 ⚡8 ⚡9 +10</b><br>NE 東北 NW 西北 SE 東南 SW 西南                                    | ×           | ×    | ×         |
| 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。

## 【防騙支援 · 與您同行】

各位會員：面對層出不窮的騙局，您是否感到困擾？若您曾遭遇詐騙或懷疑受騙，歡迎向中心社工分享。中心設有防騙輔導服務，社工會為您提供適切的支援與建議。

如對以上服務有查詢，歡迎與中心當值社工聯絡。