

2025 年 7 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 6 月 17 日

派發中心通訊安排

有關 2025 年 8 月中心通訊，會員可於 2025 年 7 月 24 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6月30日，代表會員可於2025年7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 7 月 4 日 (星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 7 月 11 日 (星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 7 月 18 日 (星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 7 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 6 月 23 日(星期一)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

<<親友逝世 如何處理?!>>講座

日期：2025 年 6 月 24 日(星期二)
時間：下午 2:30-3:30
地點：富亨中心活動室
內容：由東華三院職員以視訊形式介紹生前規劃<<善壽服務>>及環保殯葬的資訊，增加參加對身後事處理的認識。
對象：中心會員
名額：20
費用：全免
負責職員：李先生
開始報名日期：2025 年 6 月 2 日(星期一)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

賽馬會樂齡同行計劃 講座：「抑鬱症初探」

日期：2025 年 6 月 25 日(星期三)
 時間：下午 2:00-3:30
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：社會上有不少人鬱鬱不歡，更多人開始關注自己的精神健康。透過講座讓你認識抑鬱症及其症狀，對生活的影響。同時講者會介紹抑鬱症的風險因素及如何預防抑鬱症。
 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：2025 年 6 月 2 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) 往年未參加同樣講座講題的會員優先。
 合辦機構：救世軍大埔長者社區服務中心

平安五寶：一對一身後事規劃

日期：2025 年 6 月 27 日 (星期五)
 時間：(第一場) 上午 11:40 至 下午 12:30
 (第二場) 下午 12:30 至 下午 1:20
 地點：九龍深水埗長沙灣道 266-268 號昌發商業大廈 302 室
 內容：由禮儀師或生死教育團隊提供諮詢及協助規劃 - 商討身後事意願整理意願及記錄存檔
 對象：60 歲或以上的長者(獨居或雙老)、長期病患者、末期病患者
 名額：2 人(每場 1 位)
 負責職員：馮姑娘
 備註：如有意報名，請與本中心職員聯絡。

富蝶之友歡樂聚 (7 月)

日期：2025 年 7 月 2 日(星期三)
 時間：下午 2:30 至 4:00
 地點：富亨活動室 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 2025 年 6 月 19 日(星期四)至 6 月 26 日(星期四)，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。

2025 年 7 月以勒基金

日期：2025 年 7 月 12 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：馮姑娘
 開始報名日期：2025 年 6 月 23 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

2025 年 8 月-9 月喜樂同行小組

日期：2025 年 8 月 18 日、8 月 25 日、9 月 1 日、9 月 8 日、9 月 22 日、9 月 29 日
(逢星期一，共 6 節，9 月 15 日除外)

時間：上午 10:30-11:30

地點：頌真會所活動室 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：6 人

費用：全免

負責職員：仇姑娘

開始報名日期：2025 年 6 月 2 日(星期一)

報名方式：有意參加的會員，請於 2025 年 6 月 2 日至 7 月 31 日期間登記，經中心職員評估以核實參加資格。

備註：(1) 所有報名會員需經過篩選。

教育及發展類

園藝體驗班

日期：2025 年 7 月 7 日至 2025 年 7 月 28 日(逢星期一) (共 4 堂)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：富亨中心活動室

內容：認識園藝技巧及種植花草，為家中擺設並增添色彩。

導師：郭佑松先生

對象：中心會員

名額：10 人

費用：會員 \$80

負責職員：惠姑娘

報名方式：(1) 於 2025 年 6 月 2 日 (星期一)至 2025 年 6 月 19 日 (星期四)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 6 月 20 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。

2025 年 7 月地壺球班

日期：2025 年 7 月 8 日至 2025 年 7 月 29 日(逢星期二) (共 3 堂)
(2025 年 7 月 22 日除外)

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 \$30，非會員 \$60

負責職員：蔡姑娘

報名方式：(1) 於 2025 年 6 月 20 日 (星期五)至 7 月 2 日 (星期三)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 7 月 3 日(星期四)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 7 月-9 月愛羣學苑 - 中國舞提升班

日期：	2025 年 7 月 4 日至 2025 年 9 月 12 日(逢星期五) (共 10 堂) (2025 年 8 月 8 日除外)
時間：	下午 2:00 - 3:15
地點：	頌真會所活動室
內容：	教授中國舞舞蹈動作。
導師：	朱瑞珩女士
對象：	(1) 舊生：2024 年 11 月至 2025 年 1 月報讀之學員。 (2) 新生：2024 年 7 月-9 月或之前報讀學員或從未報讀之學員。
名額：	16 人
費用：	會員 \$100，非會員 \$130
負責職員：	惠姑娘
報名方式：	(1) 舊生於 2025 年 6 月 9 日(星期一)至 6 月 18 日(星期三)優先報名並繳費。 (2) 新生於 2025 年 6 月 19 日(星期四)至 6 月 30 日 (星期一)致電中心登記抽籤。 (3) 新生抽籤日期：2025 年 7 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。
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。 (3)新生須先經評估以確定參與資格。

2025 年 7 月-9 月愛羣學苑-普通話班(日常用語篇)

日期：	2025 年 7 月 4 日至 2025 年 9 月 12 日(逢星期五) (共 10 堂) (2025 年 8 月 8 日除外)
時間：	上午 10:00-11:00
地點：	頌真會所活動室
內容：	教授日常普通話用語。
導師：	朱瑞珩女士
對象：	(1) 舊生：2024 年 11 月至 2025 年 1 月報讀之學員。 (2) 新生：2024 年 7 月-9 月或之前報讀學員或從未報讀之學員。
名額：	30 人
費用：	會員 \$80；非會員 \$110
負責職員：	惠姑娘
報名方式：	(1) 舊生於 2025 年 6 月 9 日(星期一)至 6 月 18 日(星期三)優先報名並繳費。 (2) 新生於 2025 年 6 月 19 日(星期四)至 6 月 30 日 (星期一)致電中心登記抽籤。 (3) 新生抽籤日期：2025 年 7 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
備註：	(1) 課程及學分：學員每完成一個課程及出席率達 80%以上，可取得 3 個學分。

愛羣學苑 2025 開學禮暨畢業典禮

日期：	2025 年 7 月 19 日(星期六)
集合地點：	頌真會所
集合時間：	待定
時間：	待定
地點：	荃灣商會學校 (新界青衣青衣邨第一期)
內容：	分享及總結大家一年來學習的成果、感謝導師及學員的參與及付出。
對象：	(1) 2024-2025 年度愛羣學苑之畢業生及家屬 (2) 2024-2025 年度愛羣學苑導師、學長、同學 (3) 中心會員
名額：	暫定 30 人 (包括參加者及已邀請的得獎者)
費用：	待定
負責職員：	琳姑娘
報名方式：	(1) 愛羣學苑之導師、學長及獲獎學員將有職員個別通知出席，並於 7 月 2 日(星期三)至 7 月 9 日(星期三)優先報名， (2) 愛羣學苑之同學於 7 月 10 日(星期四)開始致電中心報名。 (3) 非愛羣學苑同學(中心會員)於 7 月 15 日(星期二) 開始致電中心報名。
備註：	(1) 名額有限，先到先得。 (2) 此活動安排旅遊巴接送參加者。 (3) 活動詳情或有變更，以實際報名時的資訊為準。

2025 年 7 月-9 月愛羣學苑-楊家太極班

日期	班別	時間	導師	名額	地點
2025 年 7 月 10 日至 2025 年 9 月 11 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	2025 年 4 月-6 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2025 年 6 月 2 日 (星期一)至 2025 年 6 月 14 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 4 月-6 月愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2025 年 6 月 12 日 (星期四)至 2025 年 6 月 16 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，將以電腦抽籤以確定可以轉班的先後次序。 (抽籤日期:2025 年 6 月 18 日(星期三)上午 9:30)
第三階段	沒有參加 2025 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	2025 年 6 月 19 日 (星期四)至 2025 年 6 月 30 日 (星期一)	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 7 月 2 日(星期三)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。

2025 年 7 月- 9 月愛羣學苑-福音粵曲班

日期：	2025 年 7 月 17 日 至 9 月 18 日(逢星期四) (共 10 堂)
時間：	上午 10:30-11:30
地點：	富亨中心活動室
內 容：	透過耳熟能詳的粵曲曲調，配上福音歌詞，傳遞基督教信仰，並以歌聲祝福社區。 每堂有 10 分鐘練聲、練氣，然後正式學習福音粵曲。
導 師：	葉李海蘭 女士
對 象：	(1)舊生：2025 年 4 月至 6 月報讀學員 (2)新生：2025 年 1 月至 3 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 5 月 29 日(星期四)至 6 月 13 日(星期五)優先報名並繳費。 (2)新生於 2025 年 6 月 14 日 (星期六) 至 6 月 30 日(星期一)致電中心登記抽籤。 (3)新生抽籤日期: 2025 年 7 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 8 月至 10 月愛羣學苑-硬筆書法班

日期：	2025 年 8 月 5 日至 2025 年 10 月 14 日 (逢星期二) (共 10 堂) (2025 年 10 月 7 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: 2025 年 4 月至 2025 年 6 月報讀學員。 (2) 新生: 2024 年 12 月至 2025 年 3 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：	蔡姑娘
報名方式：	(1)舊生於 2025 年 6 月 10 日(星期二)至 7 月 8 日(星期二)優先報名並繳費。 (2)新生於 2025 年 7 月 9 日(星期三) 至 7 月 19 日(星期六) 致電中心登記抽籤。 (3)新生抽籤日期: 2025 年 7 月 21 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 8 月至 10 月愛羣學苑-毛筆書法班

日期：	2025 年 8 月 5 日至 2025 年 10 月 14 日 (逢星期二) (共 10 堂) (2025 年 10 月 7 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: 2025 年 4 月至 2025 年 6 月報讀學員。 (2) 新生: 2024 年 12 月至 2025 年 3 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：	蔡姑娘
報名方式：	(1)舊生於 2025 年 6 月 10 日(星期二)至 7 月 8 日(星期二)優先報名並繳費。 (2)新生於 2025 年 7 月 9 日(星期三) 至 7 月 19 日(星期六) 致電中心登記抽籤。 (3)新生抽籤日期: 2025 年 7 月 21 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。

社交及康樂類

養生茶聚探訪活動

日期：	2025 年 6 月 27 日(星期五)
時間：	上午 9:30-10:30
地點：	頌真會所活動室 1 及 2
內容：	由中學生帶領遊戲及介紹各款養生茶的材料及功效
對象：	中心會員
名額：	25 人
費用：	全免
負責職員：	惠姑娘
報名方式：	(1) 2025 年 6 月 2 日(星期一)至 6 月 20 日(星期五)致電中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2025 年 6 月 23 日(星期一) 下午 2:00 (3) 中心職員會致電通知中籤會員出席活動。
合辦機構：	香港小童群益會「眾心行善計劃」

2025 年 4 月- 6 月生日會

日期：2025 年 6 月 30 日 (星期一)
 時間：下午 3:00-4:00
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：為 4 月、5 月、6 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：惠姑娘
 報名方式：1) 4 月至 6 月生日會員在 2025 年 6 月 2 日(星期一)至 2025 年 6 月 14 日(星期六)優先報名；非生日會員於 2025 年 6 月 16 日(星期一)起報名。
 2) 名額有限，先到先得。

長幼共融活動(扭氣球篇)

日期	時間	地點	名額
2025 年 7 月 22 日(星期二)	上午 10:00-11:00	頌真會所活動室 1 及 2	15 人

內容：透過是次活動，由童樂 FUN 紛社的親子義工表演唱歌、跳舞，本中心義工與參加者製作扭扭波，推動長幼交流，促進長者參與社交及康樂活動。

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：馮姑娘

報名方式：(1) 於 2025 年 6 月 23 日(星期一)至 7 月 12 日(星期六)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2025 年 7 月 14 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：童樂紛 FUN 社

長幼共融活動(小食篇)

日期	時間	地點	名額
2025 年 8 月 4 日(星期一)	上午 9:30-10:30	頌真會所活動室 1 及 2	15 人

內容：透過是次活動，由童樂 FUN 紛社的親子義工表演唱歌、跳舞，本中心義工與參加者製作小食，推動長幼交流，促進長者參與社交及康樂活動。

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：馮姑娘

報名方式：(1) 於 2025 年 6 月 23 日(星期一)至 7 月 19 日(星期六)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2025 年 7 月 21 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：童樂紛 FUN 社

健康類

2025 年 7 月衛生署講座-退化性膝關節炎：護理及運動

日期：2025 年 7 月 28 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. 治療及護理膝關節炎的方法
 2. 膝關節的保健運動

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：2025 年 7 月 2 日(星期三)。

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

2025 年 7 月長者毛巾操

日期：2025 年 7 月 28 日(星期一)
 時間：下午 3:00 - 5:00
 地點：頌真會所活動室
 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：惠姑娘
 報名方式：(1) 於 2025 年 7 月 2 日(星期三)至 7 月 19 日(星期六)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2025 年 7 月 21 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)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

2025 年 8 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操 5B 班

日期：2025 年 8 月 15 日至 2025 年 10 月 17 日 (逢星期五)

班別	時間	地點	名額
5B 班	上午 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：惠姑娘

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	2025 年 7 月 25 日(星期五)至 2025 年 8 月 1 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)	2025 年 8 月 2 日(星期六)至 2025 年 8 月 9 日(星期六) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2025 年 8 月 11 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) *5B 班舊生指曾參加「2025 年 1 月-7 月核心肌肉膠帶操 5B 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2025 年 8 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操 2B 班

日期：2025 年 8 月 5 日至 2025 年 10 月 21 日 (逢星期二)
(2025 年 9 月 23 日及 10 月 7 日除外)

班別	時間	地點	名額
2B 班	下午 3:00-4:00	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：惠姑娘

報名階段	報名對象	報名期	報名方式/ 備註
第一階段	*2B 班舊生	2025 年 7 月 15 日(星期二) 至 2025 年 7 月 22 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)	2025 年 7 月 23 日(星期三) 至 2025 年 7 月 30 日(星期三) 致電 中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2025 年 7 月 31 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：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) *2B 班舊生指曾參加「2024 年 12 月-2025 年 7 月核心肌肉膠帶操 2B 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2025 年 8 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操 2C 班

日期：2025 年 8 月 5 日至 2025 年 10 月 14 日 (逢星期二)
(2025 年 10 月 7 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：李先生

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	2025 年 7 月 15 日(星期二) 至 2025 年 7 月 22 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)	2025 年 7 月 23 日(星期三) 至 2025 年 7 月 30 日(星期三) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2025 年 7 月 31 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 備	師：徐婉媚女士
	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「2025 年 1 月-2025 年 7 月核心肌肉膠帶操 2C 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2025 年 8 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操 2D 班

日期：2025 年 8 月 5 日至 2025 年 10 月 14 日 (逢星期二)
(2025 年 10 月 7 日除外)

班別	時間	地點	名額
2C 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：李先生

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	2025 年 7 月 15 日(星期二) 至 2025 年 7 月 22 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)	2025 年 7 月 23 日(星期三) 至 2025 年 7 月 30 日(星期三) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2025 年 7 月 31 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 備	師：徐婉媚女士
	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「2025 年 1 月-2025 年 7 月核心肌肉膠帶操 2D 班」，以及出席率超過 70%的學員。

退休規劃類

準備退休系列(二):健康與飲食迷思

日 時 地 內	期：2025 年 7 月 11 日(星期五)
	間：下午 2:00-3:00
對 象	點：富亨中心活動室 1 及 2
	容：1. 向即將退休人士或其家人介紹正確的飲食概念 2. 解釋常見的飲食謬誤；以改善退休人士的飲食習慣及健康
名	額：20 人
費	用：全免
負責職員：	仇姑娘
開始報名日期：2025 年 6 月 19 日(星期四)	
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：2025 年 7 月 2 日至 2025 年 7 月 31 日

(註：實際日期請聯絡負責職員)

時間：每次 20 分鐘

地點：富亨中心(大堂)或頌真會所(大堂)

內容：透過使用互動負重運動儀的高頻率低振幅的互動負重運動科技，提供全身振動刺激、幫助預防及改善骨質疏鬆、改善血液循環、提升肌肉功能及減輕背痛。

對象：中心會員

名額：6 人

費用：每次報名\$8 / 月費報名\$60 (共 13 次) / 半年計劃\$298 (共 78 次)

負責職員：琳姑娘

- 備註：(1) V-Health 互動負重運動儀適合下列情況使用：骨質減少或骨質疏鬆、肌肉減少、低平衡力、缺乏運動、肌肉和協調問題、腰背痛、早期膝關節和髖關節退化(經醫生指導)、下肢骨折(經醫生指導)。
- (2) 如有以下狀況，不適宜使用互動負重運動儀：孕婦、使用心臟起搏器或其他正在使用電子醫療設備人士、曾經或正在患有癌症或惡性腫瘤、急性骨骼系統的感染患者。
- (3) 參加者應穿較淺色的衣服 及 請穿襪子出席活動。
- (4) 參加者請於餐後最少相隔 30 分鐘使用互動負重運動儀。
- (5) 此計劃設有骨質密度評估(半年評估一次)。(註：若首次進行骨質密度評估之後的半年期間，中途長時間退出使用互動負重運動儀，則有機會取消在半年後作出骨質密度評估)。
- (6) 參加者須先經護士評估，由負責職員安排評估時間。

開始報名日期：2025 年 7 月 2 日(星期三)

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 7 月 21 日(星期一)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 7 月 21 日(星期一)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 7 月 21 日(星期一)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 7 月 21 日(星期一)	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，展開認知與感覺綜合訓練之旅。

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 7 月 2 日 (星期三)

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 6 月參與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	2025 年 7 月 14 日(星期一)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 7 月 14 日(星期一)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 7 月 14 日(星期一)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 7 月 14 日(星期一)	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：李先生

開始報名日期：2025 年 7 月 2 日 (星期三)

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 6 月參與樂齡科技體驗日的會員優先參與

義務工作類

長者義工扭氣球服務

日期：2025 年 7 月 3 日(星期四)

集合時間：上午 8:00 到富亨中心對出大堂 或
上午 8:15 到五旬節聖潔會永光小學(正門)

地點：五旬節聖潔會永光小學

活動時間：上午 8:30-9:40(第一堂)、上午 9:55-11:05(第二堂)

內容：由老師和本中心長者義工，向(第一堂)1 至 2 年級學生 25 人、
(第二堂)3-4 年級學生 25 人示範和教導參加者製作扭氣球，享受當中的樂趣。

對象：長者義工 (扭氣球班導師和同學)

名額：5 人 費用：全免 負責職員：馮姑娘

合辦學校：五旬節聖潔會永光小學

探訪組

日期：2025 年 7 月 16 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：2025 年 7 月 2 日 (星期三)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 經甄選核實參加資格。

2025 年 7 月摺活動表義工 - 義工招募

日期：2025 年 7 月 21 日至 7 月 25 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 7 月 2 日(星期三)。

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

參觀仁濟醫院大埔富蝶安老院

日期：2025 年 7 月 11 日(星期五)
時間：上午 10:00-12:00
地點：仁濟醫院大埔富蝶安老院
(於上午 10:00 在富亨中心活動室集合)
內容：由院舍職員向護老者介紹並一同參觀仁濟醫院富蝶安老院，以增加對院舍的認識。
對象：中心護老者
名額：10 人 費用：全免 負責職員：胡姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 6 月 3 日 (星期一) 至 6 月 30 日(星期一)，
致電中心 (電話：26660761) 登記。
(2) 中心職員會致電合資格參加者到中心出席活動。



護老者休息站(2025 年 7 月)

日期：2025 年 7 月 12 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
報名方式：(1) 2025 年 7 月 2 日(星期三)開始致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

護老者坐一坐

日期：2025 年 7 月 14 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 7 月 2 日(星期三)
報名方式：(1)致電中心報名。
(2)名額有限，先到先得。

護老者專題講座:藥物管理

日期：2025 年 7 月 16 日(星期三)
時間：上午 10:00-11:00
地點：富亨中心活動室
內容：向護老者講解藥物管理的常見問題，以確保安全及有效地使用藥。
對象：中心護老者
名額：20 人 費用：全免 負責職員：胡姑娘
報名方式：(1) 2025 年 7 月 2 日(星期三)開始致電中心報名。
(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)

護老者專題講座:保養身體你要知-肩頸篇

日期：2025 年 7 月 23 日(星期三)
 時間：下午 2:30-3:30
 地點：富亨中心活動室
 內容：向護老者講解肩頸痛症的原因和舒緩方法，學習及一同做簡單肩頸放鬆的運動，以及地區康健站介紹。
 對象：中心護老者
 名額：20 人
 費用：全免
 負責職員：胡姑娘
 報名方式：(1) 2025 年 7 月 2 日(星期三)開始致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。
 合辦機構：大埔地區康健站

高支援需要護老者專題活動

耆護有里大行動

日期：2025 年 7 月 17 日(星期四)
 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 人
 費用：全免
 負責職員：林姑娘
 開始報名日期：2025 年 7 月 2 日(星期三)
 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

日期：2025 年 7 月 30 日(星期三) 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：高支援需要護老者
 名額：6 人
 費用：全免
 負責職員：林姑娘
 開始報名日期：2025 年 7 月 2 日(星期三)
 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，詳情可向林姑娘查詢。

認知健康專題活動

認知障礙症(一)：認識認知障礙症

日期：2025 年 6 月 25 日(星期三)
時間：上午 10:30-11:30
地點：富亨中心活動室
內容：由衛生署職員向護老者講解認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法
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 6 月 2 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

樂齡社區體驗暨展覽

日期：2025 年 6 月 28 日(星期六)
時間：下午 1:30-4:30
地點：富亨邨河馬廣場、富亨鄰里區中心社區會堂及富亨中心活動室
內容：1. 居民更加了解區內適切的社區服務
2. 介紹認知障礙症的徵狀，讓區內人士及早識別有需要的長者
對象：長者會員
名額：20 人
負責職員：胡姑娘
報名方式：致電中心報名。
開始報名日期：2025 年 6 月 2 日(星期一)
報名方式：(1)致電中心報名。
(2)名額有限，先到先得。

腦力再培訓計劃(2025 年 7 月至 2025 年 9 月)

日期：2025 年 7 月 4 日至 2025 年 8 月 22 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 1,2
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 6 月 2 日 (星期一) 至 6 月 21 日(星期六)，致電中心登記抽籤。
(3) 抽籤日期：2025 年 6 月 23 日(星期一)上午 9:30。
(4) 中心職員會安排中籤會員 6 月 23 日或之後到中心繳費及出席活動。

慈愛長者學苑

慈愛長者學苑-茶藝

日期：2025 年 7 月 10 日(星期四)
時間：上午 10:00-11:00
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學(多用途活動室二)
集合時間：上午 9:45
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：1. 講解宋代點茶及示範
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 2025 年 6 月 23 日(星期一)至 7 月 5 日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 7 月 7 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-和諧粉彩

日期：2025 年 7 月 11 日(星期五)
時間：下午 2:15-3:30
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學(306 課室)
集合時間：下午 2:00
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：長者和學生分組學習和諧粉彩基本技巧、工具認識及繪製和諧粉彩畫作。
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：8 人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 6 月 23 日(星期一)至 7 月 5 日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 7 月 7 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：(1) 活動由「長者學苑發展基金」及長者學苑支持機構贊助。
(2) 是次長幼共融活動完成的和諧粉彩，作品會交學校張貼壁報，作品不會帶離學校。

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);	(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 8 日(星期二)	上午 8:30-10:30	王肇枝中學

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：馮姑娘

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 7 月 2 日至 2025 年 7 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：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 7 月例會~

日期	2025 年 7 月 10 日 (星期四)	2025 年 7 月 24 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	機電安全教育講座、 中心服務報告、最新活動推介、 服務質素標準介紹	大埔地區康健站介紹慢性疾病共同治理先導計劃、 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

7 月代購奶粉 (敬請電話預約)

代購日期：2025 年 7 月 2 日至 2025 年 7 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 (呔呢嗶味)	\$215	/	/	\$104
雅培低糖加營素 (呔呢嗶味)	/	\$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	/	/	\$99	/

7 月腦地方

今次的腦地方問題將於 7 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2025 年 7 月 31 日(星期四)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 13、標準 14、標準 15 及標準 16 內容如下：

標準 13 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

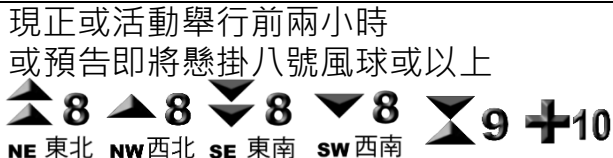
標準 15 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

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。

派發縮骨遮

中心收到 100 把由民政事務處送出的縮骨遮。

中心會員可於 2025 年 6 月 30 日(星期一)起在中心開放時間內，帶備會籍生效的會員證親臨富亨中心領取。請注意，每位中心會員限取一把遮。數量有限，先到先得，派完即止。

如有查詢，請與中心當值職員聯絡。

「50+ 博覽 2025」門票

50+ 博覽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。今年以「全面啟航，逐夢精彩 50+」為主題，向觀眾推介最新的健康和優質生活理念。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：2025 年 7 月 4-6 日(星期五-日)

門票入場時間：上午 10 時至下午 6 時(7 月 4-5 日)、上午 10 時至下午 5 時(7 月 6 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「50+ 博覽 2025」門票(需自行前往)，有意領取的中心會員，可於 2025 年 6 月 12 日(星期四)至 7 月 3 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，每位中心會員限取一張「50+ 博覽 2025」門票。數量有限，先到先得，派完即止。

如有查詢，請聯絡中心職員仇姑娘。