

2026 年 11 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 10 月 21 日

派發中心通訊安排

有關 2026 年 12 月中心通訊，會員可於 2026 年 11 月 26 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10月31日，代表會員可於2026年11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	
使用手部訓 練拉繩	健腦區	第二場 上午 10:30-11:30	1	
使用電腦	健腦區	第三場 下午 1:00-2:00	2	
使用蘭米 骨牌	中心 大堂	第四場 下午 2:15-3:15 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
2026 年 11 月 6 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 11 月 13 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 11 月 20 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 11 月 27 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 11 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。

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。

2026 年 11 月以勒基金

日期：2026 年 11 月 14 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：曾先生

開始報名日期：2026 年 11 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：以勒基金

教育及發展類

2026 年 11 月- 2027 年 2 月愛羣學苑-硬筆書法班

日期：2026 年 11 月 24 日至 2027 年 2 月 16 日
(逢星期二，共 10 堂，12 月 22 日、2 月 2、9 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，學習行書基本筆畫、部首及結字技巧。

導師：劉月賢 女士

對象：(1) 舊生: 2026 年 8 月至 10 月報讀學員。
(2) 新生: 2026 年 5 月至 7 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 2026 年 11 月 2 日(星期一)至 11 月 9 日(星期一)優先報名並繳費。
(2)新生於 2026 年 11 月 10 日(星期二) 至 11 月 17 日(星期二) 致電中心登記抽籤。
(3)新生抽籤日期: 2026 年 11 月 18 日 (星期三)下午 2:00，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席率達 80% 或以上，可取得 3 個學分。

2026 年 11 月 - 2027 年 2 月愛羣學苑-毛筆書法班

日期：	2026 年 11 月 24 日至 2027 年 2 月 16 日 (逢星期二，共 10 堂，12 月 22 日、2 月 2、9 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: 2026 年 8 月至 10 月報讀學員。 (2) 新生: 2026 年 5 月至 7 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 2026 年 11 月 2 日(星期一)至 11 月 9 日(星期一)優先報名並繳費。 (2)新生於 2026 年 11 月 10 日(星期二) 至 11 月 17 日(星期二) 致電中心登記抽籤。 (3)新生抽籤日期: 2026 年 11 月 18 日 (星期三)下午 2:00，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席率達 80% 或以上，可取得 3 個學分。

2026 年 12 月-2027 年 3 月愛羣學苑-普通話班(日常用語篇)

日期：	2026 年 12 月 18 日至 2027 年 3 月 12 日(逢星期五) (共 10 堂) (2026 年 12 月 25 日，2027 年 1 月 1 日，2 月 5 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：2026 年 8 月至 11 月報讀之學員。 (2) 新生：2026 年 4 月- 6 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：琳姑娘
報名方式：	(1) 舊生於 2026 年 11 月 6 日(星期五)至 11 月 20 日(星期五)優先報名並繳費。 (2) 新生於 2026 年 11 月 21 日(星期六)至 12 月 5 日 (星期六)致電中心登記抽籤。 (3) 新生抽籤日期：2026 年 12 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。
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。

2026 年 12 月-2027 年 3 月愛羣學苑-中國舞提升班

日期：	2026 年 12 月 18 日至 2027 年 3 月 12 日(逢星期五) (共 10 堂) (2026 年 12 月 25 日，2027 年 1 月 1 日，2 月 5 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：2026 年 8 月至 11 月報讀之學員。 (2) 新生：2026 年 4 月- 6 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：朱姑娘
報名方式：	(1) 舊生於 2026 年 11 月 6 日(星期五)至 11 月 20 日(星期五)優先報名並繳費。 (2) 新生於 2026 年 11 月 21 日(星期六)至 12 月 5 日 (星期六)致電中心登記抽籤。 (3) 新生抽籤日期：2026 年 12 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。
備註：	(1)課程及學分：學員每完成一個課程及出席率達 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。

2026 年 12 月-2027 年 3 月愛羣學苑-AI 體驗班

日期：2026 年 12 月 16 日至 2027 年 3 月 24 日(逢星期三) (共 10 堂)
(2027 年 1 月 13 日・27 日・2 月 10 日・17 日・3 月 10 日除外)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：富亨中心活動室

內容：教授手機 AI 使用技巧、AI 操作體驗以及手機資訊科技分享

導師：楊學斌先生

對象：中心會員

名額：18 人 費用：\$200 負責職員：琳姑娘

開始報名日期：2026 年 10 月 26 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：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

友伴開懷聚

日期：2026 年 11 月 26 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 11 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。

健康類

「認識退化性膝關節炎」講座

日期：2026 年 10 月 27 日(星期二)

時間：下午 1:00-2:00

地點：頌真會所活動室

內容：由骨科專科醫生講解老友記常見膝關節退化的成因、徵狀與治療方法。

對象：中心會員

名額：40 人

費用：全免

講員：古兆昌醫生 (骨科專科醫生)

負責職員：胡姑娘

開始報名日期：2026 年 10 月 8 日(星期四)。

報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

合辦單位：香港骨科醫學院公共資訊委員會公共資訊服務

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 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 (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 2026 年 11 月 2 日(星期一) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 11 月 3 日 (星期二)，上午 9:30) 中心職員會安排中籤會員預約時間 到中心繳費及出席活動。

導師：張應明先生

備註：(1) 課程合共 10 堂
(2) 出席率超過 70% (7 堂)可於下期優先以舊生身份報名。
(3) 學員不可自行調動上課時間。
(4) 參加者必須穿著運動鞋出席活動。
(5) 此乃運動性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。
(6) 請參加者自備膠帶或預先到本中心購買膠帶。
(7) 每位參加者只能參加一班膠帶操班。
(8) 課程滿額才開班。
(9) *5C 班舊生指曾參加「2026 年 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 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 (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 2026 年 11 月 2 日(星期一) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 11 月 3 日 (星期二)，上午 9:30) 中心職員會安排中籤會員預約時間到中心繳費及出席活動。

導師：張應明先生

備註：(1) 課程合共 10 堂
(2) 出席率超過 70% (7 堂)可於下期優先以舊生身份報名。
(3) 學員不可自行調動上課時間。
(4) 參加者必須穿著運動鞋出席活動。
(5) 此乃運動性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。
(6) 請參加者自備膠帶或預先到本中心購買膠帶。
(7) 每位參加者只能參加一班膠帶操班。
(8) 課程滿額才開班。
(9) *5D 班舊生指曾參加「2026 年 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 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 11:30-中午 12:30

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

2026 年 11 月 至 2027 年 4 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 11 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	30 分鐘(新參加者) 15 分鐘(舊參加者)
第二次	2027 年 1 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)
第三次	2027 年 3 月 17 日 (星期三)	上午 9:00-下午 1:00 或 下午 1:45-5:00	富亨中心 公共閱讀室	15 分鐘(舊參加者)

備註：實際約見日期及時間，視乎輪候次序而定。

「嚐」「動」樂

次數	日期	時間	地點	品「嚐」健康 飲食	運「動」
第一次	2026 年 12 月 9 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	方型踏步運動
第二次	2027 年 2 月 (實際日期待定)	上午 10:00- 上午 11:00		同上	核心肌肉膠帶操
第三次	2027 年 4 月 (實際日期待定)	下午 1:30- 下午 2:30		同上	方型踏步運動

費用：\$80/半年 (包括上述單數月份的健康諮詢及檢查，以及雙數月份的運動飲食)

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 11 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。

2026 年 11 月長者毛巾操

日期：2026 年 11 月 30 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 11 月 2 日(星期一)至 11 月 21 日(星期六)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2026 年 11 月 23 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

2026 年 12 月衛生署講座-「郁」得健康

日期：2026 年 12 月 14 日(星期一)
 時間：上午 10:00-11:30
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：1.體能活動的重要性及其益處
 2.有關體能活動的錯誤觀念
 3.在生活中，實踐「少呆坐、多活動」
 4.適當選擇體能活動
 5.進行體能活動的注意事項及運動的基本技巧
 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 11 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

退休規劃類

上有高堂「0-1000 萬退休有保障」講座

日期：2026 年 12 月 2 日(星期三)
 時間：下午 2:30-4:00
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：1)退保助「搜」工具：搵出長者合資格申請嘅福利、開源節流、全方位打造安穩又充實的退休生活；
 2)個案分享：認識不同家庭背景及個人資產點樣規劃退休，0-1000 萬都可以退休有保障；
 3)錢不傷感情：同年長父母溝通時的「子親」技巧。
 對象：準備退休/退休三年內的中心會員
 名額：18-30 人 費用：全免 負責職員：仇姑娘
 開始報名日期：2026 年 11 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：上有高堂團隊

樂齡科技類

樂齡科技體驗日(踏單車看世界)

場次	日期	時間	名額
A	2026 年 11 月 9 日(星期一)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2026 年 11 月 9 日(星期一)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2026 年 11 月 9 日(星期一)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2026 年 11 月 9 日(星期一)	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 11 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) 每位參加者只可報其中一場
 (2) 未曾參與 10 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 11 月 24 日(星期二)	下午 2:30-3:00	4 人
B	2026 年 11 月 24 日(星期二)	下午 3:00-3:30	4 人
C	2026 年 11 月 24 日(星期二)	下午 3:30-4:00	4 人
D	2026 年 11 月 24 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 11 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) 每位參加者只可報其中一場

(2) 未曾參與 10 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 11 月 23 日(星期一)	下午 2:30-3:00	4 人
B	2026 年 11 月 23 日(星期一)	下午 3:00-3:30	4 人
C	2026 年 11 月 23 日(星期一)	下午 3:30-4:00	4 人
D	2026 年 11 月 23 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 11 月 2 日(星期一)。

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，經評估合資格者，先到先得。

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 10 月身體成份分析儀推廣日的會員優先參與

使用互動負重運動儀計劃

日期：2026 年 11 月 2 日至 2026 年 11 月 30 日(公眾假期除外)

(註：實際日期請聯絡負責職員)

時間：每次 20 分鐘

地點：富亨中心(大堂)或頌真會所(大堂)

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

對象：中心會員

名額：6 人

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

負責職員：琳姑娘



備註：(1) V-Health 互動負重運動儀適合下列情況使用：骨質減少或骨質疏鬆、肌肉減少、低平衡力、缺乏運動、肌肉和協調問題、腰背痛、早期膝關節和髖關節退化(經醫生指導)、下肢骨折(經醫生指導)。

(2) 如有以下狀況，不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 11 月 2 日(星期一)。

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，經評估合資格者，先到先得。

義務工作類

長者委員會

日期：2026 年 11 月 20 日(星期五)

時間：下午 2:15 至 3:15

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。

「CTC 照顧者加油站」街站

日期：2026 年 11 月 20 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 11 月 2 日(星期一)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 經甄選核實參加資格。

探訪組

日期：2026 年 11 月 24 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 11 月 2 日 (星期一)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 經甄選核實參加資格。

2026 年 11 月 活動表義工 - 義工招募

日期：2026 年 11 月 23 日至 11 月 28 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 11 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：確定日期時間會再通知

支援護老者類

2026-27「凝敘心聆」大埔及北區社區守望計劃 — 社區展覽

日期：2026 年 10 月 31 日(星期六)
 集合時間：下午 1:30
 集合地點：富亨中心大堂
 時間：下午 2:00-4:00
 地點：大埔文娛中心及大埔藝術中心（新界大埔安邦路 12 號）
 內容：1.向大眾呈現社區集體故事，讓參加者透過各種敘事體驗，回看生活經驗，重塑生命故事，並在社群中得到激勵及啟發，共同展現強大的心理韌性。
 2.【譜寫我的故事：心靈花園】：這裡將會特別展示我們這節生命樹工作坊中，各位參加者所創作的生命樹與珍貴分享！歡迎大家一起前來「心靈花園」尋找你們的生命果實與花朵，見證跨世代凝心相聆的成果！
 對象：1) 護老者；
 2) 護老者及長者
 名 額：10 人
 費 用：全免
 負責職員：仇姑娘
 開始報名日期：2026 年 10 月 22 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) 參加者會一同乘搭公共交通工具前往活動場地。
 (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:認知障礙之行為及心理症狀處理

日期：2026 年 11 月 11 日(星期三)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：富亨中心活動室
 內容：護老者認識照顧認知障礙患者及針對行為及情緒問題的處理，增加照顧時的信心和技巧。
 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 11 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：東華三院離院長者綜合支援計劃(大埔)

護老者防騙及通訊安全講座

日期：2026 年 11 月 11 日(星期三)
 時間：下午 3:00 - 4:30
 地點：頌真會所活動室 1 及 2
 內容：1. 大埔警區警民關係組及新界北總區失蹤人口調查組分享最新防騙資訊，並教授如何善用科技預防長者走失。
 2. 中國移動 (CMHK) 專業導師教您拆解常見電騙、識破可疑來電及手機安全設定。
 對象：1) 護老者；
 2) 護老者及長者一同參加
 名額：40 人
 費用：全免
 負責職員：胡姑娘
 開始報名日期：2026 年 11 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. 報名並全程參與，將獲得小禮物一份；
 2. 為關顧護老者的需要，活動期間浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心可提供免費長者暫託服務予參加者（需經社工評估作實），名額有限，先到先得。
 合辦機構：浸信會愛羣社會服務處 - LINK 得喜 照顧者網絡連線計劃
 協作單位：大埔警區警民關係組、新界北總區失蹤人口調查組、中國移動(CMHK)

照顧者咖啡茶 (2026 年 11 月)

日期：2026 年 11 月 17 日(星期二)
 時間：上午 10:30-11:30
 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 11 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。
 (3) 職員會個別聯絡參加者確認成功報名。

護老者專題講座：紓緩腰背痛

日期：2026 年 11 月 18 日(星期三)
 時間：下午 3:00-4:00
 地點：富亨中心活動室
 內容：腰背痛是都市人常見的痛症之一，註冊物理治療師會簡介腰背痛的成因與影響，分享日常護理及放鬆方法，透過運動改善腰背痛的情況。
 對象：護老者
 名額：20 人
 費用：全免
 負責職員：曾先生
 開始報名日期：2026 年 11 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：大埔地區康健站

護老者休息站(2026 年 11 月)

日期：2026 年 11 月 19 日(星期五)
時間：上午 10:30-11:30
地點：富亨中心活動室
內容：提供一個輕鬆環境予護老者，讓護老者輕鬆享受不同減壓服務，如音樂欣賞、手工製作、品嚐花茶咖啡等不同活動(註：每次主題不同，詳情請向職員查詢)，從而得到喘息空間。同時提供護老資訊，增加護老者的護老知識。
對象：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 11 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。

護老者坐一坐(2026 年 11 月)

日期：2026 年 11 月 23 日(星期一)
時間：下午 4:30-5:30
地點：富亨中心活動室
內容：護老者一同認識有關照顧的話題，互相支援及分享經驗，舒緩照顧者壓力。
對象：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 11 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。

男士護老者小組 (2026 年 11 月)

日期：2026 年 11 月 25 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：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 11 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。
(3) 職員會個別聯絡參加者確認成功報名。

2026-27 傳「耆」人生 Get, Set Goal 計劃(大埔區)「技能大挑戰」活動

日期：2026 年 11 月 30 日(星期一)
集合時間：上午 9:30
集合地點：富亨中心大堂
時間：上午 10:00-下午 2:30
地點：蓬瀛仙館大埔長者鄰舍中心 (大埔美豐花園 1 樓商場)
午膳地點：粉嶺百和路 66 號 (蓬瀛仙館齋廚)
內容：讓來自不同長者服務單位的參加者透過試玩體驗，認識區內各單位的特色活動，然後一同享用午膳，富趣味性之餘亦促進互相結識和交流。
對象：護老者及其被照顧長者一同參加
名額：8 人
費用：全免 負責職員：仇姑娘
報名方式：(1) 於 2026 年 11 月 2 日(星期一) 至 11 月 21 日(星期六)，致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026 年 11 月 23 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) 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。
(3) 此乃戶外性質活動，職員會再講解活動內容及核實參加資格。
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

高支援需要護老者專題活動

耆護有里大行動(2026 年 11 月)

日期：2026 年 11 月 11 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 11 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。

護老者喘息站(2026 年 11 月)

日期：2026 年 11 月 12 日(星期四)
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 11 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。
(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

認知障礙症 (五) 如何為認知障礙症患者選擇合適的活動

日期：2026 年 11 月 18 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. 介紹不同階段的認知障礙症患者合適的活動，藉以提高其生活質素
2. 家人如何策劃活動，帶領患者參與的要訣
對象：懷疑或確診患有認知障礙症的長者 或 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 11 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

社會福利署 2026-28 年度「老有所為活動計劃」



社會福利署 2026-28 年度「老有所為活動計劃」 「智」識樂同行計劃 - 銀齡職業故事展

日期：2026 年 11 月 7 日、14 日(星期六)
時間：下午 2:30-4:00
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：1) 透過學生訪問，向學生分享工作智慧和經驗；
2) 與學生一同策劃職業展覽。
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 10 月 26 日(星期一)。
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 11 月 2 日至 2026 年 11 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：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 11 月例會~

日期	2026 年 11 月 12 日 (星期四)	2026 年 11 月 26 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	食物環境衛生署：介紹傳統以外的殮葬方式、 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：曾先生

11 月代購奶粉 (敬請電話預約)

代購日期：2026 年 11 月 2 日至 2026 年 11 月 30 日(售完即止)

1. 請自備購物袋
2. 會員每月只限購買 5 罐

	850 克	750 克	400 克
雅培金裝加營素 (呔呢嗰味)	\$226	/	\$104
雅培低糖加營素 (呔呢嗰味)	\$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	/

11 月腦地方

今次的腦地方問題將於 11 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2026 年 11 月 30 日(星期一)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 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 L3  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 ▲8 ▲8 ▼8 ▼8 NE 東北 NW 西北 SE 東南 SW 西南 9 +10	×	×	×
黑色暴雨  Black 黑	上午 9:00 前發出	×	×
	上午 9:00 後發出	✓	×

「極端情況」指引

如政府現正作出「極端情況」公布或取消「極端情況」的兩小時內，中心暫停開放，室內活動及戶外活動取消。

備註：如在下午 3 時前除下八號風球/黑色暴雨，而且沒有「極端情況」，中心將於除下八號風球/黑色暴雨後兩小時開放。

【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。





長者消費優惠

Senior Citizens Day Privileges on Consumption Discounts

樂活同行 全城出發

15.11.2026 星期日 Sunday

樂悠咭/長者咭持有人於指定商號尊享優惠
Exclusively for JoyYou Card/ Senior Citizen Card Holders at Designated Companies



 社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

 HKCSS

查詢電話 Enquiry
4600 9128