



2025年2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 1 月 22 日

派發中心通訊安排

有關 2025 年 3 月中心通訊，會員可於 2025 年 2 月 27 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。

祝各位會員
新年快樂！身體健康！

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1月31日，代表會員可於2025年2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。
(注意：由 2023 年 4 月起，中心不會以電話形式續會。
如對續會事宜有任何查詢，歡迎聯絡中心職員。)

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	8	
		第五場 下午 3:30-4:30		

心理及社交健康類

福樂組

日期	時間	名額
2025 年 2 月 7 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 2 月 14 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 2 月 21 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 2 月 28 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 1 月 24 日(星期五)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

教育及發展類

2025 年 2 月-4 月愛羣學苑-扭氣球班

日期：2025 年 2 月 8 日至 2025 年 4 月 26 日(逢星期六)(共 10 堂)
(2025 年 3 月 1 日及 4 月 19 日除外)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：頌真會所護老軒
內容：由會員教授扭氣球技巧，學習創作氣球擺設。
導師：李美寧 女士 及 張秀球 女士
對象：(1)舊生：2024 年 7 月至 10 月報讀學員
(2)新生：2024 年 5 月至 6 月或之前報讀學員或從未報讀課程
名額：8 人

費用：會員 \$150；非會員 \$180

負責職員：鄭先生

報名方式：(1) 新生於 2025 年 1 月 2 日(星期四)至 1 月 16 日(星期四)致電中心登記抽籤。

(2) 新生抽籤日期: 2025 年 1 月 17 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。

(3) 如活動仍有名額，舊生可於 2025 年 1 月 18 日(星期六)至 2025 年 1 月 25 日(星期六) 致電中心登記抽籤。

(4) 舊生抽籤日期: 2025 年 1 月 27 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：(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 2 月-3 月地壺球班

日期：2025 年 2 月 14 日至 2025 年 3 月 21 日(逢星期五) (共 6 堂)

時間：上午 9:15- 11:00

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 2 月 3 日 (星期一)至 2 月 8 日 (星期六)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2025 年 2 月 10 日(星期一)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 2 月-4 月愛羣學苑-粵曲班

日期：2025 年 2 月 24 日至 2025 年 5 月 12 日(逢星期一) (共 10 堂)
(2025 年 4 月 21 日及 5 月 5 日除外)

時間：上午 11:30- 下午 1:00

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：粵曲研習(包括：叮板、粵曲唱腔)

導師：鄒鳳儀 女士

對象：(1) 新生：2024 年 8 月至 10 月或之前報讀學員或從未報讀課程

(2) 舊生：2024 年 10 月至 12 月報讀之學員。

名額：35 人

費用：會員 \$180，非會員 \$210

負責職員：鄭先生

報名方式：(1) 舊生於 2025 年 2 月 10 日(星期一) 至 2 月 17 日(星期一)優先報名並繳費。

(2) 新生於 2025 年 2 月 18 日 (星期二) 至 2 月 21 日(星期五) 致電中心登記抽籤。

(3) 新生抽籤日期: 2025 年 2 月 22 日 (星期六)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 3 月- 9 月核心肌肉膠帶操 - 2A

日期：2025 年 3 月 11 日至 2025 年 9 月 16 日 (逢星期二)
(2025 年 3 月 25 日、4 月 1 日、5 月 27 日及 7 月 1 日除外)

班別	時間	地點	名額
2A 班	下午 1:45-2:45 (共 24 堂)	頌真會所活動室 1 及 2	18 人

內容：由資深指導員教授，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：\$80 負責職員：惠姑娘

報名方式：致電中心報名。

報名階段	報名對象	報名期	報名方式/ 備註
第一階段	*2A 班舊生	2025 年 2 月 25 日(星期二)至 2025 年 3 月 4 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 3 月 5 日(星期三)至 2024 年 3 月 8 日(星期六)報名	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 3 月 10 日(星期一)上午 9:30。

導師：黃心兒女士

- 備註：
- (1) 課程合共 24 堂，首堂及尾堂為前測及後測。
 - (2) 出席率超過 70%(17 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，參加者請衝量自己的身體情況。
 - (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) *2A 班舊生指曾參加「2024 年 8 月-2025 年 3 月核心肌肉膠帶操 2A 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2025 年 3 月- 9 月核心肌肉膠帶操 - 5A

日期：2025 年 3 月 21 日至 2025 年 9 月 26 日 (逢星期五)
(2025 年 3 月 28 日、4 月 4 日、4 月 18 日、5 月 23 日除外)

班別	時間	地點	名額
5A 班	上午 11:15-中午 12:15 (共 24 堂)	頌真會所活動室 1 及 2	18 人

內容：由資深指導員教授，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：\$80 負責職員：惠姑娘

報名方式：致電中心報名。

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	2025 年 3 月 7 日(星期五)至 2025 年 3 月 14 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 3 月 15 日(星期六)至 2025 年 3 月 19 日(星期三)報名	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 3 月 20 日(星期四)上午 9:30。

導師：黃心兒女士

- 備註：(1) 課程合共 24 堂，首堂及尾堂為前測及後測。
 (2) 出席率超過 70%(17 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，參加者請衝量自己的身體情況。
 (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「2024 年 8 月-2025 年 2 月核心肌肉膠帶操 5A 班」，以及出席率超過 70%的學員。

社交及康樂類

猜謎同樂

- 日期：2025 年 2 月 4 日(星期二)
 時間：下午 2:30 至 3:30
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：與會員一起猜燈謎、猜中有獎。
 對象：中心會員
 名額：不限
 費用：全免
 負責職員：娟姑娘
 報名方式：如有興趣參與，活動當日到中心參與即可。
 備註：禮物數量有限，派完即止。

新年節慶探訪

- 日期：2025 年 2 月 8 日(星期六)
 時間：下午 2:30 - 3:45
 地點：富亨邨(長者家中)
 內容：大埔浸信會以撒團義工、大埔浸信會社會服務處義工，家訪長者家庭，表達關懷。
 對象：獨居或雙老長者
 名額：10 戶長者家庭
 費用：全免
 負責職員：馮姑娘
 開始報名日期：2025 年 2 月 3 日(星期一)
 合辦機構：大埔浸信會以撒團、大埔浸信會社會服務處。

桌遊體驗站

- 日期：2025 年 2 月 10 日(星期一)
 時間：上午 10:30-中午 12:00
 地點：頌真會所活動室
 內容：由大埔浸信會社會服務處義工帶領參加者參與不同桌遊，促進長幼共融。
 對象：中心會員
 名額：10 人
 費用：全免
 負責職員：鄭先生
 報名方式：(1) 於 2025 年 1 月 2 日 (星期四)至 2025 年 2 月 1 日 (星期六)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2025 年 2 月 3 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：大埔浸信會社會服務處

腦友探訪第九擊

日期：2025年2月20日(星期四)、2月22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：2月20日(星期四)：5戶家庭·2月22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。

大自然歡樂一日遊

日期：2025年2月28日(星期五)
時間：上午9:15至下午5:00
集合時間：上午9:00(請準時出席，逾時不候!)
集合地點：頌真會所活動室1及2
內容：到不同的景點參觀旅遊，行程如下：
中心出發→塋原自然生態公園→於河上鄉頭抽店自由購物→流浮山海鮮午膳(圍餐)→
參觀海味一條街自由購物→麵店→天水圍綠田園有機農莊→回程
對象：中心會員
名額：58人
費用：\$128
負責職員：琳姑娘
報名方式：(1)於2025年1月27日(星期一)至2月15日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2)抽籤日期：2025年2月17日(星期一)上午9:30
(3)中心職員會致電通知抽中名單出席活動
備註：(1)此活動安排旅遊巴來回接送參加者及午膳
(2)報名活動前，參加者請衡量自己的身體情況。

健康類

2月長者毛巾操

日期：2025年2月10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：娟姑娘
報名方式：(1)於2025年1月2日(星期四)至2月1日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2)抽籤日期：2025年2月3日(星期一)上午9:30。
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 2 月衛生署講座-長者常見眼疾及護眼之道

日期：2025 年 2 月 24 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. 長者常見眼睛的眼疾和處理方法
 2. 眼睛出現毛病時的徵兆
 3. 護眼之道
 4. 正確使用眼藥的方法
 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 2 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。
 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 3 月衛生署講座-睡眠健康

日期：2025 年 3 月 5 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. 長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法
 2. 如何建立健康的睡眠習慣
 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 2 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。
 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

樂齡科技體驗日(踏單車看世界)

場次	日期	時間	名額
A	2025 年 2 月 17 日(星期一)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 2 月 17 日(星期一)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 2 月 17 日(星期一)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 2 月 17 日(星期一)	下午 3:30-4:00	4 人
E	2025 年 2 月 20 日(星期四)	下午 2:00-2:30	4 人
F	2025 年 2 月 20 日(星期四)	下午 2:30-3:00	4 人
G	2025 年 2 月 20 日(星期四)	下午 3:00-3:30	4 人
H	2025 年 2 月 20 日(星期四)	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：娟姑娘
 開始報名日期：2025 年 2 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) 每位參加者只可報其中一場
 (2) 未曾參與 1 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	2025年2月12日(星期三)	下午 2:00-2:30	4人
B	2025年2月12日(星期三)	下午 2:30-3:00	4人
C	2025年2月12日(星期三)	下午 3:00-3:30	4人
D	2025年2月12日(星期三)	下午 3:30-4:00	4人
E	2025年2月19日(星期三)	下午 2:00-2:30	4人
F	2025年2月19日(星期三)	下午 2:30-3:00	4人
G	2025年2月19日(星期三)	下午 3:00-3:30	4人
H	2025年2月19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2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) 每位參加者只可報其中一場

(2) 未曾參與 1 月樂齡科技體驗日的會員優先參與

使用互動負重運動儀計劃

日期：2025年2月1日至2025年2月28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2月1日(星期六)

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。



積極樂頤年類

開心大發現

日期：2025 年 2 月 14 日(星期五)
時間：下午 2:00 至 3:00
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：由愛羣學苑學長分享日常生活小知識，提升長者生活技巧。
對象：中心會員
名額：10 人
費用：全免
負責職員：鄭先生
開始報名日期：2025 年 2 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。

2024 年 10 月-2025 年 3 月男士小組

日期：2025 年 2 月 24 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 2 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。

2025 年 2 月桌上遊戲王活動

日期：2025 年 2 月 24 日(星期一)
時間：下午 2:30-4:00
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：由桌上遊戲王長者義工帶領分享幾款桌上遊戲，讓長者參與遊玩，促進長者之間的交流。
對象：中心會員
名額：16 人
費用：全免
負責職員：娟姑娘
開始報名日期：2025 年 2 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。

義務工作類

卍慈中學探訪計劃 (2 月)

日期：2025 年 2 月 8 日及 2 月 15 日(星期六)
時間：上午 9:30-中午 12:30
地點：卍慈中學/被訪長者家中
集合時間：上午 9:00
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：2024 年 2 月 8 日: 4 位
2024 年 2 月 15 日: 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

卍慈中學探訪計劃 (3 月)

日期：2025 年 3 月 8 日 (星期六)
時間：上午 9:30-中午 12:30
地點：卍慈中學/被訪長者家中
集合時間：上午 9:00
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：4 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

探訪組

日期：2025 年 2 月 26 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 2 月 3 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。

2025 年 2 月摺活動表義工 - 義工招募

日期：2025 年 2 月 24 日至 2 月 28 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 2 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：確定日期時間會再通知

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 2 月)

日期：2025 年 2 月 8 日(星期六) 時間：上午 11:00-12:00
2025 年 2 月 26 日(星期三) 時間：下午 3:30-4:30
地點：頌真會所活動室 / 頌真會所護老軒
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 2 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。

2024-2025「護老·友里」結伴行計劃-「同行友伴」之旅 (小組活動)

日期：2025 年 2 月 6 日(星期四)
時間：下午 2:30-4:00
地點：頌真會所活動室
內容：新手護老者在經驗護老者陪同下一起做手工，以舒緩照顧壓力；同時分享護老資訊，增加護老的資訊，在護老路程上得到支援。
對象：已參與此計劃的經驗護老者及新手護老者
名額：8 人 費用：全免 負責職員：茵姑娘
開始報名日期：2025 年 2 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。

2024-25「護老·友里」結伴行計劃-「同行友伴」之旅 (成果分享及感謝聚會)

日期：2025年2月13日(星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：頌真會所活動室
內容：透過分享及計劃回顧，讓參加者共同分享計劃成果，及答謝參與活動。
對象：已參與此計劃的經驗護老者及新手護老者
名額：8人
費用：全免
負責職員：茵姑娘
開始報名日期：2025年2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。

護老者坐一坐

日期：2025年2月17日(星期一)
時間：下午3:30-4:30
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：2025年2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。



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金

護老藍圖 2.0：「身歷耆境」體驗團

日期：2025年2月24日(星期一)
時間：下午2:00-下午4:00
地點：房協長者安居資源中心
集合時間：下午1:00
集合地點：富亨中心大堂
內容：用虛擬實境(VR)走進長者的世界，了解他們在老化過程中身體功能的轉變，以及長者友善家居的重要。
對象：護老者
名額：24人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
報名方式：1) 於2025年2月3日(星期一)至2月17日(星期一)致電中心登記抽籤。
2) 抽籤日期：2025年2月18日(星期二)上午9:30
3) 中心職員會致電通知抽中名單
備註：1) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及活動地點。

護老者專題講座：預防肌肉流失

日期：2025年2月26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：由物理治療師介紹護老者認識長者肌肉流失的成因和影響；預防肌肉流失的飲食及運動方法，以強化長者的肌肉，減低長者因肌肉流失所帶來的不良影響。
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2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。
合辦機構：東華三院離院長者綜合支援計劃(大埔)

高支援需要護老者專題活動



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 - 護老者喘息站(2025年2月)

日期：2025年2月8日(星期六) 時間：上午10:00-11:00
2025年2月26日(星期三) 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2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：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2月)

日期：2025年2月14日(星期五)
時間：下午2:00-4:00
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：茵姑娘
開始報名日期：2025年2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。

認知健康專題活動

腦力再培訓計劃(2025年2月至2025年3月)

日期：2025年2月7日至2025年3月28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) 未曾參與「腦力再培訓計劃(2024年12月至2025年1月)」的合資格會員可於2024年1月20日(星期一)至1月24日(星期五)，致電中心登記抽籤。
(3) 抽籤日期：2025年1月27日(星期一)上午9:30。
(4) 中心職員會安排中籤會員到中心繳費及出席活動。

智友聯盟小組-2025年2月聚一聚

日期：2025年2月18日(星期二)
時間：下午2:00-3:00
地點：頌真會所活動室
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2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。

認知障礙症資源包

日期：2025年2月19日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：富亨中心活動室
內容：(1) 正常老化和患上認知障礙症的分別。
(2) 如有患上認知障礙症可以有那些社區資源協助。
對象：中心會員
名額：15人
費用：全免
負責職員：胡姑娘
開始報名日期：2025年2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
(3) 參加者可以獲得精美小禮品

慈愛長者學苑

慈愛長者學苑-新興運動班

日期：2025年2月8日(星期六)
時間：上午9:15-10:45
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學
集合時間：上午9:00
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：與學生一同學習遊玩新興運動 – 地壺球及手綿球
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：鄭先生
報名方式：(1) 於2025年1月2日(星期四)至1月25日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025年1月27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。

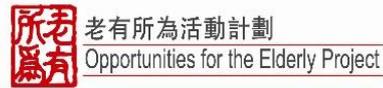
慈愛長者學苑-和諧粉彩

日期：2025年2月14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：娟姑娘
報名方式：(1) 於2025年2月3日(星期一)至2月8日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025年2月10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。

慈愛長者學苑-中醫課程

日期：2025年2月21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：中醫健康講座 – 三高/降脂及製作茶飲
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：娟姑娘
報名方式：(1) 於2025年2月3日(星期一)至2月15日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025年2月17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。

社會福利署 2024-26 年度「老有所為活動計劃」



「護」「學」「長」豐盛計劃 煮出新意思小組

活動項目	日期	時間	地點
享用開年飯	2025年2月7日(星期五)	下午4:45-5:45	頌真會所活動室1及2

內容：享用由義工合力烹調的開年飯。
對象：獨居長者(未曾參與煮出新意思小組優先參與)
名額：24人
費用：全免
負責職員：鄭先生
報名方式：(1) 於2025年1月23日(星期四)至2月1日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025年2月3日(星期一)上午9:30
(3) 中心職員會致電通知抽中名單出席活動
備註：(1) 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：2025 年 2 月 3 日至 2025 年 2 月 28 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：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 2 月例會~

日期	2025 年 2 月 13 日 (星期四)	2025 年 2 月 27 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	藥健同心樂善堂社區藥房講座、 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

2 月售賣奶粉 (敬請電話預約)

售賣日期：2025 年 2 月 1 日至 2025 年 2 月 28 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 (佻呢嗰味)	\$202	/	/	\$97
雅培低糖加營素 (佻呢嗰味)	/	\$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	/

2 月腦地方

今次的腦地方問題將於 2 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2025 年 2 月 28 日(星期五)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 	✓	✓	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。

寒風送暖

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

職員動向

1. 歡迎計劃幹事李鈺娟姑娘(娟姑娘)於 2025 年 1 月 13 日入職。