

# 2026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](mailto: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1月26日

## 派發中心通訊安排

有關 2026 年 3 月中心通訊，會員可於 2026 年 2 月 26 日起，到中心提取。如有任何改動，以當日例會公佈作準。

祝各位會員  
新年快樂！身體健康！

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) 查看例會咁，如例會咁顯示有效日期至2026年1月31日，代表會員可於2026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。  
(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，並不予以任何回覆。  
(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。
使用手部訓練拉繩	健腦區	第二場 上午 10:30-11:30	1	2) 為平均分配名額，每人每日只限登記一個場次。
使用電腦	健腦區	第三場 下午 1:00-2:00	2	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。
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	4) 使用蘭米骨牌，個別日子會增加名額，詳情請向職員查詢。 5) 例會當日暫停第一場及第二場使用蘭米骨牌。

## 心理及社交健康類

### 福樂組

日期	時間	名額
2026 年 2 月 6 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 2 月 13 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 2 月 20 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 2 月 27 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人

地點：富亨中心活動室

內容：詩歌、福音信息、祈禱。

對象：中心會員

費用：全免 負責職員：何先生

開始報名日期：2026 年 1 月 27 日(星期二)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

### 2026 年 2 月以勒基金

日期：2026 年 2 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

額：30 人

費用：全免 負責職員：馮姑娘

開始報名日期：2026 年 1 月 27 日(星期二)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

合辦機構：以勒基金

## 教育及發展類

### 消費權益講座

日期：2026年2月12日(星期四)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：富亨中心活動室1及2  
內容：常見消費陷阱 - 「網上消費」及「蓼苴海味」。  
對象：中心會員  
名額：40人  
費用：全免  
負責職員：伍姑娘  
開始報名日期：2026年2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：消費者委員會教育部

### 手機科技知識工作坊

日期：2026年2月23日(星期一)  
時間：上午11:30-下午12:30  
地點：富亨中心活動室1及2  
內容：介紹生活應用相關的簡單手機科技知識，包括如何運用智方便、HA Go、  
          巴士公司等應用程式，了解科技如何便利日常生活。  
對象：中心會員  
名額：12人  
費用：全免  
負責職員：伍姑娘  
開始報名日期：2026年2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：參加者需自備智能手機出席活動

### 2026年3月-2026年5月愛羣學苑-粵曲班

日期：2026年3月2日至2026年5月11日(逢星期一)(共10堂)(2026年4月6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) 舊生：2025年11月至2026年2月報讀之學員。  
          (2) 新生：2025年9月至11月或之前報讀學員或從未報讀課程。  
名額：35人  
費用：會員\$180，非會員\$210  
負責職員：伍姑娘  
報名方式：(1) 舊生於2026年1月26日(星期一)至2026年2月9日(星期一)優先報名並繳費。  
          (2) 新生於2026年2月10日(星期二)至2026年2月23日(星期一)致電中心登記抽籤。  
          (3) 新生抽籤日期：2026年2月24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：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

### 馬到功成新春聚

日	期	：2026 年 2 月 24 日(星期二)
時	間	：下午 3:00 至 4:30
地	點	：富亨中心活動室 1 及 2
內	容	：新年小知識、遊戲、小食分享
對	象	：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 2 月 2 日(星期一)至 2 月 9 日(星期一)，致電或親臨中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2026 年 2 月 10 日(星期二)上午 9:30，職員會聯絡中籤者出席活動。

### 富蝶之友歡樂聚 (2026 年 2 月)

日	期	：2026 年 2 月 24 日(星期二)
時	間	：上午 10:00 至 11:00
地	點	：頌真會所活動室 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
開始報名日期	：	2026 年 2 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

### 活出精彩人生講座

日	期	：2026 年 2 月 5 日(星期四)
時	間	：上午 10:00-11:00
地	點	：富亨中心活動室 1 及 2
內	容	：透過講座，探討生死課題，讓參加者反思生命。
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	：	2026 年 1 月 27 日(星期二)
報名方式	：	(1) 致電中心報名。 (2) 名額有限，先到先得

### 風中暖流社區支援網絡計劃 2025-2026 大埔社區健康日

日	期	：2026 年 2 月 7 日 (星期六)
時	間	：下午 3:00-5:00
地	點	：頌真會所活動室 1 及 2
內	容	：由專業醫護義工為長者進行身體檢查(量血壓、血糖、度高、磅重)、藥物管理、健康諮詢、認知評估、手握力/平衡力測試、簡易運動指導、家居評估等
對	象	：中心會員
名	額	：20 人 費用：免費 負責職員：仇姑娘
報名方式	：	(1) 於 2026 年 1 月 27 日(星期二)至 2 月 2 日(星期一)，致電或親臨中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2026 年 2 月 3 日(星期二)上午 9:30，職員會聯絡中籤者出席活動。 (3) 報名後，負責職員會聯絡確認出席的時段，參加者只需按指定時段出席
備	註	：此活動由社會福利署大埔及北區安老服務協調委員會主辦、救世軍大埔長者綜合服務統籌。

## 2026年2月衛生署講座-認識消化不良

日	期	2026年2月9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.身體老化對消化系統的影響 2.長者常見腸胃不適的原因及處理方法 3.一些危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺
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1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2月長者毛巾操

日	期	2026年2月23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 2 月 2 日 ( 星期一 ) 至 2 月 12 日 ( 星期四 ) 致電中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2026 年 2 月 13 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) 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

## 「睡得好，生活更自在」講座

### - 「睡得好、身心好」、精神科專科醫生談失眠與睡眠健康

日	期	2026年2月25日(星期三)
時	間	上午 10:00-11:30
地	點	富亨中心活動室 1 及 2 或可以選擇線上參與
內	容	災後生活壓力大，失眠問題更常見。良好的睡眠不僅能幫助身體恢復，更能安定心靈。本講座由精神科專科醫生主講，分享專業知識與實用方法，幫助大埔居民，特別是長者，改善睡眠質素，重拾安穩夜晚。 1 ) 失眠的常見原因與影響 2 ) 災後壓力與睡眠的關係 3 ) 改善睡眠的生活小技巧 4 ) 專業治療與支援資源
主講嘉賓：陳玉麟精神科專科醫生		「全心同行」計劃
對	象	中心會員
名	額	30 人(實體) / 不限 (線上)
費	用	全免
負責職員	何先生	
	報名方式	(1) 於 2026 年 2 月 2 日 ( 星期一 ) 至 2 月 16 日 ( 星期一 ) 致電中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2026 年 2 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。
	合辦機構	香港整全普及精神健康協會

## 2026 年 3 月-6 月核心肌肉膠帶操 2A 班

日期：2026 年 3 月 3 日至 2026 年 6 月 9 日 (逢星期二)

(2026 年 3 月 31 日 · 4 月 7 日 · 21 日 · 28 日及 5 月 5 日除外)

班別	時間	地點	名額
2A 班	下午 1:45-2:45	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	*2A 班舊生	2026 年 2 月 3 日(星期二)至 2026 年 2 月 10 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)	2026 年 2 月 2 日(星期一) 至 2026 年 2 月 24 日(星期二) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 2 月 25 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。

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) \*2A 班舊生指曾參加「2025 年 11 月-2026 年 1 月核心肌肉膠帶操 2A 班」，以及出席率超過 70% 的學員。

## 2026 年 3 月-6 月核心肌肉膠帶操 2B 班

日期：2026 年 3 月 3 日至 2026 年 6 月 9 日 (逢星期二)

(2026 年 3 月 31 日 · 4 月 7 日 · 21 日 · 28 日及 5 月 5 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：琳姑娘

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	2026 年 2 月 10 日(星期二)至 2026 年 2 月 24 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)	2026 年 2 月 2 日(星期一) 至 2026 年 2 月 24 日(星期二) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 2 月 25 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。

導師：黃心兒女士

備註	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 課程合共 10 堂</li> <li>(2) 出席率超過 70% (7 堂)可於下期優先以舊生身份報名。</li> <li>(3) 學員不可自行調動上課時間。</li> <li>(4) 參加者必須穿著運動鞋出席活動。</li> <li>(5) 此乃運動性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。</li> <li>(6) 請參加者自備膠帶或預先到本中心購買膠帶。</li> <li>(7) 每位參加者只能參加一班膠帶操班。</li> <li>(8) 課程滿額才開班。</li> <li>(9) *2B 班舊生指曾參加「2025 年 11 月-2026 年 1 月核心肌肉膠帶操 2B 班，以及出席率超過 70% 的學員。</li> </ul>
----	--

## 2026 年 3 月-2026 年 5 月核心肌肉膠帶操 2C 班

日期：2026 年 3 月 3 日至 2026 年 5 月 12 日 (逢星期二) (2026 年 4 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：伍姑娘

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	2026 年 2 月 3 日(星期二)至 2026 年 2 月 26 日(星期四) 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 2 月 3 日(星期二)至 2026 年 2 月 26 日(星期四) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 2 月 27 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。

導師：徐婉媚女士

備註	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 課程合共 10 堂</li> <li>(2) 出席率超過 70% (7 堂)可於下期優先以舊生身份報名。</li> <li>(3) 學員不可自行調動上課時間。</li> <li>(4) 參加者必須穿著運動鞋出席活動。</li> <li>(5) 此乃運動性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。</li> <li>(6) 請參加者自備膠帶或預先到本中心購買膠帶。</li> <li>(7) 每位參加者只能參加一班膠帶操班。</li> <li>(8) 課程滿額才開班。</li> <li>(9) *2C 班舊生指曾參加「2025 年 11 月-2026 年 2 月核心肌肉膠帶操 2C 班」，以及出席率超過 70% 的學員。</li> </ul>
----	---

## 2026 年 3 月-2026 年 5 月核心肌肉膠帶操 2D 班

日期：2026 年 3 月 3 日至 2026 年 5 月 12 日 (逢星期二) (2026 年 4 月 7 日除外)

班別	時間	地點	名額
2D 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：伍姑娘

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	2026 年 2 月 3 日(星期二)至 2026 年 2 月 26 日(星期四) 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 2 月 3 日(星期二)至 2026 年 2 月 26 日(星期四) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 2 月 27 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。

導 師：徐婉媚女士  
 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) \*2D 班舊生指曾參加「2025 年 11 月-2026 年 2 月核心肌肉膠帶操 2D 班」，  
 以及出席率超過 70% 的學員。

## 2026 年 3 月-6 月核心肌肉膠帶操 5A 班

日 期：2026 年 3 月 13 日至 2026 年 6 月 19 日 (逢星期五)  
 (2026 年 3 月 27 日，4 月 3 日，24 日，5 月 1 日及 5 月 8 日除外)

班別	時間	地點	名額
5A 班	上午 11:15-12:15	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 2 月 6 日(星期五)至 2026 年 2 月 24 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)	2026 年 2 月 2 日(星期一) 至 2026 年 2 月 24 日(星期二) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 2 月 25 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。

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「2025 年 11 月-2026 年 1 月核心肌肉膠帶操 5A 班」，  
 以及出席率超過 70% 的學員。

## 2026 年 3 月-6 月核心肌肉膠帶操 5B 班

日期：2026 年 3 月 13 日至 2026 年 6 月 19 日 (逢星期五)  
(2026 年 3 月 27 日 · 4 月 3 日 · 24 日 · 5 月 1 日及 5 月 8 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 2 月 13 日(星期五)至 2026 年 3 月 6 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)	2026 年 2 月 2 日(星期一) 至 2026 年 3 月 7 日(星期六) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 3 月 9 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 12 月-2026 年 2 月核心肌肉膠帶操 5B 班」，以及出席率超過 70% 的學員。

## 2026 年 3 月-2026 年 5 月核心肌肉膠帶操 5C 班

日期：2026 年 3 月 6 日至 2026 年 5 月 29 日(逢星期五)  
(2026 年 4 月 3 日 · 4 月 24 日及 5 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：伍姑娘

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 2 月 6 日(星期五)至 2026 年 2 月 21 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 2 月 6 日(星期五)至 2026 年 2 月 21 日(星期六) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 2 月 23 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：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「2025 年 12 月-2026 年 2 月核心肌肉膠帶操 5C 班」，以及出席率超過 70% 的學員。
-----	---

## 2026 年 3 月-2026 年 5 月核心肌肉膠帶操 5D 班

日期：2026 年 3 月 6 日至 2026 年 5 月 29 日(逢星期五)  
(2026 年 4 月 3 日，4 月 24 日及 5 月 1 日除外)

班別	時間	地點	名額
5C 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：伍姑娘

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 2 月 6 日(星期五)至 2026 年 2 月 21 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 2 月 6 日(星期五)至 2026 年 2 月 21 日(星期六) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 2 月 23 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：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「2025 年 12 月-2026 年 2 月核心肌肉膠帶操 5D 班」，以及出席率超過 70% 的學員。

## 樂齡科技類

### 樂齡科技體驗日(互動按鈕)

場次	日期	時間	名額
A	2026 年 2 月 27 日(星期五)	上午 10:00-10:30	4 人
B	2026 年 2 月 27 日(星期五)	上午 10:30-11:00	4 人
C	2026 年 2 月 27 日(星期五)	上午 11:00-11:30	4 人
D	2026 年 2 月 27 日(星期五)	上午 11:30-12:00	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2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1月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	2026年2月27日(星期五)	下午1:00-1:30	4人
B	2026年2月27日(星期五)	下午1:30-2:00	4人
C	2026年2月27日(星期五)	下午2:00-2:30	4人
D	2026年2月27日(星期五)	下午2:30-3:00	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2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：2026年2月2日至2026年2月28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2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

### 社區友善大使義工隊

日期：2026年2月4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：招募關注長者友善設施的義工，共同研習有關長者友善社區的課題，並到社區視察，提供意見。  
對象：中心義工  
名額：8人  
費用：全免  
負責職員：仇姑娘  
開始報名日期：2026年1月27日(星期二)  
報名方式：1) 致電中心報名。  
              2) 報名後，中心聯員會聯絡甄選參加者。

### 2026年2月活動表義工 - 義工招募

日期：2026年2月23日至2月27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：曾姑娘  
開始報名日期：2026年2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)確定日期時間會再通知

### 探訪組

日期：2026年2月25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：2026年2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。

## 支援護老者類

### 護老者專題講座(1):認識肌少症與運動

日期：2026年2月4日(星期三)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：富亨中心活動室  
內容：護老者認識肌少症的成因、帶來的後果及如何透過運動預防有關情況。  
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：2026年1月27日(星期二)  
報名方式：(1) 致電中心報名。  
                  (2) 名額有限，先到先得。  
合辦機構：東華三院離院長者綜合支援計劃(大埔)

### 護老者專題講座(2):保養身體你要知-伸展運動

日期：2026年2月10日(星期二)  
時間：下午4:30-5:30  
地點：富亨中心活動室  
內容：護老者了解運動對自己的重要性，學習及一同做簡單伸展運動，以及康健站介紹。  
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) 於2026年1月27日(星期二)至2月3日(星期二)致電中心登記抽籤。  
                  (2) 抽籤日期：2026年2月4日(星期三)上午9:30。  
合辦機構：大埔地區康健站

### 有口「男」言(2026年2月)

日期：2026年2月11日(星期三)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：富亨中心活動室  
內容：男士護老者聚首一堂，一同交流分享護老經驗。社工分享社區資源及最新安老服務資訊。  
對象：男士護老者  
名額：12人 費用：全免 負責職員：何先生  
開始報名日期：2026年1月27日(星期二)  
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。

### 護老者休息站(2026年2月)

日期：2026年2月24日(星期二)  
時間：上午10:00-11:00  
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、品嘗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) 2026年2月2日(星期一)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	2026 年 2 月 25 日(星期三)
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		2026 年 2 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。

## 高支援需要護老者專題活動

### 2026 年 2 月至 3 月照顧規劃家小組

日	期	2026 年 2 月 5 日、2 月 12 日、2 月 26 日、3 月 5 日(星期四)
時	間	下午 2:30-3:30
地	點	頌真會所活動室
內	容	透過《照顧規劃家》桌上遊戲和其他規劃元素，讓護老者為自己生活規劃，善待自己，舒緩壓力。
對	象	高支援需要護老者
名	額	6-8 人
費	用	全免
負責職員		馮姑娘
報名方式		(1) 於 2026 年 1 月 27 日(星期二)至 2 月 2 日(星期一)致電中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2026 年 2 月 3 日(星期二)上午 9:30。

## 護老者喘息站(2026 年 2 月)

日	期	2026 年 2 月 24 日(星期二)
時	間	上午 11:15-12:15
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、品嘗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		胡姑娘
開始報名日期		2026 年 2 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，可向胡姑娘查詢。

# 認知健康專題活動

## 外傭培訓

日期：2026年3月3日(星期二)  
時間：上午10:30-中午12:00  
地點：大埔長者日間護理中心(大埔頌雅路11號富蝶邨社會服務大樓地下)  
內容：教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧，包括與認知障礙症長者溝通、處理認知障礙症患者的行為及情緒問題  
對象：需要照顧長者的外傭  
名額：10人 費用：全免 負責職員：胡姑娘  
開始報名日期：2026年1月27日(星期二)。  
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通知詳情。  
備註：外傭參加培訓期間，中心可安排相關的照顧服務或活動。

## 慈愛長者學苑

### 慈愛長者學苑-2026年2月(花藝)

日期：2026年2月6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：1. 製作保鮮花小桌花  
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：伍姑娘  
報名方式：(1)於2026年1月27日(星期二)至2月4日(星期三)致電中心登記抽籤。  
              (2)抽籤日期：2026年2月5日(星期四)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)如有任何花粉敏感請務必留意及儘早於報名時提出。

### 慈愛長者學苑-2026年2月(英語班)

日期：2026年2月13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：1.教授長者日常生活英用語  
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：12人  
費用：全免 負責職員：伍姑娘  
報名方式：(1)於2026年1月27日(星期二)至2月11日(星期三)致電中心登記抽籤。  
              (2)抽籤日期：2026年2月12日(星期四)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。

## 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 2 月 2 日至 2026 年 2 月 27 日(逢星期一、三、五)  
(2026 年 2 月 18 日及 2 月 20 日除外)

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：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 2 月例會~

日期	2026 年 2 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
地點	大埔富亨鄰里社區中心社區會堂
主題	會員諮詢大會、中心服務報告、最新活動推介、服務質素標準介紹
名額	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：伍姑娘

### 2 月代購奶粉 ( 敬請電話預約 )

代購日期：2026 年 2 月 2 日至 2026 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 ( 呃呢嗰味 )	\$215	/	/	\$104
雅培低糖加營素 ( 呃呢嗰味 )	/	\$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	/	/	\$105	/

### 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 2026 年 2 月 28 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>T 1</b>  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 <b>L 3</b>  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 9 +10 NE 東北 NW 西北 SE 東南 SW 西南	✗	✗	✗
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。

## 2025-2026 年度服務及意見調查

中心現正進行 2025-2026 年度服務及意見調查，閣下的意見，將有助中心評估現時的服務質素，亦有助未來的服務發展。

邀請各位服務使用者填妥附上的問卷，於 2026 年 3 月 31 日或之前提交予本中心。謝謝！

（註：填寫問卷屬自願性質，服務使用者可自由選擇參與或不參與。）



## 照顧者易達平台

[www.carereps.org](http://www.carereps.org)

由關注照顧者需要的社福機構組成，旨在推動社會各界人士肯定和尊重照顧者的付出和身份，並集結不同的社區資源，攜手共建照顧者友善社區。



立即加入  
以獲得更多照顧者資訊及資源

### 歡迎照顧者申請



### 持咁者可享用



**如有查詢/申請:請致電2666 0761與社工胡姑娘或活動幹事蔡姑娘聯絡。**