

2025 年 8 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 7 月 23 日

派發中心通訊安排

有關 2025 年 9 月中心通訊，會員可於 2025 年 8 月 28 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7月31日，代表會員可於2025年8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 8 月 1 日 (星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 8 月 8 日 (星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 8 月 15 日 (星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 8 月 22 日 (星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 8 月 29 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 7 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。

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。

賽馬會樂齡同行計劃 講座：「見焦拆焦」

日期：2025 年 9 月 10 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：現今社會生活節奏急速，焦慮症是一種常見的疾病。在講座中你可認識焦慮症及其症狀、成因、對生活的影響，並且學習如何處理焦慮。
 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 8 月 1 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) 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

教育及發展類

2025 年 8 月- 10 月愛羣學苑-手工掛飾班

日期：2025 年 8 月 18 日至 2025 年 10 月 20 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 (如雜誌紙張、水果包裝紙)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：2025 年 4 月至 2025 年 6 月報讀學員
 (2)新生：2024 年 10 月-2025 年 1 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 2025 年 7 月 28 日(星期一)至 8 月 6 日(星期三)致電中心登記抽籤。
 (2)新生抽籤日期: 2025 年 8 月 7 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。
 (3)如活動仍有名額，舊生可於 2025 年 8 月 8 日(星期五)至 8 月 13 日(星期三) 致電中心登記抽籤。
 (4)舊生抽籤日期: 2025 年 8 月 14 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：(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。

2025 年 8-9 月地壺球班

日期：2025 年 8 月 20 日至 2025 年 9 月 3 日(逢星期三) (共 3 堂)
 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：(1) 舊生: 2025 年 7 月報讀學員。
 (2) 新生: 2025 年 5 月-6 月或之前報讀學員或從未報讀課程。
 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) 舊生於 2025 年 7 月 29 日 (星期二)至 8 月 5 日 (星期二)優先報名並繳費。
 (2) 新生於 2025 年 8 月 6 日 (星期三) 至 8 月 15 日(星期五) 致電中心登記抽籤。
 (3) 新生抽籤日期: 2025 年 8 月 13 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) 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。

愛羣學苑 2025 開學禮暨畢業典禮-午膳

日期：2025 年 8 月 25 日(星期一)
 集合時間：上午 11:45
 集合地點：頌真會所
 午膳時間：下午 12:30-1:30
 地點：富臨漁港(沙田店)
 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：已報名愛羣學苑 2025 開學禮暨畢業典禮的參加者
 名額：31 人
 費用：\$60(註：參加者已繳費)
 負責職員：琳姑娘
 報名方式：(1)職員會個別聯絡已報名的參加者
 備註：(1) 因天氣關係，原定於 2025 年 7 月 19 日(星期六) 舉行的午膳活動延至 2025 年 8 月 25 日(星期一) 舉行。
 (2) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及活動場地。

2025 年 9 月- 11 月愛羣學苑-粵曲班

日期：2025 年 9 月 1 日至 2025 年 11 月 3 日(逢星期一) (共 10 堂)
 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 6 月至 8 月報讀之學員。
 (2) 新生：2025 年 2 月至 5 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：馮姑娘
 報名方式：(1)舊生於 2025 年 8 月 11 日(星期一) 至 8 月 18 日(星期一)優先報名並繳費。
 (2)新生於 2025 年 8 月 19 日 (星期二) 至 8 月 25 日(星期一) 致電中心登記抽籤。
 (3)新生抽籤日期: 2025 年 8 月 26 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。

2025 年 9 月 - 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	2025 年 9 月 10 日至 2025 年 12 月 3 日 (逢星期三) (共 10 堂) (2025 年 10 月 1 日及 10 月 22 及 29 日除外)	上午 9:15- 上午 10:45	盧潤好女士 張秀珍女士	24 人	頌真會所
A2 班	2025 年 9 月 10 日至 2025 年 12 月 3 日 (逢星期三) (共 10 堂) (2025 年 10 月 1 日及 10 月 22 及 29 日除外)	上午 11:00- 下午 12:30	盧潤好女士 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	2025 年 6 月至 8 月愛羣學苑-方型踏步運動班 (A1)、(A2)班舊生	2025 年月 7 日 30 日 (星期三) 至 2025 年 8 月 9 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 6 月至 8 月愛羣學苑-方型踏步運動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班舊生	2025 年 8 月 11 日 (星期一) 至 2025 年 8 月 18 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，將於以電腦抽籤以確定可以轉班的先後次序。 (抽籤日期：2025 年 8 月 19 日(星期二)上午 9:30)
第三階段	沒有參加 2025 年 6 月至 8 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	2025 年 8 月 19 日 (星期二) 至 2025 年 8 月 26 日 (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。 (抽籤日期：2025 年 8 月 27 日(星期二)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。

2025 年 9 月 - 11 月愛羣學苑-方型踏步運動班 B1 及 B2

組別	日期	時間	導師	名額	地點
B1 班	2025 年 9 月 11 日至 2025 年 11 月 27 日 (逢星期四) (共 10 堂) (2025 年 10 月 16 及 23 日除外)	下午 1:30- 下午 3:00	張秀珍女士 盧潤好女士	12 人	富亨中心
B2 班	2025 年 9 月 11 日至 2025 年 11 月 27 日 (逢星期四) (共 10 堂) (2025 年 10 月 16 及 23 日除外)	下午 3:15- 下午 4:45	張秀珍女士	12 人	富亨中心

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	2025 年 6 月至 8 月愛羣學苑-方型踏步運動班 (B1)、(B2)班舊生	2025 年月 7 日 30 日 (星期三) 至 2025 年 8 月 9 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 6 月至 8 月愛羣學苑-方型踏步運動班 (A1)、(A2)、(B1)、(B2)班舊生	2025 年 8 月 11 日 (星期一) 至 2025 年 8 月 18 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，將於以電腦抽籤以確定可以轉班的先後次序。 (抽籤日期：2025 年 8 月 19 日(星期二)上午 9:30)

第三階段	沒有參加 2025 年 6 月至 8 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	2025 年 8 月 19 日(星期二) 至 2025 年 8 月 26 日(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。 (抽籤日期：2025 年 8 月 27 日(星期二)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。

社交及康樂類

歡樂慶回歸

日期：2025 年 7 月 29 日(星期二)
時間：下午 2:00 至 3:00
地點：富亨中心活動室
內容：長者一同做手工、玩遊戲並慶祝香港回歸祖國 28 周年。
對象：中心會員
名額：20 人
費用：全免
負責職員：蔡姑娘
報名方式：(1) 2025 年 7 月 24 日(星期四)至 7 月 26 日(星期六)，致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 7 月 28 日(星期一)上午 9:30
(3) 中心職員會致電中籤會員出席活動。

長幼共融活動(小手工篇)

日期	時間	地點	名額
2025 年 8 月 7 日(星期四)	下午 4:00-5:00	頌真會所活動室 1 及 2	15 人

內容：透過是次活動，由童樂 FUN 紛社的親子義工與本中心義工安排製作小手工，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 7 月 25 日(星期五)至 8 月 4 日(星期一)，致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 8 月 5 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。
合辦機構：童樂紛 FUN 社

長幼共融活動(攤位遊戲篇)

日期	時間	地點	名額
2025 年 8 月 19 日(星期二)	下午 2:30-3:30	富亨中心活動室 1 及 2	15 人

內容：透過是次活動，由童樂 FUN 紛社的親子義工與本中心義工安排攤位遊戲，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 7 月 28 日(星期一)至 8 月 9 日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 8 月 11 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

富蝶之友歡樂聚 (8 月)

日期：2025 年 8 月 21 日(星期四)
時間：下午 2:30 至 4:00
地點：富亨中心活動室
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 7 月 24 日(星期四)至 8 月 15 日(星期五)，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。

腦友探訪第十二擊

日期：2025 年 8 月 21 日(星期四)、8 月 23 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：8 月 21 日(星期四)：5 戶家庭，8 月 23 日(星期六)：5 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。

健康類

2025 年 8 月衛生署講座-癌症小百科

日期：2025 年 8 月 27 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.常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性
2.防癌之道與健康生活的關係
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 8 月 1 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

2025 年 8 月長者毛巾操

日期：2025 年 8 月 18 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：惠姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 8 月 1 日(星期五)至 8 月 14 日(星期四)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 8 月 15 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

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	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：惠姑娘

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	*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

報名方式：

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 21 日 (逢星期二)
 (2025 年 8 月 12 日及 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

報名方式：

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 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) *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 21 日 (逢星期二)
(2025 年 8 月 12 日及 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

報名方式：

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 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

參觀投委會理財教育體驗館

日期：2025 年 9 月 17 日(星期三)

時間：下午 3:00 至 4:30 (下午 2:15 富亨中心集合、約下午 5:30 富亨中心解散)

地點：投委會理財教育體驗館 (荃灣白田壩街 45 號南豐紗廠 3 樓 304 室)

內容：參加者在投委會理財教育體驗館中以沉浸式和互動的環境，學習良好投資及理財行為的知識。

對象：準備退休/退休三年內的中心會員

名額：26 人

費用：全免

負責職員：仇姑娘

報名方式：(1) 於 2025 年 8 月 1 日 (星期五)至 9 月 9 日 (星期二)，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。

備註：(1) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及投委會理財教育體驗館

主辦團體：投資者及理財教育委員會 (投委會)

樂齡科技類

使用互動負重運動儀計劃

日期：2025 年 8 月 1 日至 2025 年 8 月 30 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 8 月 1 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(互動按鈕)

場次	日期	時間	名額
A	2025 年 8 月 21 日(星期四)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 8 月 21 日(星期四)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 8 月 21 日(星期四)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 8 月 21 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 8 月 1 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 7 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 8 月 27 日(星期三)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 8 月 27 日(星期三)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 8 月 27 日(星期三)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 8 月 27 日(星期三)	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：李先生

開始報名日期：2025 年 8 月 1 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 7 月參與樂齡科技體驗日的會員優先參與

義務工作類

愛心探訪慶回歸

日期：2025 年 7 月 30 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：長者義工愛心關懷獨居長者及雙老家庭，交流分享並慶祝香港回歸祖國 28 周年。

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 25 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。

2025 年 8 月摺活動表義工 - 義工招募

日期：2025 年 8 月 25 日至 8 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 8 月 1 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

護老者休息站

日期：2025年8月9日(星期六)
時間：上午 11:00-中午 12:00
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
開始報名日期：2025年8月1日(星期五)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

護老者坐一坐

日期：2025年8月11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8月1日(星期五)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。



社會福利署

大埔及北區安老服務協調委員會 主辦 2025-26「護老·友里」繫全城計劃

日期：2025年8月至2026年2月期間
地點：頌真會所活動室/浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心/戶外地點(待定)
內容：為新手護老者配對經驗護老者作護老同行伙伴，展開5次同行之旅(包括：情緒支援、紓壓活動、照顧技巧分享)，讓護老歷程得到支援及陪伴。

活動	日期	時間	地點
第一次	2025年8月14日(星期四)	待定	浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心

內容：到浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心進行啟動禮、認識暫託服務及一同用膳。

對象：新手護老者 (於最近1年內成為護老者)
名額：4人 費用：全免 負責職員：林姑娘

開始報名日期：2025年8月1日(星期五)

報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 參加者須先經評估以核實參加資格。
(3) 截止報名日期為2025年8月9日(星期六)，
如報名名額超出預算名額，將以抽籤確定參與資格。

備註：參加者須出席5次同行之旅及照顧規劃講座 / 分享會。

「職」人坊

日期：2025 年 8 月 16 日(星期六)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：頌真會所
 內容：在職護老者交流分享護老經驗，社工分享社區資源及最新安老服務資訊。
 對象：在職護老者
 名額：12 人
 費用：全免
 負責職員：林姑娘
 開始報名日期：2025 年 8 月 1 日(星期五)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。

護老者專題講座:頸及腰背護理

日期：2025 年 8 月 20 日(星期三)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：富亨中心活動室
 內容：由物理治療師講解頸及腰背常見的問題，有關護理方法，例如：運動、日常活動/生活時的姿勢。
 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 8 月 1 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)



香港城市大學
City University of Hong Kong



聖方濟各大學
Saint Francis University
• CIHE • CBCC



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 –手工押花

日期：2025 年 8 月 11 日(星期一)
 時間：下午 2:30 至 4:00
 地點：頌真會所活動室 1 及 2
 內容：由深資世界非物質文化遺產押花導師教授製作押花，推廣押花手工藝，此為中國非物質文化遺產，環保及園藝治療，讓護老者體驗製作的樂趣，舒緩照顧壓力。
 對象：中心護老者
 名額：15 人
 費用：全免
 導師：陳俊文 先生
 負責職員：馮姑娘
 報名方式：(1) 於 2025 年 7 月 24 日(星期四)至 8 月 7 日(星期四)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2025 年 8 月 8 日(星期五)上午 9:30。
 (3) 中心職員會致電通知中籤護老者出席活動。
 備註：完成後每位參加者都有一個押花製成品。

有口「男」言

日期：2025 年 8 月 22 日(星期五)
時間：下午 2:00-3:00
地點：富亨中心活動室
內容：男士護老者觀看影片及交流分享護老經驗，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：林姑娘
開始報名日期：2025 年 8 月 1 日(星期五)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

愛心護老探訪

日期：2025 年 8 月 29 日(星期五)
時間：下午 2:00-3:30
地點：護老家庭家中
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：護老家庭
名額：12 戶
費用：全免
負責職員：林姑娘
開始報名日期：2025 年 8 月 1 日(星期五)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 中心職員會聯絡護老家庭以確定參與資格。

高支援需要護老者專題活動

快樂時光小組

日期：2025 年 8 月 11 日至 2025 年 9 月 8 日 (逢星期一，共 4 堂)
(2025 年 8 月 18 日除外)
時間：下午 3:00-4:00
地點：富亨中心活動室
內容：透過卡牌遊戲「快樂時光」，讓護老者分享自己與家人、被照顧長者的快樂時光；同時與護老者共同創造及發掘小組內的快樂時光，讓護老者在照顧路上也有美好的時候，保持正面及開心的感覺，從而感到紓壓。
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 8 月 1 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，詳情可向林姑娘查詢。

耆護有里大行動

日期：2025 年 8 月 20 日(星期三)
 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
 費用：全免
 負責職員：林姑娘
 開始報名日期：2025 年 8 月 1 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。

護老者喘息站

日期：2025 年 8 月 28 日(星期四)
 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。
 名額：6 人
 費用：全免
 負責職員：林姑娘
 開始報名日期：2025 年 8 月 1 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，詳情可向林姑娘查詢。

認知健康專題活動

認知障礙症(四)處理行為問題

日期：2025 年 8 月 13 日(星期三)
 時間：上午 10:30-11:30
 地點：富亨中心活動室
 內容：由講者講解患有認知障礙症的人士行為問題的背後成因，應用各種非藥物治療的技巧以及分析常見的行為問題個案。
 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 8 月 1 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

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 8 月 1 日至 2025 年 8 月 29 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 8 月例會~

日期	2025 年 8 月 14 日 (星期四)	2025 年 8 月 28 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	機電工程署「建築物能源效益及節約 2025」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：馮姑娘

8 月代購奶粉 (敬請電話預約)

代購日期：2025 年 8 月 1 日至 2025 年 8 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

	900 克	850 克	750 克	400 克
雅培金裝加營素 (呔呢嗰味)	\$215	/	/	\$104
雅培低糖加營素 (呔呢嗰味)	/	\$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	/	/	\$99	/

8 月腦地方

今次的腦地方問題將於 8 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2025 年 8 月 30 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。

職員動向

1. 歡迎社工林倬焜姑娘(林姑娘)於 2025 年 6 月 17 日入職。

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 1、標準 2、標準 3 及標準 4 內容如下：

標準 1 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準 4 所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

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。

「中銀人壽第十屆黃金時代展覽暨高峰會」

「中銀人壽第十屆黃金時代展覽暨高峰會」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。今年的活動以「十年創新 從銀到金」為主題，與官、商、民、學、研等不同界別一同為老齡化議題尋求良策。會上將展示各地最新的健康產品、退休服務、智齡科技等，應有盡有，內容豐富多樣，還有許多優惠等你來發掘！展覽期間還有約 40 場精彩表演、資訊講座、互動環節等，節目內容相當豐富，歡迎公眾參與，共同促進亞洲智齡城市創新發展。

門票入場日子：2025 年 7 月 31 日至 8 月 2 日(星期四-六)

門票入場時間：上午 11 時至下午 6 時

地點：香港會議展覽中心 展覽廳 3FG

本中心收到 100 張由黃金時代基金會送出的「中銀人壽第十屆黃金時代展覽暨高峰會」門票(需自行前往)，有意領取的中心會員，可於 2025 年 7 月 24 日(星期四)至 2025 年 8 月 1 日(星期五)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，每位中心會員限取兩張「中銀人壽第十屆黃金時代展覽暨高峰會」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。