

2025 年 10 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 9 月 27 日

派發中心通訊安排

有關 2025 年 11 月中心通訊，會員可於 2025 年 10 月 23 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9月30日，代表會員可於2025年10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-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 10 月 3 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2025 年 10 月 10 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2025 年 10 月 17 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2025 年 10 月 24 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2025 年 10 月 31 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：馮姑娘

開始報名日期：2025 年 9 月 29 日(星期一)

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

有祢愛我-全港耆英佈道大會

日期：2025 年 10 月 22 日(星期三)
 時間：上午 10:00-11:30
 地點：九龍城浸信會(九龍亞皆老街 206 號)
 集合時間：上午 9:10
 集合地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：詩歌、見證、福音信息。
 對象：中心會員
 名額：26 人 費用：免費
 負責職員：蔡姑娘

開始報名日期：2025 年 10 月 2 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) 此活動由香港浸信會醫院區樹洪健康中心舉辦。
 (2) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心與活動場地

2025 年 11 月-12 月喜樂同行小組

日期：2025 年 11 月 4 日、11 月 11 日、11 月 18 日、11 月 25 日、12 月 2 日、12 月 9 日
 (逢星期二，共 6 節)

時間：下午 2:00-3:00

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：有意參加的會員，請於 2025 年 10 月 2 日至 10 月 31 日期間登記，
 經中心職員評估以核實參加資格。

備註：未曾參與此小組的會員優先。

教育及發展類

2025 年 10 月- 12 月愛羣學苑-福音粵曲班

日期：2025 年 10 月 9 日至 12 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 7 月至 9 月報讀學員

(2)新生：2025 年 4 月至 6 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 9 月 29 日(星期一)至 10 月 2 日(星期四)優先報名並繳費。
 (2)新生於 2025 年 10 月 2 日(星期四)至 10 月 6 日(星期一)致電中心登記抽籤。
 (3)新生抽籤日期: 2025 年 10 月 8 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席率達 80% 或以上，可取得 3 個學分。
 (2)參加者須懂閱讀文字。

2025 年 11 月-12 月地壺球班

日期：2025 年 11 月 11 日、11 月 18 日、11 月 25 日(逢星期二) 及
2025 年 12 月 17 日、12 月 24 日、12 月 31 日(逢星期三) (共 6 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：中心會員

名額：6 人 費用：會員 \$60，非會員 \$90

負責職員：蔡姑娘

報名方式：(1) 於 2025 年 10 月 2 日 (星期四) 至 10 月 18 日 (星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 10 月 20 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。

社交及康樂類

賀國慶-唱遊普通話

日期：2025 年 10 月 3 日(星期五)

時間：下午 12:45-1:45

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：慶祝中華人民共和國成立七十六周年，欣賞愛羣學苑-普通話班表演歌唱環節，以及透過趣味遊戲一同學習普通話。

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) 於 2025 年 9 月 29 日 (星期一)至 10 月 2 日 (星期四)下午 1 時前致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 10 月 2 日(星期四)下午 2:30。
(3) 中心職員會致電通知中籤會員出席活動。

富蝶之友歡樂聚 (10 月)

日期：2025 年 10 月 14 日(星期二)

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) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

腦友探訪第十三擊

日期：2025 年 10 月 23 日(星期四)、10 月 25 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：10 月 23 日(星期四)：5 戶家庭，10 月 25 日(星期六)：4 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。

備註：參加者將會定期接受義工上門探訪。

合辦：大埔浸信會社會服務處

2025 年 10 月-親子關心長者活動

日期：2025 年 10 月 24 日(星期五)
時間：下午 4:00-5:00
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：小遊戲、親子才藝表演、贈送福袋。
對象：中心會員
名額：12 人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 10 月 2 日(星期四)至 10 月 18 日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 10 月 20 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：大埔循道衛理幼稚園

2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮網上直播及小型聚會

日期：2025 年 11 月 5 日(星期三)
時間：下午 2:15-下午 4:00
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：觀看老有所為活動計劃的直播頒獎典禮，典禮會有藝人及團體表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼等。
對象：中心會員
名額：40 人
費用：全免
負責職員：琳姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 10 月 2 日 (星期四)至 10 月 16 日 (星期四)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 10 月 17 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：每位出席會員將獲贈福袋乙個。

參觀紀念抗戰勝利八十周年展覽及國家安全展覽廳

日期：2025 年 11 月 7 日(星期五)
時間：下午 2:00 -下午 5：00 (下午 4:00 回程)
地點：香港歷史博物館（請準時集合，逾時不候）
集合時間：下午 1:00
集合地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：1. 參觀香港歷史博物館舉辦「萬眾一心 維護和平-紀念抗戰勝利八十周年」展覽。
2. 參觀國家安全展覽廳讓參加者認識國家安全的積極意義。
對象：中心會員
名額：26 人
費用：免費
負責職員：蔡姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 10 月 2 日(星期四)至 10 月 18 日(星期六)，致電或親臨中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 10 月 20 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) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心與活動場地。
(2) 此乃外出活動，參加者請衡量自己的身體情況。

健康類

2025/26 流感疫苗接種

場次	日期	時間	名額
A	2025 年 9 月 29 日(星期一)	下午 2:00-2:30	8 人
B	2025 年 9 月 29 日(星期一)	下午 2:30-3:00	8 人
C	2025 年 9 月 29 日(星期一)	下午 3:00-3:30	8 人
D	2025 年 9 月 29 日(星期一)	下午 3:30-4:00	8 人
E	2025 年 9 月 29 日(星期一)	下午 4:00-4:30	8 人
F	2025 年 9 月 29 日(星期一)	下午 4:30-5:00	10 人

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：接種季節性流感疫苗。(註：採用的是賽諾菲三價注射式滅活疫苗)

對象：中心會員 費用：全免 名額：50 人 負責職員：曾姑娘

開始報名日期：2025 年 9 月 1 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：參加者需要填寫「健康評估表及疫苗接種紀錄」及「使用疫苗資助同意書」。

合辦機構：大埔地區康健站

2025 年 10 月至 2026 年 3 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	2025 年 10 月 15 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	2025 年 12 月 10 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	2026 年 2 月 4 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	2025 年 11 月 26 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	核心肌肉膠帶操
第二次	2026 年 1 月 14 日 (星期三)	下午 1:30- 下午 2:30		同上	方型踏步運動
第三次	2026 年 3 月 25 日 (星期三)	上午 10:00- 上午 11:00		同上	方型踏步運動

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

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：2025 年 10 月 2 日(星期四)。

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

「脆骨危機 - 骨質疏鬆的認知和治療」講座

日期：2025 年 10 月 17 日(星期五)
時間：下午 1:00-2:00
地點：富亨中心活動室
內容：由骨科專科醫生講解骨質疏鬆的成因、徵狀與治療方法。
對象：中心會員
名額：40 人
費用：全免
講員：吳偉傑醫生 (骨科專科醫生)
負責職員：胡姑娘
開始報名日期：2025 年 10 月 2 日(星期四)。
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。
協辦單位：香港骨科醫學院 公共資訊委員會 公共資訊服務

2025 年 10 月長者毛巾操

日期：2025 年 10 月 20 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 2025 年 10 月 2 日(星期四)至 10 月 16 日(星期四)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 10 月 17 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 10 月衛生署講座-滋養幸福快樂人生

日期：2025 年 10 月 20 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. 思考何謂幸福快樂真義及其益處
2. 破除對先天或環境限制難覓幸福人生的迷思
3. 明白幸福快樂人生可以輕易培養
4. 認識培養幸福快樂人生的途徑
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 10 月 2 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

「老友記常見關節退化」講座

日期：2025 年 10 月 20 日(星期一)
 時間：下午 1:15-2:15
 地點：富亨中心活動室
 內容：由骨科專科醫生講解老友記常見關節退化的成因、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：2025 年 10 月 2 日(星期四)。
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。
 協辦單位：香港骨科醫學院 公共資訊委員會 公共資訊服務

2025「老有所為活動計劃」-老有所為日

場次	日期	時間	名額
A	2025 年 11 月 6 日(星期四)	下午 2:30-3:00	10 人
B	2025 年 11 月 6 日(星期四)	下午 3:00-3:30	10 人

地點：頌真會所活動室 1 及 2
 內容：由「老有所為」推廣大使義工和會員一齊做「老有所為活力操」。
 對象：中心會員
 費用：全免
 負責職員：琳姑娘
 報名方式：(1) 於 2025 年 10 月 2 日 (星期四)至 10 月 16 日 (星期四)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2025 年 10 月 17 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 11 月衛生署講座-認識流行性感冒

日期：2025 年 11 月 10 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.流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法
 2.一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用
 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 10 月 2 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

2025 年 11 月-2026 年 1 月核心肌肉膠帶操 2A 班

日期：2025 年 11 月 11 日至 2026 年 1 月 20 日 (逢星期二) (2025 年 12 月 30 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：惠姑娘

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	2025 年 9 月 30 日(星期二)至 2025 年 10 月 14 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 9 月 15 日(星期一) 至 2025 年 11 月 1 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 11 月 3 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) *2A 班舊生指曾參加「2025 年 3 月-9 月核心肌肉膠帶操 2A 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2025 年 11 月-2026 年 1 月核心肌肉膠帶操 5A 班

日期：2025 年 11 月 14 日至 2026 年 1 月 23 日 (逢星期五) (2025 年 12 月 26 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：惠姑娘

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	2025 年 10 月 17 日(星期五) 至 2025 年 10 月 24 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 9 月 15 日(星期一) 至 2025 年 11 月 3 日(星期一) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期： 2025 年 11 月 4 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：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 3 月-9 月核心肌肉膠帶操 5A 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2025 年 11 月-2026 年 1 月核心肌肉膠帶操 5C 班

日期：2025 年 11 月 14 日至 2026 年 1 月 23 日 (逢星期五)
 (2025 年 12 月 26 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	2025 年 10 月 8 日(星期三) 至 2025 年 11 月 8 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)	2025 年 10 月 31 日(星期五) 至 2025 年 11 月 8 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 11 月 10 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 3 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操 5C 班」，以及出席率超過 70%的學員。

樂齡科技類

使用互動負重運動儀計劃

日期：2025 年 10 月 2 日至 2025 年 10 月 31 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：2025 年 10 月 2 日(星期四)

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 10 月 13 日(星期一)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 10 月 13 日(星期一)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 10 月 13 日(星期一)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 10 月 13 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：曾姑娘

開始報名日期：2025 年 10 月 2 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) 每位參加者只可報其中一場

(2) 未曾 9 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 10 月 28 日(星期二)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 10 月 28 日(星期二)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 10 月 28 日(星期二)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 10 月 28 日(星期二)	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：2025 年 10 月 2 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) 每位參加者只可報其中一場

(2) 未曾 9 月參與樂齡科技體驗日的會員優先參與

義務工作類

2025-26《義海融城大埔北》「美麗的我」義工服務獎勵計劃
「大埔及北區推廣義工服務協調委員會」主辦
浸信會愛羣社會服務處大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心協辦
香港童軍總會新界東地域協辦
愛心童心顯關懷

日期：2025 年 10 月 11 日(星期六)

時間：下午 2:00-3:15 (義工訓練)、下午 3:15-5:00 (上門探訪)

地點：頌真會所活動室

內容：招募長者義工與童軍義工進行義工訓練，一同策劃活動，同日到富蝶邨進行上門探訪。

對象：中心會員

名額：12 人

費用：全免 負責職員：李先生

開始報名日期：2025 年 10 月 2 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)義工完成訓練後，需要在 2025 年 11 月 22 日進行一次外出義工服務。

(2)所有報名會員須經過甄選。

「CTC 照顧者加油站」街站

日期：2025 年 10 月 15 日(星期三)

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：胡姑娘

開始報名日期：2025 年 10 月 2 日(星期四)。

報名方法：(1) 致電中心報名。

(2) 經甄選核實參加資格。

2025 年 10 活動表義工 - 義工招募

日期：2025 年 10 月 20 日至 10 月 24 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：2025 年 10 月 2 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：確定日期時間會再通知

探訪組

日期：2025 年 10 月 28 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：2025 年 10 月 2 日 (星期四)
 報名方式：(1) 致電中心報名。
 (2) 經甄選核實參加資格。

2025「老有所為活動計劃」-老有所為日 - 義工招募

日期：2025 年 11 月 6 日(星期四)
 時間：上午 9:30-中午 12:30
 地點：頌真會所活動室 1 及 2
 內容：1. 宣傳「老有所為」精神
 2. 推廣「老有所為日」活動
 3. 指導會員一齊做「老有所為活力操」
 對象：長者義工
 名額：11 人
 費用：全免 負責職員：琳姑娘
 報名方式：(1) 於 2025 年 10 月 2 日 (星期四)至 10 月 16 日 (星期四)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2025 年 10 月 17 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：「老有所為」推廣大使義工需要在 2025 年 10 月 28 日完成一次「老有所為活力操」練習。

支援護老者類

護老者坐一坐

日期：2025 年 10 月 13 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 10 月 2 日(星期四)
 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:膳食與營養

日期：2025 年 10 月 15 日(星期三)
時間：上午 10:00-11:00
地點：富亨中心活動室
內容：護老者認識膳食與營養對長者的重要性，以預防多種慢性疾病或改善慢性疾病的情況，以便照顧。
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 10 月 2 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：東華三院離院長者綜合支援計劃(大埔)

護老者專題講座:伸展運動

日期：2025 年 10 月 21 日(星期二)
時間：下午 2:30-3:30
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，以及認識大埔地區康健站。
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 10 月 2 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：大埔地區康健站

護老者休息站

日期：2025 年 10 月 22 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
開始報名日期：2025 年 10 月 2 日(星期四)。
報名方式：(1)致電中心報名。
(2)名額有限，先到先得。

有口「男」言 (2025 年 10 月)

日期：2025 年 10 月 24 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：何先生
開始報名日期：2025 年 10 月 2 日(星期四)。
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
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
第二次	2025年10月16日(星期四)	下午 2:30 至 3:30/ 下午 3:30 至 4:30	頌真會所活動室

內容：體驗和諧粉彩。旨在為護老者提供一個放鬆心情、釋放壓力的環境，促進心理健康。透過色彩的運用，讓護老者表達自我、增強創造力，並促進社交互動，在和諧的氣氛中，享受創作的樂趣。

對象：經驗護老者及新手護老者(曾出席第一次活動)

名額：10人

費用：全免

負責職員：胡姑娘

開始報名日期：2025年9月1日(星期一)

報名方式：職員會聯絡已出席第一次活動的參加者。

高支援需要護老者專題活動

護老者喘息站

日期：2025年10月22日(星期三)

時間：下午 4:15-5:15

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：胡姑娘

開始報名日期：2025年10月2日(星期四)。

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，詳情可向胡姑娘查詢。

認知健康專題活動

腦力再培訓計劃(2025 年 10 月至 2025 年 12 月)

日期：2025 年 10 月 10 日至 2025 年 11 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 及 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：懷疑或確診患有認知障礙症的 60 歲或以上長者
 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 8 月 28 日 (星期四) 至 9 月 27 日(星期六)，致電中心登記抽籤。
 (3) 抽籤日期：2025 年 9 月 29 日(星期一)
 (3) 中心職員會安排中籤會員到中心繳費及出席活動。

社會福利署 2024-26 年度「老有所為活動計劃」



「護」「學」「長」豐盛計劃 護老烘焙鬆一鬆 – 訓練活動

活動項目	日期	時間	地點
烘焙訓練	2025 年 10 月 27 日 (星期一)	下午 2:30-4:00	頌真會所活動室 1 及 2
烘焙教授(一)	2025 年 11 月 15 日 (星期六)	上午 10:30-中午 12:00	頌真會所活動室 1 及 2
烘焙教授(二)	2025 年 11 月(待定)	待定	頌真會所活動室 1 及 2

內容：透過學習烘焙技巧，製作烘焙食品，然後教授社區人士，展現老有所為的精神。
 對象：中心護老者 (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：琳姑娘
 開始報名日期：2025 年 9 月 1 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) 參加訓練的護老者需要在 2025 年 11 月至 12 月進行兩次教授並派發給社區人士。

慈愛長者學苑

慈愛長者學苑-2025 年 10 月(花藝)

日期：2025 年 10 月 31 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：製作小桌花
 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：馮姑娘
 報名方式：(1) 於 2025 年 10 月 2 日(星期四)至 10 月 25 日(星期六)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2025 年 10 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：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：2025 年 10 月 3 日至 2025 年 10 月 31 日(逢星期一、三、五)
 (2025 年 10 月 15 日及 10 月 29 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 2025 年 10 月例會~

日期	2025 年 10 月 9 日 (星期四)	2025 年 10 月 23 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	機電工程署職員主講 「建築物能源效益及節約 2025」、 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

10 月代購奶粉 (敬請電話預約)

代購日期：2025 年 10 月 2 日至 2025 年 10 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	/

10 月腦地方

今次的腦地方問題將於 10 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2025 年 10 月 31 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。

職員動向

1. 歡迎社工何星禧先生(何先生)於 2025 年 9 月 16 日入職。
2. 社工林倬焜姑娘(林姑娘)於 2025 年 10 月 10 日離職，感謝林姑娘過往提供的服務，祝前程似錦。

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。