

2025 年 1 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：2024 年 12 月 18 日

派發中心通訊安排

有關 2025 年 2 月中心通訊，會員可於 2025 年 1 月 23 日起到中心提取。如有任何改動，以當日例會公佈為準。

祝各位會員

2025 年新年快樂！

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2024年12月31日，代表會員可於2025年1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 1 月 3 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 1 月 10 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 1 月 17 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2025 年 1 月 24 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：2024 年 12 月 20 日(星期五)

報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

2025 年 1 月以勒基金

日期：2025 年 1 月 27 日(星期一)
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：馮姑娘
開始報名日期：2025 年 1 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：以勒基金

教育及發展類

2025 年 1 月- 2025 年 7 月核心肌肉膠帶操

日期：2025 年 1 月 28 日至 2025 年 7 月 15 日 (逢星期二)(2025 年 7 月 1 日公眾假期除外)

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
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：鄭先生

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 *2D 班舊生	2025 年 1 月 14 日(星期二) 至 2024 年 1 月 21 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)	2024 年 1 月 22 日(星期三) 至 2024 年 1 月 25 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 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。

導師：徐婉媚女士

- 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) *2C 班舊生指曾參加「2024 年 8 月-2025 年 1 月核心肌肉膠帶操 2C 班」，以及出席率超過 70%的學員。
 - (10) *2D 班舊生指曾參加「2024 年 8 月-2025 年 1 月核心肌肉膠帶操 2D 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2025 年 2 月-4 月愛羣學苑-芬蘭木柱班

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 - 4:00
地點：	頌真會所活動室 1 及 2
內容：	學習芬蘭木柱運動。
導師：	潘玉蘭 女士 及 范文舜 先生
對象：	(1)舊生：2024 年 4 月至 5 月及 2024 年 7 月至 10 月報讀學員 (2)新生：從未報讀課程的會員
名額：	8 人
費用：	會員 \$100; 非會員 \$120
負責職員：	鄭先生
報名方式：	(1)新生於 2024 年 12 月 2 日(星期一)至 12 月 21 日(星期六)致電中心登記抽籤。 (2)新生抽籤日期: 2024 年 12 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。 (3)如活動仍有名額，舊生可於 2024 年 12 月 24 日(星期二)至 2025 年 1 月 4 日(星期六) 致電中心登記抽籤。 (4)舊生抽籤日期: 2025 年 1 月 6 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。 (2)此乃運動性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。

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 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-4月愛羣學苑-中國舞提升班

日期：	2025年2月14日至2025年5月2日(逢星期五)(共10堂) (2025年4月4、18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。
導師：	朱瑞珩女士
對象：	(1) 舊生：2024年11月至2025年1月報讀之學員。 (2) 新生：2024年7月至9月或之前報讀學員或從未報讀課程。
名額：	16人
費用：	會員 \$100 · 非會員 \$130
負責職員：	鄭先生
報名方式：	(1) 舊生於2025年1月2日(星期四)至1月18日(星期六)優先報名並繳費。 (2) 新生於2025年1月20日(星期一)至2月8日(星期六)致電中心登記抽籤。 (3) 新生抽籤日期: 2025年2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進行面試以確認參加資格。
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。 (2) 此乃運動性質活動, 參加者請衡量自己的身體情況。

2025年2月-4月愛羣學苑-普通話班(日常用語篇)

日期：	2025年2月14日至2025年5月2日(逢星期五)(共10堂) (2025年4月4、18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：2024年11月至2025年1月報讀之學員。 (2) 新生：2024年7月至9月或之前報讀學員或從未報讀課程。
名額：	18人
費用：	會員 \$80 · 非會員 \$110
負責職員：	惠姑娘
報名方式：	(1) 舊生於2025年1月2日(星期四)至1月18日(星期六)優先報名並繳費。 (2) 新生於2025年1月20日(星期一)至2月8日(星期六)致電中心登記抽籤。 (3) 新生抽籤日期: 2025年2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。
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。 (2) 此乃運動性質活動, 參加者請衡量自己的身體情況。

社交及康樂類

卍慈銀齡守護者花藝活動

日期：	2025年1月18日(星期六)
時間：	上午10:15-11:30
集合時間：	上午10:00
集合地點：	富亨中心活動室或大堂
地點：	香港紅卍字會大埔卍慈中學
內容：	由香港紅卍字會大埔卍慈中學銀齡守護者義工教授長者製作新春花盤, 迎接新春佳節。
對象：	中心會員
名額：	19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1月11日(星期六)致電中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期: 2025年1月13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

救恩書院學生探訪活動

日期：2025年1月24日(星期五)
時間：下午3:30-4:30
地點：頌真會所活動室
內容：由救恩書院學生義工探訪中心的長者，表達關懷、進行遊戲及手工並贈送禮物，迎接新春佳節。
對象：中心會員
名額：15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1月18日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025年1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。
合辦機構：香港小童群益會賽馬會眾心行善計劃

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

健康類

2025年1月衛生署講座-低脂肪飲食及烹調方法

日期：2025年1月27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. 從不同的食物類別中選擇低脂肪食物
2. 低脂肪的烹調方法
3. 出外飲食時如何作出合適的選擇

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1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

1 月長者毛巾操

日期：2025 年 1 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：惠姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 1 月 2 日 (星期四)至 1 月 11 日 (星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 1 月 13 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

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：惠姑娘
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

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	2025 年 1 月 9 日(星期四)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 1 月 9 日(星期四)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 1 月 23 日(星期四)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 1 月 23 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 1 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) 未曾參與 12 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	2025年1月6日(星期一)	上午 10:00-10:30	4人
B	2025年1月6日(星期一)	上午 10:30-11:00	4人
C	2025年1月13日(星期一)	上午 11:00-11:30	4人
D	2025年1月13日(星期一)	上午 11:30-中午 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1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) 未曾參與 12 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1月2日至2025年1月31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1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。



積極樂頤年類

2025 年 1 月桌上遊戲王活動

日期：2025 年 1 月 6 日及 1 月 27 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：馮姑娘
開始報名日期：2025 年 1 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) 為平均分配名額，每人只限登記一個場次。

2024 年 10 月-2025 年 3 月男士小組義工服務

日期：2025 年 1 月 27 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：為區內人士教授地壺球運動
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 1 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。

義務工作類

義工嘉許禮暨團年飯

日期：2025 年 1 月 4 日(星期六)
時間：上午 10:30-下午 1:45
地點：百樂金宴國際宴會廳 (九龍灣宏天店)(地址：九龍灣宏光道 39 號宏天廣場地下)
中心集合時間及地點：上午 8:30，頌真會所集合
內容：表演、義工嘉許、中式午膳等豐富節目。
對象：獲獎義工、中心義工、中心會員
名額：80 人
費用：\$180
負責職員：鄭先生
報名方式：1) 於 2024 年 12 月 2 日(星期一)至 2024 年 12 月 14 日(星期六)致電中心登記抽籤。
抽籤日期：2024 年 12 月 16 日(星期一)下午 2:30
2) 達指定義工服務時數的獲獎義工可優先於 2024 年 12 月 3 日(星期二)至 2024 年 12 月 12 日(星期四)期間報名。
3) 於 2024 年 11 月 1 日(星期五)至 2024 年 11 月 27 日(星期三)期間已向中心登記的會員，職員會預約時間到中心繳交活動費用。
4) 如經 2024 年 12 月 16 日(星期一)抽籤後仍有活動名額，可於 2024 年 12 月 17 日(星期二)至 2024 年 12 月 28 日(星期六)期間，以先到先得形式致電中心報名。
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。
2) 中心職員會聯絡邀請達指定義工服務時數的獲獎義工出席活動。

歡迎中心會員、獲獎義工
一同出席義工嘉許禮暨團年飯，
大家享受一起凝聚的歡樂，
同時表揚義工的貢獻。

2025 年 1 月摺活動表義工 - 義工招募

日期：2025 年 1 月 20 日至 1 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：琳姑娘
開始報名日期：2025 年 1 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 1 月 22 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 1 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。

長者委員會

日期：2025 年 1 月 22 日 (星期三)
時間：下午 3:15 至 4:15
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。

卍慈中學探訪計劃

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

支援護老者類

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1月8日(星期三)
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同做手工，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1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。



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1月)

日期：2025年1月11日(星期六) 時間：上午 11:00-12:00
2025年1月22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1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。

2024-25「照顧者美麗旅程」- 互助同行工作小組「友伴同行慢活遊」

日期：2025年1月13日(星期一)
時間：上午 9:30-下午 3:30
地點：大埔蝶豆花園
內容：與一眾照顧者及其同行友伴參觀大埔蝶豆花園，透過欣賞有趣動物、參加特色手工活動，舒展身心，體驗有機慢生活。
對象：已參加 2024-2025「護老·友里」結伴行計劃的參加者
名額：8人
費用：全免
負責職員：茵姑娘
報名方式：此活動對象為 2024-2025「護老·友里」結伴行計劃的參加者，而此計劃已於 2024 年 10 月中心通訊表示刊登進行招募。現已滿額。

護老者坐一坐

日期：2025年1月15日(星期三)
時間：下午 2:30-3:30
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1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)參加者可以獲得小禮物一份

護老者專題講座：護老者睡眠健康

日期：2025年1月15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：由護士介紹護老者認識睡眠對健康的重要性、失眠的原因及改善睡眠質素的方法。
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：2024年1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)參加者可以獲得小禮物一份
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1月)

日期：2025年1月11日(星期六) 時間：上午 10:00-11:00
2025年1月22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1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：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1月)

日期：2025年1月15日(星期三)
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
費用：全免
負責職員：茵姑娘
開始報名日期：2025年1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。

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1月聚一聚

日期：2025年1月7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
報名方式：(1) 2025年1月2日(星期四)開始致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

慈愛長者學苑-長者手機班

日期：2025年1月10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：1. 基本智能手機概念
2. 中英文、語音及手寫輸入設定
3. 網絡使用及安全：
- 如何連接網絡 (Wifi / 數據網絡)
- 如何用瀏覽器搜索 & 下載應用程式
- 介紹如何下載及卸除 APP
4. 如何使用相機及掃描二維碼
5. 常用應用程式基本操作

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：20 人

費用：全免

負責職員：鄭先生

報名方式：(1) 於 2024 年 12 月 23 日 (星期一) 至 2025 年 1 月 4 日 (星期六) 致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 1 月 6 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-新興運動班(1 月)

日期：2025 年 1 月 11 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 2024 年 12 月 2 日 (星期一) 至 12 月 21 日 (星期六) 致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2024 年 12 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。

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-新興運動班(2月)

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。

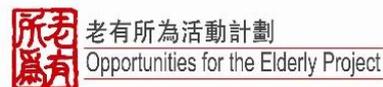
(2) 抽籤日期：2025年1月27日(星期一)上午9:30。

(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：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
專題訓練	(一) 2025年1月11日(星期六); (二) 2025年1月20日(星期一)	(一)下午2:00-2:30; (二)下午4:00-4:30	頌真會所 活動室1及2
籌備團年飯	(一) 2025年1月11日(星期六); (二) 2025年1月20日(星期一)	(一)下午2:30-4:00; (二)下午4:30-6:00	頌真會所 活動室1及2
製作團年飯	(一) 2025年1月18日(星期六) (二) 2025年1月25日(星期六)	(一)下午2:00-5:00; (二)上午10:00-下午1:00	頌真會所 活動室1及2

內容：透過訓練，認識獨居長者的需要、長者飲食注意事項等，然後合作設計節日菜單，於農曆新年前炮製美食，並與獨居長者一同享用由長幼合力烹調的團年飯。

對象：有意參與製作美食的中心義工(未曾參與「護」「學」「長」豐盛計劃優先參與)

名額：10人

費用：全免

負責職員：鄭先生

開始報名日期：2024年12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) 此活動獲社會福利署老有所為活動計劃贊助。

(2) 參加訓練的會員需要預留時間出席活動。

(3) 為平均分配名額，每人只限登記一個場次。

「護」「學」「長」豐盛計劃 煮出新意思小組

活動項目	日期	時間	地點
享用團年飯	(一) 2025 年 1 月 18 日 (星期六); (二) 2025 年 1 月 25 日 (星期六)	(一)下午 5:00-6:00; (二)下午 1:00-3:00	頌真會所活動室 1 及 2

內容：獨居長者享用由長幼合力烹調的團年飯。
對象：獨居長者 (未曾參與「護」「學」「長」豐盛計劃優先參與)
名額：每場 12 人
費用：全免
負責職員：鄭先生
開始報名日期：2025 年 1 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) 為平均分配名額，每人只限登記一個場次。
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 1 月 2 日至 2025 年 1 月 31 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 1 月例會~

日期	2025 年 1 月 9 日 (星期四)	2025 年 1 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	照顧者支援專線服務介紹講座、 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	
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

關愛基金 「長者牙科服務資助」項目 優化服務內容

關愛基金「長者牙科服務資助」項目於 2024 年 7 月 2 日起優化服務內容，內容如下：
符合資格的長者可獲免費鑲配活動假牙及/或其他牙科診療服務，包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙、X 光檢查、移除牙橋或牙冠和根管治療(杜牙根)。

- 受惠對象：
- 1) 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」的長者；或
正接受社會福利署津助的「綜合家居照顧服務」或「改善家居及社區照顧服務」及繳付第一級別或第二級別收費的長者，而又並非綜合社會保障援助受助人；
 - 2) 從未受惠於關愛基金「長者牙科服務資助」項目的長者；或
75 歲或以上於五年前或更早之前在項目下曾接受牙科服務的長者(只適用於「第二次服務申請人」)；
 - 3) 從未受惠於衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
 - 4) 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾；及
 - 5) 獲評估為需要並適合接受鑲配活動假牙及/或其他牙科診療服務。

如有查詢/申請，請致電或親臨中心向中心職員查詢。

1 月售賣奶粉 (敬請電話預約)

售賣日期：2024 年 12 月 19 日至 2025 年 1 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)	\$202	/	/	\$97
雅培低糖加營素 (呔呢嗶味)	/	\$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	/

1 月腦地方

今次的腦地方問題將於 1 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2025 年 1 月 31 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 5、標準 6、標準 7 及標準 8 內容如下：

標準 5 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 6 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8 服務單位遵守一切有關的法律責任。

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。)