

2024年6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：林家麟

*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服務 Elderly Service Of Baptist Oi Kwan Social Service-BOKSS 閱覽本會長者服務最新消息。

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。

派發中心通訊安排

有關 2024 年 7 月中心通訊，會員可於 2024 年 6 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。

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5月31日，代表會員可於2024年6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 10:45-11:45	1	
使用電腦	健腦區	第三場 中午 12:15-下午 1:15	2	
使用蘭米骨牌	中心大堂	第四場 下午 1:45-2:45	8	
		第五場 下午 3:15-4:15		

心理及社交健康類

福樂組

日期	時間	名額
2024年6月7日(星期五)	上午 10:15-11:15	7人
2024年6月14日(星期五)	上午 10:15-11:15	7人
2024年6月21日(星期五)	上午 10:15-11:15	7人
2024年6月28日(星期五)	上午 10:15-11:15	7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5月20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6月以勒基金

日期：2024年6月8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、福音訊息、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：2024年5月20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：以勒基金

2023 年 5 月-6 月開心同行小組

日期：2024 年 5 月 21、28 日、6 月 4、11、18、25 日 (逢星期二，共 6 節)
時間：下午 3:30-4:30
地點：富亨活動室 1 及 2
內容：透過互相分享、做手工等活動讓長者培養樂觀好心情，認識情緒，學會與自己情緒對話等，一同學習放鬆。
對象：中心會員
名額：6 人
費用：全免
負責職員：羅姑娘
開始報名日期：2023 年 5 月 9 日(星期四)。
報名方式：(1) 如有興趣參與，請致電中心聯絡羅姑娘報名。
(2) 名額有限，先到先得。
備註：所有報名會員需經過篩選。

教育及發展類

地壺球體驗班

日期：2024 年 6 月 25 日(星期二)
時間：上午 9:30- 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：\$10
負責職員：曾姑娘
報名方式：(1) 於 2024 年 5 月 21 日 (星期二)至 6 月 15 日 (星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2024 年 6 月 17 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。

2024 年 7 月-9 月愛羣學苑-楊家太極班

日期	班別	時間	導師	名額	地點
2024 年 7 月 4 日至 2024 年 9 月 5 日 (逢星期四)(共 10 堂)	A	上午 9:15-10:15	陳婉芬女士	15 人	頌真會所
	B	上午 10:30-11:30		15 人	

內容：學習楊家太極拳 26 式
費用：會員\$200，非會員\$230
負責職員：曾姑娘

報名階段	報名對象	報名期	報名方式 / 備註
第一階段	2024年4月-6月愛羣學苑-楊家太極A班及B班舊生	2024年6月4日(星期二)至 2024年6月15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2024年4月-6月愛羣學苑-楊家太極A班及B班舊生	2024年6月17日(星期一)至 2024年6月19日(星期三)	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，將以電腦抽籤以確定可以轉班的先後次序。 (抽籤日期:2024年6月20日上午11:00)
第三階段	沒有參加2024年4月-6月愛羣學苑-楊家太極A班及B班或從未報讀之會員	2024年6月21日(星期五)至 2024年6月27日(星期四)	1.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:2024年6月28日上午11:00)

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) 參加者必須穿著運動鞋出席。
(3) 此乃運動性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。
(4) 每位學員只能報一班太極班。
(5) 參加人數需達至 12 人或以上才開班。

社交及康樂類

腦友探訪第五擊

探訪日期	時間	對象
2024年6月27日(星期四)	上午9:30-11:30	4戶長者家庭
2024年6月29日(星期六)	上午9:30-11:30	6戶長者家庭

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)

名額：10戶長者家庭

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。

2024 年 4-6 月生日會

日期：2024 年 6 月 26 日 (星期三)
時間：下午 3:30-4:30
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：為 4 月、5 月、6 月(農曆、新曆)生日的會員唱生日歌、送禮物和生日卡、玩遊戲。
對象：中心會員
名額：20 人
費用：\$20(生日會員)、\$25 (非生日會員)
負責職員：琳姑娘
報名方式：1) 4-6 月生日會員在 2024 年 6 月 1 日(星期六)至 2024 年 6 月 12 日(星期三)優先報名 ;非生日會員於 2024 年 6 月 13 日(星期四)起報名。
2) 名額有限，先到先得。

與眾同樂坊

日期：2024 年 6 月 18 日(星期二)
時間：下午 2:00-3:00
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：與中心獨居長者會員一同交流分享及認識新朋友。
對象：中心獨居長者會員
名額：15 人
費用：全免
負責職員：曾姑娘
開始報名日期：2024 年 5 月 21 日(星期二)。
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

2024 年 6-8 月桌球俱樂部

日期：2024 年 6 月 8 日-2024 年 8 月 10 日(逢星期六)(共 10 節)
時間：上午 9 時至 11 時/上午 11 時至下午 1 時/
下午 1 時至 3 時/下午 3 時至 5 時 (註：實際打桌球時間將會抽籤確定)
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：打桌球
對象：已加入桌球俱樂部之會員
名額：32 人
費用：\$10
負責職員：琳姑娘
開始報名日期：2024 年 5 月 2 日(星期四)。
報名方式：(1) 如有興趣參與，請親臨中心報名並繳付費用。
(2) 名額有限，先到先得。

探探老友記

日期：2024 年 6 月 6 日(星期四)
時間：下午 3:30-4:30
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：由香港青年協會青苗計劃與港九街坊婦女會孫方中小學進行成長的天空計劃，讓學生學習與長者相處，包括遊戲、表演、傾談，為長者帶來溫暖及快樂。
對象：中心會員
名額：15 人
費用：全免
負責職員：琳姑娘
開始報名日期：2024 年 5 月 21 日(星期二)。
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。
合辦團體：香港青年協會青苗計劃

會員迎新會

日期：2024 年 6 月 19 日 (星期三)
時間：下午 3:30-4:30
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：歡迎 2024 年 4 月至 2024 年 6 月入會的新會員、介紹中心服務。
對象：2024 年 4 月至 2024 年 6 月入會的新會員
名額：30 人
費用：全免
負責職員：李姑娘
開始報名日期：2024 年 5 月 21 日(星期二)。
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

健康類

2024 年 6 月衛生署講座-預防家居意外

日期：2024 年 6 月 27 日(星期四)
時間：上午 10:30-11:30
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：由衛生署職員講解家中一般意外，如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的原因、預防及處理方法。
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：2024 年 6 月 1 日(星期六)。
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

2024 年 5 月-2024 年 11 月核心肌肉膠帶操

日期：2024 年 5 月 31 日至 2024 年 11 月 15 日 (逢星期五) (10 月 11 日除外)

班別	時間	地點	名額
5B 班	中午 12:30-下午 1:30 (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	*5B 班舊生	2024 年 5 月 17 日(星期五)至 2024 年 5 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)	2024 年 5 月 25 日(星期六)至 2024 年 5 月 28 日(星期二)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:2024 年 5 月 29 日(星期三)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) *5B 班舊生指曾參加「2023 年 10 月-2024 年 5 月核心肌肉膠帶操 5B 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2024 年 7 月衛生署講座-長者選擇鞋履的方法

日期：2024 年 7 月 3 日(星期三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：由衛生署職員講解： (1) 足部/鞋的結構及用途 (2) 認識合適鞋款的重要性
(3) 選擇鞋的正確方法 (4) 常見足患

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：2024 年 6 月 1 日(星期六)。

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

2024 年 6 月-2024 年 11 月核心肌肉膠帶操

日期：2024 年 6 月 4 日至 2024 年 11 月 19 日 (逢星期二) (10 月 1 日除外)

班別	時間	地點	名額
2B 班	下午 3:00-4:00 (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	*2B 班舊生	2024 年 5 月 21 日(星期二)至 2024 年 5 月 28 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 5 月 29 日(星期三)至 2024 年 5 月 31 日(星期五)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:2024 年 6 月 1 日(星期六)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) *2B 班舊生指曾參加「2023 年 11 月-2024 年 5 月核心肌肉膠帶操 2B 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2024 年 6 月至 11 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/舒展運動)，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	2024年6月19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	2024年8月14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	2024年10月23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	2024年7月10日 (星期三)	下午 1:30-2:30	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	方型踏步運動
第二次	2024年9月4日 (星期三)	上午 11:30- 中午 12:30		同上	舒展運動
第三次	2024年11月6日 (星期三)	上午 10:00-11:00		同上	核心肌肉膠帶 操

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

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：2024年6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。

6月長者毛巾操

日期：2024年6月24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 2024年5月27日(星期一)至6月15日(星期六)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2024年6月17日(星期一)下午 4:00。

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

積極樂頤年類

2024 年 4 月-2024 年 9 月男士小組

日期：2024 年 6 月 15 日(星期六)
時間：下午 2:00 至 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：2024 年 6 月 1 日(星期六)。
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

開心大發現 - 環保篇

日期：2024 年 6 月 19 日(星期三)
時間：下午 2:00 至 3:00
地點：富亨中心活動室 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：2024 年 6 月 4 日(星期二)。
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

2024 年 6 月桌球體驗班

日期：2024 年 6 月 1 日(星期六)
時間：上午 10:00 至 12:00
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：由經過訓練的桌球俱樂部成員向未學過桌球的會員分享桌球的規則及玩法。
對象：中心會員
名額：6 人 費用：全免 負責職員：琳姑娘
開始報名日期：2024 年 5 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。

精神健康類

無憂有計-靜出好心情健康講座

日期：2024 年 6 月 17 日(星期一)
時間：下午 3:00-4:45
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：由賽馬會樂齡同行計劃職員講解：
(1) 什麼是覺知身心 (Mindfulness)
(2) 如何透過覺知練習促進身心健康，改善情緒
(3) 體驗練習，嘗試覺知身心
對象：中心會員
名額：40 人
費用：全免
負責職員：羅姑娘
開始報名日期：2024 年 6 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：參加者可獲-「關懷自己，鬆一鬆小禮包」一份

「長者護心法」：預防長者自殺教育講座

日期：2024 年 6 月 26 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：由生命熱線職員講解：
(1) 如何支援長者的需要
(2) 減低及敏銳長者自殺的念頭
對象：中心會員
名額：40 人
費用：全免
負責職員：羅姑娘
開始報名日期：2024 年 6 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。

樂齡科技類

使用互動負重運動儀計劃

日期：2024 年 6 月 1 日至 2024 年 11 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：2024 年 6 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。

義務工作類

2024 年 6 月摺活動表義工 - 義工招募

日期：2024 年 6 月 20 日至 6 月 26 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：2024 年 6 月 1 日(星期六)。

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 - 義工招募

日期：2024 年 6 月 20 日 (星期四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：招募探訪組義工並進行培訓，包括溝通技巧、探訪態度等。

對象：中心義工 名額：10 位

費用：全免

負責職員：鄭先生

開始報名日期：2024 年 6 月 1 日 (星期六)。

報名方式：(1) 致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

長者委員會

日期：2024年6月20日(星期四)
時間：上午10:00-11:00
地點：頌真會所活動室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：10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。

「萬糴同心為公益」之「全城·傳承」糴是情2024 - 義工招募

日期：2024年6月3日(星期一)及6月6日(星期四)(可以選擇出席其中一天或兩天)
時間：上午9:00-下午4:00(製作)/下午4:00-5:00(贈送)
地點：頌真中心活動室(2024年6月3日)/富亨中心活動室1(2024年6月6日)
內容：招募義工包糴並將糴贈送給會員。
對象：中心會員 名額：8位
費用：全免 負責職員：鄭先生
開始報名日期：2024年5月20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：此活動由香港中華煤氣有限公司贊助

2024年5月至2025年3月醒目義工服務

日期：2024年5月至2025年3月
時間：不限 地點：不限
內容：招募義工支援中心各類活動、包括宣傳、代表中心出席活動、義工訓練等
對象：中心會員 名額：不限
費用：全免 負責職員：鄭先生
開始報名日期：2024年5月20日(星期一)。
報名方式：(1) 致電中心報名。

支援護老者類

護老者休息站 (2024年6月)

日期：2024年6月15日(星期六) 時間：上午11:00-12:00及
2024年6月26日(星期三) 時間：下午1:30-2:30(可選擇出席1次或2次)
地點：頌真會所活動室1及2
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：2024年6月1日(星期六)。
報名方式：(1) 如有興趣參與，請致電中心聯絡胡姑娘報名。
(2) 名額有限，先到先得。

護老者坐一坐

日期：2024年6月12日(星期五)
時間：下午4:00-5:00
地點：富亨中心活動室1及2
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：護老者 名額：10名
費用：全免 負責職員：胡姑娘
開始報名日期：2024年6月1日(星期六)。
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：日常保健運動

日期：2024年6月12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：護老者學習日常保健運動，在家與長者一齊做運動，以保持雙方的身體機能，延緩長者退化的速度，及強化照顧者的體力。
對象：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6月1日(星期六)。
報名方式：(1) 如有興趣參與，請致電中心報名。
(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)

租借復康用品

日期時間：中心開放時間 地點：本中心(富亨鄰里社區中心地下)
內容：透過租/借復康用品，包括輪椅、助行架、拐杖等，支援長者及舒緩護老者日常照顧壓力。
租借日數：每次借用期限為14天，多於14天須進行續借手續，最多續借2次。
收費：租借復康用品每日收費\$2；若租借者為綜援受助者，則豁免每日收費。
對象：護老者及有需要長者家庭 負責職員：曾姑娘

高支援需要護老者專題活動

藝樂小組

日期：2024年6月7、14、21、28日(星期五)(共4節)
時間：下午2:30-3:30
地點：富亨中心活動室1及2
內容：讓護老者全心投入體驗手工創作及享受音樂，在過程中得到啟發及肯定自我，及舒緩情緒，從而在照顧上重新得力。
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：2024年6月1日(星期六)。
報名方式：(1) 如有興趣參與，請致電中心聯絡茵姑娘報名。
(2) 名額有限，先到先得。

端午節日探訪活動

日期：2024年6月5日(星期三)
時間：上午9:45-11:30
地點：高支援需要護老者家中
內容：由關愛隊義工進行家訪關顧，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：2024年6月1日(星期四)。
報名方式：(1) 如有興趣參與，請致電中心聯絡茵姑娘報名。
(2) 名額有限，先到先得。

護老者喘息站 (2024年6月)

日期：2024年6月15日(星期六) 時間：上午10:00-11:00 及
2024年6月26日(星期三) 時間：下午3:00-4:30(可選擇出席1次或2次)
地點：頌真會所活動室1及2
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：2024年6月1日(星期六)。
報名方式：(1) 如有興趣參與，請致電中心聯絡茵姑娘報名。
(2) 名額有限，如人數眾多需要進行抽籤，抽籤結果會在活動前兩天以電話通知中籤者。
備註：(1) 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，詳情可向茵姑娘詢。
(2) 2024年6月26日將與大埔浸信會社會服務處合辦，進行“花藝體驗工作坊”

認知健康專題活動

“智”友聯盟小組 - 2024年6月聚一聚

日期：2024年6月25日(星期二)
時間：下午2:00-3:00
地點：富亨中心活動室1及2
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：2024年6月1日(星期六)。
報名方式：(1) 致電中心向茵姑娘報名，參加資格須由職員核實。
(2) 名額有限，先到先得。

“智”友聯盟 成員 招募

- 目的：**組織懷疑/確診認知障礙患者的家屬，透過不同形式的活動支援家屬，增加對認知障礙症的認識、提升照顧患者的能力；同時讓家屬認識同路人，互相分享經驗，互相支持，得到紓壓的空間。
- 對象：**懷疑/確診認知障礙症患者的家屬(資格需由社工再核實)
*確診認知障礙症患者的家屬可優先參加計劃
*懷疑認知障礙症患者：可透過中心社会工作初步評估以釐定資格
- 內容：**培訓、互助小組、資訊提供 負責職員：茵姑娘
- 報名方式：**(1) 致電中心向茵姑娘報名。 (2) 名額有限，先到先得。
- 備註：**活動會以不同形式及日子舉行，工作員會個別聯絡成員參加活動。

2024 年 6 月腦力再培訓計劃

- 日期：**2024 年 6 月 3 日至 6 月 28 日 (逢星期一、三、五。公眾假期除外)
- 集合時間及地點：**上午 10:00 (富亨中心活動室或大堂)
- 活動時間：**上午 10:30-中午 12:15
- 活動地點：**浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心
(地址:大埔頌雅路 11 號富蝶邨社區服務大樓地下)
- 回程時間：**下午 12:30
- 交通安排：**此活動安排復康車往返日間護理中心
- 對象：**1. 60 歲或以上及懷疑或確診患有認知障礙症的長者
2. 有照顧壓力的照顧者
- 內容：**1. 由職業治療師設計/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
3. 享用午餐
- 名額：**15 人
- 費用：**
- | 組合 | 時間 | 堂數 | 收費 |
|----|----------|----------|-------|
| A | 逢星期一、三、五 | 11 堂 | \$44 |
| B | 自選日期 | 1-10 堂不等 | 每堂\$5 |
- 負責職員：**胡姑娘
- 報名方式：**致電中心報名。
- 合辦團體：**浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心
- 備註：**(1) 歡迎護老者/傭工一同出席活動。
(2) 參加者可選擇上午 10:30 自行前往活動地點及中午 12:15 活動完後自行離開。
(3) 參加者須先經評估以核實參加資格。

慈愛長者學苑-中醫課程

日期：2024年6月21日(星期五)

時間：下午 2:00-3:00

集合時間及地點：下午 1:45 (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：由中醫師講解有關膝痛問題及製作驅蚊香囊 (材料含有薄荷)

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 名 費用：全免 負責職員：鄭先生

報名方式：(1) 於 2024 年 5 月 21 日 (星期二)至 6 月 15 日 (星期六)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2024 年 6 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) 製作驅蚊香囊材料含有薄荷，參加者請衡量對此材料的接受程度，而患有蠶豆症的人士則不建議參加。

(2) 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-電台運作導論班

日期：2024年6月25日(星期二)

時間：下午 2:00-3:00

集合時間及地點：下午 1:45 (富亨中心活動室或大堂)

地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學課室

內容：由香港紅卍字會大埔卍慈中學老師介紹電台用具及體驗學習運作電台

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：8 名

費用：全免

負責職員：鄭先生

報名方式：(1) 於 2024 年 5 月 21 日 (星期二)至 6 月 15 日 (星期六)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2024 年 6 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：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 療癒創作小組 - 護老者篇

活動項目	日期	時間	地點
小組訓練	2024年7月6日(六)、 2024年7月13日(六)、 2024年7月27日(六)	上午 11:00-12:30	頌真會所活動室 1 及 2
展覽策劃會議	2024年8月31日(六)	上午 11:00-12:30	頌真會所活動室 1 及 2

內容：1) 由表達藝術治療師帶領，讓面對壓力的護老者學習運用表達藝術媒介創作個人作品，透過作品提升護老者情感表達及自我覺察，促進個人的精神健康。
2) 完成作品後需要一同策劃展覽會。

對象：正面對壓力的護老者

名額：8人

費用：全免

負責職員：鄭先生

開始報名日期：2024年6月1日(星期六)。

報名方式：(1) 如有興趣參與，請致電中心聯絡鄭先生報名。

(2) 參加者須先經評估以核實參加資格。

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：2024年6月3日至2024年6月28日(逢星期一、三、五，公眾假期除外)

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 2024 年 6 月例會~

日期	2024 年 6 月 6 日 (星期四)	2024 年 6 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	第一場：介紹傳統以外的殮葬方式、 第二場：垃圾收費講座 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

6 月售賣奶粉 (敬請電話預約)

售賣日期：6 月 1 日至 29 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	800 克	400 克
雅培金裝加營素 (佻呢嗶味)	\$202	/	/	\$97
雅培低糖加營素 (佻呢嗶味)	/	\$209	/	/
雅培怡保康 (供關注血糖人士服用)	/	\$237	/	\$105
三花栢齡高鈣	/	/	\$88	/

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。

6 月腦地方

今次的腦地方問題將於 6 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2024 年 6 月 29 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。

「以心建家送暖行動」- 暖暖愛心賀端陽

中心收到 150 份由新鴻基地產慈善基金有限公司在 2024 年 6 月 1 日 (星期六) 送出的端午禮包 (包括糰、環保袋及食品)，有意領取的中心會員 (領取綜援或長者生活津貼的長者優先)，可於 2024 年 5 月 16 日(星期四)至 5 月 25 日(星期六)上午 9 時至下午 5 時期間，親臨富亨中心或致電本中心登記抽籤。

抽籤日期：2024 年 5 月 27 日(星期一) 上午 9 時 30 分

中心職員會於 2024 年 5 月 27 日至 31 日期間致電通知抽中名單並安排領取日期及時間。為確保食品安全，會員需要在指定日期領取禮包，如未能在當日領取禮包，禮包將會給予後備名單。

備註：每位抽中的中心會員，限取端午禮物一份。

如有查詢，請聯絡中心職員曾姑娘或鄭先生。

派發「萬糰同心為公益」之「全城·傳承」糰是情 2024 端午糰

中心收到 100 份由香港中華煤氣有限公司贊助送出的端午糰料(包括糯米、綠豆、紅豆)並由中心義工包裹糰子，有意領取端午糰的中心會員，可於 2024 年 5 月 16 日(星期四)至 5 月 25 日(星期六)上午 9 時至下午 5 時期間，親臨富亨中心或致電本中心登記抽籤。

抽籤日期: 2024 年 5 月 27 日(星期一) 上午 9 時 30 分

中心職員會於 2024 年 5 月 27 日至 31 日期間致電通知抽中名單。為確保食品安全，會員需要在指定日期領取糰子，如未能在當日領取糰子，糰子會給予後備名單。

備註：每位抽中的中心會員，限取端午糰一個。

如有查詢，請聯絡中心職員曾姑娘或鄭先生。

派發背心指定垃圾袋 (15 公升)

中心收到 1000 份由環境保護署送出的背心指定垃圾袋 (15 公升) 及垃圾收費單張。中心會員可於 2024 年 5 月 20 日(星期一)起在中心開放時間內，帶備會籍生效的會員證親臨富亨中心領取。請注意，每位中心會員限取一個指定垃圾袋。數量有限，先到先得，派完即止。

如有查詢，請聯絡中心職員曾姑娘或鄭先生。