

2024年7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：劉依琳

*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。

派發中心通訊安排

有關 2024 年 8 月中心通訊，會員可於 2024 年 7 月 25 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6月30日，代表會員可於2024年7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 7 月 5 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2024 年 7 月 12 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2024 年 7 月 19 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2024 年 7 月 26 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 7 月 2 日(星期二)。
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

「長者抑鬱我要知」社區教育講座

日期：2024 年 8 月 7 日(星期三)
時間：上午 10:30-11:30
地點：富亨活動室 1 及 2
內容：1. 長者抑鬱的成因、徵兆及一般人對抑鬱的誤解
2. 抑鬱的預防及治療方法
3. 與抑鬱長者溝通要注意的事項
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 7 月 2 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：生命熱線

2024 年月 8-9 月開心同行小組

日期：2024 年 8 月 6、13、20、27 日、9 月 3、10 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：2024 年 7 月 2 日(星期二)。
報名方式：(1) 致電中心報名。
(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

2024 年 7 月-10 月愛羣學苑-手工掛飾班

日期：2024 年 7 月 25 日至 2024 年 10 月 3 日(2024 年 8 月 15 日除外) (逢星期四) (共 10 堂)
時間：下午 3:30- 5:00
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：讓參加者可以使用不同物料(如毛冷、紙)製作家中掛飾，增添家中色彩
導師：張敏儀 女士
對象：中心會員 名額：10 人
費用：會員 \$90；非會員 \$120 負責職員：鄭先生
報名方式：(1)於 2024 年 7 月 2 日(星期二)至 7 月 15 日(星期一) 致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2024 年 7 月 16 日(星期二)上午 9:30。
(3) 中心職員會致電通知中籤會員出席課程並繳費。
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。

2024 年 8 月-10 月愛羣學苑- 粵曲班

日期：2024 年 8 月 5 日至 2024 年 10 月 7 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：2024 年 4 月至 7 月報讀之學員。
(2) 新生：2024 年 1 月至 4 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：鄭先生
報名方式：(1) 舊生於 2024 年 7 月 22 日(星期一) 至 7 月 29 日(星期一)優先報名並繳費。
(2) 新生於 2024 年 7 月 30 日 (星期二) 至 8 月 2 日(星期五) 致電中心登記抽籤。
(3) 新生抽籤日期: 2024 年 8 月 3 日 (星期六)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。

2024 年 7 月 - 9 月愛羣學苑- 普通話班(日常用語篇)

日期：2024 年 7 月 19 日至 2024 年 9 月 20 日 (逢星期五)(共 10 堂)
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 5 月至 7 月報讀之學員。
(2) 新生：2024 年 1 月至 4 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 2024 年 7 月 5 日(星期五)至 7 月 12 日(星期五)優先報名並繳費。
(2)新生於 2024 年 7 月 13 日 (星期六) 至 7 月 17 日(星期三) 致電中心登記抽籤。
(3)新生抽籤日期: 2024 年 7 月 18 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率達 80% 或以上，可取得 3 個學分。

2024 年 7 月-9 月愛羣學苑-中國舞提升班

日期：2024 年 7 月 19 日至 2024 年 9 月 20 日 (逢星期五)(共 10 堂)
時間：下午 2:00 - 3:15
地點：頌真會所活動室
內容：教授中國舞舞蹈動作。
導師：朱瑞珩女士
對象：(1) 舊生：2024 年 5 月至 7 月報讀之學員。
(2) 新生：2024 年 1 月至 4 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 2024 年 7 月 5 日(星期五)至 7 月 12 日(星期五)優先報名並繳費。
(2)新生於 2024 年 7 月 13 日 (星期六) 至 7 月 17 日(星期三) 致電中心登記抽籤。
(3)新生抽籤日期: 2024 年 7 月 18 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進行面試以確認參與資格。
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。

2024年7月-9月愛羣學苑-福音粵曲班

- 日期：2024年7月11日至2024年9月12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：2024年4月至6月報讀學員
(2)新生：2024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2024年6月27日(星期四)至7月4日(星期四)優先報名並繳費。
(2)新生於2024年7月5日(星期六)至7月9日(星期二)致電中心登記抽籤。
(3)新生抽籤日期：2024年7月10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率達80%或以上，可取得3個學分。
(2)參加者須懂閱讀文字。

2024年7月-10月愛羣學苑-芬蘭木柱班

- 日期：2024年7月27日至2024年10月5日(逢星期六)(共10堂)(2024年9月14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：由已受訓芬蘭木柱指導員分享和指導，讓參加者認識和體驗芬蘭木柱運動。
導師：潘玉蘭女士及范文舜先生
對象：(1)舊生：2024年4月至5月報讀學員
(2)新生：從未報讀此課程的學員
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7月13日(星期六)至7月20日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2)新生抽籤日期：2024年7月22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7月22日(星期一)至7月25日(星期四)致電中心登記抽籤。
(4)舊生抽籤日期：2024年7月26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。
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。

2024 年 7 月-10 月愛羣學苑-扭氣球班

日期：	2024 年 7 月 25 日至 2024 年 10 月 3 日 (2024 年 8 月 8 日除外) (逢星期四) (共 10 堂)
時間：	下午 2:00 - 3:00
地點：	頌真會所活動室 1 及 2
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 5 月至 6 月報讀學員 (2)新生：從未報讀此課程的學員
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 2024 年 7 月 11 日(星期四)至 7 月 18 日(星期四)致電中心登記抽籤。 (2)新生抽籤日期: 2024 年 7 月 19 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 2024 年 7 月 19 日(星期五)至 7 月 23 日(星期二) 致電中心登記抽籤。 (4)舊生抽籤日期: 2024 年 7 月 24 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率達 80% 或以上，可取得 3 個學分。

2024 年 8 月-10 月愛羣學苑-硬筆書法班

日期：	2024 年 8 月 6 日至 2024 年 10 月 15 日 (2024 年 10 月 1 日除外) (逢星期二) (共 10 堂)
時間：	上午 10:00- 11:00
地點：	頌真會所活動室 1 及 2
內容：	參加者可選慣用的筆如原子筆、鉛筆或秀麗筆，學習楷書基本筆畫、部首及結字技巧。
導師：	劉月賢 女士
對象：	(1) 舊生:2024 年 4 月至 6 月報讀學員。 (2) 新生:2024 年 4 月至 6 月或之前報讀學員或從未報讀課程。
名額：	18 人
費用：	會員 \$150; 非會員 \$180
負責職員：	曾姑娘
報名方式：	(1)舊生於 2024 年 7 月 2 日(星期二)至 7 月 15 日(星期一)優先報名並繳費。 (2)新生於 2024 年 7 月 16 日 (星期二) 至 7 月 19 日(星期五) 致電中心登記抽籤。 (3)新生抽籤日期: 2024 年 7 月 20 日 (星期六)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。

2024年8月-10月愛羣學苑-毛筆書法班

- 日期：2024年8月6日至2024年10月15日(2024年10月1日除外)(逢星期二)(共10堂)
時間：上午 11:15-下午 12:15
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：透過以毛筆學習行書字形結構，提升書法技巧。
導師：劉月賢 女士
對象：(1) 舊生：2023年12月-2024年3月報讀學員。
(2) 新生：2023年9-11月或之前報讀學員或從未報讀課程。
名額：18人
費用：會員 \$160；非會員 \$190
負責職員：曾姑娘
報名方式：(1)舊生於2024年7月2日(星期二)至7月15日(星期一)優先報名並繳費。
(2)新生於2024年7月16日(星期二)至7月19日(星期五)致電中心登記抽籤。
(3)新生抽籤日期:2024年7月20日(星期六)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。

愛羣學苑開學禮暨畢業禮 2024

- 日期：2024年7月20日(星期六)
集合地點：頌真會所
時間：待定
地點：青衣明愛聖若瑟中學(新界青衣楓樹窩路10號)
內容：頒發導師和學員獎項、學長嘉許及交接、學員及導師分享感受、舉行新年度開學禮。
總結大家一年來學習的成果並感謝導師及學員的參與及付出。
對象：(1) 2023-2024年度愛羣學苑之畢業生及家屬
(2) 2023-2024年度愛羣學苑導師、學長、同學
(3) 中心會員
名額：40人(包括參加者及已邀請的得獎者)
費用：待定
負責職員：鄭先生
報名方式：(1) 愛羣學苑之導師、學長及獲獎學員將有職員個別通知出席，並於7月2日(星期二)至7月12日(星期五)優先報名。
(2) 愛羣學苑之同學於7月13日(星期六)致電中心登記抽籤。(抽籤日期：2024年7月15日(星期一)上午9:30。)
(3) 非愛羣學苑同學(中心會員)於7月16日(星期二)致電中心登記抽籤。(抽籤日期：2024年7月17日(星期三)上午9:30。)
備註：(1) 活動詳情或有變更，以實際報名時的資訊為準。
(2) 活動安排旅遊巴來回接送。
(3) 報名前，請參加者衡量自己的身體狀況。

社交及康樂類

與眾同樂坊

日期：2024 年 7 月 9 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 7 月 2 日(星期二)。
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 名額有限，先到先得。

長幼共聚迎夏日

場次	日期	時間	名額	地點
A	2024 年 7 月 16 日 (星期二)	上午 9:30-10:45	8 人	頌真會所活動室
B	2024 年 7 月 23 日 (星期二)	下午 2:00-3:15	8 人	富亨中心活動室
C	2024 年 7 月 29 日 (星期一)	上午 9:30-11:00	8 人	頌真會所活動室
D	2024 年 8 月 8 日 (星期四)	下午 2:00-3:30	8 人	頌真會所活動室

地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：由童樂 fun 紛社舉辦探訪活動，讓親子義工與長者一同進行集體遊戲。
對象：中心會員 費用：全免 負責職員：鄭先生
開始報名日期：2024 年 7 月 2 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：童樂 fun 紛社
備註：(1)每位參加者只可報其中一場。

耆青交流樂融融

日期：2024 年 7 月 9 日(星期二)
時間：上午 10:15-11:30
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：由香港小童群益會 (賽馬會眾心行善計劃) 安排香港教師會李興貴中學學生義工探訪本中心長者，並一同進行集體遊戲。
對象：中心會員 名額：15 人
費用：全免 負責職員：鄭先生
開始報名日期：2024 年 7 月 2 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：香港小童群益會 (賽馬會眾心行善計劃)

腦友坊-桌遊樂繽紛

日期：2024年7月26日(星期五)
時間：下午 2:30-3:30
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：由大埔浸信會社會服務處舉辦桌遊活動，透過桌上遊戲的訓練提升長者認知能力。
對象：中心會員 名額：6人
費用：全免 負責職員：鄭先生
報名方式：(1) 於2024年7月2日(星期二)至7月22日(星期一)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2024年7月23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。
合辦團體：大埔浸信會社會服務處

腦友坊-3D 筆體驗

日期：2024年8月9日(星期五)
時間：下午 2:30-3:30
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：認識時下趣味科技-3D 筆使用方法，並嘗試繪畫不同的物品(如：蝴蝶、花朵)
對象：中心會員
名額：6人
費用：全免
負責職員：鄭先生
報名方式：(1) 於2024年7月2日(星期二)至7月22日(星期一)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2024年7月23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。
合辦團體：大埔浸信會社會服務處

健康類

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 8 月衛生署講座-精明使用長者醫療券

日期：2024 年 8 月 21 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：由衛生署職員講解：(1) 長者醫療券計劃內容概要
 (2) 使用長者醫療券方法與個案分享、注意事項
 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 7 月 2 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：衛生署長者健康服務北區及大埔長者健康外展分隊

2024 年 8 月- 2025 年 1 月核心肌肉膠帶操

日期：2024 年 8 月 6 日至 2025 年 1 月 20 日 (逢星期二)(2024 年 10 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	2024 年 7 月 23 日(星期二) 至 2024 年 7 月 30 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 7 月 31 日(星期三) 至 2024 年 8 月 3 日(星期六) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2024 年 8 月 5 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「2024 年 2 月-2024 年 7 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 2 月-2024 年 7 月核心肌肉膠帶操 2D 班」，以及出席率超過 70%的學員。

積極樂頤年類

2024 年 4 月-2024 年 9 月男士小組

日期：2024 年 7 月 23 日(星期二)
 時間：上午 10:30 至 12:00
 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 7 月 2 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 7 月桌上遊戲王活動

日期：2024 年 7 月 8 日及 7 月 29 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：曾姑娘
 開始報名日期：2024 年 7 月 2 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) 為平均分配名額，每人只限登記一個場次。

2024 年 7 月一齊飲糖水

日期：2024 年 7 月 24 日(星期三)
 時間：下午 3:00-4:00
 地點：富亨中心活動室 1 及 2
 內容：由識搵識食義工組長者義工帶領製作糖水 (芋頭西米露)，讓長者在夏日一同消暑並促進長者之間的交流。
 對象：中心會員 名 額：15 人 費用：每碗\$10 負責職員：琳姑娘
 開始報名日期：2024 年 7 月 2 日(星期二)。
 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7月2日至2024年7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，不适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7月2日(星期二)。

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7月摺活動表義工 - 義工招募

日期：2024年7月22日至7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7月2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。

支援護老者類

護老者休息站 (2024 年 7 月)

日期：2024 年 7 月 11 日 (星期四) 時間：下午 3:30-4:30 及
2024 年 7 月 27 日(星期六) 時間：上午 11:00-12:00 (可選擇出席 1 次或 2 次)

地點：頌真會所活動室 1 及 2 / 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：2024 年 7 月 2 日(星期二)。

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 7 月 26 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 7 月 2 日(星期二)。

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：退化性膝關節炎

日期：2024 年 7 月 17 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：護老者了解膝部退化性關節炎的成因、處理方法、學習膝關節的保健運動，從而減低因照顧長者而令病情惡化。

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 7 月 2 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：保養身體你要知-肩頸篇

日期：2024 年 7 月 17 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：護老者了解肩頸痛症的原因和舒緩方法，學習及一同做簡單肩頸放鬆的運動，以及康健站介紹。
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 7 月 2 日 (星期二)。
報名方式：(1)請致電中心報名。
(2)名額有限，先到先得。
合辦機構：大埔地區康健站

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

有跡可尋小組

日期：2024 年 7 月 10、17、24、31 日(星期三)(共 4 節)
時間：下午 2:30-3:30
地點：頌真會所活動室
內容：護老者透過回憶過去的生活點滴，如工作、興趣等，尋找個人的價值及力量，並為日後的照顧生活再規劃，為護老者的工作加添力量。
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 7 月 2 日(星期二)。
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。

耆護有里大行動(2024年7月)

日期：2024年7月19日(星期五)
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人
費用：全免 負責職員：茵姑娘
開始報名日期：2024年7月2日(星期二)。
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7月)

日期：2024年7月11日(星期四) 時間：下午2:30-3:30 及
2024年7月27日(星期六) 時間：上午10:00-11:00 (可選擇出席1次或2次)
地點：頌真會所活動室1及2 / 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：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7月2日(星期二)。
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。
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，詳情可向茵姑娘查詢。

認知健康專題活動

“智”友聯盟小組 - 2024年7月聚一聚

日期：2024年7月23日(星期二)
時間：下午3:30-4:30
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7月2日(星期二)。
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 7 月衛生署講座:認知障礙症 (三) 生活之道

- 日期：**2024 年 7 月 10 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：**淺談「現實導向」以及如何改善家居生活安排以讓認知障礙症的長者便利生活。
- 對象：**中心會員
- 名額：**20 人
- 費用：**全免
- 負責職員：**胡姑娘
- 開始報名日期：**2024 年 7 月 2 日 (星期三)。
- 報名方式：**(1)致電中心報名。
(2)名額有限，先到先得。

香港童軍總會新界東地域慶祝成立 25 周年 - 「關愛同行」樂齡嘉年華

- 日期：**2024 年 7 月 21 日(星期日)
- 時間：**中午 12:45 富亨中心集合(註:逾時不候)
下午 5:30 富亨中心解散
- 地點：**上水香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
- 內容：**認知障礙的篩查，健康測試，攤位遊戲，節目表演，以及參加「無煙老友記」講座等等。
- 對象：**中心會員
- 名額：**58 人
- 費用：**全免
- 負責職員：**胡姑娘
- 開始報名日期：**2024 年 7 月 2 日 (星期二)。
- 報名方式：**(1) 如有興趣參加，請致電中心登記，職員會講解活動詳情及核實參加資格。
(2) 名額有限，先到先得。
(3) 此活動安排旅遊巴接送。

2024 年 7 月腦力再培訓計劃

日期：2024 年 7 月 3 日至 7 月 31 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	13 堂	\$52
B	自選日期	1-12 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

慈愛長者學苑-長幼共讀班

日期：2024 年 7 月 12 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圖書館

內容：與學生義工一起參觀圖書館並學習及體驗新興圖書 (電子書、VR 書及 AR 書)

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 7 月 2 日 (星期二)至 7 月 8 日 (星期一)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2024 年 7 月 9 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。

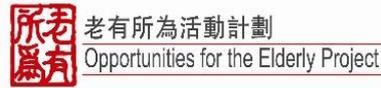
合作學校：香港紅卍字會大埔卍慈中學

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-自我健康管理

- 日期：2024年7月10日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
集合時間及地點：下午2:15 (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：由高級職業治療師講解認識輕度認知障礙及其徵狀，建議處理方法去減慢腦部功能減退的速度和減少因記憶力衰退對日常生活的不良影響。
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7月2日(星期二)至7月8日(星期一)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2024年7月9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。

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 - 長者篇

活動項目	日期	時間	地點
小組訓練	2024年8月3日(六)、 2024年8月10日(六)、 2024年8月17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，讓面對壓力的長者學習運用表達藝術媒介創作個人作品，透過作品提升長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：正面對壓力的長者
名額：8人
費用：全免
負責職員：鄭先生
開始報名日期：2024年7月2日(星期二)。
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 7 月 3 日至 2024 年 7 月 31 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 7 月例會~

日期	2024 年 7 月 11 日 (星期四)	2024 年 7 月 25 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	無煙老友記講座、 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

7 月售賣奶粉 (敬請電話預約)

售賣日期：7 月 2 日至 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	800 克	400 克
雅培金裝加營素 (佗呢嗰味)	\$202	/	/	\$97
雅培低糖加營素 (佗呢嗰味)	/	\$209	/	/
雅培怡保康 (供關注血糖人士服用)	/	\$237	/	\$105
三花栢齡高鈣	/	/	\$88	/

中心資訊

中心的會員約章已於 2024 年 6 月 27 日作出修訂，並已張貼在中心壁佈。歡迎參閱。

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 13**、**標準 14**、**標準 15** 及 **標準 16** 內容如下：

標準 13 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

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。

7 月腦地方

今次的腦地方問題將於 7 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2024 年 7 月 2 日(星期二)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。

「50+ 博覽 2024」門票

50+ 博覽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。今年以「50 無界限，60 更顯活力」為主題，向觀眾推介最新的健康和優質生活理念。博覽內容包括醫療保健、生活科技、養生食品、旅遊消閒、投資理財、抗老、優質生活、持續進修、生命計劃等。現場更設有多項免費檢測/檢查服務如中醫、血壓、血糖、足部、骨質疏鬆等及專題講座，讓準備或已退休人士、長者及其家人體驗及了解更多健康資訊、產品及專業服務。

門票入場日子：7 月 5-7 日(星期五-日)

門票入場時間：上午 10 時至下午 6 時(7 月 5-6 日)、上午 10 時至下午 5 時(7 月 7 日)

地點：香港會議展覽中心 展覽廳 3FG

中心收到 50 張由美縱展覽送出的「50+ 博覽 2024」門票(需自行前往)，有意領取的中心會員，可於 2024 年 6 月 27 日(星期四)至 7 月 4 日(星期四)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，每位中心會員限取一張「50+ 博覽 2024」門票。數量有限，先到先得，派完即止。

如有查詢，請聯絡中心職員羅姑娘。

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 **T1**  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 **⊥3**  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**

黑色暴雨

上午 9:00 前發出	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
上午 9:00 後發出	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

「極端情況」指引

如天文台現正作出「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。