

2026 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：2026 年 7 月 29 日

派發中心通訊安排

有關 2026 年 9 月中心通訊，會員可於 2026 年 8 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2026年7月31日，代表會員可於2026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) 請於前一個工作天上午 9 時 至 10 時期間致電中心登記 出席場次，如該場次有意參 與人數超過限額，將於登記 當日上午 10 時 30 分進行抽 籤，歡迎會員到中心觀看抽 籤過程。 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。 5) 例會當日暫停第一場及第二 場使用蘭米骨牌。
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 1:00-2:00	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
2026 年 8 月 7 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 8 月 14 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 8 月 21 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2026 年 8 月 28 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人

地點：富亨中心活動室 1 及 2
 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：2026 年 8 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。

2026 年 8 月以勒基金

日期：2026 年 8 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：2026 年 7 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

愛羣學苑開學禮暨畢業禮 2026

日期：2026 年 8 月 15 日(星期六)
時間：上午 9:00-下午 4:00
地點：烏溪沙青年新村
內容：嘉許、表演、營內午膳等
對象：(1) 2025-2026 年度愛羣學苑之獲獎學員及家屬
(2) 2025-2026 年度愛羣學苑導師、學長、同學
(3) 中心會員
費用：\$70
名額：40 人 負責職員：琳姑娘
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(星期四)至 7 月 8 日(星期三)優先報名。
(2) 愛羣學苑之同學於 7 月 9 日(星期四)開始致電中心報名。
(3) 如有餘額，非愛羣學苑同學(中心會員)可於 7 月 15 日(星期三) 開始致電中心報名。
備註：(1) 此活動安排旅遊巴士接送參加者。
(2) 活動詳情或有變更，以實際報名時的資訊為準。

防騙講座

日期：2026 年 8 月 18 日(星期二)
時間：下午 2:00-3:00
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：分享防騙資訊、送贈福袋。
對象：中心會員
名額：60 人
費用：全免
負責職員：馮姑娘
報名方式：(1) 於 2026 年 8 月 3 日(星期一) 至 8 月 13 日(星期四)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2026 年 8 月 14 日(星期五)下午 2:00。
(3) 中心職員會致電通知合資格中籤會員出席活動。
主辦單位：香港警務署新界北總區防止罪案辦公室

2026 年 8 月-11 月愛羣學苑-普通話班(日常用語篇)

日期：2026 年 8 月 21 日至 2026 年 11 月 20 日(逢星期五) (共 10 堂)
(2026 年 9 月 25 日，10 月 9 日，16 日，23 日除外)
時間：上午 10:00-11:00
地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：教授日常普通話用語。
導師：朱瑞珩女士
對象：(1) 舊生：2026 年 4 月至 6 月報讀之學員。
(2) 新生：2026 年 1 月- 3 月或之前報讀學員或從未報讀之學員。
名額：30 人 費用：會員 \$80；非會員 \$110 負責職員：琳姑娘
報名方式：(1) 舊生於 2026 年 7 月 31 日(星期五)至 8 月 7 日(星期五)優先報名並繳費。
(2) 新生於 2026 年 8 月 8 日(星期六)至 8 月 15 日 (星期六)致電中心登記抽籤。
(3) 新生抽籤日期：2026 年 8 月 17 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。
備註：(1) 課程及學分：學員每完成一個課程及出席率達 80%以上，可取得 3 個學分。

2026 年 8 月-11 月愛羣學苑 - 中國舞提升班

日期：	2026 年 8 月 21 日至 2026 年 11 月 20 日(逢星期五) (共 10 堂) (2026 年 9 月 25 日, 10 月 9 日, 16 日, 23 日除外)
時間：	下午 2:00 - 3:15
地點：	頌真會所活動室
內容：	教授中國舞舞蹈動作。
導師：	朱瑞珩女士
對象：	(1) 舊生：2026 年 4 月至 6 月報讀之學員。 (2) 新生：2026 年 1 月- 3 月或之前報讀學員或從未報讀之學員。
名額：	16 人
費用：	會員 \$100, 非會員 \$130 負責職員：琳姑娘
報名方式：	(1) 舊生於 2026 年 7 月 31 日(星期五)至 8 月 7 日(星期五)優先報名並繳費。 (2) 新生於 2026 年 8 月 8 日(星期六)至 8 月 15 日 (星期六)致電中心登記抽籤。 (3) 新生抽籤日期：2026 年 8 月 17 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。
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。 (3)新生須先經評估以確定參與資格。

2026 年 8 月至 11 月愛羣學苑-粵曲班

日期：	2026 年 8 月 24 日至 11 月 9 日(逢星期一) (共 10 堂) (2026 年 10 月 5 日及 10 月 19 日除外)
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：2026 年 6 月至 8 月報讀之學員。 (2) 新生：2026 年 3 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 2026 年 7 月 27 日(星期一) 至 8 月 3 日(星期一) 優先報名並繳費。 (2) 新生於 2026 年 8 月 4 日(星期二) 至 8 月 11 日(星期二) 致電中心登記抽籤。 (3) 新生抽籤日期: 2026 年 8 月 12 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：	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。

活力 Hip Hop 舞蹈班

日期：	2026 年 8 月 27 日、9 月 10 日(星期四)(共 2 堂)
時間：	下午 3:00 - 4:30
地點：	頌真會所活動室 1 及 2
內容：	星級導師帶領大家跳 Hip Hop 舞, 一齊感受身體律動, 跳出自我風格。
導師：	Miss Wing (星級導師)
對象：	50 歲或以上人士
名額：	12 人
費用：	\$180
負責職員：	仇姑娘
開始報名日期：	2026 年 8 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：	(1) 此乃運動性質活動, 參加者請衡量自己的身體情況。 (2) 參加者須先經評估以確定參與資格。

社交類

童樂紛 FUN 社-長幼共融活動(攤位遊戲)

場次	日期	時間	名額
1	2026 年 8 月 6 日(星期四)	下午 2:30-2:55	15 人
2	2026 年 8 月 6 日(星期四)	下午 3:00-3:25	15 人
3	2026 年 8 月 6 日(星期四)	下午 3:30-3:55	15 人

地點：頌真會所活動室 1 及 2

內容：透過是次活動，由童樂紛 FUN 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 2026 年 7 月 31 日(星期五)至 8 月 4 日(星期二)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2026 年 8 月 5 日(星期三)上午 9:30。

(3) 中心職員會致電通知中籤會員出席活動。

備註：每位參加者只可出席其中一場。

合辦機構：童樂紛 FUN 社

友伴開懷聚

日期：2026 年 8 月 20 日(星期四)

時間：下午 3:00 至 4:00

地點：頌真會所活動室 1 及 2

內容：長者一同玩遊戲、互相交流

對象：中心獨居會員

名額：10 人

費用：全免

負責職員：蔡姑娘

開始報名日期：2026 年 8 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。

健康類

「為高風險住戶安裝智能意外偵測系統」先導計劃講座

日期：2026 年 8 月 10 日(星期一)

時間：上午 9:30-10:30

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：介紹「為高風險住戶安裝智能意外偵測系統」先導計劃的內容及申請方法

對象：中心會員

名額：20 人

費用：全免

負責職員：仇姑娘

開始報名日期：2026 年 8 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。

合辦機構：香港婦女中心協會賽馬會太和中心

2026 年 8 月衛生署講座-柏金遜病(一)認識柏金遜病

日期：2026 年 8 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：柏金遜症的成因、徵狀、治療及處理方法
 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：2026 年 8 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。
 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

2026 年 8 月長者毛巾操

日期：2026 年 8 月 31 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 2026 年 8 月 3 日(星期一)至 8 月 17 日(星期一)致電中心登記抽籤。
 (2) 抽籤日期：2026 年 8 月 18 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。
 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

2026 年 9 月至 2026 年 11 月核心肌肉膠帶操 2C 班

日期：2026 年 9 月 8 日至 2026 年 11 月 10 日 (逢星期二)			
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，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：馮姑娘
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	2026 年 8 月 11 日(星期二)至 2026 年 8 月 18 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)	2026 年 8 月 19 日(星期三)至 2026 年 9 月 2 日(星期三) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期： 2026 年 9 月 3 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「2026 年 6 月至 2026 年 8 月核心肌肉膠帶操 2C 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2026 年 9 月至 2026 年 11 月核心肌肉膠帶操 2D 班

日期：2026 年 9 月 8 日至 2026 年 11 月 10 日 (逢星期二)

班別	時間	地點	名額
2D 班	上午 11:45-中午 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，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：馮姑娘

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	2026 年 8 月 11 日(星期二)至 2026 年 8 月 18 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)	2026 年 8 月 19 日(星期三)至 2026 年 9 月 2 日(星期三) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期： 2026 年 9 月 3 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「2026 年 6 月至 2026 年 8 月核心肌肉膠帶操 2D 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2026 年 9 月-11 月核心肌肉膠帶操 2A 班

日期：2026 年 9 月 22 日至 2026 年 11 月 24 日 (逢星期二)

班別	時間	地點	名額
2A 班	下午 2:30-3:30	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：琳姑娘

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	2026 年 8 月 3 日(星期一)至 2026 年 8 月 17 日(星期一)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)	2026 年 8 月 18 日(星期二) 至 2026 年 9 月 8 日(星期二) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 9 月 9 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。

導師：何卓盈女士

- 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「2026 年 3 月-6 月核心肌肉膠帶操 2A 班」，以及出席率超過 70%的學員。

2026 年 9 月-11 月核心肌肉膠帶操 2B 班

日期：2026 年 9 月 22 日至 2026 年 11 月 24 日 (逢星期二)

班別	時間	地點	名額
2B 班	下午 3:45-4:45	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：琳姑娘

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	2026 年 8 月 3 日(星期一)至 2026 年 8 月 17 日(星期一)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)	2026 年 8 月 18 日(星期二) 至 2026 年 9 月 8 日(星期二) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2026 年 9 月 9 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。

導師：何卓盈女士

- 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「2026 年 3 月-6 月核心肌肉膠帶操 2B 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：2026 年 8 月 1 日至 2026 年 8 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：2026 年 8 月 3 日 (星期一)。

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	2026 年 8 月 18 日(星期二)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2026 年 8 月 18 日(星期二)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2026 年 8 月 18 日(星期二)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2026 年 8 月 18 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：曾姑娘
 開始報名日期：2026 年 8 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：(1) 每位參加者只可報其中一場
 (2) 未曾參與 7 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	2026 年 8 月 25 日(星期二)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2026 年 8 月 25 日(星期二)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2026 年 8 月 25 日(星期二)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2026 年 8 月 25 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：2026 年 8 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：(1) 每位參加者只可報其中一場
 (2) 未曾參與 7 月樂齡科技體驗日的會員優先參與

身體成份分析儀推廣日

場次	日期	時間	名額
A	2026 年 8 月 29 日(星期六)	上午 9:30-10:00	4 人
B	2026 年 8 月 29 日(星期六)	上午 10:00-10:30	4 人
C	2026 年 8 月 29 日(星期六)	上午 10:30-11:00	4 人
D	2026 年 8 月 29 日(星期六)	上午 11:00-11:30	4 人

地點：閱讀室
 內容：體驗樂齡科技產品身體成份分析儀，讓參加者更關注自己的身體狀況。
 對象：中心會員
 費用：全免 負責職員：琳姑娘
 開始報名日期：2026 年 8 月 3 日 (星期一)。
 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。
 備註：(1) 如有以下狀況，不適宜使用身體成份分析儀：孕婦、身體有植入式醫療電子裝置
 例如：使用心臟起搏器、其他正在使用電子醫療設備人士、曾經進行關節置換手術的人士、關節中有金屬人士、使用輔助器材的人士。
 (2) 未曾參與 7 月身體成份分析儀推廣日的會員優先參與

退休規劃類

準備退休系列(二):健康與飲食迷思

日期：2026 年 8 月 10 日(星期一)
時間：下午 2:30-3:30
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：1. 向即將退休人士或其家人介紹正確的飲食概念
2. 解釋常見的飲食謬誤；以改善退休人士的飲食習慣及健康
對象：準備退休/退休三年內的中心會員
名額：20 人
費用：全免
負責職員：仇姑娘
開始報名日期：2026 年 7 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

義務工作類

探訪組

日期：2026 年 8 月 24 日(星期一)
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：2026 年 8 月 3 日 (星期一)
報名方式：(1) 致電中心報名。
(2) 經甄選核實參加資格。

2026 年 8 月 活動表義工 - 義工招募

日期：2026 年 8 月 24 日至 8 月 29 日期間
時間：上午 9:30-下午 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：2026 年 8 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：確定日期時間會再通知

長者委員會

日期：2026 年 8 月 31 日(星期一)
 時間：上午 9:30 至 10:30
 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。

支援護老者類

健體強腦工作坊

日期：2026 年 8 月 12 日、19 日、26 日 (逢星期三，共三節)
 時間：下午 3:00 - 4:00
 地點：頌真會所活動室
 內容：由香港教育大學運動導師教授健腦動作與體能訓練，舒展筋骨之餘亦鍛鍊認知能力，同時加入心理健康小貼士分享，讓護老者從多方面關顧自身健康，包括一次由香港教育大學職員負責的認知障礙篩查。
 對象：居於大埔區的 55 歲或以上護老者及長者
 名額：15 人
 費用：全免
 負責職員：胡姑娘
 開始報名日期：2026 年 8 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：(1) 為關顧護老者的需要，活動期間浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心可提供免費長者暫託服務予參加者 (需經社工評估作實)，名額有限，先到先得。
 (2) 所有報名會員需經過篩選。
 (3) 參加者需要在活動開始前後進行認知障礙篩查。
 合辦機構：浸信會愛羣社會服務處 - LINK 得喜 照顧者網絡連線計劃

護老者專題講座:家居陷阱及防跌器具

日期：2026 年 8 月 12 日(星期三)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：富亨中心活動室
 內容：護老者認識常見的家居陷阱及日常生活輔助器具，以減低長者跌倒風險。
 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：2026 年 8 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。
 合辦機構：東華三院離院長者綜合支援計劃(大埔)

護老者休息站(2026 年 8 月)

日期：2026 年 8 月 20 日(星期四)
 時間：上午 11:15-12:15
 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：中心護老者
 名額：6 人
 費用：全免 負責職員：胡姑娘
 報名方式：(1) 2026 年 8 月 3 日(星期一)開始致電中心報名。
 (2) 名額有限，先到先得。

護老者坐一坐

日期：2026 年 8 月 25 日(星期二)
 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：2026 年 8 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。

高支援需要護老者專題活動

耆護有里大行動(2026 年 8 月)

日期：2026 年 8 月 31 日(星期一)
 時間：下午 2:30-3:30
 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 人 費用：全免 負責職員：馮姑娘
 開始報名日期：2026 年 8 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。

護老者喘息站(2026 年 8 月)

日期：2026 年 8 月 20 日(星期四)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：富亨中心活動室 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
 費用：全免 負責職員：胡姑娘
 開始報名日期：2026 年 8 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。
 (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，可向胡姑娘查詢。

鬆一鬆 - 護老者朋輩支援小組

日期：	2026 年 9 月 2、9、16、23、30 日、10 月 7 日 (逢星期三，共六節)
時間：	下午 3:00 - 4:30
地點：	大埔長者日間護理中心大活動室 (地址：大埔頌雅路 11 號富蝶邨社會服務大樓地下)
內容：	社工及資深護老者會與參加者一同分享「照顧者故事」、欣賞「獨特的我」、學習「回到自在」，通過互相聆聽、勉勵，提升自我關懷，重塑「照顧」的意義。
對象：	居於大埔區的高支援需要護老者
名額：	6 人
費用：	全免
負責職員：	胡姑娘
開始報名日期：	2026 年 8 月 3 日(星期一)
備註：	(1) 為關顧護老者的需要，活動期間浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心可提供免費長者暫託服務予參加者 (需經社工評估作實)，名額有限，先到先得。 (2) 所有報名會員需經過篩選。
合辦機構：	浸信會愛羣社會服務處 - LINK 得喜 照顧者網絡連線計劃

認知健康專題活動

智能設備知多點 - 日常生活應用程式

日期：	2026 年 8 月 21 日 (星期五)
時間：	下午 2:00 - 3:30
地點：	大埔長者日間護理中心大活動室 (地址：大埔頌雅路 11 號富蝶邨社會服務大樓地下)
內容：	由專業職業治療師帶領，教導用手機變成防走失雷達與記憶小幫手
對象：	居於大埔區的護老者(照顧認知障礙患者照顧者優先)
名額：	15 人
費用：	全免
負責職員：	胡姑娘
開始報名日期：	2026 年 8 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：	(1) 為關顧護老者的需要，活動期間浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心可提供免費長者暫託服務予參加者 (需經社工評估作實)，名額有限，先到先得。 (2) 所有報名會員需經過篩選。 (3) 報名並全程參與，即免費贈送「藍牙防走失定位器」乙個。
合辦機構：	東華三院 共創明 teen 校友會、浸信會愛羣社會服務處 - LINK 得喜 照顧者網絡連線計劃

2026 年 8 月-認知障礙篩查

日期：	2026 年 8 月 24 日(星期一)
時間：	下午 2:00-5:00
地點：	富亨中心活動室 1 及 2
內容：	認知障礙篩查(參加者每位半小時)
對象：	中心會員
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員：	馮姑娘
報名方式：	(1) 於 2026 年 8 月 3 日(星期一) 至 8 月 19 日(星期三)致電中心登記抽籤。 (2) 每位參加者只可報其中一場。 (3) 抽籤日期：2026 年 8 月 20 日(星期四)上午 9:30。 (4) 中心職員會致電通知合資格中籤會員出席活動。
合辦機構：	香港教育大學 • LIVING LAB 教大可持續發展生活實驗室。

社會福利署 2026-28 年度「老有所為活動計劃」



社會福利署

2026-28 年度「老有所為活動計劃」 「智」識樂同行計劃活動預告

- 日期：2026 年 9 月開始
- 內容：新一年度「老有所為活動計劃」即將開始，新一期的「老有所為活動計劃」活動包括如何在義工服務中學習和運用 AI，進行院舍探訪，長者義工和學生義工共同策劃與眾不同的職業展覽，分享工作價值觀等等。
- 對象：中心義工
- 費用：全免
- 負責職員：琳姑娘
- 開始報名日期：2026 年 8 月 3 日(星期一)。
- 報名方式：(1) 如有興趣參與，請致電中心登記。
- 備註：(1) 此活動獲社會福利署老有所為活動計劃贊助。
(2) 活動詳情將容後公佈。

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：2026 年 8 月 3 日至 2026 年 8 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：36 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 2026 年 8 月例會~

日期	2026 年 8 月 13 日 (星期四)	2026 年 8 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	團體：綠想成真(香港)有限公司- 環保教育講座 + 環保展板(小遊戲) 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：2026 年 8 月 1 日至 2026 年 8 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

	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)	\$234	/	/
雅培怡保康 (供關注血糖人士服用)	\$260	/	\$121
三花柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉	/	\$105	/

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 2026 年 8 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。

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。