

2025年12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。

編印數量：800 份
印刷日期：2025年11月18日

派發中心通訊安排

有關 2026 年 1 月中心通訊，會員可於 2025 年 12 月 18 日起
到中心提取。如有任何改動，
以當日例會公佈作準。

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) 查看例會咁，如例會咁顯示有效日期至2025年11月30日，代表會員可於2025年12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，並不予以任何回覆。
(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。
使用手部訓練拉繩	健腦區	第二場 上午 10:30-11:30	1	2) 為平均分配名額，每人每日只限登記一個場次。
使用電腦	健腦區	第三場 下午 1:00-下午 2:00	2	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。
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	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。

心理及社交健康類

福樂組

日期	時間	名額
2025 年 12 月 5 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2025 年 12 月 12 日 (星期五)	上午 9:05-9:50	12 人
2025 年 12 月 19 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：何先生

開始報名日期：2025 年 12 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。

教育及發展類

參觀立法會綜合大樓

日期：2025 年 12 月 5 日(星期五)

時間：下午 2:30 -下午 5:00

地點：立法會綜合大樓

集合時間：下午 1:00 (請準時集合，逾時不候)

集合地點：富亨中心活動室

內容：參觀立法會綜合大樓的會議設備及教育設施，加強對立法會運作的認識。

對象：中心會員

名額：20 人

費用：免費
負責職員：仇姑娘
報名方式：(1) 於 2025 年 11 月 20 日(星期四)至 12 月 1 日(星期一)，致電或親臨中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 12 月 2 日(星期二)上午 9:30。
職員會聯絡中籤者出席活動。
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) 此乃戶外性質的活動，請參加者衡量自己的身體情況。

2025 年 12 月- 2026 年 2 月愛羣學苑-粵曲班

日期：2025 年 12 月 1 日至 2026 年 2 月 2 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：2025 年 9 月至 11 月報讀之學員。
(2) 新生：2025 年 6 月至 8 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：伍姑娘
報名方式：(1) 舊生於 2025 年 11 月 10 日(星期一) 至 11 月 17 日(星期一)優先報名並繳費。
(2) 新生於 2025 年 11 月 18 日 (星期二) 至 11 月 25 日(星期二) 致電中心登記抽籤。
(3) 新生抽籤日期: 2025 年 11 月 26 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。

2025 年 12 - 2026 年 3 月愛羣學苑-硬筆書法班

日期：2025 年 12 月 9 日至 2025 年 3 月 3 日 (逢星期二) (共 10 堂)
(2025 年 12 月 23 日，2026 年 1 月 6 日及 2 月 17、24 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：參加者可選慣用的筆如原子筆、鉛筆或秀麗筆，學習行書基本筆畫、部首及結字技巧。
導師：劉月賢 女士
對象：(1) 舊生: 2025 年 8 月至 2025 年 10 月報讀學員。
(2) 新生: 2024 年 4 月至 2025 年 6 月或之前報讀學員或從未報讀課程。
名額：18 人
費用：會員 \$170；非會員 \$200
負責職員：蔡姑娘
報名方式：(1) 舊生於 2025 年 11 月 4 日(星期二)至 11 月 11 日(星期二)優先報名並繳費。
(2) 新生於 2025 年 11 月 12 日(星期三) 至 11 月 22 日(星期六) 致電中心登記抽籤。
(3) 新生抽籤日期: 2025 年 11 月 24 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：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 12 月- 2026 年 3 月愛羣學苑-毛筆書法班

日	期	2025 年 12 月 9 日至 2025 年 3 月 3 日 (逢星期二) (共 10 堂) (2025 年 12 月 23 日, 2026 年 1 月 6 日及 2 月 17、24 日除外)
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: 2025 年 8 月至 2025 年 10 月報讀學員。 (2) 新生: 2024 年 4 月至 2025 年 6 月或之前報讀學員或從未報讀課程。
名	額	18 人
費	用	會員 \$180；非會員 \$210
負責職員		蔡姑娘
報名方式		(1) 舊生於 2025 年 11 月 4 日(星期二)至 11 月 11 日(星期二)優先報名並繳費。 (2) 新生於 2025 年 11 月 12 日(星期三)至 11 月 22 日(星期六)致電中心登記抽籤。 (3) 新生抽籤日期: 2025 年 11 月 24 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	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。

2026 年 1-3 月愛羣學苑-手工掛飾班

日	期	2026 年 1 月 5 日至 2026 年 3 月 9 日 (逢星期一)(共 10 堂)
時	間	下午 2:00- 3:30
地	點	頌真會所活動室 1 及 2
內	容	讓參加者使用不同物料 (如扭扭棒、雜誌紙張、水果包裝紙) 製作家中擺設，賦予物料新意義並增添家中色彩。
導	師	張敏儀 女士
對	象	(1) 舊生: 2025 年 8 月至 2025 年 10 月報讀學員 (2) 新生: 2025 年 4 月至 2025 年 6 月或之前報讀學員或從未報讀課程
名	額	15 人
費	用	會員 \$90；非會員 \$120
負責職員		蔡姑娘
報名方式		(1) 新生於 2025 年 12 月 1 日(星期一)至 12 月 13 日(星期六)致電中心登記抽籤。 (2) 新生抽籤日期: 2025 年 12 月 15 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) 舊生可於 2025 年 12 月 1 日(星期一)至 12 月 17 日(星期三)致電中心登記抽籤，如活動仍有名額，將於 2025 年 12 月 18 日 (星期四)上午 9:30 進行抽籤，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。

2026 年 1 月- 3 月愛羣學苑-楊家太極班

日期	班別	時間	導師	名額	地點
2026 年 1 月 8 日至 2026 年 3 月 19 日 (逢星期四) (共 10 堂) (2026 年 2 月 19 日除外)	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：蔡姑娘

報名階段	報名對象	報名期	報名方式 / 備註
第一階段	2025 年 10 月- 12 月 愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2025 年 12 月 4 日 (星期四)至 2025 年 12 月 11 日 (星期四)	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 2025 年 10 月- 12 月 愛羣學苑-楊家太極 A 班及 B 班舊生	2025 年 12 月 12 日 (星期五)至 2025 年 12 月 17 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： 2025 年 12 月 18 日(星期四)上午 9:30)
第三階段	沒有參加 2025 年 10 月 - 12 月愛羣學苑-楊家 太極 A 班及 B 班或從未 報讀之會員	2025 年 12 月 19 日 (星期五)至 2025 年 12 月 27 日 (星期六)	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： 2025 年 12 月 29 日(星期一) 上午 9:30)
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。			

2026 年 1-3 月愛羣學苑-方型踏步運動班 A1 及 A2

組別	日期	時間	導師	名額	地點
A1 班	2026 年 1 月 14 日至 2025 年 3 月 25 日 (逢星期三)(共 10 堂) (2026 年 2 月 18 日除外)	上午 9:15- 上午 10:45	吳麗卿女士 劉錦珠先生 張秀珍女士	24 人	頌真會所
A2 班	2026 年 1 月 14 日至 2025 年 3 月 25 日 (逢星期三)(共 10 堂) (2026 年 2 月 18 日除外)	上午 11:00- 下午 12:30	吳麗卿女士 劉錦珠先生 張秀珍女士	24 人	頌真會所

內容：教授一種源於日本的嶄新防跌運動，經臨床試驗方型踏步運動可鍛練及增強下肢力，減少長者跌倒風險。

對象：曾有跌倒記錄或害怕跌倒的人士、或初學方型踏步之人士、
曾經學習方型踏步運動之人士。

費用：會員 \$60；非會員 \$90 負責職員：蔡姑娘

報名方式：

報名階段	報名對象	報名期	報名方式/ 備註
第一階段	2025 年 9 月至 12 月愛羣學苑-方 型踏步運動班 (A1)、(A2)班舊生	2025 年 12 月 1 日 (星期一)至 12 月 8 日(星期一)	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 2025 年 9 月至 12 月愛羣學苑-方型 踏步運動班(A1)、 (A2)、(B1)、(B2) 班舊生	2025 年 12 月 9 日 (星期二)至 2025 年 12 月 12 日 (星期五)	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，將於以電腦抽籤以確定可以轉班的先 後次序。 (抽籤日期：2025 年 12 月 13 日(星期六) 上午 9:30)
第三階段	沒有參加 2025 年 9 月至 12 月愛羣 學苑-方型踏步運	2025 年 12 月 15 日 (星期一)至 2025 年 12 月 20 日	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：2025 年 12 月 22 日(星期一))

	動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班或從未報讀之會員	(星期六)	上午 9:30)
--	--------------------------------	-------	----------

備註：1. 參加者必須經評估落實參加資格。
 2. 參加者必須穿著運動服裝及運動鞋出席活動。
 3. 此乃運動性質活動，請參加者衡量自己的身體情況。
 4. 上課期間參加者須按職員及導師之編排分組學習。
 5. 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。

2026 年 1-3 月愛羣學苑-方型踏步運動班 B1 及 B2

組別	日期	時間	導師	名額	地點
B1 班	2026 年 1 月 15 日至 2026 年 3 月 26 日 (逢星期三)(共 10 堂) (2026 年 2 月 19 日除外)	下午 1:30- 下午 3:00	張秀珍女士 盧潤好女士	12 人	富亨中心
B2 班	2026 年 1 月 15 日至 2026 年 3 月 26 日 (逢星期三)(共 10 堂) (2026 年 2 月 19 日除外)	下午 3:15- 下午 4:45	張秀珍女士	12 人	富亨中心

內容：教授一種源於日本的嶄新防跌運動，經臨床試驗方型踏步運動可鍛練及增強下肢力，減少長者跌倒風險。

對象：曾有跌倒記錄或害怕跌倒的人士、或初學方型踏步之人士、曾經學習方型踏步運動之人士。

費用：會員 \$60；非會員 \$90

負責職員：蔡姑娘

報名方式：

報名階段	報名對象	報名期	報名方式/ 備註
第一階段	2025 年 9 月至 11 月愛羣學苑-方型踏步運動班 (B1)、(B2)班舊生	2025 年 12 月 1 日 (星期一)至 12 月 8 日(星期一)	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 2025 年 9 月至 11 月愛羣學苑-方型踏步運動班 (A1)、(A2)、(B1)、(B2)班舊生	2025 年 12 月 9 日 (星期二)至 2025 年 12 月 12 日 (星期五)	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，將於以電腦抽籤以確定可以轉班的先後次序。 (抽籤日期：2025 年 12 月 13 日(星期六) 上午 9:30)
第三階段	沒有參加 2025 年 9 月至 11 月愛羣學苑-方型踏步運動班(A1)、(A2)、(B1)、(B2)班或從未報讀之會員	2025 年 12 月 15 日 (星期一)至 2025 年 12 月 20 日 (星期六)	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：2025 年 12 月 22 日(星期一) 上午 9:30)

備註：1. 參加者必須經評估落實參加資格。
 2. 參加者必須穿著運動服裝及運動鞋出席活動。
 3. 此乃運動性質活動，請參加者衡量自己的身體情況。
 4. 上課期間參加者須按職員及導師之編排分組學習。
 5. 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。

2026 年 1 月-3 月愛羣學苑-普通話班(日常用語篇)

日	期	2026 年 1 月 16 日至 2026 年 3 月 27 日(逢星期五)(共 10 堂) (2026 年 2 月 20 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：2025 年 10 月至 2025 年 12 月報讀之學員。 (2) 新生：2025 年 7 月-9 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 2025 年 12 月 1 日(星期一)至 12 月 12 日(星期五)優先報名並繳費。 (2) 新生於 2025 年 12 月 15 日(星期一)至 12 月 27 日(星期六)致電中心登記抽籤。 (3) 新生抽籤日期：2025 年 12 月 29 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 1 月-3 月愛羣學苑 - 中國舞提升班

日	期	2026 年 1 月 16 日至 2026 年 3 月 27 日(逢星期五)(共 10 堂) (2026 年 2 月 20 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：2025 年 10 月至 2025 年 12 月報讀之學員。 (2) 新生：2025 年 7 月-9 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 2025 年 12 月 1 日(星期一)至 12 月 12 日(星期五)優先報名並繳費。 (2) 新生於 2025 年 12 月 15 日(星期一)至 12 月 27 日(星期六)致電中心登記抽籤。 (3) 新生抽籤日期：2025 年 12 月 29 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% 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。

「耆妙大自然」工作坊

日	期	2026 年 1 月 2 日(星期五)
時	間	下午 2:30-4:00
地	點	富亨中心活動室 1 及 2
內	容	透過生動的講座及製作本地原生植物——大頭茶花的環保手工活動，讓參加者認識常見野生動物的生態和習性，了解人為餵飼對社區及動物的影響，並學習如何促進人與自然的和諧共處。
對	象	中心會員
名	額	20 人
費	用	免費
負責職員		曾姑娘
報名方式		(1) 於 2025 年 12 月 1 日(星期一)至 12 月 24 日(星期三)，致電或親臨中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2025 年 12 月 29 日(星期一)上午 9:30，職員會聯絡中籤者出席活動。
合辦機構		香港海洋公園保育基金

社交及康樂類

「唐風萬里：多元交融開放的盛世」專題展覽

日	期	2025 年 12 月 5 日(星期五)
時	間	上午 10:00 -下午 1:00
地	點	香港文物探知館
集合時間	集合地點	上午 9:10 (請準時集合，逾時不候) 富亨中心活動室 1 及 2
內容	對象	由發展局與國家文物局合辦的「唐風萬里：多元交融開放的盛世」展覽，以文物多角度呈現唐代多元、交融、開放的盛世時代。
對象	名額	中心會員 26 人
費用	費用	免費
負責職員	負責職員	蔡姑娘
報名方式	報名方式	(1) 於 2025 年 11 月 3 日(星期一)至 11 月 22 日(星期六)，致電或親臨中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2025 年 11 月 24 日(星期一)上午 9:30， 職員會聯絡中籤者繳費及出席活動。
備註	備註	1) 此活動由古物古蹟辦事處主辦。 2) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心與活動場地。 3) 此乃戶外活動性質，請參加者衡量自己的身體情況。

富蝶之友歡樂聚 (12 月)

日	期	2025 年 12 月 11 日(星期四)
時	間	下午 2:30 至 4:00
地	點	頌真會所活動室 1 及 2
內	內容	長者一同玩遊戲、互相交流、認識社區
對象	對象	居住富蝶邨中心會員
名額	額	12 人
費用	費用	全免
負責職員	負責職員	蔡姑娘
報名方式	報名方式	(1) 於 2025 年 12 月 1 日(星期一)至 12 月 8 日(星期一)，致電中心登記，先到先得。 (2) 中心職員會致電合資格參加者出席活動。

聖誕報佳音活動

場次	日期	時間	名額	地點
A	2025 年 12 月 16 日 (星期二)	上午 9:30-10:30	15 人	富亨中心活動室
B	2025 年 12 月 16 日 (星期二)	下午 2:30-3:30	15 人	富亨中心活動室

內容：由富亨浸信會呂郭碧鳳幼稚園小朋友到本中心表演、遊戲和報佳音，祝福各位老友記及共聚聖誕節。

對象：中心會員 費用：全免 負責職員：伍姑娘

報名方式：(1) 於 2025 年 12 月 1 日(星期一)至 12 月 11 日(星期四)，致電或親臨中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025 年 12 月 12 日(星期五)上午 9:30，
職員會聯絡中籤者出席活動。

備註：(1)每位參加者只可參加其中一場。

合辦團體：富亨浸信會呂郭碧鳳幼稚園

腦友探訪第十四擊

日	期：2025 年 12 月 18 日(星期四)、12 月 20 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：12 月 18 日(星期四)：5 戶家庭，12 月 20 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。
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。

2025 年 10 月-12 月生日會

日	期：2025 年 12 月 18 日 (星期四)
時	間：下午 3:30-4:30
地	點：富亨中心活動室 1 及 2
內	容：為 10 月、11 月、12 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	：曾姑娘
報名方式	：(1) 10 月至 12 月生日會員在 2025 年 12 月 1 日(星期一)至 2025 年 12 月 12 日 (星期五)報名；非生日會員於 2025 年 12 月 15 日(星期一)起報名。 (2)名額有限，先到先得。

聖誕聯歡會 2025

日	期：2025 年 12 月 22 日 (星期一)
時	間：下午 2:30 至 3:30
地	點：富亨中心活動室 1 及 2
內	容：遊戲、唱聖誕歌、抽獎、茶點
對	象：中心會員
名	額：20 人
費	用：\$35
負責職員	：曾姑娘
報名方式	：(1) 於 2025 年 12 月 1 日(星期一)至 12 月 11 日(星期四)，致電或親臨中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2025 年 12 月 12 日(星期五)上午 9:30， 職員會聯絡中籤者繳費及出席活動。

會員迎新會

日期：2025 年 12 月 23 日 (星期二)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：富亨中心活動室 1 及 2
內容：歡迎 2025 年 10 月至 2025 年 12 月入會的新會員、介紹中心服務。
對象：2025 年 10 月至 2025 年 12 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：2025 年 12 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。

2026 年 1 月-3 月桌球俱樂部

日期：2026 年 1 月 10 日 至 3 月 21 日(逢星期六)(共 10 節) (2026 年 1 月 24 日除外)
時間：上午 9 時至下午 5 時 (註：實際打桌球時間將由職員通知)
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：2025 年 12 月 1 日(星期一)。
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。

城市慢活旅行遊

日期：2025 年 12 月 29 日 (星期一)
時間：上午 9:30-下午 5:00
集合時間：上午 9:00 (請準時出席，逾時不候!)
集合地點：頌真會所活動室 1 及 2
內容：到不同的景點參觀旅遊，行程如下：
 中心出發 → 西沙 GO PARK → 大圍餐廳【特色上海菜】(圍餐) → 參觀荃灣如心園 →
 南豐紗廠 → 回程
對象：中心會員或護老者
名額：58 人
費用：\$118
負責職員：蔡姑娘
開始報名日期：2025 年 12 月 1 日(星期一)。
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。
備註：(1)此活動安排旅遊巴來回接送參加者及午膳
(2)報名活動前，參加者請衡量自己的身體情況。
(3)本次活動已包括十萬港幣平安保險(適用於 6 星期-99 歲之參加者)

健康類

2025 年 12 月衛生署講座-長者常見的氣喘問題 (一)

日期：2025 年 12 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：1.氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點
 2.改善呼吸的運動

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 11 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

2025 年 12 月 至 2026 年 5 月：護士診所及「嚙」「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，參加者外携回家品嚙。

健康諮詢及檢查

次數	日期	時間	地點	約見時間
第一次	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	30 分鐘(新參加者) 15 分鐘(舊參加者)
第二次	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)
第三次	2026 年 4 月 29 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。

「嚙」「動」樂

次數	日期	時間	地點	品「嚙」健康飲食	運「動」
第一次	2026 年 1 月 14 日 (星期三)	下午 1:30- 下午 2:30	富亨中心 活動室 一及二	派送時令生果 參加者外携 回家品嚙	方型踏步運動
第二次	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
第三次	2026 年 5 月 6 日 (星期三) (待定)	上午 10:00- 上午 11:00		同上	核心肌肉膠帶操

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 12 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。

2025 年 12 月-2026 年 2 月核心肌肉膠帶操 5B 班

日期：2025 年 12 月 12 日至 2026 年 3 月 6 日 (逢星期五) (2025 年 12 月 26 日, 2026 年 1 月 30 日, 2 月 20 日除外)

班別	時間	地點	名額
5B 班	下午 12:30-1:30	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	*5B 班舊生	2025 年 11 月 14 日(星期五)至 2025 年 11 月 21 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 11 月 3 日(星期一)至 2025 年 11 月 24 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 25 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) *5B 班舊生指曾參加「2025 年 8 月-2025 年 10 月核心肌肉膠帶操 5B 班」，以及出席率超過 70% 的學員。

2025 年 12 月長者毛巾操

日期：2025 年 12 月 29 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 12 月 1 日(星期一)至 12 月 19 日(星期五)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2025 年 12 月 22 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) 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

使用互動負重運動儀計劃

日期：2025 年 12 月 1 日至 2025 年 12 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 12 月 1 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	2025 年 12 月 11 日(星期四)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 12 月 11 日(星期四)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 12 月 11 日(星期四)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 12 月 11 日(星期四)	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：2025 年 12 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) 每位參加者只可報其中一場
(2) 未曾 11 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 12 月 17 日(星期三)	下午 2:00-2:30	4 人
B	2025 年 12 月 17 日(星期三)	下午 2:30-3:00	4 人
C	2025 年 12 月 17 日(星期三)	下午 3:00-3:30	4 人
D	2025 年 12 月 17 日(星期三)	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 12 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) 每位參加者只可報其中一場
(2) 未曾 11 與樂齡科技體驗日的會員優先參與

積極樂頤年類

2026 年 1 月桌球體驗班

日期：2026 年 1 月 3 日(星期六)

時間：上午 10:00 至 中午 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

報名方式：(1) 於 2025 年 12 月 1 日 (星期一)至 12 月 13 日 (星期六)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2025 年 12 月 15 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。

義務工作類

2025 年 12 活動表義工 - 義工招募

日期：2025 年 12 月 15 日至 12 月 19 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 12 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：確定日期時間會再通知

探訪組

日期：2025 年 12 月 19 日(星期五)

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 12 月 1 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。

支援護老者類

有口「男」言 (2025 年 12 月)

日期：2025 年 12 月 10 日(星期三)

時間：下午 2:00-3:00

地點：富亨中心活動室

內容：男士護老者聚首一堂，一同交流分享護老經驗。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 11 月 27 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) 職員會個別聯絡參加者確認成功報名。

護老者休息站(2025 年 12 月)

日期：2025 年 12 月 13 日(星期六)

時間：上午 11:15-下午 12:15

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

報名方式：(1) 2025 年 12 月 1 日(星期一)開始致電中心報名。

(2) 名額有限，先到先得。

護老者專題講座:介紹助行器及正確使用方法

日期：2025年12月17日(星期三)
時間：上午10:00-11:00
地點：富亨中心活動室
內容：向護老者介紹助行器具及輪椅的種類、設計、選擇原則，並示範助行器具及輪椅的正確使用方法、安全檢查及簡單的保養方法。
對象：護老者
名額：20人
費用：全免
負責職員：胡姑娘
報名方式：(1) 2025年12月1日(星期一)開始致電中心登記。
 (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)

「智身耆境」體驗團

日期：2025年12月19日(星期五)
時間：上午10:00-中午12:30
地點：房協長者安居資源中心
集合時間：上午9:00
集合地點：富亨中心大堂
內容：用虛擬實境(VR)走進長者的世界，了解他們在老化過程中身體功能的轉變，
 以及長者友善家居的重要。
對象：護老者
名額：12對長者及護老者 費用：全免 負責職員：胡姑娘
報名方式：1) 於2025年11月1日(星期六)至11月29日(星期一)致電中心登記抽籤。
 2) 抽籤日期：2025年12月1日(星期一)下午1:30
 3) 中心職員會致電通知抽中名單
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。
3) 此乃戶外活動性質，請參加者衡量自己的身體情況。

護老者坐一坐

日期：2025年12月22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12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。



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：樂齡科技教育及租賃服務中心(沙田愉翠商場M樓2號)
 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
第五次	2025年12月9日(星期二)	上午10:00-下午1:30	樂齡科技教育及租賃服務中心

集合地點：富亨中心活動室

集合時間：上午9:15

內容：與護老者一起參觀樂齡科技教育及租賃服務中心，認識現時樂齡科技於生活及照顧上的應用及租賃流程，有助護老者規劃照顧安排。

對象：經驗護老者及新手護老者(曾出席第一次、第二次、第三次、第四次活動)

名額：10人

費用：全免

負責職員：胡姑娘

開始報名日期：2025年12月1日(星期一)

報名方式：職員會聯絡已出席第一次至第四次活動的參加者。

備註：一同乘坐公共交通工具前往。

高支援需要護老者專題活動

護老者喘息站(12月)

日期：2025年12月13日(星期六)
 時間：上午10:00-11:00
 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：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：2025年12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。

(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。

認知健康專題活動

「賽馬會智齒保健計劃」- 智齒保健講座

日期：2025 年 12 月 3 日(星期三)
時間：下午 2:30-3:30
地點：富亨中心活動室
內容：護老者了解口腔健康對認知障礙症患者的重要，介紹長者常見的口腔問題成因及預防口腔問題的方法，教授正確刷牙的方法和清潔活動假牙的方法。
職員介紹「賽馬會智齒保健計劃」。
對象：患有認知障礙症長者的護老者
名額：20 人 費用：全免 負責職員：胡姑娘
開始報名日期：2025 年 11 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：賽馬會智齒保健計劃

腦力再培訓計劃(2025 年 1 月至 2025 年 3 月)

日期：2026 年 1 月 9 日至 2026 年 3 月 6 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) 於 2025 年 12 月 1 日 (星期一) 至 12 月 20 日(星期六)，致電中心登記抽籤。
(3) 中心職員會安排中籤會員 12 月 22 日或之後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
烘焙教授 (二)	2025 年 12 月(待定)	待定	頌真會所活動室 1 及 2/ 香港紅卍字會大埔卍慈中學

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) 職員會聯絡已報名的義工。
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。

「護」「學」「長」豐盛計劃

親親大自然 – 院舍探訪

日	期	2025 年 12 月(待定)
時	間	待定
地	點	院舍(待定)
內	容	長者義工進行院舍探訪，向住院舍的長者分享長幼交流的活動得著，播放由攝錄義工製作的活動片段，藉影片欣賞大自然，以及勉勵院舍長者積極面對人生。
對	象	已出席 11 月 29 日親親大自然交流活動(二)的中心義工
名	額	18 人 費用：全免 負責職員：伍姑娘
報名方式		(1) 職員會聯絡已報名的義工。
備	註	(1) 此活動獲社會福利署老有所為活動計劃贊助。 (2)此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及活動場地。

社會福利署 2024-26 年度「老有所為活動計劃」

「護」「學」「長」豐盛計劃

總結分享會暨義工嘉許禮

日	期	2026 年 1 月(待定)
時	間	待定
地	點	待定
內	容	1) 透過總結分享會，讓參與義工分享活動計劃中的得著，並藉嘉許禮表揚義工的貢獻。 2) 中式午膳 3) 體驗活動
對	象	曾參與 2024-26 年度社會福利署「老有所為活動計劃」的中心會員
名	額	56 人 費用：全免 負責職員：伍姑娘/琳姑娘
報名方式		致電中心報名，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)此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及活動場地。

慈愛長者學苑

慈愛長者學苑-2025 年 12 月(大自然體驗-擴香石及鎖匙扣)

日	期	2025 年 12 月 3 日(星期三)
時	間	下午 4:45-5:45
地	點	香港紅卹字會大埔卹慈中學
集合時間		下午 4:30
集合地點		富亨中心活動室或大堂
內	容	1. 製作擴香石及鎖匙扣
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	12 人 費用：全免 負責職員：伍姑娘
報名方式		(1) 於 2025 年 11 月 20 日(星期四)至 11 月 29 日(星期六)致電中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2025 年 12 月 1 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		香港紅卹字會大埔卹慈中學
備	註	活動由「長者學苑發展基金」及長者學苑支持機構贊助。

慈愛長者學苑-2025年12月(製作餃子)

日期：2025年12月10日(星期三)
時間：下午4:45-5:45
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學
集合時間：下午4:30
集合地點：富亨中心活動室或大堂
內容：1. 製作餃子和品嚐餃子
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：12人 費用：全免 負責職員：伍姑娘
報名方式：(1) 於2025年11月24日(星期一)至12月6日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025年12月8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。

慈愛長者學苑-2025年12月(中醫)

日期：2025年12月12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. 中醫失眠講座及製作蚊香膏
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：伍姑娘
報名方式：(1) 於2025年11月24日(星期一)至12月6日(星期六)致電中心登記抽籤。
(2) 抽籤日期：2025年12月8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。
(2)蚊香浸泡油，是內有香茅，肉桂等材料，因此蠶豆症患者必須要留意。

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12月1日至2025年12月31日(逢星期一、三、五)
(2025年12月26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 12 月例會~

日期	2025 年 12 月 4 日 (星期四)	2025 年 12 月 18 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： 警務署新界北防止罪案辦公室「防騙 防罪講座」、 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：伍姑娘

12 月代購奶粉 (敬請電話預約)

代購日期：2025 年 12 月 1 日至 2025 年 12 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 (咁呢咁味)	\$215	/	/	\$104
雅培低糖加營素 (咁呢咁味)	/	\$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	/	/	\$105	/

12 月腦地方

今次的腦地方問題將於 12 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2025 年 12 月 31 日(星期三)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. 歡迎社工伍灝怡(伍姑娘)於 2025 年 11 月 3 日到職。

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 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 L3  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 X9 +10 NE 東北 NW 西北 SE 東南 SW 西南	✗	✗	✗
黑色暴雨  Black 黑	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。)

2025 年 12 月 7 日立法會換屆選舉，齊投票！

2025 年立法會換屆選舉將於 2025 年 12 月 7 日(星期日)舉行，中心為會員及照顧者提供便利投票的措施，支持他們履行公民責任！

中心將於 2025 年 12 月 7 日(星期日)上午 9:00 至下午 5:00 開放，當日提供便利投票的措施包括：

- 有關投票須知講座
時間為上午 9:30, 10:30, 11:30, 下午 12:30, 1:30, 2:30, 3:30, 4:30
- 接送會員往返投票站
- 照顧者前往投票期間為長者提供看顧服務

如有意登記以上服務，請於 2025 年 12 月 4 日(星期四)或之前聯絡中心職員，以便及早安排服務。

更多有關投票日之資訊及詳情，將於 2025 年 11 月 20 日及 2025 年 12 月 4 日例會分享，歡迎各位踴躍參與！