



# 2024 年 9 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](mailto: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 8 月 27 日

## 派發中心通訊安排

有關 2024 年 10 月中心通訊，會員可於 2024 年 9 月 26 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8月31日，代表會員可於2024年9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
2024 年 9 月 6 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2024 年 9 月 13 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2024 年 9 月 20 日(星期五)	上午 10:15-11:15	12 人
2024 年 9 月 27 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 9 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。

### 2024 年 9 月以勒基金

日期：2024 年 9 月 14 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：2024 年 9 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。  
合辦機構：以勒基金

**2024-25 《義海融城大埔北》「美麗的我」義工服務獎勵計劃**  
**「大埔及北區推廣義工服務協調委員會」主辦**  
**浸信會愛羣社會服務處大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心協辦**

**「喜愛童伴 123」— 戶外活動**

日期：2024年9月14日(星期六)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：香港文化博物館  
集合時間：下午1:45  
集合地點：頌真會所活動室1及2  
內容：由長者義工及童軍義工帶領獨居長者、雙老進行戶外活動，實踐日行一善、二人同行及三項感恩，從而促進長者精神健康。  
對象：中心獨居及雙老長者  
名額：10人 費用：全免 負責職員：鄭先生  
開始報名日期：2024年9月2日(星期一)  
報名方式：(1) 於2024年9月2日(星期一)至9月7日(星期六)致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2024年9月9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) 受訓長者義工已自動報名，不需再次報名。  
(2) 此乃外出性質活動，參加者請衡量自己的身體情況。  
(3) 活動安排旅遊巴接送參加者。  
(4) 報名此活動的參加者必須出席2024年11月2日(星期六)下午2:00-4:00的分享會。  
合辦團體：香港童軍總會新界東地域

**香港浸信會女傳道會聯會-福音粵曲佈道會:願你平安**

日期：2024年9月20日(星期五)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：鑽石山浸信會(鑽石山鳳德道52號)  
集合時間：下午1:15(請準時集合，逾時不候)  
集合地點：富亨中心活動室  
內容：由講員黃少娟傳道及見證嘉賓何劉玉姊妹分享福音信息，進行獻詩，遊戲環節。  
對象：中心會員  
名額：20人  
費用：全免  
負責職員：琳姑娘，馮姑娘  
報名方式：(1) 致電中心報名。  
(2) 名額有限，先到先得。  
(3) 活動安排旅遊巴來回接送  
備註：本中心2024年4月-6月的福音粵曲班同學在是次福音粵曲佈道會中獻唱  
主辦機構：香港浸信會女傳道會聯會

## 我和中學生有個約會 – 智能手機篇

日期：2024年9月27日(星期五)  
時間：下午4:00-5:00  
地點：富亨中心活動室一及二  
內容：由王肇枝中學學生義工為長者介紹手機程式(智方便)及解決長者手機疑難，促進代與代之間的溝通及交流。  
對象：中心會員  
名額：10人 費用：全免 負責職員：曾姑娘  
報名方式：(1) 於2024年9月2日(星期一)至9月21日(星期六)致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2024年9月23日(星期一)上午9:30  
(3) 中心職員會致電通知抽中名單出席活動。  
合辦團體：王肇枝中學

## 頌愛關懷長者探訪

日期：2024年9月27日(星期五)或10月2日(星期二)(待定)  
時間：下午3:30-4:30/ 下午2:00-3:00  
地點：頌真會所活動室  
內容：由香港華人基督會頌真堂睦鄰中心頌雅廊義工，與中心獨居/雙老會員玩小遊戲，並送上關懷，讓會員感受社區的關愛。  
對象：(1)中心獨居/雙老並領取綜緩的會員優先；  
(2)中心獨居長者會員  
名額：30人 費用：全免 負責職員：茵姑娘  
報名方式：(1) 中心獨居/雙老長者並領取綜緩的會員，請於2024年9月2日(星期一)至2024年9月13日(星期五)致電或親臨中心登記抽籤。  
(抽籤日期：2024年9月16日(星期一)上午10:00)  
(2) 如尚有名額，中心獨居長者會員，可於2024年9月17日(星期二)至2024年9月21日(星期六)致電或親臨中心登記抽籤。  
(抽籤日期：2024年9月23日(星期一)上午10:00)  
(3) 參加者可優先參與2024年10月20日(星期日)中午由頌雅廊舉辦的「耶穌請食飯」活動，詳情會稍後聯絡參加者。  
合辦團體：香港華人基督會頌真堂睦鄰中心頌雅廊

## 香港浸信會聯會聯合佈道會 - 「暫居、定居、永居？」

日期：2024年9月28日(星期六)  
時間：上午10:00-中午12:00  
地點：九龍城浸信會(九龍亞皆老街206號)  
集合時間：上午8:45(請準時集合，逾時不候)  
集合地點：頌真會所  
內容：由講員曹偉彤院長及見證嘉賓司徒永富先生討論分題「平安永住我心！」(約翰福音6:68)。  
對象：中心會員  
名額：50人  
費用：全免  
負責職員：惠姑娘，曾姑娘  
開始報名日期：2024年8月19日(星期一)  
報名方式：(1) 如有興趣參加，請於2024年8月19日(星期一)至2024年9月17日(星期二)致電或親臨中心登記抽籤。(抽籤日期：2024年9月19日(星期四)上午10:30)  
(2) 活動安排旅遊巴來回接送  
主辦機構：香港浸信會聯會  
協辦機構：九龍城浸信會

## 2024 年 10-11 月開心同行小組

日期：2024 年 10 月 8、15、22、29 日、11 月 5、12 日(逢星期二，共 6 節)  
 時間：下午 3:30-4:30  
 地點：富亨中心活動室 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，一同放鬆情緒。  
 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 9 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：所有報名會員需經過篩選。

## 教育及發展類

### 2024 年 10 月- 12 月愛羣學苑-福音粵曲班

日期：2024 年 10 月 10 日至 2024 年 12 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 7 月至 9 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 9 月 2 日(星期一)至 9 月 13 日(星期五)優先報名並繳費。  
 (2)新生於 2024 年 9 月 14 日(星期六)至 9 月 26 日(星期四)致電中心登記抽籤。  
 (3)新生抽籤日期: 2024 年 9 月 27 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)參加者須懂閱讀文字。

### 2024 年 10 月-12 月愛羣學苑-楊家太極班

日期	班別	時間	導師	名額	地點
2024 年 10 月 10 日至 2024 年 12 月 12 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7月-9月愛羣學苑-楊家太極A班及B班舊生	2024年9月2日(星期一)至 2024年9月14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7月-9月愛羣學苑-楊家太極A班及B班舊生	2024年9月16日(星期一)至 2024年9月19日(星期四)	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9月20日(星期五)下午2:00)
第三階段	沒有參加2024年7月-9月愛羣學苑-楊家太極A班及B班或從未報讀之會員	2024年9月21日(星期六)至 2024年9月26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9月27日(星期五)下午2:00)

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

### 關愛敬老迎中秋

日期：2024年9月14日(星期六)  
時間：上午11:00-中午12:30  
地點：長者家中  
內容：由關愛隊義工上門進行關顧，並派發月餅，在中秋佳節前送上祝福及關懷。  
對象：居於富亨邨的中心獨居/雙老會員優先  
名額：50人 費用：全免 負責職員：茵姑娘  
報名方式：(1) 於2024年8月30日(星期五)至9月7日(星期六)致電中心/親臨中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2024年9月9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。  
合辦團體：大埔區關愛隊(富亨小區)

### 中秋單車送暖義工活動

日期：2024年9月7日(星期六)  
時間：上午11:30-中午12:30  
地點：頌真會所活動室1及2  
內容：由大埔民政事務處轄下大埔區青年網絡的青年義工與會員玩遊戲及送上中秋節福袋，提早共渡中秋佳節。  
對象：中心會員  
名額：25人 費用：全免 負責職員：鄭先生  
報名方式：(1) 於2024年8月30日(星期五)至9月5日(星期四)致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2024年9月6日(星期五)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：大埔區青年網絡

## 中秋樂「氛」「紛」

日期：2024年9月13日(星期五)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：富亨中心活動室1及2  
內容：由長者義工教授製作冰皮月餅，並與長者會員一同一起製作節日食品 and 感受節日氣氛。  
對象：中心會員  
名額：8人  
費用：\$30  
負責職員：曾姑娘  
報名方式：(1) 於2024年9月2日(星期一)至9月7日(星期六)致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2024年9月9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。

## 與眾同樂坊

日期：2024年9月17日(星期二)  
時間：下午2:30-3:30  
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9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：參加者可獲由硬筆書法班義工書寫的中秋祝賀卡一張。

## 會員迎新會

日期：2024年9月25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：歡迎2024年7月至2024年9月入會的新會員、介紹中心服務。  
對象：2024年7月至2024年9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9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。

## 健康類

### 2024年9月至2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9月11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11月13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	2025年1月22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10月9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 加者外携回家品嚐	方型踏步運動
第二次	2024年12月4日 (星期三)	上午11:45- 中午12:45		派送時令生果參 加者外携回家品嚐	舒展運動
第三次	2025年2月19日 (星期三)	上午10:00- 上午11:00		派送時令生果參 加者外携回家品嚐	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9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。

## 9月長者毛巾操

日期：2024年9月16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9月2日(星期一)至9月12日(星期四)致電中心登記抽籤。

(2) 抽籤日期：2024年9月13日(星期五)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



## 2024年9月-2025年3月核心肌肉膠帶操-5D班

日期：2024年9月20日至2025年3月28日(逢星期五)  
(2024年9月27日、10月4日、10月11日及2025年1月31日除外)

班別	時間	地點	名額
5D班	上午 11:15-12:15	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	*5D 班舊生	2024年9月6日(星期五) 至 2024年9月13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9月14日(星期六) 至 2024年9月17日(星期三) 致電中心登記抽籤	致電中心登記抽籤 (抽籤日期：2024年9月19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：張應明先生

- 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) \*5D 班舊生指曾參加「2024年3月-2024年8月核心肌肉膠帶操 5D 班」，以及出席率超過 70%的學員。

## 9月衛生署講座-膽固醇睇真D

日期：2024年9月24日(星期二)

時間：下午 2:30-3:30

地點：富亨中心活動室 1 及 2

內容：1. 膽固醇和健康的關係  
2. 如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平

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9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。

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

## 積極樂頤年類

### 2024 年 9 月桌上遊戲王活動

日期：2024 年 9 月 9 日及 9 月 30 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 9 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。  
(3) 為平均分配名額，每人只限登記一個場次。

### 開心大發現

日期：2024 年 9 月 13 日(星期五)  
時間：下午 4:00-5:00  
地點：頌真會所活動室 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 9 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。

### 2024 年 4 月-2024 年 9 月男士小組

日期：2024 年 9 月 16 日(星期一)  
時間：上午 10:30-中午 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 9 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。

## 退休規劃類

### 退休「您」想規劃 – 強積金講座

日期：	2024年9月6日(星期五)
時間：	下午 3:00-4:00
地點：	富亨中心活動室 1 及 2
內容：	1. 退休要幾多錢？ 2. 「入伍、登六」的投資部署 -50歲先計劃退休儲備，有得追嗎？(介紹預設投資策略 DIS，為不懂得或不想打理強積金的計劃成員而設) -過幾年就退休，擔心要「食老本」？(介紹強積金退休投資方案/其他退休理財工具) -退休後 MPF 點處理？(介紹如何提早提取強積金) 3. 管理好自己的強積金個人帳戶 (介紹如何查詢個人帳戶) 4. 積金易平台(介紹積金局新措施)
講員：	強制性公積金計劃管理局 (積金局) 職員
對象：	中心 55-70 歲剛退休或即將退休的中心會員
名額：	20 人
費用：	全免
負責職員：	羅姑娘
開始報名日期：	2024年8月29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：	強制性公積金計劃管理局 (積金局)

### 管理您的退休老本講座

日期：	2024年9月24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：	於中心透過網上直播形式 Zoom，了解如何做好財務規劃，管理退休老本。
講員：	投委會職員
對象：	中心 55-70 歲剛退休或即將退休的中心會員
名額：	20 人
費用：	全免
負責職員：	羅姑娘
開始報名日期：	2024年9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。
合辦機構：	投委會

## 樂齡科技類

### 樂齡科技體驗小組(2024年9至10月)

- 日期：2024年9月11日至10月9日(逢星期三)(共4堂)(2024年9月18日公眾假期除外)  
時間：下午3:30-4:30  
地點：頌真會所活動室1及2  
內容：1) 運用平板電腦應用程式，學習健康的生活習慣。  
2) 使用樂齡科技產品 Me-Soda  
對象：希望透過樂齡科技進行認知訓練及培養健康生活習慣的中心會員  
名額：8人  
費用：全免  
負責職員：曾姑娘  
報名方式：(1) 於2024年9月2日(星期一)至9月7日(星期六)致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2024年9月9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。

### 使用互動負重運動儀計劃

- 日期：2024年9月2日至2024年9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9月2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。



## 義務工作類



### 2024-2025「護老·友里」結伴行計劃-「同行友伴」訓練日

日期：	2024年9月2日(星期一)
時間：	下午 2:30-4:00
地點：	富亨中心活動室
內容：	為經驗護老者進行培訓，以裝備經驗護老者，預備與新手護老者同行。訓練內容包括：認識「高危護老者」的因素及潛在危機、認識抑鬱症、認識社區資訊、溝通及關顧技巧。
對象：	經驗護老者
名額：	4人
費用：	全免
負責職員：	茵姑娘
報名方式：	(1) 2024年8月29日(星期四)開始致電中心報名。 (2) 參加者須先經評估以核實參加資格。
備註：	參加者於活動期間(2024年9月至2025年1月)必需出席1次訓練、6次同行活動(包括：情緒支援、紓壓活動、照顧技巧分享)、及成果分享及感謝聚會

### 2024年9月摺活動表義工 - 義工招募

日期：	2024年9月23日至9月27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人
費用：	全免
負責職員：	琳姑娘
開始報名日期：	2024年9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。

## 支援護老者類



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(2024年9月)

日期：	2024年9月11日(星期三)
時間：	上午 11:00-中午 12:30
地點：	富亨中心活動室
內容：	護老者學習製作冰皮月餅，輕鬆減壓，一同感受節日氣氛。
對象：	中心護老者
名額：	8人
費用：	全免
負責職員：	胡姑娘
報名方式：	(1) 於2024年9月2日(星期一)至9月7日(星期六)致電中心登記抽籤。 (2) 抽籤日期：2024年9月9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。

## 護老者休息站(2024年9月)

日期：2024年9月26日(星期四)  
時間：上午 3:30-4:30  
地點：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9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：每次主題不同，詳情請向職員查詢從而得到喘息空間。

## 護老者坐一坐

日期：2024年9月23日(星期一)  
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：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：2024年9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。  
(3)參加者可以獲得小禮物一份

## 護老者專題講座：認識消化不良

日期：2024年9月25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：護老者認識身體老化對消化系統的影響及常見腸胃不適的原因及處理方法，以便更有效照顧長者。  
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9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。  
(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)

## 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

## 關愛護老慶中秋

日期：2024年9月4日(星期三)  
時間：下午2:30-4:30  
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，送上月餅及介紹護老資源，讓護老家庭在中秋佳節得到祝福及關懷。  
對象：居於富亨邨的高支援需要護老者  
名額：25戶  
費用：全免  
負責職員：茵姑娘  
開始報名日期：2024年8月30日(星期五)  
報名方式：(1) 致電中心報名。  
(2) 名額有限，先到先得。  
合辦團體：大埔區關愛隊(富亨小區)

## 耆護有里大行動(2024年9月)

日期：2024年9月6日(星期五)及9月25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人  
費用：全免  
負責職員：茵姑娘  
開始報名日期：2024年9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。



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(2024年9月)

日期：2024年9月11日(星期三)  
時間：上午9:30-11:00  
地點：富亨中心活動室  
內容：高支援需要護老者學習製作冰皮月餅，輕鬆減壓，一同感受節日氣氛。  
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  
報名方式：(1) 於2024年9月2日(星期一)至9月7日(星期六)致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2024年9月9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：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。

## 護老者齊來賀節日 FUN-中秋節

日期：2024年9月14日(星期六)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：頌真會所活動室  
內容：與護老者們一同進行節日活動，希望護老者們在照顧長者之餘，亦給予自己一個喘息空間，一起感受節日的氣氛，舒緩照顧壓力。  
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9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。

## 護老者喘息站(2024年9月)

日期：2024年9月26日(星期四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：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9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：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

### 想當年小組

日期：2024年9月11, 13, 20, 25日(星期三及五)  
時間：下午4:00-5:00  
地點：富亨中心活動室1及2(9月11, 13, 20日)  
頌真會所活動室1及2(9月25日)  
內容：於小組中一同透過工具、道具、相片、影片回憶長者的過去，彼此分享「話當年」。  
對象：懷疑或確診認知障礙症長者  
名額：8人  
費用：全免  
負責職員：胡姑娘  
開始報名日期：2024年9月2日(星期一)  
報名方式：(1) 致電中心向胡姑娘報名，須由負責職員核實參與資格。  
(2) 名額有限，先到先得。



## 智友聯盟小組-2024年9月聚一聚

日期：2024年9月16日(星期一)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：頌真中心活動室  
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  
開始報名日期：2024年9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。

## 2024年9月腦力再培訓計劃

日期：2024年9月2日至9月30日(逢星期一、三、五。公眾假期除外)  
時間：上午10:30-中午12:15  
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)  
集合時間及地點：上午10:00(富亨中心活動室或大堂)  
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  
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  
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  
名額：15人  
負責職員：胡姑娘  
費用：

組合	時間	堂數	收費
A	逢星期一、三、五	12堂	\$48
B	自選日期	1-11堂不等	每堂\$5

報名方式：致電中心報名。  
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。  
合辦團體：浸信會愛羣社會服務處大埔長者日間護理中心

## 慈愛長者學苑

### 慈愛長者學苑-和諧粉彩

日期：2024年9月13日(星期五)  
時間：下午 3:45-5:00  
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學  
集合時間：下午 3:30  
集合地點：富亨中心活動室或大堂  
內容：1. 和諧粉彩工具認識  
2. 和諧粉彩基本技巧  
3. 完成和諧粉彩畫作  
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9月2日(星期一)至9月7日(星期六)致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2024年9月9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-中醫課程 (痛風)

日期：2024年9月27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：由中醫師講解有關痛風成因及預防方法  
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9月2日(星期一)至9月21日(星期六)致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2024年9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：活動由「長者學苑發展基金」及長者學苑支持機構贊助。

## 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9月2日至2024年9月30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 9 月例會 ~

<b>日期</b>	2024 年 9 月 12 日 (星期四)	2024 年 9 月 26 日 (星期四)
<b>時間</b>	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
<b>地點</b>	富亨鄰里社區中心社區會堂	
<b>主題</b>	夜夜好眠講座、 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
<b>名額</b>	100 人	
<b>對象</b>	(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。

### 9 月售賣奶粉 (敬請電話預約)

售賣日期：9 月 2 日至 30 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
雅培金裝加營養 (佻呢嗰味)	\$202	/	/	\$97
雅培低糖加營養 (佻呢嗰味)	/	\$209	/	/
雅培怡保康 (供關注血糖人士服用)	/	\$248	/	\$112
三花栢齡高鈣	/	/	\$88	/

## 9 月腦地方

今次的腦地方問題將於 9 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2024 年 9 月 30 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 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** 服務單位實施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 <b>T1</b> 	✓	✓	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 <b>T3</b> 	✓	×	×
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 <b>T8</b> <b>T8</b> <b>T8</b> <b>T8</b> <b>T9</b> <b>T10</b> 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。