

# 2024年5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：劉藹誼

\*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 6 月中心通訊，會員可於 2024 年 5 月 16 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 4 月 30 日，代表會員可於 2024 年 5 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5月3日(星期五)	上午 10:15-11:15	7人
2024年5月10日(星期五)	上午 10:15-11:15	7人
2024年5月17日(星期五)	上午 10:15-11:15	7人
2024年5月24日(星期五)	上午 10:15-11:15	7人
2024年5月31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。

### 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

### 2024年5月-6月愛羣學苑-扭氣球班

日期：	2024年5月16日至2024年6月20日(逢星期四) (共6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：	中心會員
名額：	8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5月2日(星期四)至5月11日(星期六)致電中心登記抽籤。 (2)抽籤日期：2024年5月13日(星期一)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5月-7月愛羣學苑-中國舞提升班

日期：	2024年5月10日至2024年7月12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1至4月報讀之學員。 (2)新生：2023年8月至12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4月5日(星期五)至2024年4月19日(星期五)優先報名。 (2)新生報名期：2024年4月20日(星期六)開始報名。 (備註：新生需要先進行面試以確認參與資格。)
備註：	(3)名額有限，先到先得。 (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5月-7月愛羣學苑-普通話班(日常用語篇)

日期：	2024年5月10日至2024年7月12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1至4月報讀之學員。 (2)新生：2023年8月至12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4月5日(星期五)至2024年4月19日(星期五)優先報名。 (2)新生報名期：2024年4月20日(星期六)開始報名。 (3)名額有限，先到先得。
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。

## 社交及康樂類

### 小義工顯關懷

日期：2024年5月7日(星期二)  
時間：下午 1:30-2:30  
地點：富亨中心活動室 1 及 2  
內容：由大埔舊墟公立小學學生義工帶領義工活動，包括互動遊戲及表演。  
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。  
合辦團體：香港小童群益會

### 與眾同樂坊

日期：2024年5月7日(星期二)  
時間：下午 3:00-4:00  
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。

### 製作手工「食品」慶端午

日期：2024年5月28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：由中心義工教授製作手工稷飾品擺設慶祝端午節。  
對象：中心會員  
名額：10 人  
費用：全免  
負責職員：曾姑娘  
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。

### 端陽敬老匯演 2024

日期：2024年5月28日(星期二)  
時間：下午 2:00-4:30  
地點：東昌街社區會堂  
出發方式：參加者可自行前往或於下午 1:30 到富亨中心一同乘搭公共交通工具前往  
回程方式：參加者可自行回程或一同乘搭公共交通工具回程  
內容：典禮表演環節、遊戲、健康操、愛心禮物敬贈。  
對象：中心會員  
名額：25 人(包括參加者及已邀請的表演者)  
費用：全免  
負責職員：鄭先生  
報名方式：(1)於 2024年5月2日(星期四)至5月18日(星期六)致電中心登記抽籤。  
(2)抽籤日期：2024年5月20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)表演者需要在下午 1:30 到東昌街社區會堂報到  
主辦機構：救世軍大埔長者綜合服務。

## 天地之中 - 河南夏商周三代文明展

日期：2024 年 5 月 30 日(星期四)  
時間：下午 2:30-4:30  
集合時間及地點：下午 1:30 (頌真會所)  
地點：香港歷史博物館  
內容：參加者在香港歷史博物館觀看由河南博物院以及省內十多家文博機構的珍藏文物，並透過導賞團認識中國歷史和文化的發展脈絡，更具體地認識中國歷史的發展過程。  
對象：中心會員  
名額：33 人  
費用：全免  
負責職員：鄭先生  
報名方式：(1)於 2024 年 5 月 2 日 (星期四)至 5 月 18 日 (星期六)致電中心登記抽籤。  
(2) 抽籤日期：2024 年 5 月 20 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) 此活動安排旅遊巴接送參加者往返香港歷史博物館

## 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 時至下午 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。

## 健康類

### 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 16 日(星期四)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「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 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 20 日(星期一)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「2023 年 11 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 5 月至 10 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)，合共二次運動。  
 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 5 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	30 分鐘(新參加者) 15 分鐘(舊參加者)
第二次	2024 年 7 月 17 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 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	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 6 月 5 日(星期三)	上午 10:00-11:00	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	舒展運動
第二次	2024 年 8 月 28 日(星期三)	上午 11:30- 中午 12:30		同上	核心肌肉膠帶操
第三次	2024 年 10 月 9 日(星期三)	下午 1:30-2:30		同上	方型踏步運動

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 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。

## 積極樂頤年類

### 2024年5月桌球體驗班 - 義工招募

日期：2024年5月4日(星期六)  
時間：上午11:00至12:00  
地點：富亨中心閱讀室  
內容：一同策劃如何向會員介紹美式桌球的基本規則和技巧、計分方法及比賽規則，推動長者樂齡進程。  
對象：已加入桌球俱樂部之會員  
名額：3人 費用：全免 負責職員：鄭先生  
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。

### 識搵識食義工組 - 義工招募

日期：2024年5月(實際日期由職員通知)  
時間：時間待定  
地點：富亨中心活動室  
內容：一同策劃製作午膳或湯水，服務長者，以推動長者樂齡進程。  
對象：對製作食物及湯水有興趣的中心會員  
名額：6人 費用：全免 負責職員：鄭先生  
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。

### 桌上遊戲王 - 義工招募

日期：2024年5月(實際日期由職員通知)  
時間：時間待定  
地點：富亨中心活動室  
內容：一同策劃桌上遊戲小組，組員自學不同的桌上遊戲，發掘桌上遊戲的樂趣，推動長者樂齡進程。  
對象：對桌上遊戲有興趣及願意研究桌上遊戲的中心會員  
名額：6人  
費用：全免  
負責職員：鄭先生  
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。

### 2024年4月-2024年9月男士小組

日期：2024年5月18日(星期六)  
時間：上午11:00至12:30  
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。



## 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。

## 退休規劃類

### 2024年5月衛生署講座：準備退休系列（一）：適應退休

日期：2024年5月8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) 退休後生活模式的轉變和適應  
(2) 如何以更積極的態度和方法調適其退休後的生活  
對象：中心55-70歲剛退休或即將退休的中心會員  
名額：40人 費用：全免  
負責職員：羅姑娘  
開始報名日期：2024年4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

## 樂齡科技類

### 使用互動負重運動儀計劃

日期：2024年5月2日至2024年10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5月2日(星期四)。  
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。





## 樂齡科技產品體驗日

日期：2024年5月22日(星期三)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：富亨中心活動室  
內容：讓會員使用樂齡科技產品 (Me soda)訓練反應力、注意力或認知能力。  
對象：中心會員  
名額：10人  
費用：全免  
負責職員：曾姑娘  
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。

## 義務工作類

### 2024年5月摺活動表義工 - 義工招募

日期：2024年5月10日至5月14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。  
備註：確定日期時間會再通知。

### 2024年5月中心街展 - 義工招募

街展日期	時間
2024年5月23日(星期四)	下午3:00-4:00

地點：富亨邨噴水池對開位置  
內容：向社區人士介紹中心服務。  
對象：中心義工  
名額：4人  
費用：全免  
負責職員：馮姑娘  
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。  
備註：參加者須先接受義工訓練。訓練詳情會由職員通知。

## 支援護老者類

### 護老者休息站 (2024年5月)

日期：2024年5月9日(星期四)及5月22日(星期三)  
時間：下午3:30-4:30  
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5月2日(星期四)。  
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。

## 護老者專題講座：居家照顧須知

日期：2024年5月22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：由職業治療師教授護老者認識家居環境常見問題及陷阱，及學習預防家居意外的方法，減低照顧時候的危機。  
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5月2日(星期四)。  
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。  
合辦機構：東華三院離院長者綜合支援計劃(大埔)

## 護老者坐一坐

日期：2024年5月24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：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。

## 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

### 耆護有里大行動 (2024年5月)

日期：2024年5月8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5月2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  
備註：此活動需要義工協助，如有興趣成為義工，請聯絡茵姑娘以核實資格。

## 護老者喘息站 (2024 年 5 月)

日期：	2024 年 5 月 9 日 (星期四) 及 5 月 22 日 (星期三)
時間：	下午 2:30-3:30
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 5 月 2 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。
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

### 2024 年 5 月衛生署講座:認知障礙症 (一) 認識認知障礙症

日期：	2024 年 5 月 29 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：	認識認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法
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 5 月 2 日 (星期四)。
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。

## 小貼貼手工小組

日期：	2024 年 5 月 13, 20, 27 日 及 6 月 3 日 (星期一)
時間：	下午 3:00-4:00
地點：	富亨中心活動室 1 及 2
內容：	與參加者一同透過觀看影片認識不同的生活小知識，並應用在生活中，再製作生活提示貼，讓患認知障礙症長者提升生活便利。
對象：	懷疑/確診認知障礙症患者 及其護老者
名額：	5 對
費用：	全免
負責職員：	胡姑娘
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 5 月聚一聚

日期：	2024 年 5 月 14 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：	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 5 月 2 日 (星期四)。
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5月腦力再培訓計劃

- 日期：**2024年5月3日至5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	12堂	\$48
B	自選日期	1-11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)參加者須先經核估以核實參加資格。

## 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5月3日至2024年5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。

# 慈愛長者學苑

## 慈愛長者學苑-飲食健康

日期：2024年5月14日(星期二)  
時間：下午3:00-4:00  
集合時間及地點：下午2:45 (富亨中心活動室或大堂)  
地點：香港紅卍字會大埔卍慈中學家政室  
內容：由香港紅卍字會大埔卍慈中學老師教授參加者製作水晶糰慶端午節，並學習健康飲食方程式，提升長者健康。  
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名  
費用：全免  
負責職員：鄭先生  
報名方式：(1)於2024年5月2日(星期四)至5月11日(星期六)致電中心登記抽籤。  
(2)抽籤日期：2024年5月13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」贊助

## 慈愛長者學苑-自我健康管理

日期：2024年5月16日(星期四)  
時間：下午4:00-5:00  
集合時間及地點：下午3:45 (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：由高級職業治療師向長者講解認知障礙症，提高長者對症狀的認識及介紹預防方法。  
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：15名  
費用：全免  
負責職員：鄭先生  
報名方式：(1)於2024年5月2日(星期四)至5月11日(星期六)致電中心登記抽籤。  
(2)抽籤日期：2024年5月13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」贊助

## ~歡迎會員出席2024年5月例會~

日期	2024年5月2日(星期四)	2024年5月16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：垃圾徵費知多少、 第二場：居家安老斷捨離 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

## 5 月售賣奶粉 (敬請電話預約)

售賣日期：5 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 (呔呢嗶味)	\$202	/	/	\$97
雅培低糖加營素 (呔呢嗶味)	/	\$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 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** 服務單位實行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。

### 5 月腦地方

今次的腦地方問題將於 5 月份張貼在富亨中心的壁報板上，請於 2024 年 5 月 31 日(星期五)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. 歡迎社工羅雪華姑娘(羅姑娘)於 2024 年 4 月 8 日入職。
2. 行政助理劉藹誼姑娘(劉姑娘)於 2024 年 5 月 3 日離職，感謝劉姑娘過往提供的服務，祝前程似錦。



## 參觀「S+高峰會暨博覽 2024」

日期：2024 年 5 月 3 日 (星期五)

時間：上午 9:15 - 中午 12:45

地點：香港會議展覽中心

集合時間及地點：上午 9:15，大埔富亨鄰里社區中心地下活動室集合

內容：與護老者前往香港會議展覽中心，參觀「S+高峰會暨博覽 2024」，參觀參展單位如 CARE 學院、  
照顧者易達平台等。

對象：護老者

名額：18 人

費用：全免

負責職員：胡姑娘

開始報名日期：2024 年 4 月 25 日 (星期四)

報名方式：(1)如有興趣參與，請致電 2666 0761 聯絡胡姑娘報名。

(2)名額有限，先到先得。

備註：此活動安排旅遊巴接送參加者往返中心及香港會議展覽中心。

