



家福會
HKFWS



中心
通訊

九龍城活齡中心
Kowloon City Centre
for Active Ageing

2024年7月

香港
回歸祖國

27周年

主中心 九龍土瓜灣九龍城道55-61號同興花園第2座1樓

電話 2711 2488 傳真 2711 0925

分處 九龍土瓜灣北帝街38號DOWNTOWN38一樓

電話 2389 3033 傳真 2389 3300

電郵 kccaa@hkfws.org.hk FB <https://www.facebook.com/hkfws.kccaa/>



hkfws.org.hk

2024年7月報名安排

2

會員可透過以下方式報名參加活動
(必須提供姓名及聯絡電話):



- 1) 填寫報名表格並交回中心
- 2) 將已填妥的報名表格WhatsApp至9182 5092報名
(需由職員回覆確認報名作實)

截止報名日期:
2024年7月3日



備註：中心將於**報名截止翌日(7月4日)上午作抽籤**，會員可於7月5日到主中心取回提示紙。會員活動最多只能參與5項，如活動仍未滿額，可於7月6日繼續報名。

派發通訊及報名日期

*於主中心及分處進行	日期
派發2024年7月通訊*	2024年6月26日起
遞交報名表格*	2024年6月26日至2024年7月3日 (開放時間內, 7月3日下午4:00截止)
活動抽籤	2024年7月4日
查詢中籤活動*/主中心取提示紙	2024年7月5日
餘額活動報名*	2024年7月6日

中心運動班守則

- ❖ 參加者**必須**穿著輕便服飾及運動鞋。
- ❖ 參加者必須準時出席。為了避免參加者因未能參與熱身運動而受傷，**若遲到超過10分鐘，將不能參與該節活動。**
- ❖ 參加者若在運動時感到**身體不適**，應**停止運動並立即通知導師或職員。**
- ❖ 參加者需確定自我身體狀況良好及有足夠能力參與運動，並自行承擔一切意外風險及責任。
- ❖ 參加者**必須遵守導師及職員指示**，否則職員及導師有權禁止參與活動。

最新活動報名須知

- ❖ 請假或退出活動，必需於活動開始前2個工作天通知負責職員，並**由負責職員確認**。(不接受電話留言或WhatsApp通知)
- ❖ 若遲到超過10分鐘或早退，亦當缺席論。
- ❖ 當月累計缺席2次或以上，將不可參與下月活動報名抽籤，只可於公開報名日報名。

★活動報名及安排★

3

會員可透過以下方式報名參加活動
(必須提供姓名及聯絡電話):

1) 填寫報名表格並交回中心



2) 將已填妥的報名表拍照
WhatsApp至91825092
(需由職員回覆確認報名作實)



活動圖示:



: 3號截止報名



: 出席提示



抽籤 : 抽籤



: Zoom



: 需熱身



: 必須遵守
運動班守則

目錄

中心消息及通告事項	P. 2,5
中心運動班守則	P. 2
活動報名表	P. 4
e健樂系列活動	P. 6-8
健康及教育活動	P. 9-11,16
心理社交認知康樂活動	P. 16-18
退而不憂系列活動	P. 19
資訊科技及樂齡科技活動	P. 19
活動時間表	P. 12-15
義工活動	P. 20-21
護老者活動	P. 22-25
認知障礙症及照顧者活動	P. 25-26
家福學堂	P. 27

下次派發通訊日期

2024年8月1日起

各會員領取通訊後,
可按報名安排報名活動。

例會日期

組別	2024年 7月份 (分處舉行)	2024年 8月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	7月2日(二) 上午10:00	8月6日(二) 上午10:00
家慶、家善	7月2日(二) 下午 2:30	8月6日(二) 下午 2:30
家和、家慈	7月3日(三) 上午10:00	8月7日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	7月3日(三) 下午 2:30	8月7日(三) 下午 2:30

活動報名表I

會員活動

根據自己意願，**在意願一欄填寫1-10**，1為首選。如第一意願的活動已滿，會自動轉到第二意願，如此類推，直到報名5個活動滿額。

4

意願	活動編號	活動名稱
	2425174	齊跳椅子舞A
	2425175	齊跳椅子舞B
	2425200	強肌啞鈴伸展操(7月)
	2425178	「急救知識」講座
	2425196	進休人生俱樂部(7-9月)
	2425130	讓生命延續：器官捐贈推廣
	2425169	樂齡遊戲鬥一番
	2425170	退休藍圖 — 「時差」
	2425212	IT小教室(7月) 日期：_____
	2425168	醫健通程式流動站
	2425198	e健樂-健康記錄冊獎勵計劃7-9月

意願	活動編號	活動名稱
	2425185	e健樂-醫健通應用程式簡介工作坊
	2425190	髮型靠你2024(7月)
	2425179	應用程式工作坊(電召的士平台篇)
	2425180	智能保齡鬆一鬆
	2425208	24-26年度布袋球隊選拔日
	2425206	布袋球班
	2425209	飛鏢樂
	2425210	城男天地飛鏢聚會
	2425207	「長青」小演員
	2425216	與認知障礙症同行-社區支援篇
	2425199	e健樂-柔力球
	2425201	健體靈康操(7月)

姓名：_____ 會員/護老者編號：_____ 電話：_____

活動報名表II

護老者活動

(1)每個會籍(義工/護老者/正照顧認知障礙症的護老者)均能依相關身份報相應類別之活動，每項身份會獨立計算報名意願。
(2)根據自己的身份和意願，在意願一欄填寫意願，1為首選。如第一意願的活動已滿，會自動轉到第二意願，如此類推，直到報名滿額即止。

意願	活動編號	活動名稱
	2425193	護老友共聚(7月)
	2425194	護老痛症及穴位按摩工作坊
	2425195	護老聖花藝術班
	2425211	「幸福綠曉」苔玉植物工作坊
	2425172	護樂齊參觀 - 環遊角落
	2425176	Carer café 護老者咖啡室
	2425177	護老禪繞鬆一鬆
	2425225	護樂知多啲：防跌有妙法

認知障礙及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2425220	「腦」友記暫託站
	2425221	護「腦」者聚一聚

姓名：_____ 會員/護老者編號：_____ 電話：_____

中心通告事項

香港家庭福利會 九龍城活齡中心

主中心開放時間：星期一至六、
上午8:30至下午5:00

分處開放時間：星期一至五、
上午8:30至下午5:00

星期日及公眾假期休息

冷知識問答題?



香港回歸紀念日在2024年
踏入幾多周年紀念?

A 25周年

B 26周年

C 27周年

參加方法

有興趣的老友記請圈出你的答案，
並擲下該回條後，放入回收箱作收集。

公佈中獎

中心職員會抽取10個回答正確的參加者，
中獎名單於7月8日張貼於中心門外。

截止日期
7月4日(四)

姓名：_____

會員/護老者編號：_____

電話：_____

計劃由「賽馬會慈善信托基金」贊助。服務包括：

- (1)於健康站量度血壓、身高、體重、BMI指數，建立自我監察健康習慣；
- (2)接受健康問卷評估，並轉介合適資源；
- (3)參加健康及社交活動。

凡有興趣參加以上活動/服務，必須成為e健樂會員方可參加。

如有任何查詢/登記，請聯絡鄭姑娘。

e健樂-我的運動日誌獎勵計劃4-6月 (2425037)

領獎提醒



活動獎勵目標：

- (1)每星期最少3日到中心健康站量度血壓，及
- (2)每月最少1日到中心健康站量度身高、體重、BMI，及
- (3)每星期最少3日有做運動。

完成以上獎勵目標者，請於7月2至15日交回本季日誌予分處職員作登記及領獎之用，如有疑問，可向伍先生查詢。

負責職員：伍先生

e健樂-健康記錄冊獎勵計劃7-9月 (2425198)

內容：為鼓勵大家養成自我監察和記錄健康狀況，歡迎大家參加健康記錄冊獎勵計劃。參加者可按以下獎勵目標進行挑戰，凡所有項目均達標者可獲禮物乙份。

獎勵目標：

於健康站量度項目	獎勵目標
血壓	每星期量度最少3次
身高及體重	每月量度最少1次

活動時限：**2024年7月至9月**

對象：中心會員 名額：不限

費用：全免

備註：(1) 成功報名者請於7月12日或之前到分處接待處領取「健康記錄冊」；
(2) 活動結束後請於10月2至18日到分處接待處交回「健康記錄冊」作登記及領獎之用。

負責職員：伍先生

內容：了解應用程式的各項功能、學習於應用程式輸入健康量度資料，例如血壓、血糖。

日期：**7月17日(星期三)**

時間：**上午10:30 – 11:30**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免 名額：20名

備註：參與活動前請預先下載及開通「醫健通」應用程式，如有需要，可報名「醫健通程式流動站(2425168)」活動，由醫健通職員支援開通。



負責職員：鄭姑娘

e健樂-真打乒乓球初階2: (2425145)/ e健樂-真打乒乓球進階7:(2425146)



內容：由導師帶領參加者進行乒乓球訓練，籍此提升參加者的基本技術及與其他參加者切磋球技，初階班適合較少接觸乒乓球的會員，進階班適合對打乒乓球有經驗及技術的會員。

	真打乒乓球初階2	真打乒乓球進階7
日期:	6月14、21日及28日 7月5日(星期五)	7月12、19及26日、8月2日 (星期五)
時間:	上午9:00 –11:00	上午9:00 –11:00

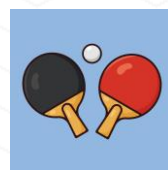
地點：土瓜灣體育館-乒乓球室

對象：中心會員

費用：全免

名額：每班15名

備註：參加者須直接到土瓜灣體育館集合。



負責職員：伍先生

e健樂-柔力球(2425199)

內容：由教練教導參加者柔力球知識及技巧，讓參加者透過上下肢配合，作出不同動作，鍛鍊全身肌肉協調能力。

日期：**7月16日(星期二)**

時間：**上午10:30-11:30**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免 名額：15名



負責職員：伍先生

運動班(2425079)	由物理治療師帶領進行運動，提高肌肉力量及防止衰老。(須熱身及守運動守則。)
營養工作坊(2425080)	由註冊營養師講授改善飲食習慣以預防或減緩肌少症。
桌上遊戲小組(2425081)	進行桌上遊戲，增加認知刺激及參與者之間的社交互動。

節數	月份	日期	星期	時間	運動班	營養講座	桌上遊戲
8	7月	4	四	上午9:00-10:30	✓		✓
9		8	一		✓		✓
10		11	四		✓		✓
11		15	一		✓		✓
12		18	四		✓		✓
13		22	一		✓		✓
14		25	四		✓		✓
15		29	一		✓		✓
16	8月	1	四		✓		✓
17		5	一		✓		✓
18		8	四		✓		✓
19		12	一		✓		✓
20		15	四		✓		✓
21		19	一		✓		✓
22		22	四		✓		✓
23		26	一		✓		✓
24		29	四		✓		✓

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：12名

備註：活動須通過社工評估，成功報名者將於5月內進行前測。



負責職員：鄭姑娘



健體設施使用培訓及考核日(7月)

內容：認識分處「震震機」、「跑步機」設施的操作，並即時進行使用考核試，如通過考核者則能獲取使用資格，日後於中心開放時間內登記使用相關設施。

班別	日期	時間
A班(2425186)	7月2日(二)	上午11時至12時
B班(2425187)	7月2日(二)	下午3時30分至4時30分
C班(2425188)	7月3日(三)	上午11時至12時
D班(2425189)	7月3日(三)	下午3時30分至4時30分

地點：分處大堂

對象：中心會員

費用：全免

名額：32名(每班8名)

備註：(1)如患有骨折或傷口未癒、身體內有人工器官、中風、關節炎、心臟病、頭暈徵狀者均不適合參加；
 (2)如已於6月通過考核者，不需報名；
 (3)**有意參加者可於例會後即時報名。**

負責職員：鄭姑娘、伍先生



健體靈康操(7月) (2425201)

內容：由導師帶領參加者進行靈康操，藉此鍛鍊及伸展其肌肉。

日期：**7月11、18、25日及8月2日(星期四)**

時間：**上午11:00 – 12:00**

地點：分處活動室1

費用：全免

對象：中心會員

名額：15名



負責職員：伍先生

強肌啞鈴伸展操(7月) (2425200)

內容：由受訓義工帶領長者進行啞鈴運動，伸展及鍛鍊肌肉。

日期：**7月9、16及23日(星期二)**

時間：**上午8:45 – 9:45**

地點：分處活動室2

費用：全免

對象：中心會員

名額：12人



負責職員：伍先生

「急救知識」講座 (2425178)

內容： 由護士長講解一般危急情況時該採取的處理方法從而提高長者及護老者的基本急救知識，使他們面對緊急情況下，能及早察覺傷患者身體狀況、迅速評估傷勢，以作出合適急救和轉介。

日期： 7月24日 (星期三)

時間： 上午9:45-10:45

地點： 分處活動室2

對象： 中心會員

費用： 全免

名額： 20名

備註： 活動與「衛生署長者健康外展隊」合辦。



負責職員：陳先生

布袋球班 (2425206)

內容： 由義務導師帶領參加者進行布袋球運動，學習布袋球基本技巧。

日期： 7月11日 及 25日(星期五)

時間： 上午10:00 – 11:30

地點： 分處活動室2

對象： 中心會員 (已成為布袋球隊的隊員不可參加)

費用： 全免

名額： 15名



負責職員：林先生

24-26年度布袋球隊選拔日 (2425208)

內容： 為有興趣加入布袋球隊的會員提供選拔，獲選隊員將能參與恆常訓練及外出比賽，一起協助推廣布袋球運動。

日期： 7月17日 (星期三)

時間： 下午2:30-5:00

地點： 分處活動室

對象： 中心會員

費用： 全免

名額： 50名

備註： 有興趣的會員可以"直接與林生聯絡" 或 "填寫活動報名表"



負責職員：林先生

布袋球隊訓練 (2425202)

內容：為已獲選的布袋球隊隊員提供訓練及基礎導師訓練。

	布袋球會員班	布袋球隊訓練	交流活動
日期:	7月11日及25日(四)	7月8日(一)	7月12日及19日(五)
時間:	上午10:00 – 11:30	上午10:00 – 11:30	上午10:00-11:30

地點：分處活動室2

對象：22-24年度布袋球隊隊員

費用：全免

名額：15名



負責職員：林先生

齊跳椅子舞(7月) (A:2425174 / B:2425175)

內容：隨著音樂運動建立健康生活的運動習慣、訓練四肢、平衡力和肌力，啟發活力。

	齊跳椅子舞A(2425174)	齊跳椅子舞B(2425175)
日期:	7月9、16及23、30日(二)	7月17、24及31日(三)
時間:	上午8:45 – 9:45	上午8:45 – 9:45

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：每班10名

負責職員：陳先生

讓生命延續：器官捐贈推廣 (2425130)

內容：向長者推介器官捐贈的資料，鼓勵規劃身後事的處理。

日期：**7月10日(星期三)**

時間：**下午3:00-4:00**

地點：主中心-活動室及護耆坊

對象：中心會員

費用：全免

名額：30名

備註：活動與「香港移植運動協會有限公司」合辦。



負責職員：劉姑娘

進休人生俱樂部(7-9月) (2425196)

內容：進休人生俱樂部定期聚會，相討日後所舉行的活動。

日期：**7月29日、8月26日及9月30日(星期一)**

時間：**下午3:30-5:00**

地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名

負責職員：揭姑娘



心理社交認知康樂活動

魔術大發現 (2425205)

內容：魔法義工到中心，與會員進行魔術表演及教學。

日期：**7月9日(星期二)**

時間：**上午11:00-12:00**

地點：分處活動室

對象：中心會員

費用：**\$20**

名額：20名 (先到先得)

備註：(1)參加者即日起，可到**"主中心"**報名及交付費用。

(2) 每位參加者可獲3-4款魔術道具。

(3) 活動與「香港愛心魔法團」合辦。



負責職員：林先生

與認知障礙症同行-社區支援篇 (2425216)

內容：認識區內認知障礙症支援服務，以及鄰舍支援的重要性。

日期：**7月23日(星期二)**

時間：**下午3:30 - 4:30**

地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：30名

負責職員：林姑娘

飛鏢樂 (2425209)

內容：中心會員一起聚會，練習飛鏢的正確姿勢和互相切磋。

日期：**7月29日 (星期一)**

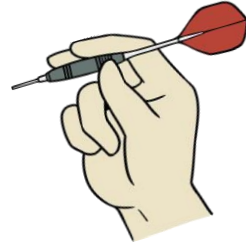
時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名(4位男士、11位女士)



負責職員：林先生

城男天地飛鏢聚會 (2425210)

內容：男士會員一起與其他中心的會員互相切磋，增加社交機會。

日期：**7月22日、8月19日及 9月17日(星期一)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：分處活動室2

對象：中心男士會員

費用：全免

名額：10名



負責職員：林先生

「長青」小演員 (2425207)

內容：為有興趣「做戲」的會員提供定期的培訓。

日期：**7月16日、8月20日及 9月17日(星期二)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：8名



負責職員：林先生

髮型靠你7月2024 (2425190)

內容：由義工團隊替老友記提供簡單的理髮服務。

日期：7月11日(星期四)

時間：上午9:30 – 11:00 (每節半小時)

地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：24名



負責職員：黃姑娘

齊齊唱K樂2024 7月份

內容：中心提供了唱K活動，讓會員可保持大腦健康，將能有助減低患上認知障礙症的機會。

日期：7月6、13、20日(星期六)

時間：上午10:00-下午1:00 (上午8:45開始派籌)

地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名(先到先得)



負責職員：黃姑娘

老友記時間2024 7月份

內容：中心提供了麻雀活動，讓會員可保持大腦健康，將能有助減低患上認知障礙症的機會。

日期：7月6、13、20日(星期六)

時間：上午10:00-下午1:00 (上午8:45開始派籌)

地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：4名(先到先得)



負責職員：黃姑娘



退休藍圖系列活動



退休藍圖 — 「時差」 (2425170)

內容：退休後時間突然變多，會引很多適應上的問題，活動中將一起探討時間的運用。

日期：**7月30日(星期二)**

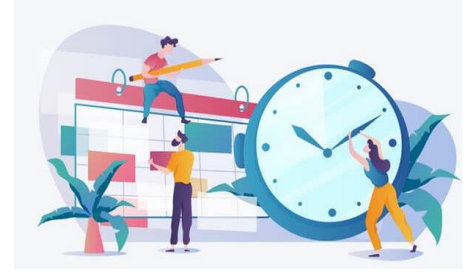
時間：**下午2:30-3:30**

地點：分處活動室1

對象：中心會員、準退休人士、護老者

費用：全免

名額：15名



負責職員：劉姑娘



資訊科技及樂齡科技活動

IT小教室(7月) (2425212)

內容：由義工解答會員日常生活中有關資訊科技的問題。

日期	時間
7月15日、7月22日、 7月29日 (星期一)	上午 10:00 – 10:40 (40分鐘)/ 上午 10:40 – 11:20 (40分鐘)/ 上午 11:20 – 12:00 (40分鐘)

對象：中心會員

費用：全免

地點：分處活動室3

名額：每日3名 (共6名)

備注：請在報名紙填上希望參加的日子及時間

負責職員：陳先生

應用程式工作坊(電召的士平台篇) (2425179)

內容：教授使用飛的、HKTaxi等手機電召的士平台，以方便長者日常出行。

日期：**7月23日(星期二)**

時間：**下午2:30 – 4:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名



負責職員：陳先生

醫健通程式流動站(2425168)

內容：教授長者下載、登記及由醫健通職員協助開通醫健通功能，以便於私人及公營醫療中使用。

日期：**7月17日(星期三)**

時間：**上午9:30-10:30**

地點：分處-護老者暨義工室

對象：中心會員

費用：全免

名額：12名

備註：(1) 此活動適合未曾下載及未開通醫健通的會員，
(2) 如想進一步了解醫健通的使用及功能，
請報名參加e健樂-醫健通應用程式簡介工作(2425185)。



負責職員：劉姑娘

樂齡遊戲鬥一番(2425169)

內容：以樂齡科技遊戲刺激長者手腳協調及認知刺激。

日期：**7月23日(星期二)**

時間：**上午10:30-11:30**

地點：分處-活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：8名



負責職員：劉姑娘

智能保齡鬆一鬆 (2425180)

內容：透過進行電子遊戲模擬真實運動，訓練反應神經及增加身體靈活度。

日期：**7月9日、16日、30日(星期二)**

時間：**下午2:00-3:00**

地點：分處-活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

負責職員：陳先生



中心義工 招募

中心現招募新一年的義工，協助中心內不同的活動及服務。義工同時可接受不同的培訓機會(例如義務工作基礎培訓、服務技巧培訓)及聚會，從而提升個人的技能和團隊精神。歡迎有興趣的會員加入我們的團隊。請致電或親臨中心與林偉聰先生報名及查詢。

中心當值義工 招募

職責：協助會員

拍卡  蓋印 

聯絡職員：揭姑娘

健康站義工 招募

職責：協助會員

量血壓  蓋印 

聯絡職員：鄭姑娘

愛心來電 (2425204)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：7月9、16、23及30日 (逢星期二)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：主中心面談室

關懷對象：隱閉長者會員 費用：全免

名額：40名 (每星期10名) 招募義工：4名 (曾接受本中心義工訓練)

負責職員：林先生



當值義工重聚日 (2425197)

內容：與當值義工重聚，跟進新分處當值情況。

日期：7月31日 (星期三)

時間：上午10:00-11:00 地點：分處活動室1

對象：當值義工 費用：全免

負責職員：揭姑娘



長青錦繡劇團 (2425203)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：7月9、23日(星期二)

時間：下午3:30 – 5:00

地點：分處活動室1 對象：已登記義工/會員

費用：全免 名額：12名

負責職員：林先生





護老者活動

護老者組別

7-9月份季度主題： 護老技巧你要知

1. 護愛組
2. 護樂組 (經社工評估)

面對不同衰退程度或病況的長者需要，護老者都有不同的護老技巧需要學習。本季會教授護老者認識不同長者需要的護老技巧，讓護老者的護理日常變得更輕省、安全和得心應手。

護老者支援服務

- 提供支援小組、減壓工作坊、照顧技巧及溝通培訓等。
- 按個別需要提供支援服務，如陪診、護送、中心或家中暫托服務。

此服務需經社工評估，如欲了解詳情請向中心社工查詢。



護老服務站(2) (2425213)

護老者服務站(地點：主中心)可免費借用物品，歡迎已登記的會員或護老者使用。

► 服務站可借用物品包括：

輪椅

拐杖

浴椅

跨缸板

手機放大器

四腳叉

助行架

平板電腦

書籍及光碟

備註：

- (1) 借用前必須參閱及同意借用守則；
- (2) 借用守則詳情請參閱「借用復康器材守則」及「借用書籍守則」。

負責職員：葉先生

護連線(7月) (2425192)

內容：義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期：7月4、11、18及25日 (逢星期四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：主中心面談室

關懷對象：護愛組會員

費用：全免

名額：48名

義工：4名(曾接受本中心義工訓練)

負責職員：揭姑娘



營養奶粉展(7月) (2425214)

23

下期預告

預定於
8月13日(星期二)
上午10:00-12:00

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。
日期：**7月17日(星期三)**
時間：**上午10:00-12:00(上午10時開始派籌)**
對象：中心有效之會員或已登記的護老者
地點：主中心護耆坊
名額：不限
費用：

購買項目	加營素		加營素(低糖)	怡保康		活力加營素
	大罐(900克)	小罐(400克)	大罐(850克)	大罐(850克)	小罐(400克)	850克
收費	\$184	\$88.5	\$190	\$215.5	\$95	\$223

備註：(1)每人最多限購 4 罐奶粉，不限款式及大小，購買前可向醫護人員查詢；
(2)請自備購物袋及輔幣，只收現金(注意：奶粉公司不接受千元鈔票)
離開前請檢查清楚，貨物出門，恕不退換。

負責職員：葉先生

護樂茶聚(4-7月) (2425002)

內容：進行放鬆減壓練習，讓護老者放鬆身心及提供喘息空間，並透過茶座認識其他照顧者，互相支持及鼓勵。中心同時提供長者暫託服務。

日期：	6月29日(星期六)	7月27日(星期六)
時間：	上午9:30 - 12:00	上午9:30 - 12:00



地點：主中心護耆坊
對象：護樂組護老者
費用：全免
名額：6名
備註：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：謝先生

Carer café 護老者咖啡室 (2425176)

內容：招募社區護老者，與同路人分享近期生活及照顧壓力，建立支援網絡。

日期：**7月24日(星期三)**

時間：**下午2:30 - 4:30**

地點：分處活動室1

對象：護愛組：5名；護樂組：5名(之前已參加的護老者不用重複報名)

費用：全免(包括茶點)

名額：10名

備註：(1)活動設有長者暫託服務；
(2)參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：香姑娘

護老聖花藝術班 (2425195)

24

內容：與護老者一同透過運用乾粉彩等不同材料及技巧製作仿玻璃畫，放鬆身心。

日期：8月5日 (星期一)

時間：上午10:00-中午12:00

地點：主中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：20名

備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。
(2) 此活動與「豐和逸勵社區照顧者關懷計劃」合辦。



負責職員：揭姑娘

「幸福綠曉」苔玉植物工作坊 (2425211)

內容：護老者們可透過親手製作苔玉植物球，用雙手感受泥土，並配搭喜愛的植物去享受製作過程，放鬆身心。

日期：7月15日 (星期一)

時間：上午10:30-11:30

地點：主中心活動室

對象：護愛組：4名；護樂組：4名

費用：全免

名額：8名

備註：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。



負責職員：黃姑娘

護樂齊參觀《環遊角落》(2425172)

內容：與護老者一起參觀東九文化中心的沉浸式互動體驗《環遊角落》，打破時間與空間的界限，撿起回憶的碎片，重拾屋邨的點滴，見證一起走過的日子。

日期：7月12日 (星期五)

時間：下午4:00 - 5:00

地點：香港九龍牛頭角道60號 東九文化中心

對象：所有護老者

費用：全免

名額：護樂組：7名；護愛組：6名

備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；
(2) 請穿着輕便運動服裝；
(3) 請按個人需要，自備水、乾糧、風褸等；
(4) 參加者需自備往返車資。

****集合時間：**
下午2:45

****集合地點：**
主中心活動室

****解散地點：**
東九文化中心

負責職員：謝先生

護老痛症及穴位按摩工作坊 (2425194)

25

內容：由中醫分享常見的身體痛症，並教授照顧者相關的穴位按摩，減輕護老者照顧壓力。

日期：7月26日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：主中心活動室 對象：所有護老者

費用：全免 名額：20名

備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：揭姑娘

(2) 此活動與「豐和逸勵社區照顧者關懷計劃」合辦。

護老禪繞鬆一鬆 (2425177)

內容：與社區護老者一起繪畫禪繞畫及進行呼吸練習，讓自己有機會能鬆一鬆，並與同路人分享照顧壓力。

日期：7月18、25日(星期四)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：分處活動室2 對象：所有護老者

費用：全免 名額：10名

備註：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：香姑娘

護老友共聚(2324193)

內容：與護老者聚會，分享銀齡生活產品，增加護老者照顧技巧。

日期：7月23日 (星期二)

時間：上午10:30 – 11:30

地點：主中心活動室 對象：所有護老者

費用：全免 名額：20名

備註：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：揭姑娘

認知障礙及照顧者活動

「腦」友記暫託站(7月) (2425220)

內容：以中心暫託服務形式，與長者進行輕鬆活動，為照顧者提供喘息空間。

日期：7月27日(星期六)

時間：上午9:30 – 中午12:00

地點：主中心活動室 對象：認知障礙症長者

名額：15名 費用：全免

負責職員：林姑娘

護「腦」者聚一聚(7月) (2425221)

內容：與護老者聚會，彼此扶持、交流心得；
是節主題：**確診途徑。**

日期：**7月16日(星期二)**

時間：**上午10:30 – 12:00**

地點：主中心活動室

對象：認知障礙症護老者

費用：全免

名額：10名

備註：(1)活動提供長者暫託服務；

(2)參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：林姑娘



健腦運動小組(7-9月) (2425217)

內容：進行簡單伸展及健腦運動，訓練專注力與手腦協調。

日期：**7月9、16、23、30日(7月2日除外)**

8月13、20、27日(8月6日除外)

9月10、17、24日(9月3日除外) (逢星期二)

時間：**上午9:00 – 10:00**

地點：主中心活動室

對象：認知障礙症長者

名額：10名

費用：全免

備註：參加者不能同時參加「健腦同學會」小組活動。

負責職員：林姑娘



健腦同學會(7-9月) (A:2425218 / B:2425219)

內容：進行認知刺激及輕鬆活動，與其他長者互動交流，刺激大腦。

日期：**7月11、18、25日(7月4日除外)**

8月1、15、22、29日(8月8日除外)

9月12、19、26日(9月5日除外) (逢星期四)

時間：**A班：上午9:30 – 10:30 /**

B班：上午11:00 – 中午12:00

地點：主中心活動室/護耆坊 對象：認知障礙症長者

名額：每班6名 費用：全免

備註：參加者不能同時參加「健腦運動小組」小組活動。

負責職員：林姑娘

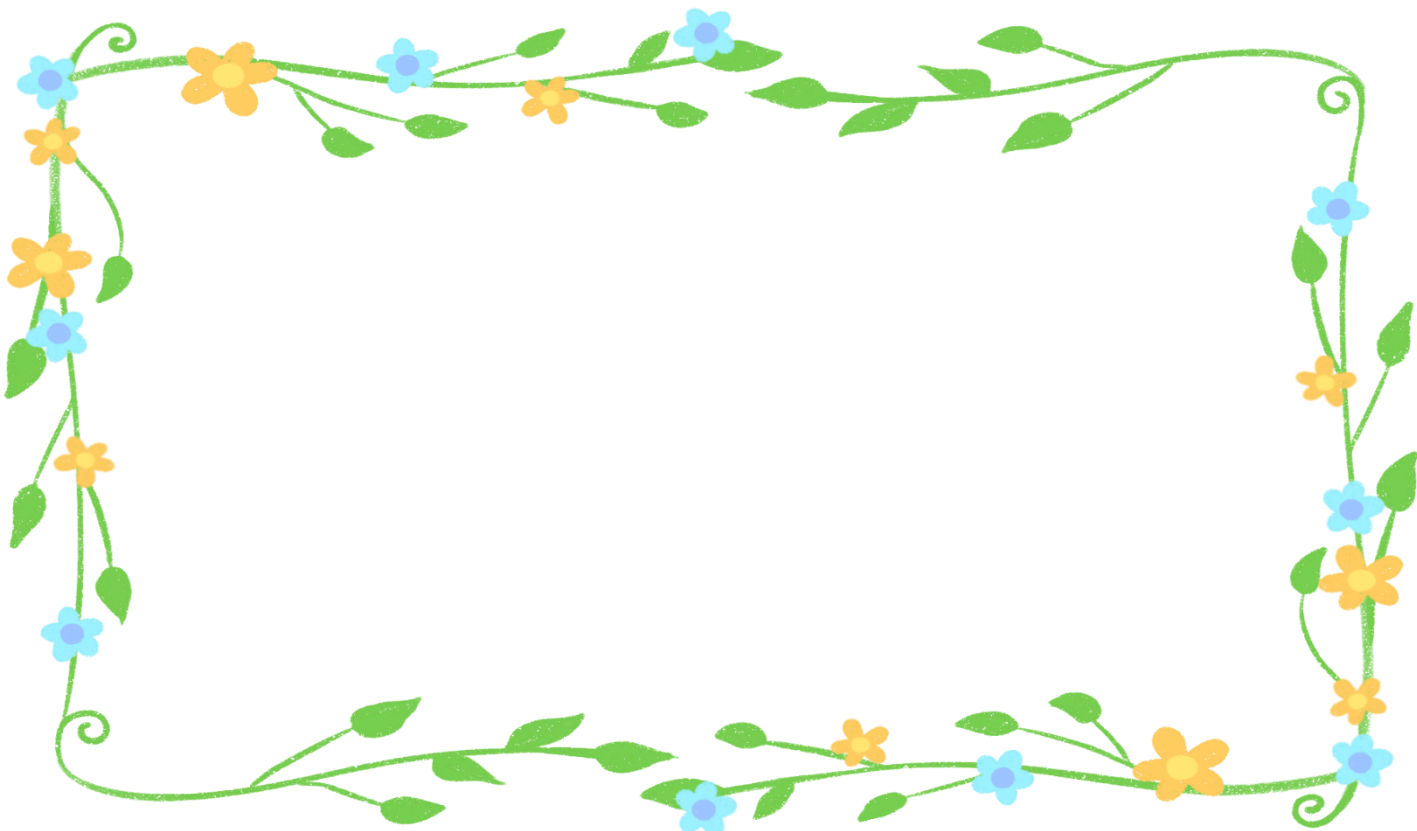




班組名稱	上課日期	上課時間	內容	活動場地	費用	名額	報名日期
活齡書法班 7-9月	7月10日至 9月25日 (逢星期三) *8月7日及 9月4日 暫停	下午 2:00- 3:00	由資深導師 教授書法及 練習寫字	分處 活動室 2	\$54 (共9堂)	10 名	舊生: 19/6 新生: 26/6
中文識字班 7-9月	7月19日至 9月20日 (逢星期五)	上午 9:30- 11:00	學習書寫及 閱讀日常用 之字句	分處 活動室 1	\$30 (共10堂)	12 名	舊生: 21/6 新生: 28/6
英文識字班 7-9月		上午 11:30- 下午 1:00			\$30 (共10堂)	12 名	
唱歌班 7-9月	7月11日至9 月26日 (逢星期四) *8月8日及9 月5日暫停	下午 1:45- 3:15	由導師教授 大家演唱流 行曲	主中心 活動室	\$360 (共10堂)	25 名	舊生: 20/6 新生: 27/6
粵曲班 7-9月	7月19日至 9月20日 (逢星期五)	下午 1:30- 3:30	由導師教授 唱粵曲	分處 活動室 1	\$300 (共10堂)	30 名	舊生: 7/6 新生: 14/6
椅子瑜珈班 7-9月	7月8日至 9月9日 (逢星期一)	下午 3:30- 4:30	由導師教授 簡單樂齡瑜 伽	分處 活動室 1	\$200 (共10堂)	12 名	新生: 7/6

班組守則:

1. 活動開始前**15分鐘**方可進入活動室
2. 遲到**10分鐘或以上**將視為**缺席**該節課堂
3. 學員須**保持適當社交距離**
4. 於上一期班組**出席率達80%**或以上的學員, 才能以「**舊生**」身份優先報名下一期之相同班組
5. **出席率未達80%**之舊學員均需以「**新學員**」身份參與次輪報名



服務質素標準話你知

標準12~ 知情的選擇:

- ✓ 中心盡量尊重服務使用者在知情的情況下作出服務選擇的權利。

惡劣天氣情況下中心之活動安排			
氣候	戶內活動		戶外活動
	中心開放	班組活動 (如活動舉行前 2小時仍懸掛)	(如活動舉行前 2小時仍懸掛)
雷暴警告訊號	✓	✓	視乎天氣情況而定
黃色暴雨警告訊號	✓	✓	視乎天氣情況而定
紅色暴雨警告訊號	✓	✗	✗
黑色暴雨警告訊號	✗	✗	✗
1號風球	✓	✓	視乎天氣情況而定
3號風球	✓	✗	✗
8號風球	✗	✗	✗

