



家福會  
HKFWS



# 中心 通訊

2025年3月

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



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1號鋪  
電話 2389 3033 傳真 2389 3300  
電郵 kccaa@hkfws.org.hk [hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

# 2025年3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:  
**2025年3月5日**



備註：中心將於**報名截止翌日(3月6日)上午作抽籤**，會員可於3月7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3月8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2025年3月通訊* | 2025年2月27日起                                   |
| 遞交報名表格*      | 2025年2月27日至2025年3月5日<br>(開放時間內, 2月5日下午4:00截止) |
| 活動抽籤         | 2025年3月6日                                     |
| 查詢中籤活動*      | 2025年3月7日                                     |
| 餘額活動報名*      | 2025年3月8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:



: 5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

|             |          |
|-------------|----------|
| 中心運動班守則     | P. 2     |
| 活動報名表       | P. 4     |
| 中心消息及通告事項   | P. 5     |
| 健康及教育活動     | P. 5-9   |
| 心理社交認知康樂活動  | P. 9-16  |
| 資訊科技及樂齡科技活動 | P. 17    |
| 活動時間表       | P. 10-13 |
| 義工活動        | P. 18    |
| 護老者活動       | P. 19-21 |
| 認知障礙症及照顧者活動 | P. 22    |
| 家福學堂        | P. 23    |

## 下次派發通訊日期

2025年3月27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       | 2025年3月份 (分處舉行) | 2025年4月份 (分處舉行) |
|----------|-----------------|-----------------|
| 家福、家喜、家樂 | 3月4日(二) 上午10:00 | 4月1日(二) 上午10:00 |
| 家慶、家善    | 3月4日(二) 下午 2:30 | 4月1日(二) 下午 2:30 |
| 家和、家慈    | 3月5日(三) 上午10:00 | 4月2日(三) 上午10:00 |
| 家怡、家富、家祥 | 3月5日(三) 下午 2:30 | 4月2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                   |
|----|---------|------------------------|
|    | 2425583 | 齊跳椅子舞A                 |
|    | 2425584 | 齊跳椅子舞B                 |
|    | 2425585 | 智能保齡鬆一鬆                |
|    | 2425589 | 「認識抑鬱症」講座              |
|    | 2425582 | IT小教室(3月)<br>日期: _____ |
|    | 2425587 | 國皇棋(3月)                |
|    | 2425586 | 地壺球(3月)                |
|    | 2425588 | 按摩球(3月)                |
|    | 2425580 | 舒壓健腦之旅-咖啡拉花體驗          |

| 意願 | 活動編號    | 活動名稱                 |
|----|---------|----------------------|
|    | 2425371 | 健體設施使用培訓及考核日(3月)     |
|    | 2425590 | 布袋球班                 |
|    | 2425588 | 按摩球(3月)              |
|    | 2425509 | 城男天地飛鏢聚會             |
|    | 2425592 | 飛鏢樂初階                |
|    | 2425593 | 飛鏢樂進階                |
|    | 2425604 | 髮型靠你2025(3月)         |
|    | 2425600 | 重拾微笑:缺牙後長者的鑲牙選擇 (講座) |
|    | 2526004 | 獻主會聖馬善樂小學探訪          |
|    | 2526003 | 手機班: 智能電子政府服務        |

姓名: \_\_\_\_\_ 會員編號: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

# 活動報名表II

(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。

## 護老者活動

| 意願 | 活動編號    | 活動名稱              |
|----|---------|-------------------|
|    | 2425602 | 護樂長者實驗班: 化石探奇     |
|    | 2425577 | Carer café 護老者咖啡室 |
|    | 2425576 | 陪著你走-在家離世的實務經驗分享  |

## 義工活動

| 意願 | 活動編號    | 活動名稱       |
|----|---------|------------|
|    | 2425598 | 社區外展推廣(3月) |

## 認知障礙及照顧者活動

| 意願 | 活動編號    | 活動名稱     |
|----|---------|----------|
|    | 2425579 | 護「腦」者聚一聚 |

姓名: \_\_\_\_\_ 會員/護老者編號: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

## 2025-2026續會及入會安排

## 中心通告事項

中心於1月13日起為現有會員辦理續證手續，老友記請攜同有效會員證及本年年費\$21，親臨**主中心或分處**辦理。

此外，本中心亦於1月起實行新會員入會優惠，凡於1月3日至3月31日新入會的會員，其會籍有效日期可**延長至2026年3月31日**。

## 2025-2026義工續會

中心開始為現有的義工辦理續會手續，各義工可親臨**主中心或分處**辦理。義工續會後的有效日期可**延長至2026年3月31日**。

成功續會後的義工，可繼續參與不同的義工活動、培訓及義務工作等。如對義工服務有任何查詢，歡迎與林偉聰先生聯絡。

BYE!

大家好，我是實習社工葉姑娘！在短短數月與中心會員相處的時間一眨眼就將要結束，我會珍惜與每一位相處的時光，未來再見！

實習社工 - 葉姑娘

BYE!

各位老友記！很感恩在這半年裡與大家相處！我的實習將在本月中旬圓滿結束，隨後我將繼續升學。在此，衷心祝願大家身體健康、福如東海，記得保持笑容哦！希望你們能多多來中心，共度美好時光！

實習社工 - 趙先生



## 健康教育活動

### 進休人生俱樂部(3月) (2425581)

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：**3月24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：10名

**\*\*如有興趣報名，可直接與揭姑娘聯絡查詢。**



負責職員：揭姑娘

## 地壺球(3月) (2425586)

6

內容：參加者透過進行地壺球活動，藉此提升手臂穩定性、控制及團隊合作。

日期：**3月24、31日 (星期一)**

時間：**上午10:00 – 11:00**

地點：分處活動室1 對象：中心會員

費用：全免 名額：12名



負責職員：伍先生

## 健體設施使用培訓及考核日(3月) (2425371)

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。

日期：**3月10日 (星期一)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：分處大堂

對象：中心會員

費用：全免

名額：20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)如已通過考核者，不需報名。



負責職員：伍先生

## 眼睛的祝福-老友記視力檢查日(2425574)

內容：提高長者對眼睛健康的關注，定期進行眼睛檢查。是次活動與香港獅子會眼庫合辦，由眼科醫生為參加者進行個別視力檢查，如有需要可以即場為參加者提供眼科轉介信。

日期：**3月2日(星期日)**

時間：**上午9:30-下午1:00**

對象：中心會員 / 護老者

地點：**獅子會蔣翠琮中學  
(葵涌興盛路90號)**

費用：全免

名額：50名 (每場例會12名)

備註：活動與香港獅子會眼庫合辦。



**\*中心將安排旅遊車接送\***

**集合時間：上午8:45**

**解散時間：下午1:30**

**集合及解散地點：分處活動室1**

負責職員：劉姑娘

## 「認識抑鬱症」講座 (2425589)

7

內容：由衛生署護士講解掌握處理抑鬱情緒的方法、護老者如何協助抑鬱長者。

日期：**3月12日 (星期三)**

時間：**上午9:45-10:45**

地點：分處活動室1

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

## 齊跳椅子舞(3月) (A班: 2425583/ B班: 2425584)

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(2425583)      | 齊跳椅子舞B(2425584)      |
|-----|----------------------|----------------------|
| 日期： | <b>3月18、25日(星期二)</b> | <b>3月12、26日(星期三)</b> |
| 時間： | <b>上午8:45 – 9:45</b> | <b>上午8:45 – 9:45</b> |

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

## 國皇棋(3月) (2425587)

內容：參加者學習國皇棋的基本技巧，並可提升手臂穩定性及增強參加者間的團隊合作。

日期：**3月11、25日(星期二)**

時間：**上午10:30 – 12:00**

地點：分處活動室1 對象：中心會員

費用：全免 名額：12名



負責職員：伍先生

## 橡筋帶(3月) (2425547)

內容：參加者進行橡筋帶運動，學習提升肌肉耐力及力量、肢體協調和舒緩肌肉疼痛的動作。

日期：**3月13、27日(星期四)**

時間：**下午3:00-4:00**

地點：分處活動室1 對象：中心會員

費用：全免 名額：12名



負責職員：伍先生

## 芬蘭木柱隊員練習 (2425547)

8

內容：芬蘭木柱隊員參與定期的訓練，從而鍛練參加者的手眼協調能力。

日期：**3月6、20日 (逢星期四)**

時間：**下午3:00-4:30**

地點：分處活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名

備注：1)活動由「社會福利署 老有所為活動計劃」資助；  
2)「芬蘭木柱隊員」必需出席練習培訓。



負責職員：林先生

## 布袋球班 (2425590)

內容：由義工帶領參加者進行布袋球運動，學習布袋球基本技巧。

日期：**3月13、27日 (逢星期四)**

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

## 布袋球隊訓練 (2425505)

內容：為已獲選的布袋球隊隊員提供訓練及基礎導師訓練。

|     | 布袋球隊練習        | 布袋球會員班          |
|-----|---------------|-----------------|
| 日期： | 3月3日、17日(星期一) | 3月13、27日(星期四)   |
| 時間： | 上午10:00-11:30 | 上午10:00 – 11:30 |

地點：分處活動室2

對象：24-26年度布袋球隊隊員

費用：全免

名額：15名



負責職員：林先生

## 重拾微笑:缺牙後長者的鑲牙選擇 (2425600)

內容: 由香港註冊牙醫講解長者缺牙情況、治療方式及鑲牙選擇, 解答長者的對口腔健康的疑問。

日期: **3月10日 (星期一)**

時間: **中午12:00-1:00**

地點: 分處活動室1

對象: 中心會員

費用: 全免

名額: 30名



負責職員: 葉姑娘



## 心理社交認知康樂活動

### 「長青」小演員 (2425506)

內容: 為有興趣「做戲」的會員提供定期的培訓。

日期: **3月18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: 10名

**\*\*如有興趣報名, 可直接與林生聯絡查詢。**



負責職員: 林先生

### 歡樂生日會(1-3月) (2425603)

內容: 在鄰近青葉海鮮酒家舉行生日會, 齊賀生日。

日期: **3月18日 (星期二)**

時間: **下午2:30 – 4:00**

地點: 青葉海鮮酒家

對象: 中心會員

費用: 每位\$70



#### 菜單

|       |       |
|-------|-------|
| 極品貴妃雞 | 鮮蝦菜苗餃 |
| 晶瑩鮮蝦餃 | 潮州蒸粉果 |
| 蟹子燒賣皇 | 上湯浸時蔬 |
| 京式叉燒包 | 豉油皇炒麵 |
| 安蝦咸水角 | 揚州炒飯  |
| 蓮蓉桃包  |       |

備註: (1)1-3月生日老友記在**3月3日**起可到中心報名及交付費用。

(2)其他可於**3月11日**起報名及交費。

(3)參加者需直接到土瓜灣青葉海鮮酒家集合。

負責職員: 黃姑娘

## 九龍城社區歷史文化展覽-長者訪談 (2425597)

14

內容：與青年義工交流，分享有關九龍城寨的生活與經歷，分享內容將會於社區展覽展出，讓社區人士能以長者的角度認識九龍城寨。

日期：**3月15日(星期六)**

時間：**上午10:30 – 12:00**

地點：主中心活動室

對象：  
- 曾在九龍城寨居住或活動的長者 或  
- 現在或曾經居住在九龍城宋王臺附近唐樓的長者

費用：全免 名額：6名

備註：(1) 活動與「陸續出版」合作；  
(2) 活動當日會進行拍攝，參加者可自行決定是否出鏡。

負責職員：香姑娘

## 獻主會聖馬善樂小學探訪(2526004)

內容：由獻主會聖馬善樂小學的學生帶領長者一同玩桌上遊戲及進行表演，歡渡下午時光，促進長幼共融。

日期：**4月3日(星期四)**

時間：**下午3:30 – 4:30**

地點：分處活動室1

對象：會員

費用：全免

名額：12名

備註：(1) 活動與香港明愛「賽馬會眾心行善 – 義工推廣校園夥伴計劃」合辦。

負責職員：劉姑娘

## 齊齊唱K樂 & 老友記時間2025 3月份

內容：中心提供了唱K活動及麻雀活動，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：**3月1、22、29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

## 「福」到齊齊「袋」 (2425591)

內容：領取由MBK Partners公司贊助的福袋

對象：中心會員

領取日期：3月7日 (星期五)

領取時間：上午11:30 – 下午1:00

領取地點：分處活動室2



名額：200名 (每場例會50人)

報名：出席3月份的例會，進行抽籤

備注：

(1) 得獎者請帶同「自己的會員卡」出席當日活動；

(2) 會員分時段到中心領取；

(3) 活動由MBK Partners公司贊助。

負責職員：林先生

## 舒壓健腦之旅-咖啡拉花體驗 (2425580)

內容：沖調意式咖啡及體驗基本拉花，以放鬆減壓達致健腦。

日期：3月26日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:30

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名



負責職員：揭姑娘

## 髮型靠你2025 (3月) (2425604)

內容：由義工團隊替老友記提供簡單的理髮服務。

日期：3月14日 (星期四)

時間：上午9:30 – 11:00 (每節半小時)

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：20名



負責職員：黃姑娘

## 城男天地飛鏢聚會 (2425509)

- 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：**3月24日(星期一)**  
 時間：**上午9:30 – 11:30**  
 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

## 以下飛鏢班組(只能二選一)



### 飛鏢樂初階 (2425592)

- 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：**3月24日(星期一)**  
 時間：**下午2:00 – 3:15**  
 地點：分處活動室2  
 對象：中心會員 (**\*對飛鏢有興趣的會員**)  
 費用：全免  
 名額：10名  
 備注：初班由「男士義工」分享飛鏢的初步玩法。



負責職員：林先生

### 飛鏢樂進階 (2425593)

- 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：**3月24日(星期一)**  
 時間：**下午3:30 – 4:45**  
 地點：分處活動室2  
 對象：中心會員  
 (**\*三鏢都能成功得分 並 總得分達250或以上的會員**)  
 費用：全免  
 名額：10名  
 備注：進階班由「林生」及「男士義工」分享飛鏢的技巧、玩法。



負責職員：林先生



## IT小教室(3月) (2425582)

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  |
|----------------------|---|
| 3月11、18、25日<br>(星期二) | 上午 10:00 – 10:40 (40分鐘)/<br>上午 10:40 – 11:20 (40分鐘)/<br>上午 11:20 – 12:00 (40分鐘) |

對象：中心會員

費用：全免

地點：分處面談室

名額：每日3名 (共9名)

備註：請在報名紙填上希望參加的日子及時間。

負責職員：陳先生

## 手機班：智能政府服務 (2526003)

內容：將與香港理工大學合辦，介紹及教授如何應用智能政府服務手機APP，如：智方便iAM SMART、康體通Smartplay、香港出行易、My HKG等等。讓長者能夠學習使用智能政府手機程式。

| 日期                    | 時間          |
|-----------------------|-------------|
| 2025年4月7日 (星期一) 課前準備會 | 下午2:00-4:00 |
| 2025年4月10日 (星期四)      | 下午2:00-5:00 |
| 2025年4月17日 (星期四)      | 下午2:00-4:00 |
| 2025年4月24日 (星期四)      | 下午2:00-4:00 |
| 2025年5月8日 (星期四)       | 下午2:00-4:00 |
| 2025年5月15日 (星期四)      | 下午2:00-5:00 |



地點：分處活動室1 (北帝街) 對象：中心會員

費用：全免

名額：20名

備註：活動與「香港理工大學樂齡與家庭研究中心」合作。

負責職員：劉姑娘

## 智能保齡鬆一鬆(3月) (2425585)

內容：透過與長者進行電子遊戲模仿哥爾夫球/真實保齡球運動，訓練反應神經及增加身體靈活度。

日期：3月13、20日(星期四)

時間：上午10:30 – 11:30

地點：分處活動室2

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

中心現招募新一年度的義工，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。**

負責職員：揭姑娘

#### 愛心來電 (2425512)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：**3月4、11、18、25日 (逢星期二)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：分處面談室

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)

備注：**愛心來電的號碼是2389 3328 (此電話僅限義工關心會員；如有疑問及其他查詢事宜，請致電2711 2488 / 2389 3033 )。**



#### 社區外展推廣(1月) (2425598)

內容：協助街展活動，透過外展方式加強宣傳中心服務，讓區內的長者、護老者和社區人士能認識中心。是次主題以介紹健康服務為主。

日期：**3月13日 (星期四)**

時間：**上午9:00 – 11:00**

地點：分處地下玻璃門外 對象：社區人士

費用：全免

招募義工：4名 (曾接受本中心義工訓練)

#### 長青錦繡劇團 (242513)

負責職員：鄭姑娘

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：**3月11日、25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

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

19

1-3月份季度主題：  
精神健康齊管理

1. 護愛組

2. 護樂組 (經社工評估)



擁有良好的精神健康，能協助長者及護老者面對日常生活的困難及挑戰。定期參與減壓活動及運動，學習一些放鬆自己的方法，能有效舒緩壓力與焦慮。

### 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(4) (2425487)

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

助行架

四腳叉

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

### 護老同樂過周末 (3月) (2425601)

內容：護樂組護老者可以與長者一起製作簡單創作，一同輕鬆地渡過二月的這個周末。

日期：3月8日 (星期六)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：主中心護耆坊

對象：護樂組護老者

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：謝先生

## 護連線(3月) (2425578)

20

內容：義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期：3月13、20及27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：36名

義工：3名(曾接受本中心義工訓練)

備註：護連線的號碼是27919078 (此電話僅限義工關心會員；如有疑問及其他查詢事宜，請致電27112488 / 23893033)。



負責職員：揭姑娘

## 營養奶粉展(3月) (2425599)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：3月24日 (星期一)

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：

下期預告

預定於  
4月16日 (星期三)  
上午10:00-12:00

| 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     | \$225     | \$102     | \$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

## Carer café 護老者咖啡室 (2425577)

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：3月19日 (星期三)

集合地點：分處活動室

活動時間：下午2:30 – 4:00

對象：護愛組：8名；護樂組：4名(已報名參加的護老者不用重複報名)

費用：全免

名額：12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

## 陪著你走-在家離世的實務經驗分享 (2425576)

內容：簡介安好臨終服務、在家離世服務、臨終實務支援及相關個案分享。

日期：3月14日 (星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：主中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：30名

備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；

(2) 活動與聖雅各福群會賽馬會安寧頌合作。

負責職員：香姑娘



## 護樂長者實驗班：化石探奇 (2425602)

內容：護老者可親身到香港科學館參與各種實驗活動，包括觀察化石，了解化石的形成條件，以及認識如何鑑定化石的年齡，藉此了解有趣的古生物學知識。

日期：4月7日 (星期一)

集合時間：下午1:30

集合地點：主中心活動室

解散時間：下午4:00

活動及解散地點：香港科學館

對象：所有護老者

費用：全免

名額：護愛組：10名；護樂組：10名

備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；

(2) 參加者須自備車費。

負責職員：謝先生



## 認知障礙及照顧者活動

### 護「腦」者聚一聚 (2425579)

內容：與護老者聚會，彼此扶持、交流心得；是節主題：溝通與照顧。

日期：**3月17日 (星期一)**

時間：**上午10:30 – 中午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：揭姑娘

### 健腦運動小組(3月) (2425528)

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：**3月11、18、25日(3月4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(3月) (A:2425529 / B:2425530)

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：**3月13、20、27日(3月6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<br>4-6月 | 4月9日至<br>6月25日<br>(逢星期三)<br><b>*5月7日、6月4日<br/>暫停</b>       | 下午<br>2:00-<br>3:30        | 由資深導師教授書法及練習寫字 | 分處<br>活動室<br>2 | \$90<br>(共10堂)  | 12<br>名 | 舊生:<br>19/3起<br>新生:<br>26/3起 |
| 中文識字班<br>4-6月 | 4月11日至<br>6月27日<br>(逢星期五)<br><b>*4月18日、5月23<br/>日暫停</b>    | 上午<br>9:30-<br>11:00       | 學習書寫及閱讀日常用之字句  | 分處<br>活動室1     | \$30<br>(共10堂)  | 12<br>名 | 舊生:<br>14/3起<br>新生:<br>21/3起 |
| 英文識字班<br>4-6月 |  | 上午<br>11:30-<br>下午<br>1:00 |                |                | \$30<br>(共10堂)  | 12<br>名 |                              |
| 唱歌班<br>4-6月   | 4月10日至<br>6月19日<br>(逢星期四)<br><b>*5月1日暫停</b>                | 下午<br>1:45-<br>3:15        | 由導師教授大家演唱流行曲   | 主中心<br>活動室     | \$324<br>(共9堂)  | 25<br>名 | 舊生:<br>20/3起<br>新生:<br>27/3起 |
| 粵曲班<br>4-6月   | 4月11日至<br>6月27日<br>(逢星期五)<br><b>*4月18日、5月2<br/>日暫停</b>     | 下午<br>2:00-<br>4:00        | 由導師教授唱粵曲       | 分處<br>活動室1     | \$300<br>(共10堂) | 30<br>名 | 舊生:<br>14/3起<br>新生:<br>21/3起 |
| 椅子瑜珈班<br>4-6月 | 4月8日至<br>6月24日<br>(逢星期二)<br><b>*4月15日、5月6<br/>日、6月3日暫停</b> | 上午<br>10:00-<br>11:00      | 由導師教授簡單樂齡瑜珈    | 分處<br>活動室1     | \$200<br>(共9堂)  | 12<br>名 | 舊生:<br>3/3起<br>新生:<br>10/3起  |

## 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7~ 財政管理：

- ✓ 中心透過具問責及審慎的財政管理，以符合<<津貼及服務協議>>、法律及專業操守上的責任。

## 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<br>(如活動舉行前<br>2小時仍懸掛) | (如活動舉行前<br>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     | ✗    | ✗                          | ✗                  |