



中心 通訊

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

2024年11月



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11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11月6日



備註: 中心將於**報名截止翌日(11月7日)上午作抽籤**, 會員可於11月8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11月9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11月通訊*	2024年11月1日起
遞交報名表格*	2024年11月1日至2024年11月6日 (開放時間內, 11月6日下午4:00截止)
活動抽籤	2024年11月7日
查詢中籤活動*/主中心取提示紙	2024年11月8日
餘額活動報名*	2024年11月9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:



: 6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. 4-5
e健樂系列活動	P. 6-7
健康及教育活動	P. 8-11
心理社交認知康樂活動	P. 16-18
退而不憂系列活動	P. 18
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. 21-25
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11月28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11月份 (分處舉行)	2024年12月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	11月5日(二) 上午10:00	12月3日(二) 上午10:00
家慶、家善	11月5日(二) 下午 2:30	12月3日(二) 下午 2:30
家和、家慈	11月6日(三) 上午10:00	12月4日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	11月6日(三) 下午 2:30	12月4日(三) 下午 2:30

活動 報名表I

會員 活動

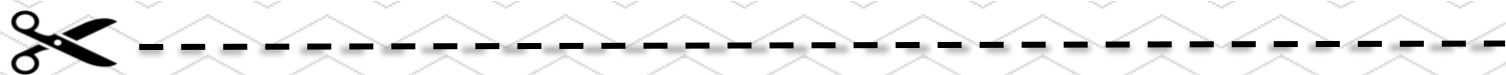
根據自己意願，**在意願一欄填寫1-10**，1為首選。
如第一意願的活動已滿，會自動轉到第二意願，
如此類推，直到報名5個活動滿額。

4

意願	活動編號	活動名稱
	2425416	齊跳椅子舞A
	2425417	齊跳椅子舞B
	2425432	強肌啞鈴伸展操(11月)
	2425418	智能保齡鬆一鬆
	2425419	智能哥爾夫球鬆一鬆
	2425422	健腦坊: 健腦運動 講座
	2425420	IT小教室(11月) 日期: _____
	2425440	「不是只能靠吃藥」 認知障礙症治療篇
	2425439	智能拳擊健康大使招募 及訓練
	2425436	健體靈康操(11月)
	2425443	髮型靠你2024(11月)
	2425438	智能拳擊(11月)
	2425257	e健樂-真打乒乓球進階9
	2425437	e健樂-普拉提肌肉鍛練 班

意願	活動編號	活動名稱
	2425385	e健樂-編織花花手機背 帶
	2425383	e健樂-全方位控制膽固 醇的飲食要訣
	2425384	e健樂-閃耀長者 樂齡飲 食
	2425414	e健樂-老年綜合症狀及 處理
	2425367	健體設施使用培訓及考 核日(11月)
	2425389	城男天地飛鏢聚會
	2425426	布袋球班
	2425427	2024「老有所為活動計 劃」頒獎典禮
	2425428	飛鏢樂初階
	2425429	飛鏢樂進階 (三鏢都能成功得分並得 分達250或以上的會員)
	2425421	應用程式工作坊 Whatsapp基本操作篇

姓名: _____ 會員/護老者編號: _____ 電話: _____



Hello!

Hello! 各位老友記，我是實習社工趙先生(阿聰)！
這半年逢星期四、五會見到大家，隨時找我聊天吧！

大家好！我是實習社工葉姑娘。十月至三月期間主要會在主中心工作，
亦會開辦小組及活動，歡迎大家參加或找我！！

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
	2425434	護老者同樂日
	2425382	護老精神健康體驗館參觀
	2425411	Carer café 護老者咖啡室
	2425413	和諧粉彩風景畫工作坊
	2425431	樂眠無憂睡眠講座

認知障礙及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2425441	「腦」友記暫託站
	2425442	護「腦」者聚一聚

義工活動

意願	活動編號	活動名稱
	2425388	急救知識講座(義工)
	2425412	拍住上和諧粉彩義工訓練

姓名: _____ 會員/護老者編號: _____ 電話: _____

「健康一家人 - 齊創幸福紀錄」

家福會 HKFWS 75 場地伙伴: D-PARK

新興運動體驗
拉力帶運動操
攤位遊戲
及親子工作坊

體力士世界紀錄
挑戰「最多拉力帶拼砌「家」字」

吹氣彈床

健康一家人
齊創幸福紀錄

2024年11月3日(日)
13:30 - 18:00
荃灣愉景新城 D·PARK L1 中庭

為慶祝家福會75周年,本會將於11月3日(星期日)於荃灣愉景新城D·PARK舉辦活動
活動詳情:

日期: 2024年11月3日(星期日)
時間: 下午1時30分至6時正
地點: 荃灣愉景新城D·PARK L1中庭

其他活動內容(下午3時30分後開始):
新興運動體驗、
攤位遊戲、
親子工作坊及
吹氣彈床



有興趣的人士
可自行前往

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：全方位控制膽固醇的飲食要訣(2425383)

內容：註冊營養師分析高膽固醇的飲食誘因，並透過健康飲食的方法和功能食品來處理高膽固醇的問題。

日期：**11月18日(星期一)**

時間：**上午9:30-10:30**

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：鄭姑娘

e健樂：閃耀長者 樂齡飲食(2425384)

內容：講解適合長者的均衡飲食原則和食物份量，以及如何處理常見與飲食相關的健康問題，如肌少症、痛症、高血壓及高膽固醇等。

日期：**11月25日(星期一)**

時間：**上午9:30-10:30**

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：鄭姑娘

e健樂：老年綜合症狀及處理(2425414)

內容：認識長者常見的老年綜合症狀及處理方法。

日期：**11月29日(星期五)**

時間：**上午10:00-11:00**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：30名



負責職員：鄭姑娘

e健樂-普拉提肌肉鍛練班(11月) (2425437)

內容：由導師帶領參加者進行普拉提肌肉訓練，藉此提升身體的核心力量和靈活性。

日期：**11月27日(星期三)**

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：15名



負責職員：伍先生

e健樂-真打乒乓球進階9:(2425257)

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，進階班適合對打乒乓球有經驗及技術的會員。

日期：**11月15、22、29日及12月6日(星期五)**

時間：**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：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：編織花花手機背帶(2425385)

內容：導師教授編織技巧，一起編織時興的花花手機背帶，享受編織的樂趣。

日期：**11月12日(星期二)**

時間：**上午10:00-12:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：16名



負責職員：鄭姑娘



健體靈康操(11月) (2425436)

內容：由受訓大使帶領參加者進行靈康操，藉此鍛鍊及伸展其肌肉。

日期：**11月14、20及28日 (星期三及四)**

時間：**上午11:30 – 12:30**

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

強肌啞鈴伸展操(11月) (2425432)

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：**11月11、18及25日 (星期一)**

時間：**上午9:00 – 10:00**

地點：分處活動室2

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(11月) (2425367)

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：**11月11日 (星期一)**

時間：**上午10:30 – 11:30**

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：鄭姑娘、伍先生

急救知識講座(會員/護老者)(2425387)

內容：介紹急救的基本原理，同時認識並練習最基本的急救處理法；在一些特殊的情境下，應用基本的急救處理方法。

日期：**11月6日(星期三)**

時間：**上午11:30 - 下午1:00**

地點：分處活動室

對象：會員/護老者

費用：全免

名額：30名

****如有興趣報名，可直接與林生聯絡查詢。**



負責職員：林先生

「不是只能靠吃藥」 認知障礙症治療篇 (2425440)

內容：認知障礙症的藥物治療與非藥物治療同樣重要，認識當中的非藥物治療方法。

日期：**11月26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

健腦坊: 健腦運動 講座 (2425422)

內容：由物理治療師講解運動對促進腦部健康的功效、認識正確的運動選擇及與長者練習部份運動。

日期：**11月20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

進休人生俱樂部(11月) (2425424)

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：**11月11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



負責職員：揭姑娘

芬蘭木柱隊員練習 (2425425)

10

內容：由教練帶領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：**11月7日、14日及28日 (逢星期四)**

時間：**下午3:30-4:30**

地點：分處活動室1

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 (2425426)

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：**11月14日及28日(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 (2425399)

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
日期：	11月14日及28日(星期四)	11月4日及18日(星期一)
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

齊跳椅子舞(11月) (A:2425416 / B:2425417)

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(2425416)	齊跳椅子舞B(2425417)
日期：	11月12、19日(星期二)	11月20、27日(星期三)
時間：	上午8:45 – 9:45	上午8:45 – 9:45

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：每班10名



負責職員：陳先生

智能拳擊健康大使招募及訓練(2425439)

內容：招募新智能拳擊健康大使，與現有新智能拳擊健康大使一起進行定期訓練。

日期：**11月25日(星期一)**

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：8名

備註：現有新智能拳擊健康大使不需要報名，訓練當日出席即可。



負責職員：伍先生

智能拳擊(11月) (2425438)

內容：透過跟隨智能遊戲，鼓勵參加者多做運動，藉此訓練其全身肌肉力量、平衡和速度。

日期：**11月12及19日(星期二)**

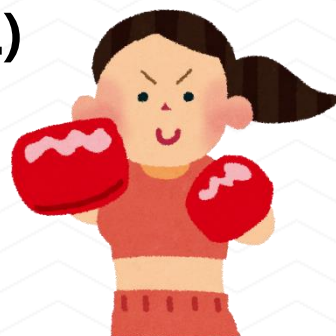
時間：**上午10:00-11:00**

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：伍先生



「長青」小演員 (2425398)

內容：為有興趣「做戲」的會員提供定期的培訓。

日期：**11月19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

2024「老有所為活動計劃」頒獎典禮 (2425427)

內容：「老有所為活動計劃」推廣辦事處將舉辦頒獎典禮，典禮將以網上直播進行。有意參與今年嘅頒獎典禮直播？想獲得豐富嘅獎品？快報名參加！

日期：**11月13日(星期三)**

時間：**下午2:30-4:00**

地點：分處活動室

形式：Facebook / YouTube

對象：中心會員

費用：全免

名額：40名

備註：活動由「老有所為活動計劃」推廣辦事處贊助



負責職員：林先生

髮型靠你11月2024 (2425443)

內容：由義工團隊替老友記提供簡單的理髮服務。

日期：**11月14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：20名



負責職員：黃姑娘

城男天地飛鏢聚會 (2425389)

- 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：**11月18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

以下飛鏢班組(只能二選一)

飛鏢樂初階 (2425428)

- 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：**11月25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 (2425429)

- 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：**11月25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

齊齊唱K樂2024 11月份

18

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：11月2、9、16、23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 11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：11月2、9、16、23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 - 退休人生大滿貫 (2425415)

內容：透過不同的小型攤位遊戲，如：和諧粉彩、SWITCH電子遊戲、飛鏢樂等，讓長者能感受豐盛的人生，亦鼓勵參加者多作嘗試及接觸。

日期：11月26日(星期二)

時間：上午10:00-中午12:00

地點：分處活動室

對象：中心會員、準退休人士、護老者

費用：全免

名額：70名 (名額有限，先到先得)

備註：活動由『社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助』



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department



不用抽籤，活動當日即場登記及領取遊戲券

負責職員：劉姑娘



IT小教室(11月) (2425420)

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
11月12日、11月19日 (星期二)	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：分處面談室

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(Whatsapp 基本應用篇) (24253421)

內容：由工作人員講解及教授通訊程式"Whatsapp"的基本操作及應用

日期：11月27日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

備注：請確認手機已安裝Whatsapp程式

負責職員：陳先生



智能哥爾夫球鬆一鬆(2425419)/智能保齡鬆一鬆(2425418)

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。

	智能哥爾夫球鬆一鬆(2425419)	智能保齡鬆一鬆(2425418)
日期：	11月14、28日(星期四)	11月19、26日(星期二)
時間	上午10:00 – 11:00	下午3:30 – 4:30
地點：	分處活動室1	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 (2425394)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：11月5、12、19、26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23893328 (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：林先生

長青錦繡劇團 (2425395)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：11月12、26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

急救知識講座(義工)(2425388)

內容：介紹急救的基本原理，同時認識並練習最基本的急救處理方法；在一些特殊的情境下，應用基本的急救處理方法。

日期：**11月6日(星期三)**

時間：**上午11:30 - 下午1:00**

地點：分處活動室

對象：已登記義工

費用：全免 名額：30名

負責職員：林先生

****如有興趣報名，可直接與林生聯絡查詢。**

拍住上和諧粉彩義工訓練 (2425412)

內容：培訓義工成為和諧粉彩導師，與護老者一起繪畫和諧粉彩風景畫。

日期：**11月11及15日(星期一、五)**

時間：**下午2:00 - 3:30**

地點：主中心活動室

對象：中心義工

費用：全免

名額：8名



負責職員：香姑娘



護老者活動

護老者組別

**10-12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) 

多樣化的護老工作，單憑護老者獨力去處理和面對實在能力有限。本季會與護老者探索和發掘社區的護老資源，讓護老者有更多的支援，護老之餘，亦可找到自己喘息的空間。

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)

22

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

護老精神健康體驗館參觀(2425382)

內容：與護老者一同參觀精神健康體驗館，提升大家對精神的關注。

日期：11月18日 (星期一)

時間：下午1:30-下午4:30

地點：屯門青松觀路15號學院樓(S座)2樓

對象：所有護老者

費用：全免

名額：26名

集合時間：中午12:00

集合地點：主中心活動室



備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

(2) 已報名參加的護老者，不需要再報名。

負責職員：揭姑娘

護連線(11月) (2425423)

內容：義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期：11月7、14、21及28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)

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(11月) (2425444)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**11月18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
12月17日 (星期二)
上午10:00-12:00

購買項目	加營素		加營素 (低糖)	怡保康 (已於本月調整價格)		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 (2425411)

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：**11月20日 (星期三)**

時間：**下午2:30-4:00**

地點：分處活動室1

對象：護愛組：6名；護樂組：6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

護老者同樂日(2425434)

內容：與護老者一起進行集體遊戲，認識中心護老者服務，一起共渡一個快樂的下午。

日期：**11月12日 (星期二)**

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：護樂組：10名；護愛組：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

護樂茶聚(11-1月) (2425433)

24

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：	11月30日 (星期六)	12月14日 (星期六)	1月18日 (星期六)
時間：	上午9:30 – 12:00	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：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：謝先生

護樂共譜長者生命冊(2425435)

內容：護老者會與已受訓的中學生傾談，建立關於自己的生命故事。完成活動後，可獲得一本記錄自身生命故事的個人化生命冊。

日期：	11月5日 (星期二)	12月2日 (星期一)	2月17日 (星期一)
時間：	下午2:25 – 3:50	下午2:25 – 3:50	待定

地點：禮賢會彭學高紀念中學 (九龍塘禧福道30號)

對象：60歲或以上的護樂組護老者

費用：全免

名額：6名

集合時間：下午1:45

集合地點：九龍塘港鐵站E出口

備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；

(2) 參加者必須出席所有節數。

負責職員：謝先生



和諧粉彩風景畫工作坊 (2425413)

內容：由義工教導護老者繪畫和諧粉彩風景畫，放鬆身心。

日期：11月18日 (星期一)

時間：下午2:00 – 3:30

地點：主中心活動室 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

藉著沙畫說故事 (2425352)

25

內容：讓護老者透過學習沙畫藝術，抒發情感及壓力，並編寫及分享作為護老者的故事。

日期：**11月4及11日(星期一)**

時間：**上午10:00-11:30**

地點：主中心活動室

對象：所有護老者

費用：全免

名額：10名

備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；

(2) 活動設有長者暫託服務；

(3) 此活動與由「有您同行·撐得起」地區活動撥款計劃資助。



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department



負責職員：香姑娘

樂眠無憂睡眠講座 (2425431)

內容：參加者可以認識不同類型的失眠及歷程及睡眠科學知識(如：睡眠周期、影響睡眠的三大因素及發夢與睡眠等)。

睡眠教練亦會介紹有系統的好眠策略及樂眠無憂計劃的自助平台，讓參加者認識有用的資源，可以有更好的睡眠和休息。

日期：**11月19日(星期二)**

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：25名

備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；

(2) 活動與賽馬會樂眠無憂計劃合作；

(3) 參加者需能使用智能電話，並於樂眠無憂計劃自助平台註冊及完成測驗。



賽馬會樂眠無憂計劃
Jockey Club Sleep Well Project

負責職員：香姑娘

認知障礙及照顧者活動

「腦」友記暫託站(11月) (2425441)

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：**11月30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

健腦運動小組(11-12月) (2425376)

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：**11月12、19、26日(11月5日除外)**
12月10、17日(12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(11-12月) (A:2425377 / B:2425378)

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：**11月14、21、28日(11月7日除外)**
12月12、19日(12月5、26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

護「腦」者聚一聚(11月) (2425442)

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：**11月20日 (星期三)**

時間：**上午10:30 – 12:00**

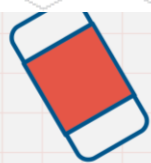
地點：主中心活動室 對象：認知障礙症護老者

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。



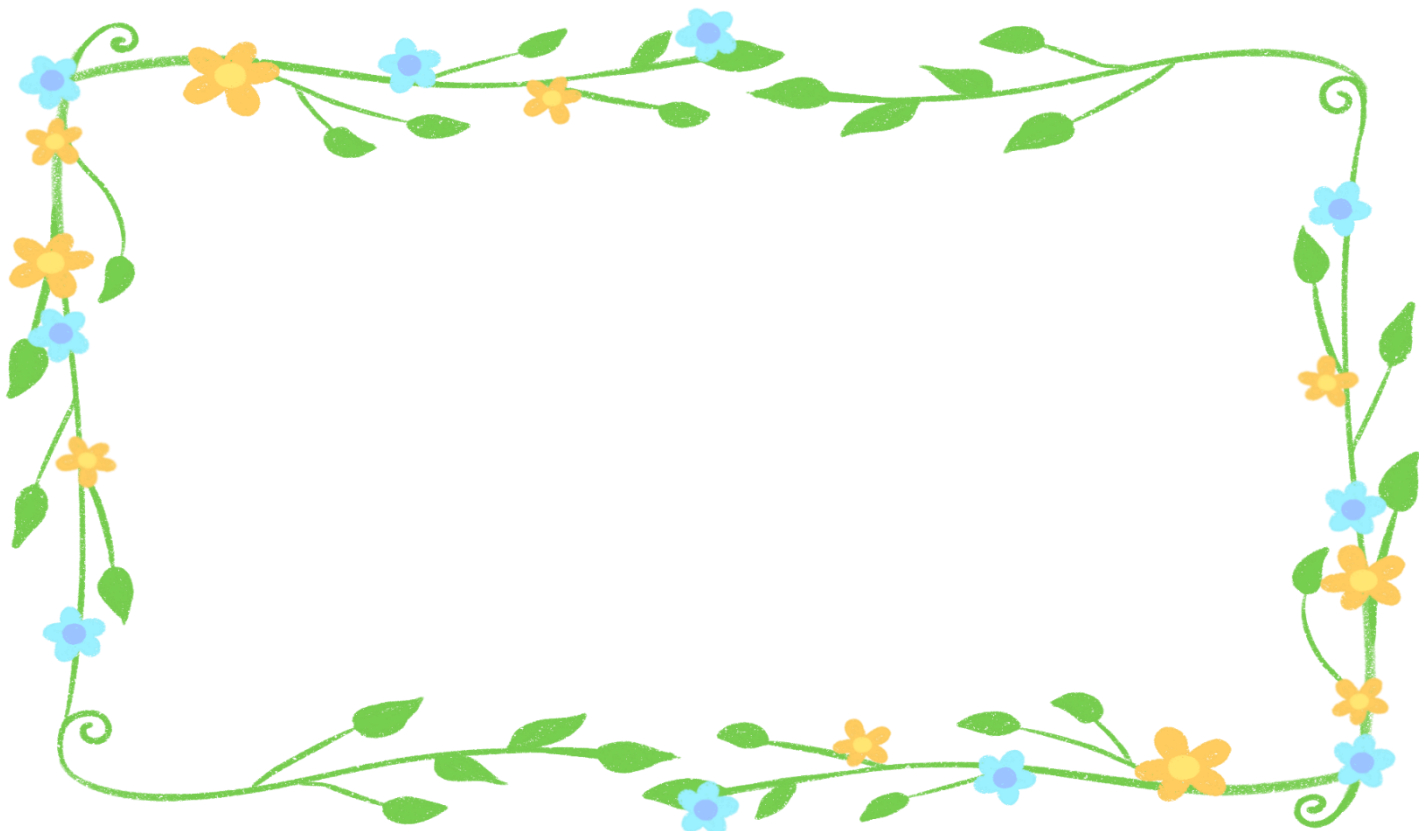
負責職員：林姑娘



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
滿 活齡書法班 10-12月	10月2日至 12月18日 (逢星期三) *10月9日、 11月6日及12 月4日 暫停	下午 2:00- 3:30	由資深導師 教授書法及 練習寫字	分處 活動室 2	\$81 (共9堂)	12 名	舊生: 19/9起 新生: 25/9起
中文識字班 10-12月	10月18日至 12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: 6/9起 新生: 13/9起
英文識字班 10-12月		上午 11:30- 下午 1:00			\$30 (共10堂)		
滿 唱歌班 10-12月	10月17日至 12月19日 (逢星期四) *11月7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	\$324 (共9堂)	25 名	舊生: 19/9起 新生: 26/9起
滿 粵曲班 10-12月	10月18日至 12月20日 (逢星期五)	下午 2:00- 4:00	由導師教授 唱粵曲	分處 活動室 1	\$300 (共10堂)	30 名	舊生: 13/9起 新生: 20/9起
滿 椅子瑜珈班 10-12月	10月14日至 12月16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	舊生: 2/9起 新生: 9/9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2 ~ 檢討及修訂政 策和程序：

- ✓ 中心備有機制，定期檢討及修訂有關服務提供的政策和程序。

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	✗	✗	✗