



家福會
HKFWS



中心 通訊

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

2025年2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1號鋪

電話 2389 3033 傳真 2389 3300

電郵 kccaa@hkfws.org.hk hkfws.org.hk



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

2025年2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2月5日



備註：中心將於**報名截止翌日(2月6日)上午作抽籤**，會員可於2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2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2月通訊*	2025年1月27日起
遞交報名表格*	2025年1月27日至2025年2月5日 (開放時間內, 2月5日下午4:00截止)
活動抽籤	2025年2月6日
查詢中籤活動*	2025年2月7日
餘額活動報名*	2025年2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)



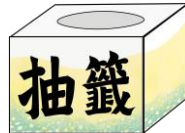
活動圖示:



: 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

中心消息及通告事項	P. 5
中心運動班守則	P. 2
活動報名表	P. 4
健康及教育活動	P. 5-8
心理社交認知康樂活動	P. 9-10, 15-16
資訊科技及樂齡科技活動	P. 17
活動時間表	P. 11-14
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2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2月份 (分處舉行)	2025年3月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	2月4日(二) 上午10:00	3月4日(二) 上午10:00
家慶、家善	2月4日(二) 下午 2:30	3月4日(二) 下午 2:30
家和、家慈	2月5日(三) 上午10:00	3月5日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	2月5日(三) 下午 2:30	3月5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
	2425557	齊跳椅子舞A
	2425558	齊跳椅子舞B
	2425559	智能保齡鬆一鬆
	2425560	「識飲識食識購物」講座
	2425561	IT小教室(2月) 日期: _____
	2425562	國皇棋(2月)
	2425563	迷你哥爾夫球(2月)
	2425564	藝術健腦之旅 - 新春乾花卡片製作
	2425565	遙遙無肥(肥胖症講座挑戰與治療方案健康講座)

意願	活動編號	活動名稱
	2425370	健體設施使用培訓及考核日(2月)
	2425548	布袋球班
	2425509	城男天地飛鏢聚會
	2425551	飛鏢樂初階
	2425552	飛鏢樂進階
以下活動 (只能三選一)		
	2425549	「時光共享」整娃娃
	2425550	「時光共享」糖水制作
	2425556	2025 Love in the City 愛「予」城 - 跨代玩一番

姓名: _____ 會員/護老者編號: _____ 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

認知障礙及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2425568	護老亦護己--心靈健康講座
	2425569	護老同樂過周末 (2月)
	2425554	Carer café 護老者咖啡室
	2425555	心靈拼貼工作坊 - 回顧與展望
	2425571	「長者樂活探索隊：一起打造友善社區！」講座及手機教學

意願	活動編號	活動名稱
	2425572	護老同樂過周末 (2月)

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。

e健樂-健康記錄冊獎勵計劃(1月)(2425493)

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。

領獎提醒



本身已有「健康記錄冊」及已完成以上獎勵目標者，請於2月3至7日交回「健康記錄冊」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



健康教育活動

國皇棋(2月) (2425562)

內容：由導師帶領進行國皇棋訓練，學習其基本技巧，可提升手臂穩定性及增強參加者間的團隊合作。

日期：**2月10、17及24日(星期一)**

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：12名



負責職員：伍先生

迷你哥爾夫球(2月) (2425563)

6

內容：透過使用哥爾夫球簡單設備認識其基本玩法，並藉此提升手眼協調。

日期：2月12、19及26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：12名



負責職員：伍先生

健體設施使用培訓及考核日(2月) (2425370)

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：2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

遙遙無肥(肥胖症講座挑戰與治療方案健康講座(2425565))

內容：透過熱身運動、康健站服務介紹、老人科專科醫生主講預防肥胖症專題講座，讓長者學習關注肥胖問題和治療方案，提升健康質素。

日期：2月20日 (星期四)

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：40名

備註：(1)活動與「九龍城地區康健站：康健大聯盟」合辦；
(2)參加活動可獲紀念品乙份。

負責職員：鄭姑娘

「識飲識食識購物」講座 (2425560)

7

內容：由衛生署職員講解如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物、購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則。內部備註

日期：**2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(2月) (A班: 2425557/ B班: 2425558)

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(2425557)	齊跳椅子舞B(2425558)
日期：	2月11、25日(星期二)	2月12、26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：10名



負責職員：陳先生

進休人生俱樂部(2月) (2425567)

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：**2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

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：**2月6日、27日 (逢星期四)**

時間：**下午3:30-4:30**

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 (2425548)

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：**2月13日、20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	布袋球隊友誼賽	布袋球會員班
日期：	2月3日 (星期一)	2月17日 (星期一)	2月13日及20日 (星期四)
時間：	上午10:00-11:30	下午3:00-5:00	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



「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：**2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

「長幼共融」齊玩樂 (2425508)

內容：與一班小學生一起玩遊戲，共渡一個美好的時光。

日期：**2月7日 (星期五)**

時間：**下午2:30 – 4:30**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：25名

備注：活動與「葛量洪校友會黃埔學校」合辦。



負責職員：林先生

藝術健腦之旅 - 新春乾花卡片製作 (2425564)

內容：製作新春乾花卡片，體驗運用藝術達致健腦的樂趣。

日期：**2月10日(星期一)**

時間：**下午3:00 – 4:30**

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：林姑娘

齊齊唱K樂 & 老友記時間2025 2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：**2月1、15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

2025 Love in the City 愛「予」城 - 跨代玩一番 (2425556)

內容：由受訓練義工學生帶領伸展活動和集體遊戲，更會完成精美手工帶回家中，一起渡過樂融融的下午。

日期：**2月28日 (星期五)**

時間：**下午1:30 – 3:00**

地點：**主中心**

對象：中心會員

費用：全免

名額：25名

備注：活動與家福會 將軍澳(南)綜合家庭服務中心合辦。



負責職員：
葉姑娘

「時光共享」整娃娃 (2425549)

內容：與香港中文大學的義工一起玩制作石膏娃娃塗鴉。

日期：**2月15日 (星期六)**

時間：**下午2:30 – 4:00**

地點：**主中心**

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名

備注：活動與「香港中文大學社會工作服務隊」合辦。

負責職員：林先生

「時光共享」糖水制作 (2425550)

內容：與香港中文大學的義工一起玩制作三色芋圓糖水。

日期：**2月22日 (星期六)**

時間：**下午2:30 – 4:00**

地點：**主中心**

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名

備注：活動與「香港中文大學社會工作服務隊」合辦。

負責職員：林先生



家福行「大」運 (2425544)

15

內容：由本地旅行團帶領參加者遊歷香港，行程包括參觀：

- (1)長沙泳灘
 - (2)天壇大佛寶蓮寺及昂坪市集
 - (3)大澳水鄉
- 午餐 - 寶蓮禪寺素食午宴

集合時間：
上午8:45

集合地點：
分處活動室

日期：3月11日(星期二)

時間：上午8:45-4:30

對象：中心會員

費用：\$70

名額：58名

備註：未曾參與2月份旅行/後備名單 2月10日起報名

曾參與過2月份旅行/其他 2月12日起報名



(2)中心編配午餐座位安排，如需調動可找黃姑娘。

(3)來往昂坪的車程較顛簸，報名前請留意身體狀況是否適宜。

負責職員：黃姑娘

家福春茗2025

日期：2025年2月14日(星期五)

時間：上午11:00 - 下午1:30

名額：175人 (會員優先報名)

費用：\$120 (會員)、\$130(非會員)

內容：豐富午宴、精彩表演、大抽獎

地址：尚宴21

常盛街80號半山壹號壹號名薈1樓10號舖

每位參加者可獲得禮物一份

1月23日(四)上午8:45起開始報名，額滿即止



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：**2月24日(星期一)**
 時間：**上午10:00 – 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 (2425551)

- 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：**2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 (2425552)

- 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：**2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(2月) (2425561)

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
2月11、25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

手機初班：網絡安全至重要 (2425410)

內容：簡介網絡保安相關的理論知識和應用程式，包括：來電識別、認識和保護你的流動裝置、密碼管理、雙重認證、流動應用程式廣告陷阱識別及常見網絡詐騙案例講解，讓學員不再受到不受歡迎電話的打擾，可以更安心地使用流動裝置。

日期	時間
2025年2月11日(星期二)	上午10:30-下午12:30
2025年2月18日(星期二)	上午10:30-下午12:30
2025年2月25日(星期二)	上午10:30-下午13:00



地點：分處活動室1 (北帝街)

對象：中心會員

負責職員：劉姑娘

費用：全免

名額：25名

備註：活動與「香港理工大學樂齡與家庭研究中心」合作。

智能保齡鬆一鬆(2月) (2425559)

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：2月14、27日(星期四)

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：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：2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)。



2023-2025年度 諮詢委員會第12次會議 (2425546)

內容：收集委員對中心服務的意見。

日期：2月19日 (星期三)

時間：下午3:45 – 4:45

地點：分處活動室2

對象：諮詢委員會成員

費用：全免

名額：不限



負責職員：葉姑娘

長青錦繡劇團 (242513)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：2月11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 (2月) (2425569)

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：2月8日 (星期六)

時間：上午9:30 – 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(2月) (2425566)

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：2月6、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：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(2月) (2425553)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：2月18日 (星期二)

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2025年
3月24日 (星期一)
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 (2425554)

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。是次活動與社區夥伴Manna合作，為參加者提供場地及餐點。

日期：2月12日 (星期三)

集合時間：下午2:15

集合地點：主中心

活動時間：下午2:30 – 4:30

活動地點：Manna餐廳

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(包括餐點)

名額：15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

心靈拼貼工作坊 - 回顧與展望 (2425555)

21

內容：透過心靈拼貼，一起回顧照顧者生命的歷程，並透過訂立目標，展望未來。

日期：**2月11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：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

護老亦護己--心靈健康講座 (2425568)

內容：分享護老者保持精神健康的方法，讓護老照顧長者之餘亦照顧自己的心靈健康。

日期：**2月18日 (星期二)**

時間：**下午3:00-4:30**

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：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。
活動與「九龍醫院病人資源中心」合作。



負責職員：揭姑娘

「長者樂活探索隊：一起打造友善社區！」講座及手機教學 (2425571)

內容：透過介紹長者友善社區的理念，加深參加者對九龍城區交通配套及無障礙設施的了解。在活動中，受培訓的義工將分享他們行區時的經歷，以及對本區交通配套和無障礙設施的觀察。接著，義工將協助參加者安裝並教導如何使用九巴應用程式，學習後大大節省出行時間！

日期：**2月13日 (星期四)**

時間：**中午12:00 - 下午14:00**

地點：分處活動室1、2

對象：中心會員

名額：25名

費用：全免

實習社工：趙先生

認知障礙及照顧者活動

腦力時光機 (2425572)

內容：介紹認知功能的類別，並透過一些懷舊或新穎的趣味遊戲，讓會員能接觸不同提升「腦力」的方法，維持大腦健康。

日期：2月20日（星期四）

時間：下午2:30- 4:30

地點：分處活動室1

對象：會員

費用：全免

名額：30名

實習社工:葉姑娘

健腦運動小組(2-3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：2月11、18、25日(2月4日除外)

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(2-3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：2月13、20、27日(2月6日除外)

3月13、20、27日(2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

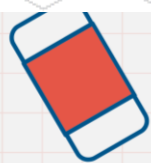
名額：每班6名

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

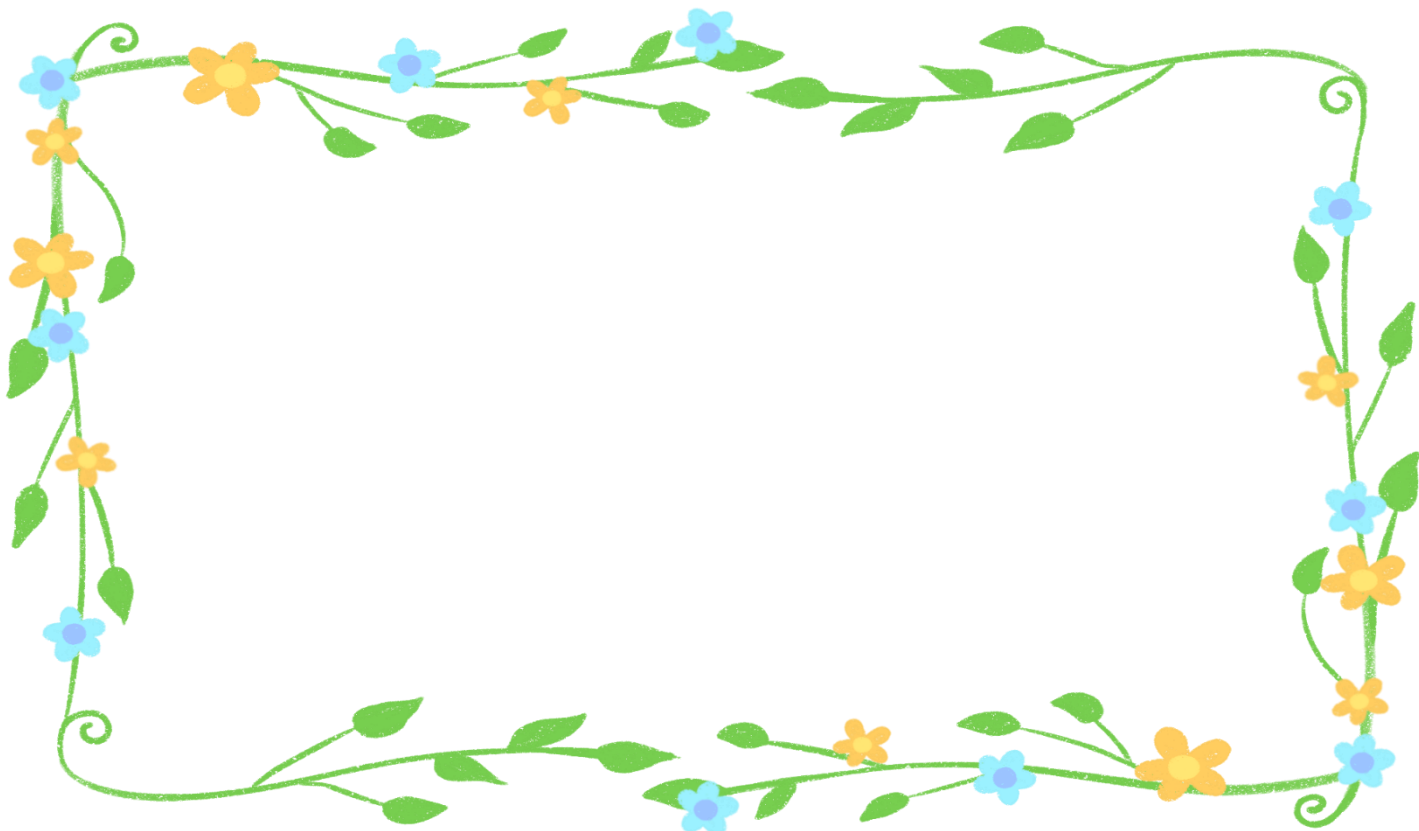




班組名稱	上課日期	上課時間	內容	活動場地	費用	名額	報名日期
活齡書法班 1-3月	1月15日至 3月26日 (逢星期三) *1月29日、2月 5日及3月4日 暫停	下午 2:00- 3:30	由資深導師教授書法及練習寫字	分處 活動室 2	\$72 (共8堂)	12 名	舊生: 11/12 起 新生: 18/12 起
中文識字班 1-3月	1月3日至 3月28日 (逢星期五) *1月24日、1月 31日、2月14日 暫停	上午 9:30- 11:00	學習書寫及閱讀日常用之字句	分處 活動室1	\$30 (共10堂)	12 名	舊生: 6/12起 新生: 20/12 起
英文識字班 1-3月		上午 11:30- 下午1:00			\$30 (共10堂)	12 名	
唱歌班 1-3月	1月2日至3月27 日 (逢星期四) *1月9日、1月 30日、2月6日、 3月6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: 12/12 起 新生: 19/12 起
粵曲班 1-3月	1月3日至 3月21日 (逢星期五) *1月31日、2月 14日暫停	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: 13/12 起 新生: 20/12 起
椅子瑜珈班 1-3月	1月6日至 3月10日 (逢星期一)	下午 3:30- 4:30	由導師教授簡單樂齡瑜珈	分處 活動室1	\$200 (共10堂)	12 名	舊生: 9/12起 新生: 16/12 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6 ~ 收集及回應意見之 政策及程序：

- ✓ 服務單位會確保服務使用者、全體職工及有關人士認識所有影響服務的因素，並了解他們有權表達想法，反映對服務表現的意見。

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	✗	✗	✗