

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

2025年1月

蛇年行大運



# 2025

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號舖

電話 2389 3033 傳真 2389 3300

電郵 [kccaa@hkfws.org.hk](mailto:kccaa@hkfws.org.hk) FB <https://www.facebook.com/hkfws.kccaa/>



[hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)

# 2052年1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1月8日**



備註：中心將於**報名截止翌日(1月9日)上午作抽籤**，會員可於1月10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1月11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1月通訊*	2025年1月2日起
遞交報名表格*	2025年1月2日至2025年1月8日 (開放時間內, 1月8日下午4:00截止)
活動抽籤	2025年1月9日
查詢中籤活動*	2025年1月10日
餘額活動報名*	2025年1月11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:



: 8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
e健樂系列活動	P. 5-7
健康及教育活動	P. 8-11
心理社交認知康樂活動	P. 11,16-18
資訊科技及樂齡科技活動	P. 19
退休藍圖系列	P. 20
活動時間表	P. 12-15
義工活動	P. 21-22
護老者活動	P. 22-25
認知障礙症及照顧者活動	P. 26
家福學堂	P. 27

## 下次派發通訊日期

2025年1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1月份 (分處舉行)	2025年2月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	1月7日(二) 上午10:00	2月4日(二) 上午10:00
家慶、家善	1月7日(二) 下午 2:30	2月4日(二) 下午 2:30
家和、家慈	1月8日(三) 上午10:00	2月5日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	1月8日(三) 下午 2:30	2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
	2425520	齊跳椅子舞
	2425521	「滋養幸福快樂人生」講座
	2425519	強肌啞鈴伸展操(1月)
	2425525	「無記性有得救」講座
	2425522	IT小教室(1月) 日期:_____
	2425282	e健樂: 真打乒乓球進階10
	2425518	健體靈康操(1月)
	2425523	e健樂-增肌運動班(1月)
	2425338	一人一故事劇場演出計劃
	2425524	關愛同心賀新春
	2425499	「認識乳癌及預防: 食療方案」講座及研究問卷

意願	活動編號	活動名稱
	2425498	e健樂-成果分享會暨義工嘉許禮
	2425369	健體設施使用培訓及考核日(1月)
	2425504	布袋球班
	2425507	「時光共享」燈籠制作
	2425508	「長幼共融」齊玩樂(2月份)
	2425509	城男天地飛鏢聚會
	2425510	飛鏢樂初階
	2425511	飛鏢樂進階 (*三鏢都能成功得分並總得分達250或以上的會員)
	2425494	長者健體計劃——外展活動(A班)
	2425495	長者健體計劃——外展活動(B班)

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

意願	活動編號	活動名稱
	2425533	護老性格探索之旅
	2425535	護樂賀新年
	2425516	Carer café 護老者咖啡室

## 認知障礙及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2425527	「腦」友記暫託站
	2425526	護「腦」者聚一聚

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

# 中心通告事項

5

為響應環保，中心將於**2025年1月起**不再派發提示紙。如有需要的會員，歡迎向職員查詢。不便之處，敬請原諒。

## 2025-2026續會安排

由**1月13日**開始，中心會為現有會員辦理續證手續，請老友記攜同有效會員證及本年年費**\$21**，親臨**主中心或分處**辦理。為令續證過程更順暢，今年中心會按組別辦理續證手續，請按照所屬時段來續證，因續會人數較多，請預留30分鐘辦理手續。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**。詳情如下：

組別	日期	時間
家福、家喜、家樂	1月13日(一)	上午9時至中午12時
家慶、家善	1月13日(一)	下午2時30至下午4時
家和、家慈	1月14日(二)	上午9時至中午12時
家怡、家富、家祥	1月14日(二)	下午2時30至下午4時
所有組別	1月15日(三)	上午9時至中午12時 及 下午2時30至下午4時

續會期間不接受新會員入會申請，新會員可於其餘日子申請入會，不便之處，敬請見諒！



## 賽馬會 e健樂 電子健康管理計劃

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。

計劃完結日期：  
2025年1月31日

## e健樂：成果分享會暨義工嘉許禮(2425498)

內容：分享「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」的豐碩成果，總結計劃在透過電子科技及創新服務模式，如何提升長者健康管理能力，促進長者保健安康；同時對一班長期服務義工作出嘉許。

日期：**1月20日(星期一)**

時間：**上午10:00-12:30**

地點：分處活動室

對象：中心e健樂會員、e健樂健康站義工、健康大使、得獎者

費用：全免

名額：70名

備註：鄭姑娘已通知的「**健康站義工**」、「**健康大使**」、「**得獎者**」**獲優先留座，不需重複報名。**



負責職員：鄭姑娘

## e健樂-健康記錄冊獎勵計劃(1月)(2425493)

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。

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。

**截止報名日期：**  
**12月20日(星期五)**

活動時限：**2024年1月內**

對象：中心會員

名額：不限

費用：全免

備註：(1) 現有「健康記錄冊」者如欲參加新一期獎勵計劃，不用填寫活動報名表，只需到分處接待處登記；

(2) 如本身沒有「健康記錄冊」，請填寫及遞交活動報名表，成功報名者於**12月16日**起到分處接待處領取「健康記錄冊」；

(3) 活動結束後請於**2月3至7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

## e健樂-健康記錄冊獎勵計劃(10-12月) (2425397)

7

### 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。

本身已有「健康記錄冊」及已完成以上獎勵目標者，請於1月2至17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

## e健樂-增肌運動班(1月) (2425523)

內容：由導師帶領參加者進行訓練，籍此提升肌肉強度及力量。

日期：**1月20、27日(星期一)**

時間：**下午1:30-2:30**

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

## e健樂-真打乒乓球進階10:(2425282)

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：**1月10、17、24日(星期五)**

時間：**上午9:00-11:00**

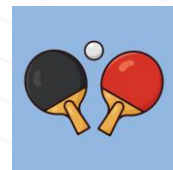
地點：土瓜灣體育館-乒乓球室

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



## 健體靈康操(1月) (2425518)

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：**1月16、23(星期四)、28日(星期二)**

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(1月) (2425519)

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：**1月16日(星期四)、27日(星期一)**

時間：**上午9:00 – 10:00**

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(1月) (2425369)

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：**1月13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：鄭姑娘、伍先生



## 「認識乳癌及預防：食療方案」講座及研究問卷 (2425499)

9

內容：認識乳癌、自檢方法和如何透過食療方案作預防。

日期：**1月21日 (星期二)**

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：30名

負責職員：鄭姑娘

備註：(1)活動由「香港高等教育科技學院營養及管理學系」實習同學提供；

(2)出席活動需填寫前測和後測問卷，協助研究之用。

## 長者健體計劃——外展活動

內容：教練教授長者健體操，提高對運動的興趣，保持身心康健。

日期：**1月13日 (星期一)**

時間：

**A班：2425494**

**B班：2425495**

**上午9時至10時**

**上午10時至11時**

地點：分處活動室1及2

對象：中心會員

費用：全免

名額：30名(每班15名)

備註：活動由「康樂及文化事務署」 「長者健體計劃：外展活動」  
提供教練。

負責職員：鄭姑娘

## 「滋養幸福快樂人生」講座 (2425521)

內容：由護士與大家探討何謂幸福快樂、破除對先天或環境限制難覓幸福人生的迷思並認識培養幸福快樂人生的途徑。

日期：**1月15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

## 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：**1月9日、16日、23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 (2425504)

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：**1月23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 (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。

	布袋球隊友誼賽	布袋球會員班
日期：	1月10日 (星期五)	1月23日 (星期四)
時間：	下午2:00-4:00	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

## 齊跳椅子舞(1月) (2425520)

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。

日期：1月21、28日 (星期二)

時間：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

## 「無記性有得救」講座 (2425525)

內容：認識善忘與認知障礙症的分別，學習記憶法幫助記憶，並認識記憶的輔助工具。

日期：1月20日 (星期一)

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

## 進休人生俱樂部(1月) (2425534)

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：1月13日 (星期一)

時間：上午10:30-下午12:30

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：揭姑娘



## 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：1月21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



## 「時光共享」燈籠制作 (2425507)

內容：與香港中文大學的義工一起玩遊戲，慶祝農曆新年，共渡一個美好的時光。

日期：**1月25日 (星期六)**

時間：**下午2:30 – 4:00**

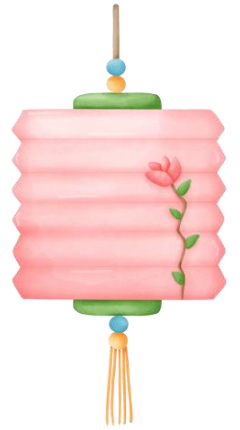
地點：**主中心**

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

## 主中心 過新年 (2425517)

內容：邀請會員製作新年裝飾，一同裝飾主中心，共渡新春。

日期：**1月21日 (星期二)**

時間：**上午10:00 – 下午4:00**

地點：**主中心**

對象：中心會員

費用：全免

名額：50名

備註：(1) 不需報名，只需於活動當日到主中心參與；

(2) 完成製作新年裝飾，可換領小禮物乙份。

名額有限，先到先得。

**主中心限定**

負責職員：香姑娘

## 關愛同心賀新春 (2425524)

內容：與義工一起玩遊戲，慶祝農曆新年，共渡一個美好的時光。

日期：**1月16日 (星期四)**

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：50名

備注：(1) 活動與「民生慈善基金」合辦；

(2) 參加者可得小禮物一份。



負責職員：葉姑娘

## 家福春令遊 (2425536)

17

內容：由本地旅行團帶領參加者遊歷香港，行程包括參觀：

(1) 塋原自然生態公園(香港新景點)

(2) 流浮山海味街

(3) 朗屏士多啤梨葡萄園

午餐 - 韓式自助燒烤火鍋

集合時間：  
上午8:45

集合地點：  
分處活動室

日期：2月19日(星期三)

時間：上午8:45-4:30

對象：中心會員

費用：\$70

名額：58名

備註：(1)中心會員1月6日起可到主中心/分處報名及交付費用；

(2)中心編配午餐座位安排，如需調動可找黃姑娘。



負責職員：黃姑娘

## 「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

備註：活動與「葛量洪校友會黃埔學校」合辦。



負責職員：林先生

## 齊齊唱K樂 & 老友記時間2025 1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：1月4、25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

費用：全免

對象：中心會員

名額：15名(先到先得)



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：**1月27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 (2425510)

- 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：**1月27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 (2425511)

- 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：**1月27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(1月) (2425458)

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
1月21、28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1月10日(星期五) 課前準備會	上午10:00-下午11:30
2025年1月15日(星期三)	上午10:00-下午12:30
2025年1月21日(星期二)	上午10:30-下午12:30
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

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。



負責職員：劉姑娘



## 長青理財大不同(2425496)

內容：活動將與長者及護老者玩社會遊戲，有機會重新經歷年輕人的時光及選擇，再次體驗人生，大玩遊戲。

日期：1月18日(星期六)

時間：上午10:30-中午12:30

地點：聖公會聖本德中學  
(彩虹邨)



**\*中心將安排旅遊車接送\***

集合時間：上午9:15

解散時間：下午1:30

集合及解散地點：主中心護耆坊

對象：中心會員及護老者

名額：20個

備註：由於活動需要參加者移動及步行去完成任務，有興趣參加的會員，請自行評估身體狀況。

負責職員：劉姑娘

## 一人一故事劇場演出計劃 (2425338)

內容：一人一故事劇場以「代際故事」為主題，讓長者和青年義工分享各自的生活經歷，並通過即興表演來呈現這些故事，從而促進彼此的理解和情感聯繫。

日期：1月18日(星期六)

時間：下午3:30-5:00

地點：主中心活動室

對象：中心會員、準退休人士、護老者

費用：全免

名額：20名

備註：(1) 此活動與「聖公會聖約翰座堂青年義工」合辦；  
(2) 此活動因早前天氣情況而取消，現重新舉辦。如之前已報名的參加者，不用重複報名。

負責職員：劉姑娘





## 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：**1月7、21、28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：30名(每星期10名)

招募義工：3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 )**



#### 拍住上和諧粉彩義工訓練 (新春篇) (2425490)

內容：訓練義工成為導師，教導照顧者及長者繪畫新春和諧粉彩畫。

**訓練日期及時間**

**服務日期及時間**

**1月9、16日 (星期四)  
上午9:30 – 11:00**

**1月23日 (星期四)  
上午9:30 – 11:00**

地點：分處活動室2

對象：中心義工

費用：全免

名額：8名



負責職員：香姑娘

#### 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：**1月14 (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

## 義工重聚日 (2425532)

22

內容：與當值義工重聚，檢討及跟進以往當值情況；安排來年當值義工事宜。

日期：**1月27日 (星期一)**

時間：**上午10:30 – 中午12:00**

地點：分處活動室1

對象：中心義工

費用：全免

名額：不限



負責職員：揭姑娘、林先生

## 社區外展推廣(1月) (2425497)

內容：由義工協助街展活動，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：**1月3日 (星期五)**

時間：**上午9:00 – 11:00**

地點：分處地下空地

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)



負責職員：鄭姑娘



## 護老者活動

### 護老者組別

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)

23

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

## 護樂賀新年 (2425535)

內容：護樂組護老者一同進行新年活動，慶賀新年。

日期：1月23日(星期四)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：分處活動室1

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



## 護樂茶聚(11-1月) (2425433)

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：1月11日(星期六)

時間：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



## 護老性格探索之旅 (2425533)

內容：認識自己性格特點，促進與不同性格的人溝通與互動。

日期：1月21日(星期二)

時間：上午10:30-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：16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

## 營養奶粉展(1月) (2425488)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**1月20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2025年  
2月18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		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 (2425516)

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：**1月15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：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

## 「重尋快樂」減壓小組 (2425485)

內容：透過不同活動了解壓力，並體驗不同類型的減壓方法，包括運動、藝術、靜觀等，鼓勵護老者建立適合自己的減壓模式。

日期：**1月3、10、17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：8名

備註：參加此活動每節可獲得1個護老者儲印卡蓋印。



實習社工：琪姑娘

## 護老同樂 和諧粉彩新春工作坊 (2425491)

25

內容：義工導師教導護老者及其被照顧長者繪畫新春主題的和諧粉彩畫，讓照顧者和長者共渡新春，製造快樂回憶。

日期：**1月23日 (星期四)** 時間：**上午9:30-11:00**

地點：分處活動室1 對象：護老者及其被照顧者(需一同出席)

費用：全免 名額：6對

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

## 新春禪繞工作坊 (2425492)

內容：與護老者一起繪畫禪繞揮春或利是封，共渡新春。

日期：**1月22日 (星期三)** 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位

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

## 認知障礙及照顧者活動

### 護「腦」者聚一聚(1月) (2425526)

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：**1月13日 (星期一)** 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



### 一切從快樂記憶開始! (2425484)

內容：進行認知訓練及健腦運動，與工作人員及其他會員互動交流，並學習預防輕度認知障礙的方法，讓會員建立健康生活習慣，從而降低患上認知障礙症的機會。

日期：**1月3、10日(星期五)**

時間：**中午12:00-下午1:15**

地點：分處活動室 2 對象：75歲或以下中心會員

名額：8名 費用：全免



實習社工：趙先生

## 「腦」友記暫託站(1月) (2425527)

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：**1月11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(1-3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：**1月14、28日(1月7、21日除外)**

**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(1-3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：**1月2、16、23日(1月9、30日除外)**

**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

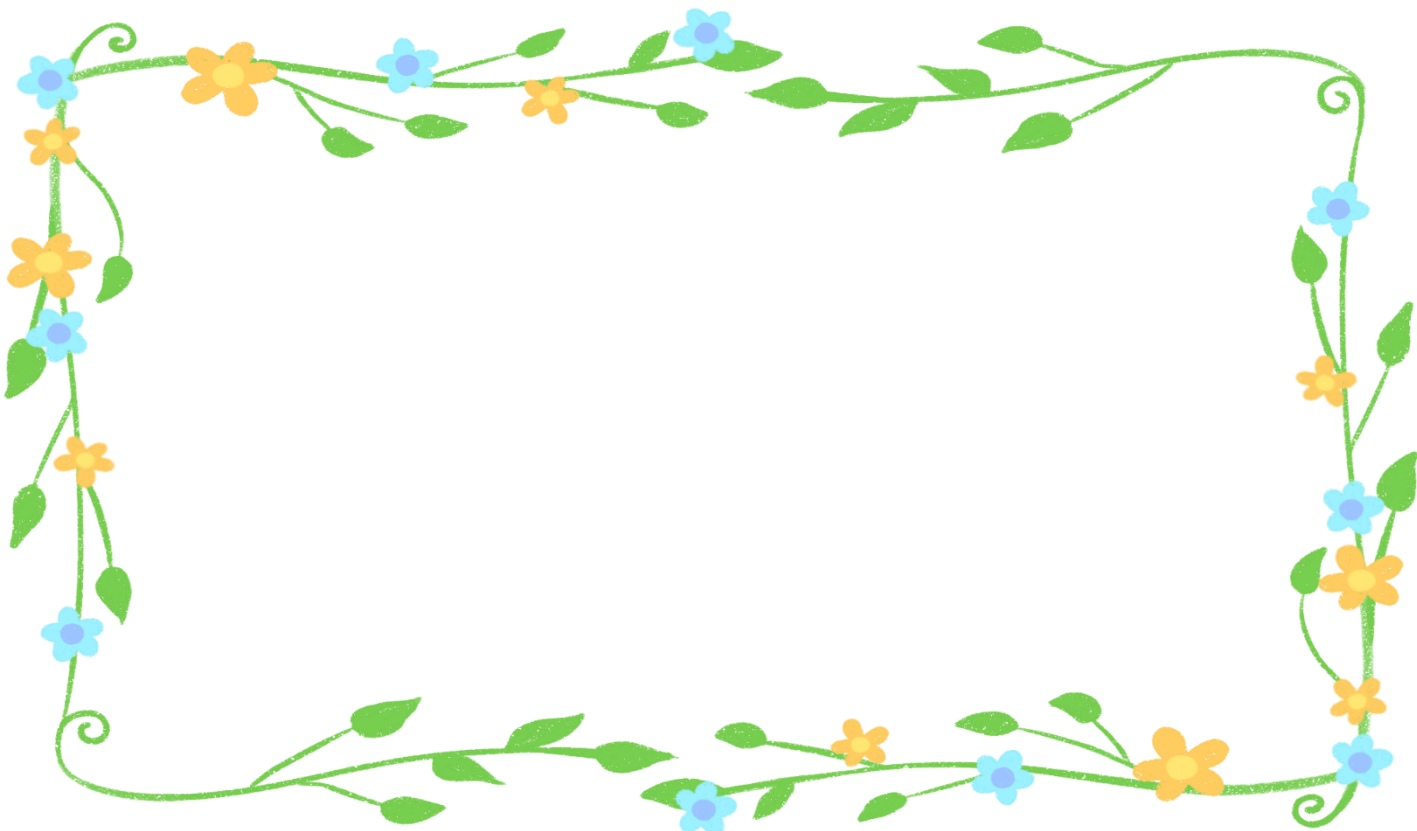




班組名稱	上課日期	上課時間	內容	活動場地	費用	名額	報名日期
活齡書法班 1-3月	1月15日至 3月26日 (逢星期三) <b>*1月29日、2月 5日及3月4日 暫停</b>	下午 2:00- 3:30	由資深導師教授書法及練習寫字	分處 活動室 2	\$72 (共8堂)	12 名	舊生: 11/12 起 新生: 18/12 起
中文識字班 1-3月	1月3日至 3月28日 (逢星期五) <b>*1月24日、1月 31日、2月14日 暫停</b>	上午 9:30- 11:00	學習書寫及閱讀日常用之字句	分處 活動室1	\$30 (共10堂)	12 名	舊生: 6/12起 新生: 20/12 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) <b>*1月9日、1月 30日、2月6日、 3月6日暫停</b>	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) <b>*1月31日、2月 14日暫停</b>	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11 ~ 評估和滿足服務使用者需要的政策及程序：

- ✓ 中心運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要
- ✓ 中心會依循不同途徑收集及評估服務使用者需要，如諮詢委員會及服務意見問卷

### 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	✗	✗	✗

