

2025年10月至2025年11月福安中心通訊

中心職員名單

總幹事：潘卓茵姑娘  中心主任：蔡岳山先生 

中心社工：黃美儀姑娘  徐杏恩姑娘  雷曉怡姑娘  趙敏鳳姑娘  曾令欣姑娘

程序幹事：馬綺珊姑娘  行政幹事：劉珍華姑娘 

健康服務幹事：廖竹茜姑娘  註冊護士：郭志英姑娘 

事務員：郭錦紅姑娘  活動幹事：林衍桐先生  黃敏淇姑娘 



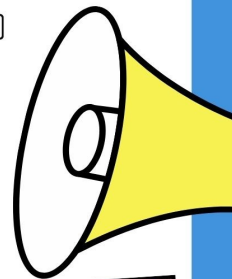
鳴謝：香港公益金 物資及翻新工程資助

承蒙 香港公益金贊助，中心早前於7月21日(一)至7月31日(四)期間完成了更換鋁窗及翻新玻璃磚牆工程；另外，中心亦在8月時更換了禮堂內的音響器材，並添置 4 款適合長者使用的健體器材，從以提昇本中心的服務質素。

有關最新服務安排，敬請密切留意雙月通訊及例會內之宣傳。



更換音響器材
(增加可使用的
無線咪數量)



添置健體器材
(4款器材包括：
跑步機、蹬腿訓練
機、划船機、多功能
健身訓練機)



裝修及翻新工程



在福安中心短短三年的日子裡，
常常聽到一些高齡的老友記嘆道，
「我90歲啦，沒有用啊！」這話是對嗎？
這叫我想起一位在1900年時代的偉大探險家。

他的名字是沙克爾頓爵士 (Ernest Shackleton)。他是一個極地探險家，在早年帶領三位隊友，在1909年，在缺乏現代先進裝備下，用二年時間成功攀登在南極羅斯島活火山，距離南極點97英里，是當年一個非凡成就，後來他帶了27位成員，希望成為人類第一位跨越南極的隊伍，這好比第一位到達喜馬拉雅山的人一樣重要，但是他沒有成功，最後挪在同時期的挪威探險家博完格列文克完成這成就，而沙克爾頓因為迷路而至沉船。而他用了無比的堅毅，用了19個月，把全團27人帶回安全的地方。這個救援行動，成為後世的救援工作的學習榜樣。有時間，人的偉大，不在乎做過甚麼，而是對生命的堅持。沙克爾頓，在最艱苦的時候沒有放棄，而最終成為後世的榜樣，同樣地，一位90年歲的長者，他能夠在老年的時候，同樣找到生命的色彩，會成為很多人的榜樣，我相信，福安長者中心的每一位，都會很開心的與你同行。

林健文傳道



謝謝各位老友記包容接納我這位“好COOL”的陳生！一年半時間話轉眼間就過去，同大家相處的片段卻歷歷在目。

我會在另一個地方記掛住各位福安的老友記，祝大家身體健康！笑口常開！！

福澤恩臨這天地！安康無憂笑呵呵！

行政幹事:陳閔先生

**大家好，我係劉珍華，
英文名叫Jennifer，
好高興可以加入福安堂耆趣天地這個大家庭，
我過往是在社福機構總辦事處
擔任後勤及監察職位，
今次有機會在前線工作，
感到興奮及富有挑戰性，
在未來的日子，
期待在新工作崗位上能夠
「服務社群，見證基督」。**



行政幹事:劉珍華姑娘





各位親愛的會員，

大家好！我是曾令欣姑娘（A B B Y），一個在社工路上行走了16年的同行者。這些年來，我在婦女事工、兒童及家庭服務的田野裡深耕細作，見證了無數生命的轉變與成長。這份工作對我而言，從來不僅僅是一份職業，而是一場生命的對話。有時我是聆聽者，傾聽那些被生活壓得喘不過氣的心聲；有時我是陪伴者，與困境中的家庭並肩同行；更多時候，我是見證者，看著一顆顆受傷的心如何重新找到力量。記得剛入行時，我像個懵懂的孩子，帶著滿腔熱忱卻手足無措。是服務對象教會我，真正的助人不是施予，而是同行；是同事們告訴我，堅持不是因為看見希望，而是因為堅持才能看見希望。這16年來成了滋養我生命的養分。

然而這幾年香港社會經濟環境變化像一場突如其來的風暴，吹散了許多熟悉的風景。人手不足、資源緊縮、計劃終結...這些都不只是報表上的數字，而是每天要面對的現實。在這樣的時刻，我深深地體會到信仰的力量。上帝沒有應許天色常藍，卻應許在風浪中與我們同行。於是，在禱告中，我開始學習聆聽自己內心的聲音。原來在忙於照顧他人之餘，我也需要被照顧；在為家庭奔波的日子裡，我也需要停下來，看看自己的家庭。這個覺醒，帶領我來到人生的轉折點。



我決定踏出舒適圈，轉任長者服務領域。說實話，這個轉變和決定並不容易。雖然節奏和服務方式不同，但那份用心陪伴的心意卻是相通的。來到播道會福安堂，這裡的一切都讓我驚喜連連。最讓我感動的是看到那些銀髮義工們的身影，服務的熱忱卻絲毫未減，這些點點滴滴，都在訴說著生命的韌性與美好。

在這裡，我看見了另一種社區的力量。社工與長者間不是單純的服務提供者與接受者，而是真正的生命夥伴。一聲問候，一個微笑，都是最珍貴的連結。現在，我是負責長者義工發展服務，這是一個充滿可能性的平台。我們不只是招募義工，更是在培育生命的導師；我們不只是在提供服務，更是在傳承智慧。每一位長者義工都是一本活生生的歷史書，他們的人生閱歷，他們處變不驚的智慧，都是這個社區最寶貴的資產。

親愛的朋友，或許你也正站在人生的十字路口，或許你也感到疲憊迷茫。但請記得，每一次的轉變都不是終點，而是新的起點；每一次的困難都不是阻礙，而是成長的機會。讓我們一起，繼續在這條助人的道路上同行——有時快，有時慢，但重要的是，我們始終在前行。"我們行善不可喪志，若不灰心，到了時候就要收成。"（加6:9）這是最喜歡的經文，願與大家共勉。期待在未來的日子裡，我們能一起創造更多溫暖的故事，見證更多生命的奇蹟。

** 風雨同路，你我同行。 **

中心社工
曾令欣姑娘





健康活動



福安GYM ROOM開幕禮

日期：2025年10月16日（星期四）

時間：上午11:00-12:00

主題：為中心健身室開幕而設的祝活動，並邀請嘉賓到場剪綵，與各會員同歡。

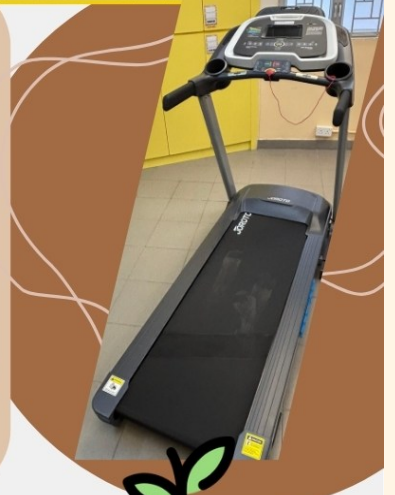
名額：60位 費用全免

報名方法：於8/10例會後親臨中心報名

負責職員：廖姑娘



「肌」動部隊



日期：2025年11月5日至2026年1月30日

時間：逢星期三 1:00-4:00, 星期四 9:00-12:00 星期五 1:00-4:00

主題：由體適能教練廖姑娘教授利用器械做重量訓練，以及有氧訓練，為期3個月。

名額：20位 費用:\$20/3個月

報名方法：於8/10例會後親臨中心報名, 先到先得

滿額後順延至下期。 負責職員：廖姑娘

FOOD
SAFETY

食物安全健康講座

10月23日 星期四 上午10:00-11:00

--正確使用微波爐/氣炸鍋煮食

--烤烘及煎炸食品的風險

11月6日 星期四 上午10:00-11:00

--蔬果中的天然毒素

--食物添加劑的認識

名額：60/費用全免

於8/10例會後親臨中心報名

負責職員：廖姑娘

2526 疫苗注射活動



登記日期：2025年10月8日（星期三）上午10:00

打針日期：2025年11月14日（星期五）下午1:00-5:00

名額：150位 親臨中心報名（50歲或以上免費）

報名方法：於8/10例會後親臨中心報名, 先到先得。

負責職員：廖姑娘



負責職員:馬綺珊姑娘

教育發展



陳家毛筆書法班FO-P2526-241

日期：2025年10月14日 至12月16日(二)

時間：上午10:30-11:30

內容：教授毛筆書法的基本功，
訓練執筆的技巧

對象：中心會員

名額：18人

收費：\$140(10堂)

導師：陳勵成老師

負責職員：馬綺珊姑娘



妙韻頌佳音(10月至12月) FO-P2526-108

日期：2025年10月14日 至12月16日(二)

時間：下午1:30至3:00

內容：工尺譜開聲，教授傳統粵曲外，
每季都會教授兩至三首福音粵曲。

名額：25人

收費：\$140 (10堂)

導師：杜長炳老師

負責職員：馬綺珊姑娘



二胡A班、二胡進階班、

養生健體班、靚太廣場舞及

油彩新天地的班組暫時額滿，

如對以上班組有興趣，

可與負責職員馬姑娘聯絡!!!!

國畫教室(10-12月)FO-P2526-234

日期：2025年10月3日 至 12月5日(五)

時間：上午9:00至10:30

內容：由淺入深學習國畫技巧

名額：18人

收費：\$280 (10堂)

導師：鍾少紅老師

報名方法：親臨中心報名

負責職員：馬綺珊姑娘



肚皮舞工作坊FO-P2526-248

日期：2025年11月22日(六)

時間：上午10:00-11:30

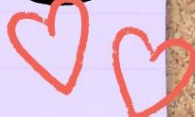
內容：學習肚皮舞兩個技巧

名額：18人

收費：\$30

導師：ANIYA老師

負責職員：馬綺珊姑娘



社交活動

SUN深與「鵝」

FO-P2526-209

日期：25年10月24日(星期五)

時間：下午13:45至19:30

內容：第一站：先到餐廳享用美食

第二站：去海灘欣賞日落/
玩遊戲/拍照留念

對象：中心會員

名額：18人

費用：\$100

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘/廖竹茜姑娘

先到先得



負責職員：

黃敏淇姑娘，林衍桐先生



空靈鼓 3.0

FO-P2526-219

日期：25年10月13、20、27日

11月3、10、17日(星期一)

時間：下午3:00至4:00

內容：-合奏歌曲，分組合奏遊戲
-練習節奏和簡譜上的位置

地點：本中心

對象：中心會員

名額：9人

費用：\$50

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

只限舊生報名



「淇」間直播4.0之兒童節快樂

FO-P2526-232

日期：25年10月10日(星期五)

時間：下午3:00至4:00

內容：為參加者彈奏經典兒歌，
並邀請一同合唱。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：不限

費用：免費

負責職員：黃敏淇姑娘

不用報名
當天親臨即可

大槩楓香林賞楓

FO-P2526-237

日期：25年11月26日(星期三)

時間：上午9:00至15:00

內容：乘坐港鐵到元朗站，並轉乘56
號小巴往大棠

第一站：大棠山路

第二站：楓香林

第三站：大棠燒烤場

對象：中心會員

名額：12人

費用：免費(須自備八達通及午餐費用)

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

香港非物質文化遺產中心 ~三棟屋博物館

FO-P2526-238

日期：25年11月28日(星期四)

時間：上午13:30至17:00

內容：參觀逾200年歷史的三棟屋

對象：中心會員

名額：12人

費用：免費

(須自備八達通及午餐費用)

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

唱出好聲音3.0

FO-P2526-217

日期：25年11月3、10、17、24日，
12月1、8日(星期一)

時間：上午9:00至10:00

內容：-伸展運動
-唱歌技巧
-合作遊戲(接龍唱歌)
-大合唱

地點：本中心

對象：中心會員

名額：20人

費用：\$10

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

只限舊生報名



音樂動拍lalala

FO-P2526-233

日期：25年11月12日(星期四)

時間：上午9:00至10:00

內容：-熱身互動遊戲
-節拍音樂訓練
-合拍旋律

對象：中心會員

名額：12人

費用：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘



福安遊戲王

FO-P2526-204

日期：25年11月7日(星期五)

時間：下午2:00至3:30

內容：想知誰是福安遊戲王？
記得到時要報名啦!!!

對象：中心會員

名額：40人

費用：\$40

報名方法：親臨中心報名

負責職員：趙姑娘、馬姑娘



硬地滾球班

FO-P2526-277

日期：25年11月13、27日

12月11日

26年1月8、22日(星期四)

時間：上午10:45至11:45

內容：齊齊學習遊玩硬地滾球
並於體驗硬地滾球比賽

對象：中心會員

名額：12人

費用：\$15

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



出走青衣之大澳深度遊

FO-P2526-276

日期：25年11月17日(星期一)

時間：上午9:00至16:30

內容：一同出走到大澳，體驗大
澳的風土人情

對象：中心會員

名額：55人

費用：\$230 (包括午餐及交通)

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林先生、曾姑娘

玩「轉」老朋友 (10-12月)

FO-P2526-P226

日期：25年10月18日、11月8、
29日、12月20日(星期六)

時間：上午11:00至12:00

內容：齊齊到中心玩遊戲機

對象：中心會員

名額：8人

費用：\$5

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



電子支付堅安全？

FO-P2526-275

日期：25年11月18、25日
12月2日(星期二)

時間：上午10:00至11:30

內容：電子支付想用得安全？就
要知道點精明地用

對象：70歲以下會員優先

名額：10人

費用：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



ボランティア



募集中



義工服務

GIVE
SUPPORT

負責職員:曾令欣姑娘&馬綺珊姑娘

剪髮服務

日期:
2025年10月14日(二)、
2025年11月4日(二)
費用:\$9
剪髮當日請預先洗頭
親自到中心報名

紅姐滋補

日期:
2025年10月3日(五)、
2025年10月17日(五)、
2025年11月7日(五)、
2025年11月21日(五)
費用:\$12(碗)
請自備容器

大灣區安老考察團P2526-216

日期: 2025年10月21日 (二)
時間: 上午8:00至下午5:00
名額: 17人 (已滿)
內容: 參觀院舍、體驗膳食
參觀地點:
深圳光明社會福利院、深業頤居

彈力帶義工訓練 P2526-218

日期: 2025年10月28日至
2026年1月13日 (二)
時間: 下午2:00 - 3:30
名額: 15人 (額滿抽籤)
內容:
1. 學習義工訓練技巧
2. 學習正確使用彈力帶
3. 未來為社區長者提供有效的健身指導
備註: 至少有8成出席率



義工參觀: 因「齒」而「悅」 - 口腔清潔教育工作坊

日期: 2025年10月15日 (三)
集合時間: 下午12:45 (護老房)
參觀時間: 下午2:00 - 4:00
名額: 15人 (額滿抽籤)
費用: \$30
內容:
1. 了解長者及照顧者口腔清潔的重要性
2. 體驗如何正確使用牙刷清潔口腔
3. 參觀smile again再現歡顏牙科中心
備註: (1) 一同乘搭交通工具前往尖沙咀
(2) 費用已包括口腔清潔包 (含牙刷、牙縫刷、小冊子等物資)

椅子舞(外出幼稚園服務)

日期: 5/12、12/12、9/1、16/1
時間: 10:00-11:00
服務對象: 8-9個人 (K3)
目的: 與小朋友跳APT, 音樂傳球、傳聲樂、估估下.....



VOLUNTEERS
NEEDED

歡迎你一同加入義工團隊





認知障礙症服務

負責職員：

雷曉怡姑娘



認知小組 日期/時間 內容 對象 堂數 收費

樂優悠

(10至12月)

FO-P2526-247

(逢星期二)

10月14日-12月30日

下午3:15-4:15

訓練長者手腦協調，
延緩認知衰退，包括
桌遊、手工、音樂、
椅子操及生日會

確診
認知障礙症
長者

12堂

\$45

大腦遊戲室

(10至12月)

FO-P2526-260

(逢星期三)

10月8日-12月31日

下午2:30-3:30

以不同健腦主題，促進
長者手眼腦協調、
專注力和社交互動，
延緩認知衰退

確診
認知障礙症
長者

12堂

\$40

腦智樂

(10至12月)

FO-P2526-274

(逢星期三)

10月8日-12月31日

下午3:45-4:45

以不同健腦主題，促進
長者手眼腦協調、
專注力和社交互動，
延緩認知衰退

確診
認知障礙症
長者

12堂

\$40

玩得起

(10至11月)

FO-P2526-122

(逢星期五)

10月3日-11月28日

上午10:45-11:45

以遊戲刺激大腦，
在開心環境中提升長者
反應和能力，
改善情緒及認知功能

需要加強
認知能力
的會員

9堂

\$25

請先向社工查詢

以上小組歡迎護老者陪同；如遇公眾假期、惡劣天氣則暫停，不設補堂



特別推介

日期/時間

內容

對象

①

Let's Make 薰

費用：免費



合辦機構：基督教信義會社會服務部
(「50+幫緊你幫緊理」計劃資助)

(星期六)

上午

10:30-11:30

10月11日

或

11月1日

(2選1)

受訓義工與護老者
一同用精油製作
芳療照護用品，包括
按摩油、乳霜、花水，
體驗香薰治療。

照顧
認知障礙症長者
的護老者
(15位)



②

HK-MoCA評估

費用：免費



向
社
工
預
約

按需要提供初步的
認知篩查、諮詢建議
及服務轉介，
及早辨識及預防
認知障礙症。

懷疑認知衰退
或
患認知障礙症
長者/社區人士

請先向社工查詢

護老活動

10月

護老喜樂健心操 FO-P2526-257

由義工帶領，一起學習「樂活健心操」，保持身心健康，紓緩照顧壓力。

日期：2025年10月13, 20, 27及11月3日

時間：逢星期一，中午12:00至下午1:00

對象：護老者及中心會員

名額：20人 收費：\$20(共四堂)

地點：中心禮堂

負責職員：社工徐杏恩姑娘



報名方法：親臨中心報名，繳費作實。

報名日期：護老者優先至9月30日，10月2日開放予中心會員報名。

周末護勵Coffee-time



FO-P2526-256

逢雙月舉行，以咖啡匯聚照顧者，輕鬆淺談鬆一鬆，一起暢談照顧逸事，凝聚護老朋輩正能量！

日期：2025年10月22, 12月13日及26年2月14日

時間：逢星期六，上午9:00至10:30

對象：護老者 名額：15 收費：免費

地點：中心禮堂

負責職員：社工徐杏恩姑娘



憑中心有效護老者證，可免費堂飲咖啡一杯！

珠光寶「憩」 寶石手工皂製作

FO-P2526-258

製作亮眼奪目的寶石手工皂，既美觀又實用，與照顧者享受休憩時光吧！

日期：2025年10月15日（星期三）

時間：上午9:30至11:30

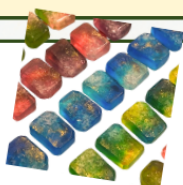
名額：12人 收費：免費(聖公會麥理浩資助)

地點：多用途室

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

報名日期：11月4日截止報名，11月5日公佈名單及個別通知參加者。



陶·理 滿門 雲石紋拉坯小杯子工作坊

FO-P2526-097

利用轉盆手工拉坯製作雲石紋小杯子，讓護老者鬆一鬆，放鬆照顧壓力。

日期：2025年10月21日（星期二）

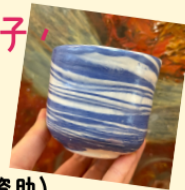
時間：下午1:30至5:30

名額：12人 收費：免費(聖公會麥理浩資助)

地點：葵芳港鐵站D出口7-11便利店門外集合和解散

對象：中心已登記護老者(曾報浪·陶·沙者優先於7/10或之前報名，8/10開放給其他護老者報名)
(因浪·陶·沙活動當天大雨關係，而取消活動)

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

14/10截止登記。17/10公佈及個別通知中籤者。

生命自覺初階小組(二)

FO-P2526-189

日期：2025年10月3, 10, 17, 24及31日（星期五）

時間：下午2:00-4:00

地點：護老者 名額：14位

對象：中心已登記護老者

收費：\$20

查詢及報名：社工徐杏恩姑娘



透過學習生命自覺技巧，
讓護老者關心自己身心靈的需要。

報名備註：提升正面想法！

1) 有興趣參加的護老者／會員可聯絡負責，社工先安排組前面見。
2) 沒有參與過「生命自覺初階小組(一)」者優先及必須已出席共兩節「生命自覺工作坊(二)」。

扶抱安全知多D

FO-P2526-273

由經驗豐富的物理治療師現場指導，教授正確的扶抱和使用復康器材的方法，減低護老者和被照顧者於日常生活中受傷的機會，減輕照顧壓力。

日期：2025年10月28日（星期二）

時間：上午9:30-11:30

地點：護老房

名額：8名護老者（護老者必需與被照顧者一同出席）

收費：免費 負責職員：社工趙敏鳳姑娘



報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

報名日期：10月21日截止報名，10月22日公佈名單及個別通知參加者。

特別通告：中心將於11月21日進一年一度輪椅年檢，敬請各位護老者及會員，於11月19日前歸還所有輪椅。而11月20及21日期間會暫停輪椅外借服務，敬請留意。

11月

輪椅妙用話你知

FO-P2526-201

日期：2025年11月21日（星期五）

時間：下午2:00至3:00

內容：提升護老者對使用輪椅/助行架的認識，減少使用時意外或受傷機會，減輕護老者的照顧壓力。

地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者及會員

名額：20人

收費：免費



油情·墨意

FO-P2526-236

運用帶有油性的酒精墨水創作獨特的波波燈，隨心所欲地探索絢麗的光影魅力！讓護老者鬆一鬆，抒發照顧壓力。

日期：2025年11月11日（星期二）

時間：上午9:30至11:00

名額：12人 收費：免費（聖公會麥理浩資助）

地點：護老房

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

報名日期：11月4日截止報名，11月5日公佈名單及個別通知參加者。

輪椅年檢及維修服務

FO-P2526-202

日期：2025年11月21日（星期五）

時間：下午3:00至5:00

內容：由輪椅輔助隊即場輪椅檢查及維修服務

地點：中心禮堂 名額：8人

收費：輪椅檢查費用為\$10。

如需要額外更換零件，費用另計。

報名方法：致電或親臨中心報名
負責職員：社工趙敏鳳姑娘



耆·預·記 預設醫療指示工作坊

FO-P2526-263

當人生逐步走到晚年，為自己生活好好規劃至為重要！齊來認識「預設照顧計劃」，為自己及家人締造圓滿人生。

日期：2025年11月25日（星期二）

時間：下午2:00-2:45（講座）

地點：多用途室 名額：16人

收費：免費（聖公會麥理浩資助）

負責職員：社工徐杏恩姑娘



備註：

- 1) 講座後設有一對一諮詢服務，每位10分鐘。
- 2) 諮詢名額有限(6位)，如有興趣請於報名時提出；先到先得，額滿即止。
- 3) 諮詢時段於下午2:45-3:45進行，次序將按報名次序安排，恕不作任何調動。

芳香照護。照顧者小組 FO-P2526-268

學習芳香照護及撫觸按摩技巧。

凝聚同路人，提升正能量，增添生活樂趣！

內容：－ 認識情緒與健康

－ 香薰精油基本概念和應用

－ 學習撫觸及芳香按摩實習



日期：11月12、26及12月3、10、17日（星期三）

時間：下午2:30至4:00

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

名額：12人 收費：\$20

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名：先到先得，繳費作實。



星期一

星期二

星期三



1

國慶日

6 護己及耆暫顧服務

09:00 硬地滾球班
10:00 手語中班(5)
10:30 靈康操
13:00/14:00 二胡A班 (8)/二胡進階班 (8)
13:00 XR 延展實景訓練
14:30 50+「啡」你莫屬 (1)

7

中秋節翌日

8 例會

10:30 開心操
10:30 油彩新天地 (1)
11:30 靚太廣場舞 (10)完
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

13 護己及耆暫顧服務

09:00 中心電話慰問
09:00 硬地滾球班
10:00 手語中班(6)完
10:30 靈康操
12:00 護老喜樂健心操(1)
13:00/14:00 二胡A班 (9)/二胡進階班 (9)
13:00 XR 延展實景訓練
14:30 50+「啡」你莫屬 (2)
15:00 空靈鼓3.0



14 剪髮/護你站

09:00 的起身「桿」-- stick mobility1
10:30 陳家書法班(1)
12:00 養生健體班 (1)
13:30 妙韻頌佳音(1)
14:00 耆義特工隊(會議)
15:15 樂優悠



15

09:00 硬地滾球班
09:30 (護)珠光寶「憩」寶石手工皂製作
10:30 開心操/油彩新天地 (2)
11:30 靚太廣場舞 (1)
12:30 義工參觀：因「齒」而「悅」-口腔清潔教育工作坊集合
14:00 聽力檢查
14:30 /15:45 大腦遊戲室 /腦智樂



20 護己及耆暫顧服務

09:00 衛生署講座:正視膊頭痛
10:00 蘭子教室
10:30 靈康操
12:00 護老喜樂健心操(2)
13:00 XR 延展實景訓練
13:00/14:00 二胡A班 (10)/二胡進階班 (10)
14:30 50+「啡」你莫屬 (3)
15:00 空靈鼓3.0

21 護你站

08:00 大灣區安老考察團
09:00 音樂節拍工作坊
10:30 陳家書法班(2)
12:00 養生健體班 (2)
13:30 妙韻頌佳音(2)
13:30 陶•理 滿門 雲石紋拉坯小杯子工作坊
14:00 特別暫顧
15:15 樂優悠

22 藥劑師

10:30 開心操(完)
10:30 油彩新天地 (3)
11:30 靚太廣場舞 (2)
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

27 護己及耆暫顧服務

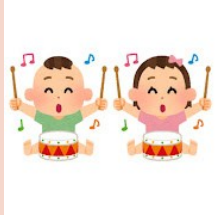
09:00 硬地滾球班
10:00 快樂義工手工藝
10:30 靈康操
12:00 護老喜樂健心操(3)
13:00 XR 延展實景訓練
13:00/14:00 二胡A班 (11)/二胡進階班 (11)
14:30 50+「啡」你莫屬 (4)
15:00 空靈鼓3.0

28 護你站

09:00 「不求人」- 筋膜放鬆伸展運動
09:30 扶抱安全知多D
10:30 陳家書法班(3)
12:00 養生健體班 (3)
13:30 妙韻頌佳音(3)
14:00 彈力帶義工訓練
14:00 耆義特工隊(戶外)
15:15 樂優悠

29

重陽節

星期四	星期五	星期六	日
2 牙科/護你站 08:30 回春操 09:00 護你站 14:30 彩虹天地	3 09:00 國畫教室(1) 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 14:00 健康義工電話預約 14:00 生命自覺小組1 14:00 藝術大師班小組3 14:00 紅姐滋補	4 09:00 護己及耆暫顧服務 09:00 芬蘭木柱樂園 10:30 地壺樂 13:00 星期六天地	5
9 護你站 08:30 回春操 09:00 護老小組 10:45 鏢耆立異(10-12月) 14:30 彩虹天地	10 社區牙科 09:00 國畫教室(2) 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 14:00 生命自覺小組2 14:00 藝術大師班小組4(完) 15:00 「淇」間直播4.0之兒童節快樂	11 09:00 護己及耆暫顧服務 09:00 周末護勵Coffee Time 10:00 LET'S MAKE薰(第一場) 13:00 星期六天地	12
16 護你站 08:30 回春操 11:00 GYM ROOM 開幕 14:30 彩虹天地 	17 09:00 國畫教室(3) 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 14:00 特別暫顧/真人圖書館 14:00 生命自覺小組3 14:00 紅姐滋補	18 09:00 護己及耆暫顧服務 10:00 快樂非洲鼓 11:00 玩「轉」老朋友 (10-12月) 13:00 星期六天地 	19
23 護你站 08:30 回春操 10:00 食環署講座 10:45 鏢耆立異(10-12月) 14:30 彩虹天地	24 09:00 國畫教室(4) 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 13:45 SUN深與「鵝」 14:00 生命自覺小組4 14:00 特別暫顧/真人圖書館	25 09:00 護己及耆暫顧服務 09:00 太空漫步機簡介會 09:00 芬蘭木柱樂園 10:30 地壺樂 13:00 星期六天地	26
30牙科/護你站 08:30 回春操 14:30 彩虹天地	31 09:00 硬地滾球比賽 (外出) 09:00 國畫教室(5) 10:45 玩得起 14:00 生命自覺小組5(完)		

星期一

星期二

星期三

務求資料準確，中心部分活動或會因實際舉行情況而臨時作出調動，因此請各會員留意!!領取季刊後活動資料仍以最後公佈為準，詳情可參考定期舉辦的例會資訊。



3 護己及耆暫顧服務

09:00 唱出好聲音3.0
10:00 快樂義工手工藝
10:30 靈康操
12:00 護老喜樂健心操(4)(完)
13:00 XR 延展實景訓練
13:00/14:00 二胡A班 (4)/二胡進階班 (4)
15:00 空靈鼓3.0

4 護你站/剪髮

09:00 「不求人」- 筋膜放鬆伸展運動
10:30 陳家書法班(4)
12:00 養生健體班 (4)
13:30 妙韻頌佳音 (4)
14:00 彈力帶義工訓練
15:15 樂優悠 (音樂)



5 例會/護老電話慰問

10:30 油彩新天地 (4)
10:30 易筋棒
11:30 靚太廣場舞 (3)
13:00 「肌」動
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

10 電話慰問

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 唱出好聲音3.0
10:00 快樂義工手工藝
10:30 靈康操
13:00/14:00 二胡A班 (5)/二胡進階班 (5)
13:00 XR 延展實景訓練
15:30 空靈鼓3.0



11 護你站

09:00 「不求人」- 筋膜放鬆伸展運動
09:30 油情·墨意
10:30 陳家書法班(5)
12:00 養生健體班(5)
13:30 妙韻頌佳音 (5)
14:00 彈力帶義工訓練
15:15 樂優悠

12

10:30 油彩新天地 (5)
10:30 易筋棒
11:30 靚太廣場舞 (4)
14:30 大腦遊戲室
14:30 芳香照顧。照顧者小組(1)
13:00 「肌」動
15:45 腦智樂

17 護己及耆暫顧服務

09:00 大澳深度遊 (外出)
09:00 唱出好聲音3.0
09:00 長者常見眼疾及 護眼之道
10:00 快樂義工手工藝
10:30 靈康操
13:00/14:00 二胡A班 (6)/二胡進階班 (6)
13:00 XR 延展實景訓練
15:30 空靈鼓 3.0

18 護你站

09:00 「不求人」- 筋膜放鬆伸展運動
10:00 電子支付堅安全?
10:30 陳家書法班(6)
12:00 養生健體班(6)
13:30 妙韻頌佳音 (6)
14:00 彈力帶義工訓練
14:00 耆義特工隊
15:15 樂優悠

19 例會/藥你同行

10:30 油彩新天地 (6)
10:30 易筋棒
11:30 靚太廣場舞 (5)
13:00 「肌」動
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

24 護己及耆暫顧服務

09:00 唱出好聲音3.0
10:00 快樂義工手工藝
10:30 靈康操
13:00 XR 延展實景訓練
13:00/14:00 二胡A班 (7)/二胡進階班 (7)

25 護你站

09:00 「不求人」- 筋膜放鬆伸展運動
10:00 電子支付堅安全?
10:30 陳家書法班(7)
12:00 養生健體班(7)
13:30 妙韻頌佳音 (7)
14:00 耆。預。記。
預設醫療指示工作坊
14:00 彈力帶義工訓練
15:15 樂優悠

26

09:00 大櫟楓香林賞楓(外出活動)
10:30 易筋棒
10:30 油彩新天地 (7)
11:30 靚太廣場舞 (6)
14:30 芳香照顧。照顧者小組(2)
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

星期四

星期五

星期六

日



1

09:00 護己及耆暫顧服務
10:00 LET'S MAKE薰 (第二場)
13:00 星期六天地

2

6 護你站

08:30 回春操
09:00 「肌」動
10:00 食環署講座
10:45 鏢耆立異(10-12月)
14:30 彩虹天地

7

09:00 國畫教室 (6)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺 5
13:00 「肌」動
14:00 福安遊戲王(10-12月生日會)
14:00 紅姐滋補

8

09:00 護己及耆暫顧服務
10:00 快樂非洲鼓
11:00 玩「轉」老朋友 (10-12月)
13:00 星期六天地

9

13 牙科/護你站

08:30 回春操
09:00 「肌」動
10:45 硬地滾球班
14:30 彩虹天地

14

09:00 國畫教室 (7)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺 6
13:00 「肌」動
13:00 疫苗注射

15

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 芬蘭木柱樂園
10:30 地壺樂
13:00 星期六天地

16



20 護你站

08:30 回春操
09:00 「肌」動
10:45 鏢耆立異(10-12月)
14:30 彩虹天地

21

09:00 國畫教室(8)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺 7
13:00 「肌」動
14:00 真人圖書館(外出)/特別暫顧
14:00 保養輪椅及助行器具講座
與檢查維修輪椅
14:00 紅姐滋補

22

09:00 護己及耆暫顧服務
10:00 肚皮舞工作坊
13:00 星期六天地

23

27 牙科/護你站

08:30 回春操
10:45 硬地滾球班8
12:00 護老網跨區護老者聚餐
14:30 彩虹天地



28

09:00 國畫教室(9)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺 8
11:00 香港非物質文化遺產之 三
棟屋博物館(外出活動)

29

09:00 護己及耆暫顧服務
10:00 快樂非洲鼓
11:00 玩「轉」老朋友 (10-12月)
13:00 星期六天地

30

服務質素標準

本服務按社會福利署對受資助規定，
遵照十六項服務質素標準，
以提供優質服務。

標準一

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準二

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準三

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄

標準四

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準五

服務單位實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準六

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準七

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準八

服務單位遵守一切有關的法律責任。

服務質素標準

本服務按社會福利署對受資助規定，
遵照十六項服務質素標準，
以提供優質服務。

標準九

服務單位採取一切合理步驟，以卻把職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準十

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準十一

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準十二

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準十三

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準十四

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準十五

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準十六

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

以下奶粉可供會員及護老者代售：	價錢：	代售時間：
1. 雅培加營素（大）（900克）	\$200	星期一至五 上午9:00 至下午4:30
2. 雅培加營素（細）（400克）	\$99	
3. 雅培低糖加營素（850克）	\$207	
4. 雅培活力加營素（850克）	\$230	
5. 雅培怡寶康（大）（850克）	\$230	
6. 雅培怡寶康（細）（400克）	\$107	星期六 上午9:00 至下午1:30
7. 三花柏齡奶粉（大）（1700克）	\$195	
8. 三花柏齡奶粉（細）（800克）	\$110	
9. 安怡長青高鈣低脂奶粉（1700克）	\$170	

中心聯絡方法：

中心地址：青衣長安邨安泊樓地下123-132號

中心電話：2497 3333(主線) / 2497 4141/2778 5345/ 3165 8922

WhatsApp電話：9794 1670/6740 0087

認知支援電話：6024 7025 護老電話：5422 5473

傳真電話：2497 4242 電郵：focec@ess.org.hk

中心網址：<https://focec.org.hk>

中心開放時間：

星期一至星期五 上午8:00-下午5:00

星期六 上午8:00-下午2:00

星期日及公眾假期休息

續會及新入會時間

入會時間：

星期一至星期五(上午9:00-12:00/下午2:00-4:00)

印刷數量：600份

印刷日期：30/9/2025

中心面書

FACEBOOK



本中心服務範圍

長安邨(一、二期)、聖保祿村、漁民村

青逸軒、盈翠半島

1) 需親身到中心辦理續會手續

2) 需帶同身份証

3) 八達通繳交年費\$21

