












2025年12月至2026年1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 



大家今年過得好嗎？



轉眼間，2025年又準備過去，未知各位老友記有沒有什麼感覺？年輕時，我們都會為自己定立不少年度目標，譬如：結婚、生育、置業等。隨著年紀漸長，或許這些目標已經達成，又或許部分目標經已錯過了實踐的最佳時機。然而，活到今天現在，我們是否仍然可以讓自己有目標地過每一天？

有時候目標不一定要很宏大：探望很久未曾聯絡的朋友、不用醫生增加藥物的劑量等。這些看似微不足道，又沒啥能向人炫耀的事情，其實，經已很有意義，且有著我們實踐的價值。祝願大家能夠找到新一年的目標，迎接2026年的到來。



在每年的12月25日，是普世同慶的聖誕節日期。但是你知道嗎？這日是「幾乎可以肯定」不是主耶穌正式出生的日期。在聖經中告訴我們，在耶穌出生的那天，在城外曠野，天使向牧羊人顯現，告訴他們「大喜」的消息，就是主耶穌降生。在這裡，耶穌出生是時牧羊人正在曠野放羊，而12月25日，那時是猶太人冬天的時候，而牧羊人是不會在冬天放羊。

那主耶穌究竟在那天出生？原來，在初世紀的教會，直到300年時間，都沒有為主耶穌慶祝生日。而在羅馬時期，他們把在12月17-23日羅馬慶祝「土星的神」(god of Saturn)和12月25日慶祝太陽神(god of the Sun)的日子12月25日，改為慶祝真正的光明之子耶穌。

在這一千年中，西方的人們都習以為常的慶祝聖誕。而我們這些從小就在香港這個充滿聖誕氣氛的地方歡度聖誕；「聖誕詩歌」、「聖誕禮物」、「聖誕大餐」都是我們每年美好的時光。

在平安夜普天同慶的日子，在1914年第一次大戰中，在12月24日晚，德國與英國的軍隊在兩方陷入苦戰中，在德國軍營，在平安夜的晚上，有士兵取出蠟燭燃點，唱著「平安夜」，在慶祝聖誕節，這些歌聲傳到英國軍隊一方，他們就跟著唱著同樣的聖誕歌聲，忽然，兩隊士兵在恍然大悟，為何在彼此廝殺？主耶穌不是已經降生在馬槽。跟著，奇妙的事發生，他們兩方軍隊各自諉退走，這次的爭戰就因此完結。在烽火戰亂的世代，願我們都學懂唱著聖誕的詩歌。

林健文傳道

醫療收費改革你要知

為應對香港人口老化而引起對公營醫療系統的需求增加，提昇公營醫療系統運作的可持續性，醫管局將於2026年1月1日起，改革各項服務收費。就著會員/護老者對有關醫療服務收費改革的查詢，以下是部分有關改革後收費安排及醫療轄免申請方法。

01 收費變化

普通科/家庭醫學門診	\$150 (不論首次/覆診)
處方藥物 (一般)	\$5/項 (每四星期)
專科門診	\$250 (不論首次/覆診)
處方藥物 (專科)	\$20/項 (每四星期)
急症室	\$400(危殆/危急類別人士豁免)
社康護士(非精神科)	\$100

如不屬於以下情況，將須要支付新的服務收費：

1. 綜合社會保障援助受助人
2. 收費級別0 之長者院舍券持有人
3. 75歲或以上之長者生活津貼領取人士

****非上述情況但現時已持有醫療費用減免證明書人士，在到期日前將不會受影響。**

03 優化醫療費用減免機制 申請方法

如你是74歲或以下之長者生活津貼領取人士，可在覆診前2個月帶備以下文件前往醫務社工部辦理有關申請手續：

- | | |
|---------|---------------------|
| 1. 身份證 | 5. 由社署發出的長者生活津貼證明書 |
| 2. 住址證明 | 6. 個人及配偶(如有)存款以外的資產 |
| 3. 銀行存摺 | 證明(如：馬會投注戶口/股票/債券等) |
| 4. 覆診紙 | 7. 差餉單(如持有物業) |

生果金領取人/64歲或以下人士，如果乎合機制下的經濟條件，亦可考慮申請費用減免，詳情可與中心當值社工或醫務社工聯絡。

✚ 瑪嘉烈醫院醫務社工部

🏠 G座二樓 212室

☎ 2990 4461

✚ 仁濟醫院醫務社工部

🏠 B座 1樓

☎ 2417 8211

****醫療費用減免的成功申請人，會按照其經濟狀況獲安排全額減免或部分減免兩種。減免期最長為18個月，到期時可再次申請。**

🌐 參考資訊：https://www.ha.org.hk/haho/ho/cs/Fee_AM_IF_tc.pdf
<https://ewsecal.ha.org.hk/calculator/ews.html?lang=tc>

02 受影響長者

04 申請地點

情繫福安38載。謝謝你的愛

[以愛道謝。福安情書]

情繫福安38載
謝謝你的愛

親愛的會員和護老者：

謝謝你們陪伴成長，不經不覺我哋福安快38歲啦！

為了紀念中心38周年，我們誠摯邀請你們分享過去的珍貴瞬間。歡迎不論*照片、文字或是圖畫*，我們希望能夠看到福安與大家的成長點滴與回憶。

分享內容可以是會員或護老者之間的歡聚、小組/活動中的精彩片段，或是任何在中心讓你感受到愛與連結的時刻。

如果你願意分享，歡迎在接待處索取一張「福安情書」來表達感謝，又或將這些寶貴的見證帶給我們拍攝紀錄。整理以後，我們將把情書或相片在周年慶典中呈獻。再次謝謝你對中心的愛，陪伴與熱情，期待看到你們的作品！

福安堂耆趣天地 敬上

[以愛道謝。福安情書]

全中心齊響應，一起以愛道謝！

收集日期：2025年11月19日至12月3日

內容：歡迎中心會員/護老者/導師/友好團體/同事(所有陪伴福安成長的人)可透過文字、相片、圖畫...表達對中心/組員的感謝，或藉此分享在中心經歷的快樂時光。

展示日期：12月15日至23日

負責職員：徐杏恩姑娘、曾今欣姑娘及廖竹茜姑娘

開心記得有一次...

我想多謝你...

我想感謝...

情繫福安38載 謝謝你的愛

FO-P2526-291

目的：締造精心時刻，於中心38周年正日當天，與眾同樂舉行生日慶典

日期：2025年12月19日（星期五）

時間：上午10:30-中午12:30

內容：慶祝中心生日、劇場、大抽獎

對象：中心會員、護老者、長委、嘉賓及全體同事

名額：120人（包括中心會員、護老者、義工、長委）

收費：\$38

負責職員：徐杏恩姑娘、曾令欣姑娘及廖竹茜姑娘



38週年暢飲夜遊宴

FO-P2526-301

日期：2025年12月11日（星期四）時間：下午4:00-10:00

內容/行程：中心出發乘搭旅遊巴前往

第一：尖沙咀The One享用「牛氣涮涮鍋」120分鐘日式火鍋放題

放題時間：16:45-18:45

第二：璀璨維港暢飲夜遊 20:15-21:30（中心包船）

由The One出發到尖沙咀碼頭乘搭永安號遊覽維港享受夜景及船上提供非酒精飲品任飲。

名額：86位 費用：\$298/位（包含保險）

報名：21/11 星期五 上午9:00開始接受報名

集合時間/地點：當日下午3:30本中心禮堂

負責職員：廖姑娘/徐姑娘/曾姑娘





健康活動

★
癌症小百科-衛生署講座

日期：2025年12月15日 星期一

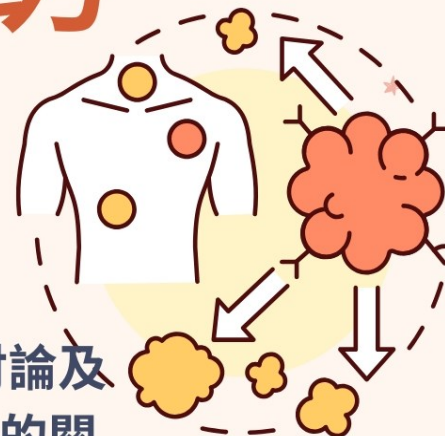
時間：上午9:00-10:00

內容：由衛生署姑娘分享常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性。防癌之道與健康生活的關

名額：30位費用：免費

報名：親臨中心登記報名 地點：本中心禮堂

負責職員：廖竹茜姑娘



★
低脂肪飲食及烹調方法-衛生署講座

日期：2025年1月26日 星期一

時間：上午9:00-10:00

內容：由衛生署姑娘分享選用低脂食材，如豆類及非油炸的豆製品、瘦肉類和去皮禽肉等。

名額：30位費用：免費

報名：親臨中心登記報名 地點：本中心禮堂

負責職員：廖竹茜姑娘



教育發展

負責職員:馬綺珊姑娘

陳家毛筆進階班 FO-P2526-317

日期: 2026年1月6日至3月10日(二)

時間: 上午10:15-11:45

內容: 新年前一同練習毛筆書法寫揮春

對象: 中心會員

收費: \$140(8堂)

導師: 陳勵成老師

負責職員: 馬綺珊姑娘



從零開始的素描課

FO-P2526-313

日期: 2026年1月7日(三)至3月11日(三)

時間: 上午10:30至12:00

內容: 教授素描的不同創作
方法和技巧

對象: 有興趣的中心會員

名額: 8人

收費: \$140(8堂)

導師: 袁柏林老師

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 馬綺珊姑娘



妙韻頌佳音(1月至3月) FO-P2526-314

日期: 2026年1月6日(二)至3月10日(二)

時間: 下午13:30至15:00

內容: 利用工尺譜開聲, 除了教授傳統粵曲外, 每季都會教授兩至三首福音粵曲。

對象: 有興趣的中心會員

名額: 20人

收費: \$112(8堂)

導師: 杜長炳老師

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 馬綺珊姑娘



靚太廣場舞(1月至3月)2025

FO-P2526-318

日期: 2026年1月14日至3月18日(三)

時間: 上午11:30至1:00

內容: 運用懷舊的音樂一同齊跳集體舞

對象: 中心會員

名額: 18人

收費: \$120(8堂)

導師: 鍾少敏老師

負責職員: 馬綺珊姑娘



國畫教室(1-3月) FO-P2526-319

日期: 2026年1月2日至3月6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: \$224(8堂)

導師: 鍾少紅老師

負責職員: 馬綺珊姑娘



播道會彩虹中樂佈道會

FO-P2526-239

日期: 2026年1月8日(四)

時間: 下午1:00-5:00

內容: 外出雅斤堂參與活動欣賞

彩虹中樂團的表演

名額: 60人

收費: \$免費

負責職員: 馬綺珊姑娘 / 淇淇姑娘



社交活動

負責職員
黃敏淇姑娘
林衍桐先生

只限舊生報名

墨魚遊戲

FO-P2526-293

日期：25年12月24日(星期三)

時間：上午09:00至10:00

內容：齊齊到中心玩遊戲
動動腦筋

對象：中心會員

地點：本中心

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

唱出好聲音4.0

FO-P2526-300

日期：26年1月19日

2月2、9、16日(星期一)

1月27日，2月24日(星期二)

時間：上午09:00至10:00

內容：唱歌技巧及合作遊戲

對象：中心會員

地點：本中心

名額：25人

費用：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

車站時光機

FO-P2526-294

日期：26年1月7日(星期三)

時間：上午9:00至1:30

(8:30中心集合)

內容：窄軌蒸汽火車頭、柴油電動機車、歷史車卡、鐵路檢查車、號誌臂

對象：中心會員

地點：大埔香港鐵路博物館

費用：免費

(自行支付當天車費及午餐費用)

名額：12人

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

西非節奏鼓

FO-P2526-306

日期：12月20日，1月10、31日，

2月21日，3月14日(星期六)

時間：下午10:00至11:00

內容：歌曲配樂學習，邊唱非洲歌
邊打鼓，節奏遊戲，自由鼓樂

地點：本中心

對象：中心會員

名額：不限

費用：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

空靈鼓4.0

FO-P2526-299

日期：26年1月5、12、19、26日
(星期一)

時間：下午3:00至4:00

內容：-分組合奏遊戲
-練習節奏和簡譜上的位置
-認識基本拍子記號

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~星夢傳奇

(FO-P2526-151)

日期：26年01月09日(星期五)

時間：下午3:00至4:00

內容：彈奏梅艷芳經典歌曲，
並邀請老友記一同合唱

地點：本中心

對象：中心會員

名額：不限

費用：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

不用報名
當天親臨即可

Merry Christmas

地面上的最後一個壺 (1-3月)

(FO-P2526-337)

日期：26年1月9日至3月20日
(逢星期五)

時間：上午11:00至12:00

內容：一同學習地壺的玩法及規則
並於競賽中體驗

地點：本中心

對象：中心會員

名額：12人

費用：\$20

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



鏢耆立異(1-3月)

(FO-P2526-336)

日期：26年1月15、29日，
2月12、26日，
3月12、26日(逢星期四)

時間：上午10:45至11:45

內容：齊齊學習遊玩電子飛鏢
並於一同體驗飛鏢的樂趣

地點：本中心

對象：中心會員

名額：12人

費用：\$20

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



出走青衣之啟德地壺樂

(FO-P2526-344)

日期：26年1月2日(星期五)

時間：下午12:00至5:00

內容：齊齊到啟德與興田老友切磋
地壺，並一同午膳

地點：本中心

對象：中心會員

名額：9人

費用：\$20

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



出走青衣之深井布袋樂

(FO-P2526-338)

日期：26年1月20日(星期二)

時間：上午11:30至3:30

內容：齊齊到深井與深井中心老友
記切磋布袋球

地點：本中心

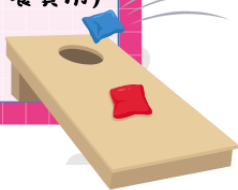
對象：中心會員

名額：8人

費用：免費(自費車費及午餐費用)

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



芬蘭木柱交流樂

(FO-P2526-341)

日期：26年1月9日(星期五)

時間：下午3:00至5:00

內容：與深井中心老友記切磋芬蘭
木柱，愉快度過午間

地點：本中心

對象：中心會員

名額：8人

費用：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



硬地滾球交流樂

(FO-P2526-345)

日期：25年12月29日(星期五)

時間：下午2:00至4:00

內容：與屯門蝴蝶灣中心老友記切
磋硬地滾球

地點：本中心

對象：中心會員

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



退休規劃及資訊科技

負責職員
林衍桐先生

玩「轉」老朋友(1-3月)

FO-P2526-P335

日期：26年1月10、31日、
2月21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



iWE簡介會

FO-P2526-334

日期：25年12月20日(星期六)

時間：上午9:00至10:00

內容：介紹iWE機的好處

講解中心iWE機的使用守則

對象：中心會員

名額：20人

收費：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



義工服務

負責職員: 曾令欣姑娘及馬綺珊姑娘
接待大使招募



歡迎你加入接待大使義工，成為福安義工的一份子

福安接待大使任務包括:

協助會員點名 維持秩序 協助借用輪椅
介紹中心小組或活動 介紹社區資訊服務(如:賽馬會a+等)
解答會員疑問 (如: 用藥知識/簡單操作技巧) 協助中心職員處理事務

接待大使相聚日

日期: 2025年12月22日 (星期一)
時間: 下午2:00 - 3:00
內容: 檢討過去一年及展望未來的服務

上門家居彈力帶訓練活動計劃

通過義工的指導，長者將能在家中安全、有效地進行身體鍛煉，增強肌肉力量和靈活性。

日期: 2026年1月20日 (星期二)
時間: 下午2:00 - 3:30
地點: 長者家中
內容: 安排義工上門探訪，學習如何使用彈力帶
對象: 1. 適合基本活動能力的長者

手工藝小組—幸運桔仔

通過資深義工的指導，教授如何勾織桔仔，並在過程中為中心大量製作桔仔，送給上門探訪的長者，傳遞節日的祝福和溫暖。

日期: 2026年1月5、12日 (星期一)
時間: 上午10:00 - 中午12:00

「家居評估及改善計劃」訓練

日期: 2025年12月10日 (星期三)
時間: 上午9:00 - 11:30
名額: 20人

內容:

1. 由衛生署職業治療師介紹義工知識評估 (課前及課後)問卷
2. 學習義工家訪用的評估工具—長者家居環境風險評估/ 有需要時需參與「增潤班」
3. 每位參加者可獲得教育小冊子「如何締造長者理想家居」

備註: 1. 年齡不限，需識字及具備認知能力

負責職員: 曾姑娘



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

(1至3月)

(逢星期二)

1月6日-3月31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

(1至3月)

(逢星期三)

1月7日-3月25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

11堂

\$40

腦智樂

(1至3月)

FO-P2526-310

(逢星期三)

1月7日-3月25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

11堂

\$40

玩得起

(12至1月)

FO-P2526-122

(逢星期五)

12月5日-1月30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

7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

護「腦」心程

費用：免費

(星期六)

1月3日

上午

10:00-11:00

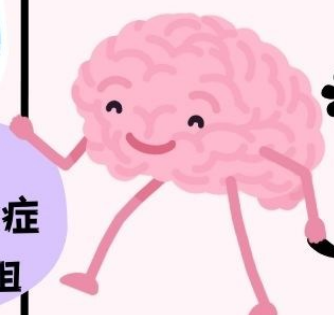
一同走過照顧
認知障礙症長者
的心路歷程、
商討護「腦」
對策

照顧
認知障礙症
的護老者

參加者可免費
獲取一本護腦心程
小冊子

合辦機構：

荃葵青區認知障礙症
服務策略工作小組



12月護老活動

「森」花怒放迎聖誕

善用保鮮植物和乾果，親手打造獨一無二的聖誕花環，心花怒放地迎接美好佳節。

F0-P2526-339

日期：2025年12月16日（星期二）

時間：上午9:30-11:00

名額：12人

地點：護老房

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

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：12月9日截止報名，12月12日公佈名單及個別通知參加者。

「金」甯多珍重

秋冬季節皮膚少不免有點乾燥，讓護老者一同製作金盞花修護霜呵護自己！

F0-P2526-322

日期：2025年12月24日（星期三）

時間：上午10:00至11:00

名額：12人

地點：護老房

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

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：12月12日截止報名
12月15日公佈名單及個別通知參加者。

「和」你鬆一鬆

動一動你的手指，用和諧粉彩畫出精美的心意卡！為忙碌的生活增添一點色，鬆一鬆享受當下時光！

F0-P2526-340

日期：2025年12月30日（星期二）

時間：上午9:30-11:30

名額：12人

地點：護老房

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：12月19日截止報名，12月20日公佈名單及個別通知參加者。

周末護勵Coffee-time(雙月)

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，凝聚護老者朋輩力量。

F0-P2526-256

日期：2025年12月13日（星期六）

時間：上午9:00至10:30

對象：護老者

名額：15人

收費：免費

地點：中心禮堂

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：歡迎活動當天親臨中心參加

憑中心有效護老者證，
可免費堂飲咖啡一杯！

觸·動·你心·零

<外出活動>

F0-P2526-342 12:30中心集合後一同前往

日期：2025年12月29日及
2026年1月5日（共2節）

時間：逢星期一，下午1:30-3:30

對象：已登記會員或護老者 名額：8人

地點：荃灣沙咀道328號寶石大廈地下

負責職員：社工趙敏鳳姑娘、馬綺珊姑娘

報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

報名日期：12月18日截止報名，12月19日公佈名單及個別通知參加者。

藝術是打破界限的好方法，這次你可以與其他服務使用者一同創作藝術作品的同時，又可與智障人士和精神復康人士有個互動、一同創作、並一起舉辦一個藝術展！



收費：免費

合作伙伴：耀荃綜合復康服務中心

1月護老活動



蝶蝶不憂



簡單製作小巧蝴蝶酥，配上香濃熱茶，成就一個忘憂清晨！

F0-P2526-343

日期：2026年1月13日(星期二)

時間：上午9:30至11:00

名額：12人

地點：護老房

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

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：1月6日截止報名，1月10日

公佈名單及個別通知參加者。

親密關係中的愛與逃

透過一次性講座，護老者學習應對相處和溝通的技巧，加強長者於家庭關係中的應對能力，改善護老者與家人的相處技巧。

F0-P2526-333

日期：2026年1月23日(星期五)

時間：中午12:30至下午2:00

對象：護老者/中心會員/義工

名額：20人

收費：免費

地點：中心禮堂

合作機構：保良局平和關係支援計劃

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心報名



護老喜樂健心操

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。

F0-P2526-326

日期：2026年1月12、19、26及2月2日(星期一)

時間：下午1:30至2:30

地點：中心禮堂

名額：20位

對象：中心已登記護老者及會員

收費：\$20(共4節)

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12月3日優先報名

12月8日開放予中心會員。



童你嘻哈玩遊戲

透過區內持份者和小學生帶領及設計，與中心護老者玩集體遊戲，讓護老者感受社區人士的關心和共融。

F0-P2526-325

日期：2026年1月21日(星期三)

時間：下午4:00至5:00

對象：護老者 名額：12人

收費：免費

地點：護老者房

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合作伙伴：小童群益會

青衣青少年綜合服務中心

報名：先報名後抽籤，名單於1月9日公佈



陪伴心間。照顧者小組

由經驗豐富的表達藝術治療師，透過輕鬆好玩、簡易的創作，釋放壓力，分享心聲，啟發照顧者在表達藝術中抒發感受，欣賞自我，提升愉悅感和正面想法，與照顧者同行。

F0-P2526-290

日期：2026年1月8、15、22、29日及2月5、12日

時間：逢星期四，上午9:30-11:00

對象：護老者 名額：12人 收費：\$20 地點：護老房

合作伙伴：領航者生涯規劃發展有限公司

帶領導師：註冊藝術(表達藝術)治療師林適一先生

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨中心報名，先到先得，繳費作實。



歡迎歡迎

無需藝術經驗都可以參加呀！

星期一	星期二	星期三
1 護己及耆暫顧服務 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 二胡A班 14:00 二胡進階班 14:00 樂優悠義工訓練	2 護你站/剪髮 10:00 電子支付堅安全？ 10:30 陳家書法班(8) 14:00 彈力帶義工訓練 15:15 樂優悠 (音樂)	3 例會 上午9:00 10:30 易筋棒 10:30 油彩新天地 (8) 11:30 靚太廣場舞 (6) 13:00 肌動部隊 14:30 芳香照顧・照顧者小組(3) 14:30 大腦遊戲室 15:45 腦智樂
8 護己及耆暫顧服務 10:00 蘭子教室 10:30 靈康操 13:00 XR 延展實景訓練 13:00 二胡A班 14:00 二胡進階班 14:00 椅子舞訓練 15:00 空靈鼓 3.0	9 護你站 09:00 「不求人」- 筋膜放鬆伸展運動 10:30 陳家書法班(9) 12:00 養生健體班(7) 14:00 彈力帶義工訓練 15:15 樂優悠	10 藥你同行 09:00 衛生署家居安全大使訓練 10:30 油彩新天地 (9) 13:00 肌動部隊 14:30 芳香照顧・照顧者小組(4) 14:30 大腦遊戲室 15:45 腦智樂
15 暫顧/電話慰問 09:00 癌症小百科 10:00 快樂義工手工藝 10:30 靈康操 13:00 二胡A班 14:00 二胡進階班 13:00 XR 延展實景訓練 15:30 遊協飛鏢義工訓練交流	16 護你站 09:00 「不求人」- 筋膜放鬆伸展運動 09:30 「森」花怒放迎聖誕 10:30 陳家書法班(10)完 12:00 養生健體班(8) 14:00 彈力帶義工訓練 15:15 樂優悠	17 例會 上午9:00 10:30 易筋棒/油彩新天地 (10)完 11:30 靚太廣場舞 (7) 13:00 肌動部隊 14:30 芳香照顧・照顧者小組(5)(完) 14:30 大腦遊戲室 15:45 腦智樂
22 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 二胡A班 14:00 二胡進階班 14:00 義工訓練(接待大使) 15:30 榮華慈善基金-贈送血壓計活動	23 護你站 09:00 「不求人」- 筋膜放鬆伸展運動 10:00 耆義特工隊(戶外) 12:00 養生健體班 (9) 14:00 彈力帶義工訓練 15:00 食物回收 15:15 樂優悠	24 09:00 墨魚遊戲 10:00 (護)「金」宵多珍重 10:30 開心操 11:30 靚太廣場舞 (8) 13:00 肌動部隊 14:30 大腦遊戲室 15:45 腦智樂
29 護己及耆暫顧服務 09:00 唱出好聲音3.0 (補) 10:00 快樂義工手工藝 10:30 靈康操 12:30 (中心集合外出) 觸・動・你心・零 13:00 XR 延展實景訓練 13:00 二胡A班 14:00 二胡進階班 14:00 硬地滾球交流樂	30 護你站 09:00 「不求人」- 筋膜放鬆伸展運動 09:30 「和」你鬆一鬆 12:00 養生健體班 (10)完 14:00 彈力帶義工訓練 15:15 樂優悠	31 例會 上午9:00 10:30 開心操 11:30 靚太廣場舞 (9) 13:00 肌動部隊 14:30 大腦遊戲室 15:45 腦智樂



星期四	星期五	星期六	日
4牙科/護你站 08:30 回春操 09:00 肌動部隊 10:45 鏢耆立異(10-12月) 14:30 彩虹天地	5 護你站 09:00 國畫教室(9) 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 13:00 肌動部隊 14:00 耆義特工隊(自己友) (探訪)	6 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 14:00 魔力橋聯區大賽 (遊協)	7
11 護你站 08:30 回春操 09:00 肌動部隊 10:45 硬地滾球班 14:30 彩虹天地 15:30 中心集合外出~ 38週年暢飲夜遊宴	12 09:00 國畫教室(10)完 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 13:00 肌動部隊 14:00 福安遊戲王(10-12月) 14:00 紅姐滋補	13 09:00 護己及耆暫顧服務 09:00 周末護勵Coffee Time 13:00 星期六天地	14
18 牙科/護你站 08:30 回春操 09:00 肌動部隊 10:45 鏢耆立異(10-12月) 14:30 彩虹天地	19 <div> <div>10:30</div> <div> 中心周年活動 情繫福安38載。 謝謝你的愛 </div> </div>	20 09:00 護己及耆暫顧服務 09:00 iWE簡介會 10:00 快樂非洲鼓 11:00 玩「轉」老朋友 (10-12月) 13:00 星期六天地	21
25 <div>聖誕節</div>	26 <div>聖誕節翌日</div>	27 09:00 護己及耆暫顧服務 09:00 芬蘭木柱樂園 義工同樂日 10:30 地壺樂 13:00 星期六天地	28



他將要生一個兒子，
 你要給他起名叫耶穌，
 因他要將自己的百姓從
 罪惡裡救出來。
 馬太福音 1:21

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。



5 護己及耆暫顧服務

10:00 手工藝:幸運桔仔
10:30 靈康操
12:30 (中心集合外出) 觸·動·你心·零
13:00 XR 延展實景訓練
13:00 二胡A班
14:00 二胡進階班
14:00 硬地滾球交流比賽
14:00 椅子舞訓練
15:00 空靈鼓4.0
15:30 遊協飛鏢義工訓練交流

6 護你站/剪髮

09:00 「不求人」- 筋膜放鬆伸展運動
10:30 陳家書法進階班(1)
12:00 養生健體班 (1)
13:30 妙韻頌佳音 (1)
15:15 樂優悠



7 護老電話慰問

10:00 香港鐵路博物館
10:30 油彩共學社/從零開始的素描課(1)
10:30 開心操
11:30 靚太廣場舞 (10)完
13:00 肌動部隊
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

12 電話慰問

09:00 護己及耆暫顧服務
10:00 手工藝:幸運桔仔
10:30 靈康操
13:00 二胡A班
13:30 護老喜樂健心操(1)
14:00 二胡進階班
14:00 椅子舞訓練
15:00 空靈鼓4.0



13 護你站

09:00 進階的起身「桿」-- stick mobility
10:30 陳家書法進階班(2)
12:00 養生健體班(2)
13:30 妙韻頌佳音 (2)
14:00 耆義特工隊會議
14:00 彈力帶義工訓練
15:15 樂優悠

14 例會 上午9:00

09:00 身體節拍工作坊
10:30 油彩共學社/從零開始的素描課(2)
10:30 開心操
11:30 靚太廣場舞 (1)
14:30 大腦遊戲室
13:00 肌動部隊
15:45 腦智樂

19 護己及耆暫顧服務

09:00 唱出好聲音4.0
10:00 快樂義工手工藝
10:30 靈康操
13:00 二胡A班
13:30 護老喜樂健心操(2)
14:00 二胡進階班
14:00 椅子舞訓練
15:00 空靈鼓 4.0

20 護你站

10:30 陳家書法進階班(3)
11:30 出走青衣之深井布袋樂
12:00 養生健體班(3)
13:30 妙韻頌佳音 (3)
14:00 彈力帶義工(外出服務)
15:15 樂優悠

21 藥你同行

10:30 油彩共學社/從零開始的素描課(3)
10:30 開心操
11:30 靚太廣場舞 (2)
13:00 肌動部隊
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂
16:00 (護)童你嘻哈玩遊戲

26 護己及耆暫顧服務

09:00 衛生署講座-
低脂肪飲食及烹調方法
10:00 快樂義工手工藝
10:30 靈康操
13:00 二胡A班
13:30 護老喜樂健心操(3)
14:00 二胡進階班
15:00 空靈鼓 4.0

27 護你站

09:00 唱出好聲音4.0
10:30 陳家書法進階班(4)
12:00 養生健體班(4)
12:30 團年午飯(獨居)
13:30 妙韻頌佳音 (4)
14:00 彈力帶義工(外出服務)
15:15 樂優悠

28 例會 上午9:00

10:30 油彩共學社/從零開始的素描課(4)
10:30 開心操
11:30 靚太廣場舞 (3)
13:00 肌動部隊
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂



星期四

星期五

星期六

日

1

元旦日

2 護你站

09:00 國畫教室 (1)
10:45 玩得起
12:00 出走青衣之啟德地壺樂
13:00 肌動部隊

3

09:00 護己及耆暫顧服務
10:00 護腦心程
13:00 星期六天地

4

8 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 陪伴心間。照顧者小組(1)
10:45 硬地滾球班
13:30 (外出)彩虹中樂佈道會
14:30 彩虹天地

9

09:00 國畫教室 (2)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺
13:00 肌動部隊
14:00 紅姐滋補
15:00 芬蘭木柱交流樂
15:00 「淇」間直播5.0

10

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

11

15 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 陪伴心間。照顧者小組(2)
10:45 鏢耆立異(1-3月)
14:30 彩虹天地

16

09:00 國畫教室 (3)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺
13:00 肌動部隊

17

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

18

22 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 陪伴心間。照顧者小組(3)
10:45 硬地滾球班
14:30 彩虹天地

23

09:00 國畫教室(4)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺
12:30 親密關係中的愛與逃(講座)
13:00 肌動部隊
14:00 紅姐滋補
14:30 大聯盟2.0

24

09:00 護己及耆暫顧服務
10:00 手指尖的彩虹
13:00 星期六天地

25

29 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 陪伴心間。照顧者小組(4)
10:45 鏢耆立異(1-3月)
14:30 彩虹天地

30

09:00 國畫教室(5)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺
13:00 肌動部隊
14:00 Service Learning 服務日

31

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



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>

印刷數量：600份

印刷日期：29/11/2025

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

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)

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

(10月至3月半年會費\$10)

