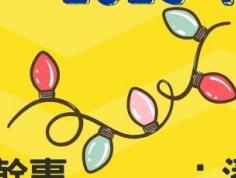


## 2025年12月至2026年1月福安中心通訊



## 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
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。而我們這些從少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，他們兩方軍隊各自謙退走，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。

# 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豁免申請方法。

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。

02

## 受影響長者

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
2. 住址證明
3. 銀行存摺證明(如：馬會投注戶口/股票/債券等)
4. 覆診紙
5. 由社署發出的長者生活津貼證明書
6. 個人及配偶(如有)存款以外的資產
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

家 G座二樓 212室

2990 4461

+ 仁濟醫院醫務社工部

家 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://www.ha.org.hk/haho/ho/cs/Fee_AM_IF_tc.pdf)  
<https://ewsecal.ha.org.hk/calculator/ews.html?lang=tc>

04

## 申請地點

# 情繫福安38載。謝謝你的愛

情繫福安38載  
謝謝你的愛

## 【以愛道謝。福安情書】

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

情繫福安38載

FO-P2526-291

謝謝你的愛

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

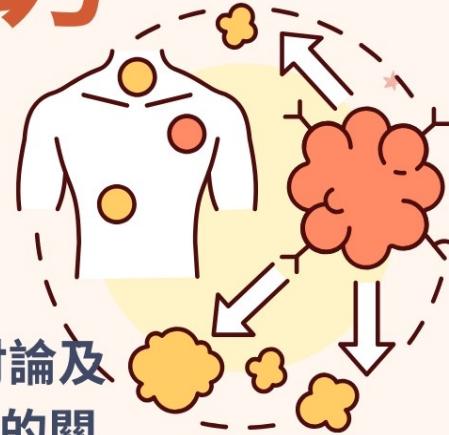
時間：上午9:00-10:00

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

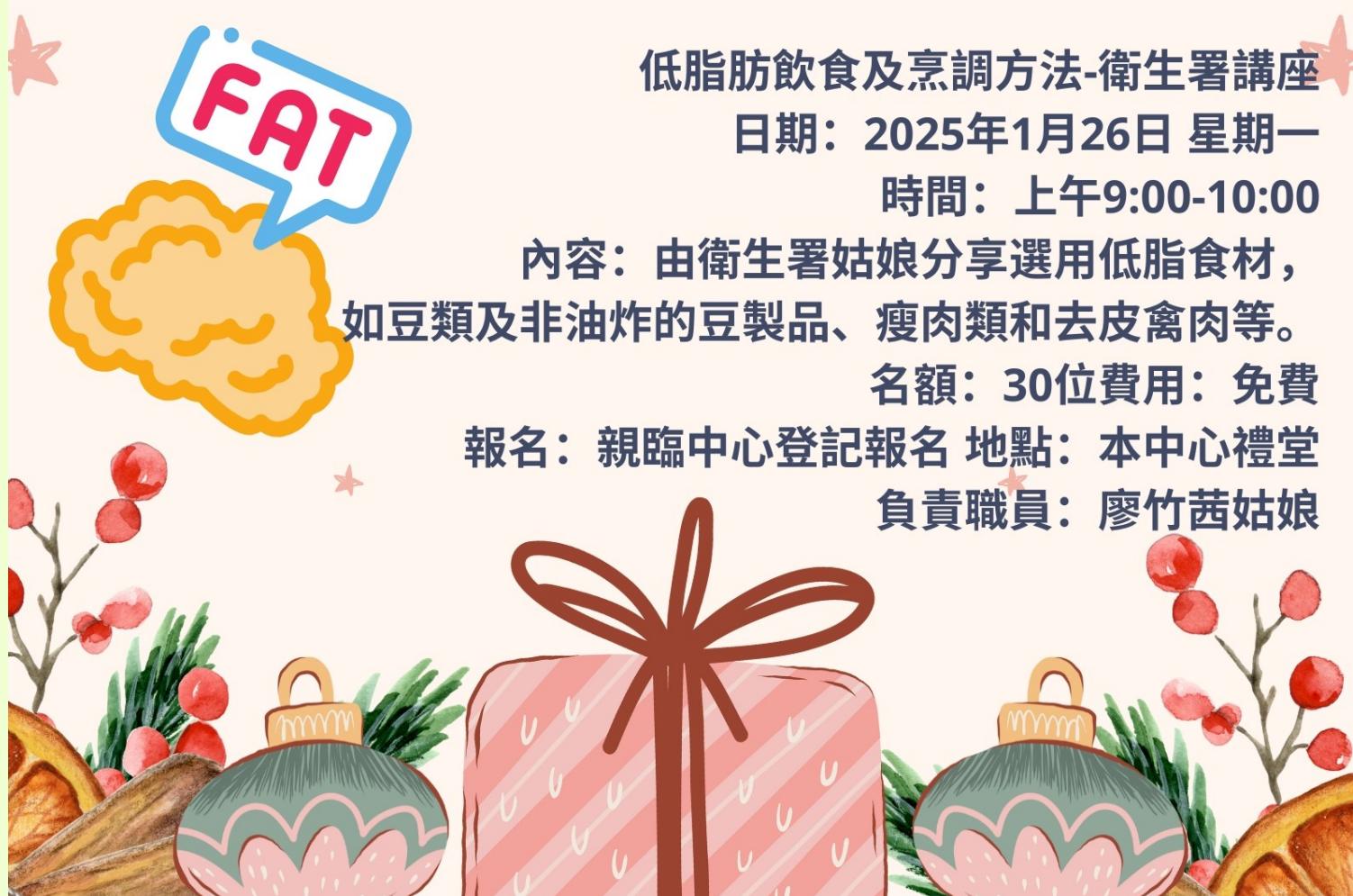
內容：由衛生署姑娘分享選用低脂食材，

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



## 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



## 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



## 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

## 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



## 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



## 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

只限舊生報名

## 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



## 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



## 「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



## 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



## 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



## 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



## 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



## 退休規劃及資訊科技

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:

- 由衛生署職業治療師介紹義工知識評估  
(課前及課後)問卷
- 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」
- 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

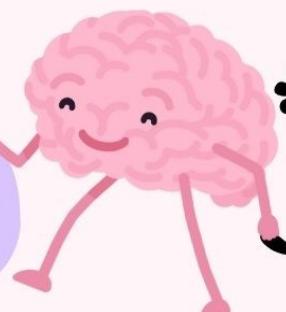
參加者可免費

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。

FO-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。

## 「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！

FO-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。

## 觸·動·你·心·雪

<外出活動>

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。

## 「金」宵多珍重

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！

FO-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。

## 周末護康Coffee-time(雙月)

逢雙月舉行，以咖啡匯聚照顧者，輕鬆漫談鬆一鬆，一起暢談照顧逸事，凝聚護老者朋輩力量。

FO-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！

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

透過區內特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 芳香照護。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 芳香照護。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 鑠耆立異(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 鑸耆立異(10-12月) 14:30 彩虹天地	19 <b>10:30 中心周年活動 情繫福安38載。 謝謝你的愛</b>	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 <b>聖誕節</b>	26 <b>聖誕節翌日</b>	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。

1月

**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 <b>元旦日</b>	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 鑠耆立異(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 鑠耆立異(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。

## 標準三

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄

## 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。

## 標準七

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

## 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）。

## 標準十三

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

## 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

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	
2. 雅培加營素 (細) (400克)	\$99	星期一至五 上午9:00 至下午4:30
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](mailto: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)

### 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

印刷數量:600份  
印刷日期:29/11/2025

中心面書  
FACEBOOK



- 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)