

中心職員名單

- 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



「交通優惠齊留意，2蚊2折將實施」

早前特區政府公佈新一份的財政預算案，未知大家有沒有留意相關政策內容？當大家都關心長者生活津貼有沒有雙糧、差餉會否獲得寬減、醫療券能否得到加碼的時候，大家有否聽到長者2蚊乘車優惠將會有所調整的措施？

現時，除了個別港鐵路線、機場巴士及渡輪的豪華座位服務外，樂悠卡持人都只需繳付2元便能乘坐大部分的公共交通工具，但早前政府宣佈，2元乘車優惠將會進行調整，所有票價10元以上的車資將會改為以2折收費，舉例：948號線巴士，由青衣前往銅鑼灣，單程車費為\$20.8，新措施下將會收取每程\$4.2車資。

根據新聞報導，以上措施將會於4月3日起正式實施，各位老友記敬請留意，並出門時確保八達通有足夠餘額支付所需交通費。



伊甸下的晚年生活

早前，中心社工雷姑娘帶同十多位會員一起前往屯門參觀一所私人營辦的安老院舍。該院舍位於嶺南大學附近，環境清幽，設備完善，每個房間給人的感覺都十分典雅，與我們過去腦海中對老人院的印象大相徑庭。此外，院舍設有私人花園，可舉辦園藝活動，另外，樓層中亦有不少健體設備，且有洗髮廊，可供院友在住宿期間使用(另行收費)。然而，該院舍的賣點不單純是華麗的外表，而是他們採用一套名為「伊甸哲學」的理念為院友提供照顧。

「伊甸哲學」是一套源自於美國、著重長者尊嚴和其自主性的照顧模式，當中包括在環境中加入長者參與的元素，如：院友協助種植花園內的盆栽、共同投票決定院舍內自動販賣機售賣的產品等。另外，院舍會為吞嚥能力較弱的長者製作外形精美的糊餐(如：雞脾形狀的糊餐雞肉)，從而讓長者在進食時盡可能保有色、香、味的體驗。同時，這套理念亦重視長者與身邊人或動植物的互動，因此院舍會安排友伴犬及大學生義工定期到院舍陪伴院友參與活動，減低孤獨感，提昇長者的健康質素和幸福感。

然而，以上分享並非打算為院舍進行宣傳，而是希望提昇大家對於長者尊嚴和自主性的關注。每當聽到有家人分享身邊長者出現認知退化，處理生活事務力有不逮時，為了長者安全及其他不同因素，很多時我們會減低長者的生活參與度，為他們完成那些他們未能處理的事情。但「伊甸哲學」教導我們，發掘長者的「餘力」，讓他們多作決定，增加他們與身邊人、事、物的互動，將有助提昇長者的生活滿足感，改善長者面對孤獨、無助和苦悶這些常見的生活困境。





在2004年復活節前後上演的一套影片名叫「受難曲」(The Passion of the Christ)，電影是把聖經中馬太福音26-27章內容以現代科技手法完整地拍攝。但是電檢處竟把這部電影列為三級電影，原因是他的內容「極度血腥和暴力」。

原來導演 米路吉遜 (Mel Gibson) 一位虔誠天主教徒，他把聖經的內容原整的拍攝下來；耶穌的受難死亡就是這樣血腥殘忍。在影片中拍攝用了10吋長的鑄鐵釘，用了大特寫鏡頭，也用了清脆的鐵鎚聲把耶穌釘十字架記錄下來。在耶穌接受審問時，用了一部會轉動的鏡頭，三百六十度的捕捉著每一皮鞭打在耶穌血花四濺耶穌背上。看過電影的人都說，耶穌的受難曲，真是一部「三級」的血腥片。

在二千年前，耶穌就是一個義人，為世人擔當各人的罪，以致成為一個「罪犯」的身份，為我們受審判，受凌辱，受鞭傷，被釘死在十字架。這一切都是為我們。

在很多人的願望，在日子盡頭的一天，可以輕輕鬆鬆的離開。但是有時候，為了高尚的理由受苦離開，比安詳離開更有意義。你看在中國最艱難的時代；秋瑾、林覺民、陸浩東，這些為新中國的革命英雄，他們的死都是壯烈，但是沒有他們也就沒有今天的中國。

耶穌基督，在深夜被捕，整夜受苦害，最後釘在十字架上6小時，這一切，都是為世人贖罪。

「為義人死，是少有的；為仁人死，或者有敢做的。惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」羅馬書5章7-8節。

林健文傳道

社交活動

負責職員
黃敏淇姑娘
林衍桐先生

唱出好聲音(2026第一季)

FO-P2627-001

日期：26年4月13, 20, 27日
5月4, 11, 18日(星期一)

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：\$10

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

今季只限舊生報名

全城鼓動

FO-P2627-027

日期：26年05月2日, 23日
6月13日(星期六)

時間：早上10:00至11:00

內容：-節奏遊戲, 自由鼓樂

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：黃敏淇姑娘

游走香港仔水塘一圈

FO-P2627-022

日期：26年05月14日(星期四)

時間：早上9:00至下午5:00

內容：游走香港仔水塘

地點：香港仔水塘

集合地點：本中心(集合)

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

「淇」間直播~恩典行蹤

FO-P2627-013

日期：26年04月24日(星期五)

時間：下午3:00至4:00

內容：為參加者彈奏詩歌, 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

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

話說當年、展望未來

FO-P2627-016

日期：26年4月16(星期四)

時間：下午午2:30至5:00

內容：了解香港立法機關的歷史發展
俯瞰會議廳, 了解議員制定法例、辯論及質詢的工作

對象：中心會員

地點：立法會

集合地點：本中心(集合)

名額：15人

費用：\$10

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘/馬綺珊姑娘

(交通費用自己自付)

你今日飲咗味~

FO-P2627-032

日期：26年05月08日(星期五)

時間：早上10:00至下午5:00

內容：短片介紹益力多的歷史、益生菌(代田株)對腸道健康的重要性, 以及工場背景。

地點：大埔益力多廠

集合地點：本中心(集合)

對象：中心會員

名額：24人

費用：\$40

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘





地面上的最後一個壺 (4-6月)

(FO-P2627-039)

日期：26年4月10日至6月26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：\$30

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



硬地滾球班 (4-6月)

(FO-P2627-041)

日期：26年4月9日至6月11日

(逢星期四)

時間：上午9:30至10:30

內容：齊齊學習遊玩硬地滾球
並於體驗硬地滾球比賽

地點：本中心

對象：中心會員 名額：12人

費用：\$30

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



鏢耆立異(4-6月)

(FO-P2627-040)

日期：26年4月16、30日，

5月14、28日，

6月11、25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



「SMART跨代虛擬運動計劃」 活動工作坊

(FO-P2627-042)

日期：26年4月28日，

5月5、12、19日 (逢星期二)

時間：下午3:00至4:00

內容：由專業教練教授「舞龍、龍舟、包山」等指定動作，並進行肌力及協調訓練

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



輕輕鬆鬆玩轉面書

(FO-P2627-043)

日期：26年5月12、19日

(逢星期二)

時間：上午9:30至11:00

內容：教授如何使用Facebook，
拉近朋友的距離

地點：本中心

對象：中心會員

名額：8人

報名方法：例會後登記報名

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



健康活動

衛生署講座

FO-P2627-048

認識冠心病

活動日期：2026年4月27日 星期一
上午9:00-10:00

冠心病常見病徵

冠心病高危因素與誘因

診斷與治療

如何預防

服務推薦

藥你同行計劃

每2個月舉行一次
4月22日，6月5日



透過藥劑師的個別面談諮詢服務，
學習正確的用藥知識技巧。

例如：

藥物療程於最近覆診

住院期間有更改

獲處方新藥物或高危藥物

**Stick
Mobility**
MOVEMENT MADE BETTER®



「的」起身桿

FO-P2627-044

活動日期：2026年4月14日
至5月19日 逢星期二
上午9:00-10:00

費用：\$20/6堂

內容：由中心職員廖姑娘負責執行
教授筋膜棍運動

中心登記抽籤報名。
25/3-3/4登記抽籤，
4/4截止登記，
6/4公佈抽籤結果。

敬請預約



教育發展

負責職員:馬綺珊姑娘

綜合金齡保健操 FO-P2627-011
日期: 2026年4月21日至6月23日(二)
時間: 上午10:30-11:30
內容: 以保健操為基礎的簡易運動, 大部分動作會以坐式進行, 無論體弱與否的參加者亦可參與。
對象: 中心會員
名額: 30人
收費: \$130(10堂)
導師: 陳勵成老師
報名方法: 親臨中心報名
負責職員: 馬綺珊姑娘



妙韻頌佳音(4月至6月)2026 FO-P2627-004
日期: 2026年4月14日至6月16日(二)
時間: 下午1:30至3:00
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。
地點: 中心
對象: 中心會員
名額: 25人
收費: \$150(10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

手語生活篇

FO-P2627-036

日期: 2026年4月14日至6月2日(一)
時間: 上午10:30至12:00
內容: 教授手語歌及簡單句子
地點: 中心
對象: 中心會員
名額: 10人
收費: \$160(8堂)
導師: 路德會長青群康中心翻譯導師
報名方法: 親臨中心報名
負責職員: 馬綺珊姑娘



國畫教室(4-6月)FO-P2627-015

日期: 2025年4月10日至6月26日(五)
時間: 上午9:00至10:30
內容: 由淺入深學習國畫技巧
地點: 中心
對象: 中心會員
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

黃金百合盆花

日期: 2026年5月4日(一)
時間: 上午10:00至12:00
內容: 教授用毛絨鐵製作百合
對象: 中心會員
名額: 10人
收費: \$30
導師: 蘭子導師
報名方法: 4月例會報名
負責職員: 馬綺珊姑娘



會呼吸的花籃 FO-P2627-052

日期: 2026年5月4日(一)
時間: 下午14:30至1600
內容: 於母親節前一同參與及創作獨一無二的花籃。
對象: 中心會員
名額: 10人
收費: \$60
導師: 喜樂媽導師
報名方法: 4月例會報名
負責職員: 馬綺珊姑娘





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 (4至6月) FO-P2627-046	(逢星期二) 4月14日-6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 (4至6月)	(逢星期三) 4月1日-6月24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	13堂	\$40
腦智樂 (4至6月) FO-P2627-049	(逢星期三) 4月1日-6月24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	13堂	\$40
玩得起 (4至5月) FO-P2627-050	(逢星期五) 4月10日-5月29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)
4月25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、
高討護腦對策

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」
社區資源小冊子





中國基督教播道會福安堂耆趣天地


訂閱中心WhatsApp頻道，
收取中心最新活動宣傳及消息！

SCAN ME



第一步：掃瞄以上二維碼，按「同意並繼續」

第二步：按「追蹤頻道」

第三步：按頁面右上角之  (接收通知)



如需查閱中心最新資訊，
請按WhatsApp版面下之「最新消息」，
查閱後按「對話」便可轉回信息功能。

義工服務

負責職員: 曾令欣姑娘及馬綺珊姑娘

「長者護心法」 FO-P2627-002

預防長者自殺社區教育講座

推廣情緒健康及自殺預防的重要性。介紹長者常見的情緒困擾、相關警號，以及可行的支援方法，讓社區人士能及早察覺長者需要，並提供適當的協助。

日期: 2026年5月11日 (星期一)

時間: 下午2:00 - 3:00

名額: 最少20人

內容: 1. 由生命熱線資深社工分析長者自殺情況、成因、徵兆及一般人對自殺的誤解

2. 紓緩個人情緒之方法

3. 健康晚年之提示

對象: 有興趣之義工/長者

負責職員: 曾姑娘



FO-P2627-003

芬蘭木柱樂園(4-6月)

日期: 2026年4月18日、5月9日、30日、6月20日(六)

時間: 上午9時-10時

內容: 學習芬蘭木柱樂園的技巧，體驗新興運動

地點: 本中心

名額: 10人(會員)

費用: 免費(額滿抽籤)

負責職員: 曾姑娘



2025年-2026年度義工嘉許禮

透過活動，表達對義工們的重要貢獻和無私奉獻的感謝。

日期: 2026年4月17日

時間: 下午2:30 - 4:00

內容: 嘉許頒發儀式及預告

對象: 義工

費用: 免費

負責職員: 曾姑娘/馬姑娘



請義工預留時間

社區藥賦：義工訓練初階

第一節

日期: 2026年5月7日(星期四)

時間: 上午9時至11時

地點: 本中心禮堂

內容:

1. 社區藥房和基層醫療服務
2. 香港藥物分類和購買藥物須知

對象:

1. 有興趣之會員→ 必須出席兩節基礎工作坊
2. 如有興趣參加社區藥房健康助理培訓計劃的人士→ 通過初步考核(online quiz)後，可以再參加進階訓練，通過最後考核後就可以成為獲認可的社區藥房健康助理(總時數: 14小時)-日子待定

費用: 免費

負責職員: 曾姑娘/廖姑娘

如成功畢業可為中心籌得善款。

第二節

日期: 2026年5月14日(星期四)

時間: 上午9時至11時

地點: 本中心禮堂

內容:

1. 用藥及藥物儲存基本原則
2. 藥品標籤解讀技巧



募集中!

如有興趣請留名登記

社區藥房健康助理目標:

完成合共18小時的培訓課程和2次考核後，獲認可的社區藥房健康助理將於其機構內:

1. 為社區人士提供基本健康檢查(如量血壓和量血糖)
2. 協助服藥者按藥物標籤正確服用和儲存藥物
3. 透過藥物管理工具和溝通技巧改善服藥者的藥物依從性
4. 協助和轉介社區人士善用基層醫療服務
5. 協助社區藥房日常運作

2026年4月1日起

福安堂義工獎勵計劃

換領禮品

時數	禮品			
	(圖中相片只供參考，品牌款式隨機送出)			
30	 紙包飲品1包	 原子筆1枝	 米粉1包	 通心粉1包
50	 薯片(25g)1包	 紙巾1包	 小天使掛飾1個	 廚房紙1包
80	 米粉1包	 保鮮紙1卷	 餅乾1包	 面巾1條
150	 密實袋1盒	 餅乾1盒	 美心 \$20現金卷	 麥當勞 \$20現金卷

條款及細則:

1. 凡經本會登記之義工均合資格以義工時數換領禮品;
2. 義工時數於每年3月31日進行結算及更新義工可換領之時數，結算後1年內有效，義工可按需要累積使用;
3. 部份禮品牌子款式將隨機送出;
4. 如有任何爭議，本會將保留最終決定權。

4月護老活動

護老喜樂健心操 4/2026

FO-P2627-035

凝聚護老者一起學習「樂活健心操」，加強照顧者關注自己的身心健康。

日期：2026年4月13, 20, 27日及
5月4日（星期一）

時間：下午1:30至2:30

名額：20人 地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者及會員

收費：\$20（共4節）

報名方法：親臨報名，先到先得，繳費作實

負責職員：社工徐杏恩姑娘



雪花 Soul (夫婦篇)

FO-P2627-034

夫婦一起動手創作香脆可口的低糖小吃：雪花酥，讓甜蜜滋味療癒身心，找到生活中的小確幸。

日期：2026年4月23日（星期四）

時間：上午10:00至11:30

名額：6對夫婦 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

報名方法：親臨 / 致電中心登記，先到先得

負責職員：社工徐杏恩姑娘



識剪平安足2026

FO-P2627-038

透過一次性活動，替長者修剪腳甲及足部護理，加強護老者的照顧技巧。

日期：2026年4月22日（星期三）

時間：下午2:00至4:00（請按預約時段出席）

名額：10人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者及中心有需要的會員

收費：\$40

報名方法：親臨中心報名及繳費作實

負責職員：社工徐杏恩姑娘



花「弦」巧語

FO-P2627-037

在春日裏創作花卉弦線畫，為自己點綴精巧美妙好心情。

日期：2026年4月30日（星期四）

時間：上午9:30至10:30

名額：12人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

報名方法：親臨 / 致電中心登記抽籤

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



報名日期：20/4截止登記。

22/4公佈及個別通知中籤者。

5月 護老活動

平和關係護勵小組

FO-P2627-047

了解與伴侶的相處模式，包括衝突對伴侶或家庭關係的影響，學習處理情緒和有效溝通技巧，以和平方法解決伴侶之間的矛盾。

形式：短講、分享、討論、活動

日期：2026年5月7, 14, 21, 28日(星期四)

時間：上午9:30至11:00

名額：10人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者 收費：\$20

合作伙伴：保良局平和關係支援計劃加動力

報名方法：親臨中心報名及繳費作實

負責職員：社工徐杏恩姑娘



備註：參加者將獲安排一次組前面談，日期為4月20日或27日(星期一)，確實時間待報名後由工作人員通知。

護老迎新及重聚日

FO-P2627-023

建立平台讓護老者可以共聚一堂，了解本中心的護老者服務，也提升他們的歸屬感，促進同路人支援。

日期：2026年5月8日(星期五)

時間：下午2:00至3:30

名額：30人 地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者

收費：免費

報名方法：親臨/致電中心登記，先到先得

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



報名日期：30/4截止登記。
4/5於中心張貼參加者名單。

金「玉」良「園」

FO-P2627-033

在接觸彩沙與植物的過程中放慢呼吸、感受平靜，打造自己專屬的心靈陸洲。

日期：2026年5月13日(星期三)

時間：下午1:30至2:30

名額：12人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

報名方法：親臨/致電中心登記抽籤

負責職員：社工徐杏恩姑娘



報名日期：20/4截止報名。
22/4公佈及個別通知中籤者。

夏逸·茶緣

FO-P2627-045

在初夏認識日式抹茶並體驗刷茶；閒逸地以茶會友。

日期：2026年5月15日(星期五)

時間：下午2:00至3:00

名額：15人 地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

報名方法：親臨/致電中心登記抽籤

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



報名日期：5/5截止登記。
6/5公佈及個別通知中籤者。

星期一

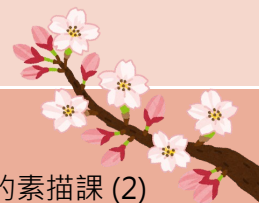
星期二

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

- 10:30 從零開始的素描課 (1)
- 13:00 肌動部隊
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂



6

清明節 翌日

7

復活節 翌日

8 例會

- 10:30 從零開始的素描課 (2)
- 10:30 油彩共學社 (1)/開心操 (1)
- 12:30 「跨世代愛心大使」
- 13:00 肌動部隊
- 14:30 大腦遊戲室
- 14:30 持份者活動(小童群益會)
- 15:45 腦智樂



13 護己及耆暫顧服務

- 09:00 唱出好聲音
- 09:30 電話慰問義工服務
- 10:00 絲打手工藝
- 10:30 靈康操
- 13:00 二胡A班(1)
- 13:30 護老喜樂健心操(1)
- 14:00 二胡進階班 (1)



14 剪髮/護你站

- 09:00 的起身「桿」stick mobility
- 10:00 手語生活篇 (1)
- 12:00 養生健體班 (1)
- 13:15 妙韻頌佳音(1)
- 14:00 彈力帶義工重聚日-1
- 15:15 樂優悠(音樂)

15

- 10:30 從零開始的素描課 (3)
- 10:30 油彩共學社 (2)/開心操(2)
- 11:30 靚太廣場舞 (1)
- 13:00 肌動部隊
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂



20

- 09:00 唱出好聲音
- 10:00 絲打手工藝
- 10:30 靈康操
- 13:00 二胡A班(2)
- 13:30 護老喜樂健心操(2)
- 14:00 二胡進階班 (2)



21 護你站

- 09:00 的起身「桿」stick mobility
- 09:30 輕輕鬆鬆玩轉面書
- 10:00 手語生活篇(2)
- 10:30 綜合金齡保健操 (1)
- 13:15 妙韻頌佳音(2)
- 14:00 彈力帶義工重聚日-2
- 15:15 樂優悠

22 例會/藥劑師

- 10:30 從零開始的素描課 (4)
- 10:30 油彩共學社 (3)/開心操(3)
- 11:30 靚太廣場舞 (2)
- 13:00 肌動部隊
- 14:00 識剪平安足
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂



27 護己及耆暫顧服務

- 09:00 唱出好聲音
- 09:00 衛生署講座-冠心病
- 10:00 絲打手工藝
- 10:30 靈康操
- 13:00 二胡A班(3)
- 13:30 護老喜樂健心操(3)
- 14:00 二胡進階班 (3)

28 護你站

- 09:00 的起身「桿」stick mobility
- 09:30 輕輕鬆鬆玩轉面書
- 10:00 手語生活篇(3)
- 10:30 綜合金齡保健操 (2)
- 13:15 妙韻頌佳音(3)
- 15:00 SMART 跨代虛擬運動計劃」活動工作坊
- 15:15 樂優悠

29 街展

- 10:30 從零開始的素描課 (5)
- 10:30 油彩共學社 (4)/開心操(4)
- 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

2 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
14:30 彩虹天地



星期五

3

耶穌受難節



星期六

4

耶穌受難節
翌日

日

5

清明節
復活節

9 護你站

08:30 「跨世代愛心大使」
08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 硬地滾球班
14:30 彩虹天地

10

09:00 國畫教室(1)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺4-6
14:00 紅姐滋補

11

09:00 護己及耆暫顧服務
13:00 星期六天地

12

16 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 硬地滾球班
10:00 長委會
10:45 鏢耆立異(4-6月)
14:00 與法同行(參觀立法會)
14:30 彩虹天地

17 護你站

09:00 肌動部隊/國畫教室(2)
09:00 聖保祿村-義工訓練
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺4-6
14:30 2025-2026義工嘉許禮

18

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 芬蘭木柱樂園
09:00 太空漫步機簡介會
09:30 血十字會探訪(荃灣、葵涌區)
10:30 地壺樂
13:00 星期六天地

19



23 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 硬地滾球班(4-6月)
10:00 雪花Soul(夫婦篇)
14:30 彩虹天地

24

09:00 肌動部隊/國畫教室(3)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺4-6
13:15 聖保祿村「周五相聚一刻」
14:00 紅姐滋補
15:00 Ben Sir音樂工作坊
15:00 淇間直播~恩典行蹤

25

09:00 護己及耆暫顧服務
10:00 護腦心程
13:00 星期六天地

26



30 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 花「弦」·巧語
09:30 硬地滾球班(4-6月)
10:45 鏢耆立異(4-6月)
14:30 彩虹天地



星期一

星期二

星期三



4 護己及耆暫顧服務

- 09:00 唱出好聲音
- 09:00 衛生署講座-頸腰背護理
- 09:30 電話慰問義工服務
- 10:00 蘭子教室:黃金百合盆花
- 10:30 靈康操
- 13:00 二胡A班(4)
- 13:30 護老喜樂健心操(4) 完
- 14:00 二胡進階班 (4)
- 14:30 會呼吸的花籃

5 護你站/剪髮

- 09:00 的起身「桿」stick mobility
- 10:00 手語生活篇 (4)
- 10:30 綜合金齡保健操 (3)
- 12:00 養生健體班 (2)
- 13:30 妙韻頌佳音 (4)
- 15:00 SMART 跨代虛擬運動計劃」活動工作坊
- 15:15 樂優悠 (音樂)

6 例會 上午9:00

- 10:30 從零開始的素描課 (6)
- 10:30 油彩共學社 (5)/開心操(5)
- 11:30 靚太廣場舞 (4)
- 13:00 肌動部隊
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂



11 護己及耆暫顧服務

- 09:00 唱出好聲音
- 10:00 絲打手工藝
- 10:30 靈康操
- 13:00 二胡A班(5)
- 14:00 「長者護心法」預防長者自殺社區教育講座-義工訓練
- 14:00 二胡進階班 (5)
- 15:00 銀齡活力啦啦MOVE



12 護你站

- 09:00 的起身「桿」stick mobility
- 10:00 手語生活篇 (5)
- 10:30 綜合金齡保健操 (4)
- 12:00 養生健體班 (3)
- 13:30 妙韻頌佳音 (5)
- 15:00 SMART 跨代虛擬運動計劃」活動工作坊
- 15:15 樂優悠

13

- 10:30 從零開始的素描課 (7)
- 10:30 油彩共學社 (6)/開心操6完
- 11:30 靚太廣場舞 (5)
- 13:00 肌動部隊
- 13:30 (護)金「玉」良「園」
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂

18 護己及耆暫顧服務

- 09:00 唱出好聲音
- 10:00 絲打手工藝
- 10:30 靈康操
- 13:00 二胡A班(6)
- 14:00 二胡進階班(6)
- 14:00 耆義特工隊會議
- 15:00 銀齡活力啦啦MOVE

19 護你站

- 09:00 的起身「桿」stick mobility
- 10:00 手語生活篇 (6)
- 10:30 綜合金齡保健操 (5)
- 12:00 養生健體班 (4)
- 13:30 妙韻頌佳音 (6)
- 15:00 SMART 跨代虛擬運動計劃」活動工作坊
- 15:15 樂優悠

20 例會 上午9:00

- 10:30 從零開始的素描課 (8)
- 10:30 油彩共學社 (7)/易筋棒(1)
- 11:30 靚太廣場舞 (6)
- 13:00 肌動部隊
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂



25

佛誕翌日

26 護你站

- 09:00 的起身「桿」stick mobility
- 10:00 手語生活篇 (7)
- 10:30 綜合金齡保健操 (6)
- 12:00 養生健體班 (5)
- 13:30 妙韻頌佳音 (7)
- 15:15 樂優悠

27 街展9:00

- 10:30 從零開始的素描課 (9)
- 10:30 油彩共學社 (8)/易筋棒(2)
- 11:30 靚太廣場舞 (7)
- 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

勞動節

2

09:00 護己及耆暫顧服務
10:00 全城鼓動
13:00 星期六天地

3



7 護你站

08:30 回春操
09:00 藥你同行-義工訓練初階1
09:30 硬地滾球班
09:30 平和關係護勵小組(1)
13:00 肌動部隊
14:30 彩虹天地

8

09:00 肌動部隊/國畫教室(4)
10:00 你今日飲咗未?
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺4-6月
14:00 護老迎新及重聚日
14:00 紅姐滋補

9

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

10

母親節快樂



14 護你站

08:30 回春操
09:00 游走香港仔水塘一圈
09:00 藥你同行-義工訓練初階2
09:30 平和關係護勵小組(2)
09:30 硬地滾球班 (4-6月)
10:45 鏢耆立異(4-6月)
13:00 肌動部隊
14:30 彩虹天地

15 護你站

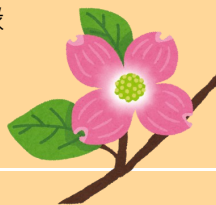
09:00 肌動部隊/國畫教室(5)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺 4-6月
14:00 百家走佬袋工作坊
14:00 夏逸·茶緣

16

職員退修日

護己及耆暫顧服務 (暫停)
13:00 星期六天地

17



21 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 硬地滾球班 (4-6月)
09:30 平和關係護勵小組(3)
14:30 彩虹天地

22

09:00 肌動部隊/國畫教室(6)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺4-6月
13:15 聖保祿村「周五相聚一刻」
14:00 紅姐滋補

23

09:00 護己及耆暫顧服務
10:00 全城鼓動
13:00 星期六天地

24



28 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 硬地滾球班 (4-6月)
10:45 鏢耆立異(4-6月)
09:30 平和關係護勵小組(4) 完
14:30 彩虹天地

29

09:00 肌動部隊/國畫教室(7)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺4-6月
14:30 耆義特工隊X自己友時間
15:00 Ben Sir音樂工作坊

30

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

31

「續會」安排

各位會員：

2025-2026會籍

將於

2026年3月31日屆滿，

如希望繼續成為本中心會員，

請於2026年3月9日(一)開始，

在辦公時間上午9:00-12:00

及下午2:00-4:00

親身帶同：

1) 香港身份證

2) 年費\$21元(八達通)

3) 會員証

4) 已預約的時間票

到中心辦理

另每日續會名額有限，

敬請留意，如有任何查詢，

請致電 2497-3333 與本中心聯絡





會員須知



會員證

中心歡迎各會員享用中心設施及參與本中心活動，為方便識別會員身份，各會員到中心、報名參與各項活動、購票或出席戶外活動時，**請帶備會員證**。會員證不得轉借別人使用。如遺失會員證，必須通知中心職員，補領新證及繳交補領費用。



中心環境

中心為各會員提供舒適衛生休憩之場所，請各會員合作，愛護公物，保持中心環境清潔。



會員修養

中心會員須互相尊重及互助互愛和睦相處，並對中心職員保持尊重。不可在中心喧嘩、粗言穢語、打架、爭吵及干擾別人。

中心物品

請愛惜中心公物，如需借用，可與中心職員聯絡，請勿擅自使用或將中心物品攜離中心，借用公物後請交回中心職員或放回原處。如有損壞公物，須如數賠償。

會員健康

在中心內及參與中心戶外活動時，會員不得飲酒及賭博。為保障會員健康，中心內嚴禁吸煙。如身體不適，請留在家中休息。



私人物品

各會員請盡量避免攜帶貴重物品到中心，本中心不會負責保管各會員攜來物品之安全。



SQS 10

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	星期六 上午9:00 至下午1:30
6. 雅培怡寶康 (細) (400克)	\$107	
7. 三花柏齡奶粉 (大) (1700克)	\$195	
8. 三花柏齡奶粉 (細) (800克)	\$112	

中心聯絡方法：



印刷數量:600份
印刷日期:31/3/2026

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)

中心面書

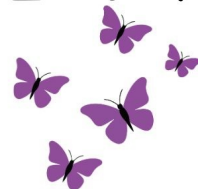
FACEBOOK



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

(10月至3月半年會費\$10)

