

2025年6月至2025年7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 		
程序幹事	: 馬綺珊姑娘 	行政幹事	: 陳 閩先生 
護老支援幹事	: 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 



24-25年度會員意見調查結果

感謝本中心各長委會成員協助，中心於2025年5月14日上午的例會正式完成24-25年度的會員意見調查。以下是各個問題的投票結果：

1.閣下對中心整體表現是否滿意？

十分滿意：59% 有待改善：0%
滿意：33% 不滿意：0%
普通：8%

2.閣下對中心設施是否滿意？

十分滿意：54% 有待改善：0%
滿意：33% 不滿意：0%
普通：13%

3.閣下對本中心之活動是否滿意？

十分滿意：51% 有待改善：3%
滿意：30% 不滿意：0%
普通：16%

4.閣下對本中心提供之服務是否滿意？

十分滿意：62% 有待改善：0%
滿意：29% 不滿意：0%
普通：9%

5.閣下對中心職員之服務態度是否滿意？

十分滿意：67% 有待改善：0%
滿意：21% 不滿意：0%
普通：12%

6.閣下對中心回應有關服務意見的反應是否滿意？

十分滿意：65% 有待改善：2%
滿意：23% 不滿意：0%
普通：10%

年度意見調查合共有7條問題，當中第7題是讓會員自行撰寫的意見/內容。現時，中心已閱讀大家提交的意見，但因篇幅所限，在此未能盡錄，敬請見諒。而就有關班組報名方式、參加入數等的關注，中心將會按個別班組/活動的情況作出調節，期望能盡量回應大家需要。



主耶穌說：「我留下平安給你們，我把我的平安賜給你們。我所賜給你們的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。」約翰福音14章27節。

平安是一個很難尋獲的禮物，現代的都市人普遍有很多憂慮，很多人常受著「失眠」的痛苦。

因為平安，是要在外在和內在環境中找到依靠，並對內外環境有所掌握，是不容易的事。

主耶穌在約翰福音說「我留下平安給你們…」是一件極不尋常的事。在當時的環境，耶穌正受著祭司與公會的掌握者所敵視，他們要找捉拿耶穌的機會。但是耶穌卻在每天無掛慮的在傳道中，每天被群眾包圍著要他醫病，趕鬼和傳道，有一次在深夜小船的湖中，天在翻起巨浪，但是耶穌仍可安詳的睡覺。因為他是天地的主，他是至高神的兒子。世上沒有其他的權勢可以影響他。

在約30年前，有一個傳教士家在一個蠻荒異教社區中傳道，經過一年多的時間，在村中信主的人開始增多，村長與當地權貴感到他們的勢力在受挑戰，因此預備在晚上集合群眾要殺害他們。可是在下一個早上，宣教士一個要好的村民走向他家向他報告昨天的危險，並好奇的詢問宣教士怎可在昨天邀請了幾十個朋友來保護他們。宣教士竟然聽得一頭霧水，昨天只是夫婦二人與兩個年少孩兒在家，他們不明所指的「幾十個朋友」是誰。原來，昨天晚上主耶穌已在暗中差派他的天使天軍來保護這個家庭，在權貴在外看到的，是家人燈火燦爛，很多人在家外圍走來圍去。也因此嚇走了這些惡人。

在這，求主的平安也與你們同在。

林健文傳道

職員消息



大家好，我是蔡姑娘！光陰似箭，我加入福安這個大家庭接近兩年，很高興認識各位老友記及同事！這段時間，多謝大家對我的信任、支持、鼓勵。與大家相處，了解大家的生活點滴，亦獲益良多。離別在即，感到依依不捨，祝福大家身體健康！生活愉快！工作愉快！



非一般地圖



大家有沒有想像過，原來外出「四圍行」都可以幫助到人？同時，大家又有沒有想像過，原來你都可以成為編寫地圖的一份子？

話說蔡先生在5月20日參觀了由香港社會服務聯會主辦的S+博覽會，場內有不同非牟利慈善團體展示他們旗下的社會服務及創新意念。在琳琅滿目的攤位中，蔡先生被一個名為「滾動力量」的組織所吸引。

該組織設計了一個叫作無障礙地圖平台的網站，目的是讓日常需要使用輪椅代步的人士及其照顧者，可以透過網站內容掌握到前往所去地方的「可行」路線。

而有關路線，都是由地圖平台的使用者透過文字描述及上載圖片等方式提供。計劃的理念是希望引起社會大眾對輪椅人士出行的關注，同時藉著行動健全的人士，在社區預先探路，減少輪椅人士外出時「行冤枉路」的機會。自問喜歡「捐窿捐罅」的你，不妨了解一下，看看有沒有興趣為這非一般地圖出一分力？



有興趣可以瀏覽以下網址：
BarrierFreeMap.HK

健康資訊



政府已開始提供
最新JN.1新冠疫苗
長者應按時接種
免費額外加強劑

請立即接種！

以減低重症和死亡的風險

長者於接種上一劑疫苗或感染新冠後超過6個月
(以較後者為準)，即可接種！



就近可提供新冠疫苗加強劑注射場所

1. 莊柏醫療

電話：2618 0208

地址：荃新天地1期 U6層U6 51號舖

2. 政府診所 (需網上預約)

南葵涌普通科門診診所

伍若瑜夫人普通科門診診所

資料參考：

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/106990.html>



接種地點名單



教育發展

負責職員:馬綺珊姑娘



開心快樂陳家班FO-P2526-123
日期：2025年7月8日至9月9日(二)
時間：上午10:15-11:45
內容：齊唱大家耳熟能詳的經典歌曲
地點：中心
對象：中心會員
名額：40人
收費：\$120(10堂)
導師：陳勵成老師
報名日期：6月11日例會後登記
報名方法：親臨中心報名
負責職員：馬綺珊姑娘



妙韻頌佳音(7月至9月) FO-P2526-108
日期：2025年7月6日至9月18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：\$140 (10堂)
導師：杜長炳老師
報名日期：5月27日例會後登記
報名方法：親臨中心報名
負責職員：馬綺珊姑娘



靚太廣場舞(7月至9月)2025 FO-P2526-126
日期：2025年7月2日至9月3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
地點：中心
對象：中心會員
名額：18人
收費：\$120 (10堂)
導師：鍾少敏老師
報名日期：5月27日例會後登記
報名方法：親臨中心報名
負責職員：馬綺珊姑娘



養生健體班(7月至9月) FO-P2526-125
日期：2025年7月8日至9月9日(二)
時間：中午12:00至下午1:00
內容：拉筋，伸展身體學習放鬆呼吸
地點：中心
對象：中心會員
名額：24人
收費：\$100 (10堂)
導師：余秀蓮老師
報名日期：5月27日例會後登記
報名方法：親臨中心報名
負責職員：馬綺珊姑娘



國畫教室(7-9月) FO-P2526-127
日期：2025年7月4日至9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
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
報名日期：5月27日例會後登記
報名方法：親臨中心報名
負責職員：馬綺珊姑娘



社交活動

負責職員：

黃敏淇姑娘，林衍桐先生

身體節拍動感工作坊

(FO-P2526-091)

日期：25年7月16日（星期三）

時間：上午9:00至10:00

內容：-熱身遊戲:互動遊戲(互相介紹)

-主題遊戲:節拍音樂訓練

-合拍旋律

對象：中心會員

名額：10人 6月11日例會後登記抽籤

費用：免費 6月25日例會公佈結果

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

空靈鼓

(FO-P2526-087)

日期：25年6月23、30日、7月7、14日

（逢星期一）

時間：下午3:30至4:30

內容：-介紹空靈鼓

-認識簡譜 5月28日例會後需登記抽籤

-合奏樂曲 6月11日例會公佈結果

對象：中心會員

名額：10人

費用：\$160

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

唱出好聲音

(FO-P2526-086)

日期：25年6月3至24日（逢星期二）

時間：上午09:00至10:00

內容：-唱腔技巧、運氣及節拍運用

-大合唱（會合唱不同年代的歌和詩歌）

對象：中心會員

名額：10人

費用：\$10

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（7-9月）

(FO-P2526-115)

日期：25年7月4日至9月5日（逢星期五）

（8月13日上午9:00至10:00）

時間：上午11:00至12:00

內容：一同學習地壺球的玩法及規則

並於競賽中體驗

地點：本中心

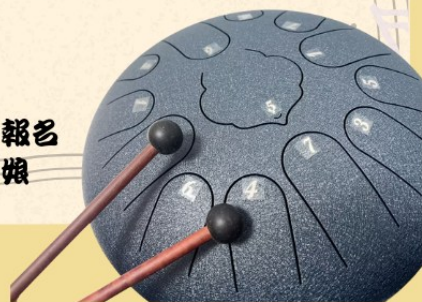
對象：中心會員

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(7-9月)

(FO-P2526-116)

6月11日例會後登記抽籤
6月25日例會公佈結果

日期：25年7月10、24日，8月7、21日，
9月4、18日(星期四)

時間：上午9:45至10:45

內容：齊齊學習遊玩電子飛鏢
並於當中一同體驗飛鏢的樂趣

地點：本中心

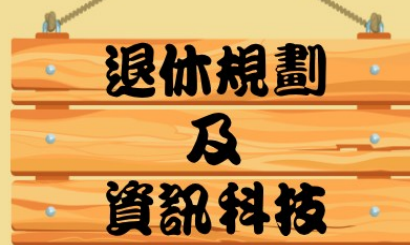
對象：中心會員

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



「視」間直播



祝大家雙親節快樂



負責職員：林衍桐先生

玩「轉」老朋友(7-9月)

(FO-P2526-117)

日期：25年7月5日、8月16日、
9月6日(星期六)

時間：上午10:00至11:00

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

活學活用學手機2.0

(FO-P2526-120)

日期：25年7月21及28日(星期一)

時間：21日：下午3:00至4:30

28日：下午2:00至5:00

內容：齊學掃描二維碼點餐

對象：中心會員

名額：10人

費用：\$50

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生

義工發展

負責職員:馬綺珊姑娘

義工訓練：手機應用 FO-P2526-090

日期:2025年6月17日(星期二)

時間:上午9時-10時

內容:講解本年度當值義工的日常工作

- 教授長者常見的手機設定疑難 (聲效問題、Wi-Fi設定)
- 教授HA Go的使用方法
- 介紹信義會A+服務平板電腦資訊

名額:30人(此活動接待大使優先報名)

負責職員:林先生/馬姑娘



芬蘭木柱樂園(7-9月)

FO-P2526-088

日期:2025年7月12日、8月2日及
8月23日及9月13日(星期六)

時間:上午9-10時

內容:義工教授芬蘭木柱，體驗新興運動

名額:10位

堂數:4

報名方法: 28/5-9/6登記，11/6公佈抽籤結果

負責職員:蔡先生



地壺樂(7-9月)FO-P2526-105

日期:2025年7月12日、8月2日及
8月23日及9月13日(星期六)

時間:上午10時30分至11時30分

內容:義工教授地壺玩法，與長者一同參與

名額:12位

堂數:4

報名方法: 親臨中心報名

負責職員:蔡先生



藥物大解密：你不可不知的真相

日期:2025年7月30日(星期三)

時間:上午9時30分至10時30分

內容:由專業藥劑師道教授基本用藥知識

名額:30人(此活動接待大使優先報名)

此活動接待大使優先報名

負責職員:馬姑娘





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 (7至9月) FO-P2526-124	(逢星期二) 7月8日至9月30日 下午3:15至4:15	訓練長者手腦協調，延緩認知衰退，包括伸展、手工、音樂、椅子操及生日會	需加強認知能力的會員	13堂	\$45
大腦遊戲室 (7至9月)	(逢星期三) 7月2日至9月24日 下午2:30至3:30	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	需加強認知能力的會員	13堂	\$40
腦智樂 (7至9月) FO-P2526-119	(逢星期三) 7月2日至9月24日 下午3:30至4:30	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	需加強認知能力的會員	13堂	\$40
玩得起 (6至7月) FO-P2526-121	(逢星期五) 6月6日至7月25日 上午10:45至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	需加強認知能力的會員	8堂	\$25

報名方法：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 FO-P2526-095
音樂治療小組
(共4節)
費用：\$100



(逢星期五)
上午
11:00至12:00
• 29/8
• 5/9
• 12/9
• 19/9

透過樂器、唱歌、身體律動等，幫助長者改善認知功能及情緒，減輕焦慮、抑鬱，增強社交互動。

患認知障礙症長者、護老者
(12位)

② FO-P2526-131
藝術大師班小組
(共4節)
費用：\$10



(逢星期五)
下午
2:00至3:30
• 5/9
• 12/9
• 19/9
• 3/10

由認知障礙症長者、護老者一起進行藝術創作，以趣味及簡單方式接觸藝術殿堂級大師。

患認知障礙症長者、護老者
(10位)

報名方法：請先向社工查詢

6月護老活動

最尾(美)生命線晚晴實務工作坊

FO-P2526-107

日期：2025年6月5日(星期四)

時間：上午10:00至11:30

地點：護老房

名額及對象：15位護老者或中心會員

收費：免費

講員：葉育婷姑娘(註冊護士)

合辦：聖雅各福群會「安·好」居家寧養服務

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心。先到先得。



珍貴個案分享！

實務技巧 / 晚期照顧 /
普遍病症 / 腎衰竭 / Q&A討論



如珠如寶 珍珠飾物製作

(照顧者與被照顧者齊齊出席優先)

FO-P2526-099

體驗開蚌的過程，

製作個人化珍珠飾物，

共同見證美麗的瞬间！

日期：2025年6月7日(星期六)

時間：上午9:30至10:30

地點：禮堂

名額及對象：12對照顧者及被照顧長者(共24人)

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：

- 報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
- 報名日期：3/6截止登記。4/6公佈及個別通知中籤者。

笑容可「鞠」

親手以一針一線製作精美的和風
手鞠球吊飾，為自己和身邊人送
上快樂的祝福。

FO-P2526-096

日期：2025年6月11日(星期三)

時間：下午2:00至4:00

地點：護老房 名額：12人

對象：中心已登記護老者

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：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
4/6截止登記。5/6公佈及個別通知中籤者。

護勵護勉。勵湯時間

逢雙月舉行，以靚湯滋潤照顧者。飲啖靚湯鬆一鬆，
一起暢談照顧逸事，認識社區資源，加強護老者正能量。

FO-P2526-038

日期：2025年6月11日(星期三)

時間：下午5:00至6:15

地點：護老房 收費：免費

對象：中心已登記護老者

名額：12人

(湯水有限，額滿即止啊)

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨中心 或 WHATSAPP 54225473報名



人生拍賣日

透過遊戲方式，讓參加者體會人生無常的感覺，並以一個小講座形式講解
為自身或被照顧者計劃預設照顧計劃的重要性。

FO-P2526-101

日期：2025年6月23日(星期一)

時間：下午2:00至4:00

地點：護老房 名額：12人

對象：中心已登記護老者

收費：免費

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。
16/6截止登記。17/6公佈及個別通知中籤者。

滋味日「嚐」(外出活動)

吞咽困難人士的飲食日常離不開「照護食」，
活動將讓大家體驗新派軟餐，與身邊人重拾滋
味日常，之後一起遊覽「嶺南之風」。

FO-P2526-106

名額及對象：4對照顧者及被照顧長者(使用輪椅優先)

日期：2025年6月16日(星期一)

時間：中午12:30至下午4:00

<集合時間：中午12:15福安堂集合>

地點：荃灣ASAP(照顧食種子餐廳)、嶺南之風。

收費：由聖公會麥理浩資助(包復康巴士往返)

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：有興趣參加者請聯絡社工徐姑娘先登記



7月護老活動

「中風患者的照顧」講座

透過照顧技巧講座，讓參加者提升照顧中風患者的能力，從而減低照顧時的受傷機會，並降低照顧者的照顧壓力。

FO-P2526-102

日期：2025年7月14日（星期一）

時間：下午2:30至4:00

地點：禮堂 名額：25人

對象：中心已登記護老者或會員

收費：免費

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。
8/7截止登記。9/7公佈及個別通知中籤者。

(護)咖啡拉花活動

FO-P2526-100

日期：2025年7月23日（星期三）

時間：上下午2:00至3:30 地點：護老房

名額：6對照顧者及被照顧長者（共12人）

對象：中心已登記護老者

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：

- 照顧者與被照顧者齊齊出席優先。
- 親臨或致電中心先登記，後抽籤。
- 23/6截止登記。25/6公佈及個別通知中籤者。

浪·陶·沙

透過製作海洋陶瓷置物碟，讓護老者輕一輕，放鬆照顧壓力。

FO-P2526-097

日期：2025年7月18日（星期五）

時間：下午2:15至3:45

地點：護老房 名額：12人

對象：中心已登記護老者

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：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
8/7截止登記。9/7公佈及個別通知中籤者。

照顧者演奏廳

與持份者合作，讓DSE學生表演音樂及唱歌，

與護老者交流，以表達社區人士對護老者的關愛。

FO-P2526-109

日期：2025年7月26日（星期六）

時間：上午10:30至11:30 地點：禮堂

名額及對象：20位護老者及被照顧長者

收費：免費

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦機構：香港浸信會醫院區樹洪健康中心

報名方法：

- 親臨或致電中心先登記，後抽籤。
- 23/6截止登記。25/6公佈及個別通知中籤者。

小腳甲大學問 護老培訓工作坊

合辦：



腳甲常見問題

腳甲修剪及護理方法

護老者即場實踐

美甲師即場示範修剪技巧

不少長者因身體及眼力退化，面對小小修甲任務，有時都感困難重重。加上各式各樣的指甲問題，如灰甲／陷甲／倒甲／厚甲等等，令照顧壓力增加。有見及此，中心與「惜。剪」合作舉辦工作坊，旨在教授照顧者替長者修剪腳甲，介紹足部護理的重要性及平日家居腳部護理，與護老者同行，加強照顧技巧。

FO-P2526-111

日期：2025年7月25日（星期五） 時間：下午2:00至5:00

對象：護老者及被照顧長者（必須一起出席）

名額：10對（共20人） 地點：護老房

備註：每對參加者請自備一條毛巾（祝君安好尺寸）及一條圍裙

費用：免費（鳴謝惜剪及施永青基金及長青樂同行贊助）



星期一

2

9:00 護己及耆暫顧服務
9:00 健腦坊 (四)
10:00 快樂義工手工藝
10:30 靈康操 (7)
1:00 二胡A班 (4)
2:00 二胡進階班 (4)
2:30 布袋球交流
3:30 認知障礙症及柏金遜症的認識及復健

9

9:00 護己及耆暫顧服務
10:00 手語入門初班
10:30 靈康操 (8)
1:00 二胡A班 (5)
1:15 耆義特工隊(自己友戶外)
1:30 三葉球重溫1
2:00 二胡進階班 (5)
3:00 沙畫入門 (4)



16 中心電話慰問

9:00 護己及耆暫顧服務
10:00 手語入門初班
10:00 我們的糖藝時光-
吹糖技藝推廣計劃
12:30 滋味日「嚐」(外出活動)
1:00 二胡A班 (6)
1:30 三葉球重溫2
2:00 二胡進階班 (6)
3:00 沙畫入門 (5)

23

9:00 護己及耆暫顧服務
10:00 手語入門初班
10:30 靈康操
1:30 三葉球重溫3
2:00 人生拍賣日
3:00 沙畫入門(6)
3:30 空靈鼓

30

9:00 護己及耆暫顧服務
10:00 手語入門初班
10:30 靈康操
1:30 三葉球重溫4
3:00 沙畫入門(7)
3:30 空靈鼓

星期二

3 護你站/剪髮

9:00 唱出好聲音
10:30 坐式太極 (5)
12:00 養生健體班 (9)
1:30 妙韻頌佳音(9)
2:00 健康管家ABI
2:00 體適能樂活耆園 6
2:30 連羣結隊心度遊
3:15 樂優悠 (音樂)



10 護你站

9:00 唱出好聲音
10:00 數字牌新體驗
10:30 坐式太極(6)
12:00 養生健體班 (10)
1:30 妙韻頌佳音(10)
2:00 體適能樂活耆園 7
2:00 健康管家ABI
2:30 連羣結隊心度遊
3:15 樂優悠

17 護你站

9:00 義工訓練:手機應用
10:30 坐式太極(7)
2:00 體適能樂活耆園 8
2:00 健康管家ABI
2:30 連羣結隊心度遊
3:15 樂優悠 (椅子舞)

24 護你站

9:00 唱出好聲音
10:00 數字牌新體驗
10:30 坐式太極(8)
2:00 健康管家ABI
2:30 連羣結隊心度遊
3:15 樂優悠

星期三

4

10:30 油彩新天地 (9)
10:30 開心操(1)
11:30 靚太廣場舞 (8)
2:30 大腦遊戲室 (10)
3:30 腦智樂 (10)

11 例會/藥你同行

10:30 油彩新天地 (10)
10:30 開心操(2)
11:30 靚太廣場舞 (9)
2:00 笑容可「鞠」
2:30 大腦遊戲室 (11)
3:30 腦智樂 (11)
5:00 護勵護勉。勵湯時間

18 電話慰問

10:00 4-6月生日會
2:30 大腦遊戲室 (12)
3:30 腦智樂 (12)

25 例會

10:30 開心操(4完)
10:30 油彩體驗工作坊
11:30 靚太廣場舞 (10)
2:30 大腦遊戲室 (13)
3:30 腦智樂 (13)

6月

星期四	星期五	星期六	日
5牙科/護你站 8:30 回春操 9:30 體適能樂活耆園 6 10:00 最美生命線・晚晴實務工作坊 2:30 彩虹天地	6 9:00 國畫教室(8) 10:45 玩得起 2:00 社區認知測試及認知障礙症推廣 2:00 紅姐滋補	7 9:00 護己及耆暫顧服務 9:30 (護)如珠如寶珍珠飾物製作 1:00 星期六天地	8
12護你站 8:30 回春操 9:30 體適能樂活耆園 7 10:45 鏢耆立異(4-6月) 4 2:30 彩虹天地	13 9:00 國畫教室(9) 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 1:30 現代舞詩劇《詩憶東坡》 2:00 生命自覺初階小組(一)(4)	14 9:00 護己及耆暫顧服務 10:00 玩「轉」老朋友 1:00 星期六天地	15
19牙科/護你站 8:30 回春操 9:00 街展 9:30 體適能樂活耆園 8 (完) 2:30 彩虹天地	20 9:00 國畫教室(10) 10:45 玩得起 2:00 生命自覺初階小組(一)(完) 2:00 紅姐滋補	21 9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 芬蘭木柱樂園 10:30 地壺樂 1:00 星期六天地	22
26護你站 8:30 回春操 10:45 鏢耆立異(4-6月) 5 2:30 彩虹天地	27護老電話慰問 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺	28 9:00 護己及耆暫顧服務 1:00 星期六天地	29

，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。

星期一

星期二

星期三

7月

1

香港特別行政區
成立紀念日

2

10:30 油彩新天地 (1)
10:30 易筋棒(1)
11:30 靚太廣場舞 (1)
2:30 大腦遊戲室 (1)
3:30 腦智樂(1)

7

9:00 護己及耆暫顧服務
9:00 體重控制小組 (一)
10:00 快樂義工手工藝
10:30 靈康操 (1)
1:00 二胡A班 (1)
2:00 二胡進階班 (1)
3:00 沙畫入門 (8)完
3:30 空靈鼓

8 護你站/剪髮

9:00 唱出好聲音
10:30 懷舊金曲陳家班(1)
12:00 養生健體班 (1)
1:30 妙韻頌佳音 (1)
2:00 健康管家ABI
3:15 樂優悠 (音樂)



9 例會

10:30 油彩新天地 (2)
10:30 易筋棒(2)
11:30 靚太廣場舞 (2)
2:30 大腦遊戲室 (2)
3:30 腦智樂 (2)

14

9:00 護己及耆暫顧服務
10:00 快樂義工手工藝
10:30 靈康操 (2)
1:00 二胡A班 (2)
2:00 二胡進階班 (2)
2:30 中風患者的照顧講座
3:30 空靈鼓



15 護你站

9:30 彈力帶(一) 1
10:30 懷舊金曲陳家班(2)
12:00 養生健體班(2)
2:00 健康管家ABI
3:15 樂優悠 (快樂包住你)

16

9:00 身體節拍動感工作坊
10:30 油彩新天地 (3)
10:30 易筋棒 (3)
11:30 靚太廣場舞 (4)
2:30 大腦遊戲室 (3)
3:30 腦智樂 (3)



21

9:00 護己及耆暫顧服務
9:00 體重控制小組 (二)
10:00 快樂義工手工藝
10:30 靈康操 (3)
1:00 二胡A班 (3)
2:00 二胡進階班 (3)
3:00 活學活用學手機2.0

22 護你站

9:30 彈力帶(一) 2
10:30 懷舊金曲陳家班(3)
12:00 養生健體班(3)
1:30 妙韻頌佳音 (2)
2:00 健康管家ABI
3:15 樂優悠

23 例會/藥你同行

10:30 油彩新天地 (4)
10:30 易筋棒(4)
11:30 靚太廣場舞 (4)
2:00 (護)咖啡拉花活動
2:30 大腦遊戲室(4)
3:30 腦智樂 (4)

28

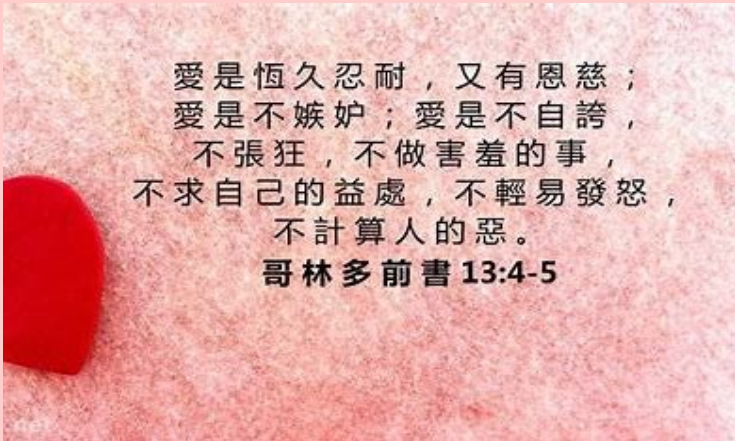
9:00 護己及耆暫顧服務
9:00 體重控制小組 (三)
10:00 快樂義工手工藝
10:30 靈康操 (4)
1:00 二胡A班 (4)
2:00 二胡進階班 (4)
2:00 活學活用學手機2.0 (外出)

29 護你站

9:30 彈力帶(一) 3
10:30 懷舊金曲陳家班(4)
12:00 養生健體班(4)
1:30 妙韻頌佳音 (3)
2:00 健康管家ABI
3:15 樂優悠 (椅子舞)

30

9:30 藥物大解密:你不可不知的真相
10:30 油彩新天地 (5)
10:30 易筋棒(5)
11:30 靚太廣場舞 (5)
2:30 大腦遊戲室 (5)
3:30 腦智樂 (5)

星期四	星期五	星期六	日
3 牙科/護你站 8:30 回春操 9:30 彈力帶(二) 1 10:45 義工訓練-飛鏢1 2:30 彩虹天地	4 9:00 國畫教室 (1) 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 1 2:30 寰宇希望牙科檢查	5 9:00 護己及耆暫顧服務 10:00 玩「轉」老朋友 (7-9月) 1:00 星期六天地	6
10 護你站 8:30 回春操 9:30 彈力帶(二) 2 9:45 鏢耆立異(7-9月)1 10:45 義工訓練-飛鏢2 2:30 彩虹天地	11 9:00 國畫教室 (2) 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 2 2:00 耆義特工隊(自己友時間) 2:00 紅姐滋補	12 9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 芬蘭木柱樂園 10:30 地壺樂 1:00 星期六天地	13
17 牙科/護你站 8:30 回春操 9:30 彈力帶(二) 3 10:45 義工訓練-飛鏢3 2:30 彩虹天地	18 9:00 國畫教室 (3) 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 3 2:00 浪•陶•沙	19 9:00 護己及耆暫顧服務 1:00 星期六天地	20
24 護你站 8:30 回春操 9:30 彈力帶(二) 4 9:45 鏢耆立異(7-9月)2 10:45 義工訓練-飛鏢4 2:30 彩虹天地	25 9:00 國畫教室(4) 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 4 2:00 紅姐滋補 2:30 護老對對平安足	26 9:00 護己及耆暫顧服務 10:30 照顧者演奏廳 1:00 星期六天地	27
31 牙科/護你站 8:30 回春操 9:30 彈力帶(二) 5 9:45 義工訓練-飛鏢5 2:30 彩虹天地	 愛是恆久忍耐，又有恩慈； 愛是不嫉妒；愛是不自誇， 不張狂，不做害羞的事， 不求自己的益處，不輕易發怒， 不計算人的惡。 哥林多前書 13:4-5		



入會時間:

星期一至星期五(上午9:00-12:00 /下午 2:00-4:00)

1)親身到中心辦理續會手續

2)帶同身份証

3)年費\$21 (八達通繳交)

10月至12月會費半價\$10(八達通繳交)

續會及新入會時間



服務質素標準

標準 7

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

中心聯絡方法:

印刷數量:600份

印刷日期:30/5/2025

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

中心面書

FACEBOOK

