

2025年8月至2025年9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 

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 



特別活動推介

播道社會服務 樂齡運動大聯盟

不經不覺暑假已過了一半，如果你仍未有節目，誠邀你參與，由播道社會服務轄下4間長者中心於8月15日下午舉辦的「樂齡運動大聯盟」。

活動時間：2025年8月15日，下午12:30-5:00

活動地點：播道書院中學禮堂

(當天中心集合，乘旅遊巴往返活動場地)

活動內容：健體舞運動、運動競技遊戲

參加資格：中心會員

(參加者需要衡量個人身體狀況及活動能力是否適宜參與)

參加名額：50位

參加費用：免費

負責職員：趙姑娘、馬姑娘、林先生、淇姑娘



「手機成日彈咗唔知 咩出嚟，點算好呀？」



網絡騙案愈來愈多，當我們每天打開報章及看新聞時，都會發現社會上出現不少受害者，讓人震驚的是，受害人不乏高學歷、高職位人士，當中涉及的損失金額更高達數百萬港元。



面對大量此等駭人聽聞的消息，年長一輩難免會擔驚受怕，憂慮自己終有一天成為新聞中的主角。無奈的是，近年社會急迫發展，由「安心出行」，到「QR code落單」，長者都被迫著要學習使用資訊科技。而對於正在使用智能電話，但又自認為不夠精通的長者來說，往往最容易受困於手機中彈出的新訊息。

在此，中心嘗試分享一些應對方法，希望能夠幫助到近來受這些資訊困擾的老友記能夠以「從容」一點的態度面對有關情況：

1. 當收到不明來歷SMS短訊，例如：通知帳號異常、積分到期等等，**不要按下**短訊內的網站連結。

2. 使用Facebook等社交媒體時，遇有陌生人邀請成為朋友，**大可選擇拒絕或不予理會**。

3. whatsapp/微訊內的訊息，如果不是朋友發給你，有機會是軟件開發商的廣告/服務通知。收到後**不用慌張**，亦**不要立刻刪除**，你可**拿著有關短訊向家人/中心職員/地區團體進行查詢了解**。

大家必需理解，我們無法阻止網絡罪犯發出詐騙訊息，但**我們可以保護自己不受傷害**。希望大家學懂保護自己後，不會再為鈴聲響起及陌生短訊彈出而感到驚恐、困惑，影響一整天的心情。



上圖是近來大家有機會收到的短訊，內容大概是通知whatsapp帳號異常，需要登入訊息內的網址連結。大家請勿跟從，無視有關短訊即可。



母親口述家族史

在現代的歷史學科，漸漸地更著重口述歷史，在一些大學，會開設一些專題，與更多相關人士的以傾談的形式，收取相關資料，放進成為編寫歷史的重要資料考慮。就如近日學者在編寫70至90年代教會的發展，會加入更多口述資料內容。

就如在楚漢雙爭的時代，為何英勇的項羽會被劉邦這個市井之徒所打敗。若單看當時的客觀分析，可以不容易發現原因，但是若能從平民百姓的角度，歷史學家就找到很多項羽這位大英雄，他對失去民心的原因，是因他坑殺20萬秦兵，對於讀者是一個權謀之卓計，但對於當時在新安的人民，當中死去的是他們熟悉的人，他們的心會有甚麼不良反應呢？

楚漢相爭是一個可以用多角度來分析的歷史，但是你是否想過，80歲的長輩，就是家族史「唯一口傳」的人。多年前，在我母親80歲後，我喜愛與母親在早上「飲茶」，在閑日間很多時都只是我們兩人，在那時間我就愛問母親一些只有她才可以回答的問題。例如「你在小學讀書的情況是怎樣？」「我未見過的公公是一個怎樣的人？」在她的回答中我認識了一些很珍貴的歷史背景，原來我家是這樣來的。

今天，對於去世的母親，我很懷念與她「飲茶」的時候。
我認識很多我的「過去。」

林健文傳道



2 Aug~Sep
FO-P2526-178

健康活動



的起身「桿」-- stick mobility 1

日期：2025年9月2日至10月14日（逢星期二）

時間：上午9:00-10:00

內容：由廖姑娘帶領做新興運動筋膜棍。

名額：12位 費用：\$20/6堂

報名方法：4/8-9/8登記抽籤，11/8截止登記

18/8/2025公佈抽籤結果

負責職員：廖竹茜姑娘

負責職員：廖竹茜姑娘



FO-P2526-178



))(STICK MOBILITY
TRAINING STICK
Improve your Flexibility, Mobility, and Strength.

彈力帶健身訓練

日期：2025年8月28日至10月2日（逢星期四）

時間：上午9:30-10:30

內容：由廖姑娘帶領做彈力帶運動。

名額：12位 費用：\$20/6堂

報名方法：4/8-9/8登記抽籤，11/8截止登記

18/8/2025公佈抽籤結果

負責職員：廖竹茜姑娘



合資格會員
前往中心領取
「漫步咭」
如有興趣的會員
可找廖姑娘查詢



太空漫步機獎賞計劃



使用備注

- ★若遺失此卡,不會補印
- ★此卡不可轉讓他人使用
- ★此卡有效日期為發卡起三個月,逾期作廢
- ★每次使用太空漫步機後即可獲得印章乙個
- ★滿30個印章即可兌換獎品一份

發卡日期：_____

太空漫步機獎賞計劃

「漫步咭」

姓名：_____

會員/護老者編號：_____

福安堂耆趣天地
電話：24973333



教育發展



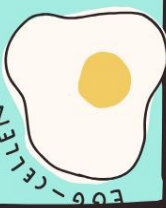
負責職員:馬綺珊姑娘

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
 報名方法: 親臨中心報名
 負責職員: 馬綺珊姑娘

BRILLIANT



蔬菜素描工作坊

日期: 2025年9月24日(三)
 時間: 上午10:30至12:00
 內容: 一同感受素描的樂趣
 對象: 中心會員
 名額: 10人
 收費: \$10
 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



手語初班(階段二)

FO-P2526-148

日期: 2025年8月4日至10月6日(一)
 時間: 上午10:30至12:00
 內容: 教授手語文化及句子
 地點: 中心
 對象: 中心會員
 名額: 12人
 收費: \$120(8堂)
 導師: 路德會長青群康中心翻譯導師
 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

唱出好聲音

(FO-P2526-159)

日期：25年8月4、18、25日(逢星期一)
8月7日(星期四)

時間：上午09:00至10:00

內容：唱歌技巧、運氣及節拍運用
合唱不同年代的流行曲和詩歌

地點：本中心

對象：中心會員

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

舊生可優先報名

新生先登記後抽籤
7月29日例會公佈名單



空靈鼓2.0

(FO-P2526-162)

日期：25年8月4、11、18、25日
(逢星期一)

時間：上午3:30至4:30

內容：大合奏歌曲
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：10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~夏日嘩啦啦

(FO-P2526-151)

日期：25年8月8日(星期五)

時間：下午3:00至4:00

內容：分享8月主題 - 「暑假」
與神秘嘉賓一同大唱經典金曲

地點：本中心

對象：中心會員

名額：不設名額

費用：免費

報名方法：活動當天按時親臨即可

負責職員：黃敏淇姑娘

不用報名

蟲蟲特攻隊

(FO-P2526-160)

日期：25年8月22日(星期五)

時間：上午11:00至12:00

內容：認識不同的爬蟲類
嘗試與蟲蟲近距離接觸

地點：本中心

對象：中心會員

名額：30人

費用：\$20

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

7月9日
例會後報名



夏



彩虹傘工作坊

(FO-P2526-163)

日期：25年9月18日(星期四)

時間：上午09:00至10:00
(上午8:45到中心集合)

內容：-音樂節奏玩彩虹傘

地點：青衣公園

對象：中心會員

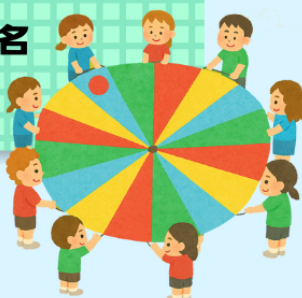
名額：不設名額

費用：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

登記後抽籤
9月3例會公佈名單



硬地滾球班

(FO-P2526-186)

日期：25年9月1至10月27日
(星期一)

時間：上午9:00至10:00

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：\$20

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



快樂非洲鼓

(FO-P2526-174)

日期：25年9月27日，10月18日，
11月8、29日(逢星期六)

時間：上午10:00至11:00

內容：-學習歌曲配樂，
-節奏遊戲，邊唱邊打鼓

地點：本中心

對象：中心會員

名額：10人

費用：\$20

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘



電子數字牌新體驗

(FO-P2526-187)

日期：25年8月12、19日
(星期三)

時間：上午9:30至10:30

內容：齊學數字牌的玩法
並用手机齊玩數字牌

對象：中心會員

名額：8人

收費：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



負責職員

BOOK ON

馬綺珊姑娘

BOOK ON

義工服務

粽有您
感謝當日協助的義工，共包出接近400隻糰



義工訓練--

快樂椅子舞(入門)

日期:2025年8月4日(一)
日期:2025年8月11日(一)
日期:2025年8月25日(一)
時間:下午3:00-4:00
內容:一同練習及溫故知新
名額:12-15人
負責職員:馬姑娘

義工訓練--

快樂椅子舞(進階)

日期:2025年9月8日(一)
至9月29日(一)
時間:下午3:00-4:00
參加資格:必須已參加入門班
名額:8-10人
負責職員:馬姑娘



剪髮服務

日期:
2025年8月5日(二)、
2025年9月2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8月8日(五)、
2025年8月22日(五)、
2025年9月05日(五)、
2025年9月19日(五)
費用:\$12(碗)
請自備容器



長委會會議

日期:2025年8月29日(五)
時間:上午10:00-12:00
內容:檢討6-7月活動及
計劃8-9月活動
負責職員:蔡先生/馬姑娘
此活動是今屆長委會成員參與

參觀賽馬會A家

日期:2025年8月28日(四)
時間:上午8:45-2:30
內容:一同參觀及體驗樂齡
科技器材
名額:10-12人
負責職員:馬姑娘

沙畫體驗

日期:2025年8月30日(六)及
2025年9月20日(六)
時間:上午10:00-11:00
內容:一同體驗沙畫的樂趣
名額:8-10人
負責職員:馬姑娘

中國基督教播道會福安堂耆趣天地

義工積分簿

姓名: _____
會員編號: _____

記得登記時數



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	需加強認知的會員	13堂	\$45
大腦遊戲室 (7至9月) FO-P2526-155	(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	需加強認知的會員	13堂	\$40
玩得起 (10至11月) FO-P2526-122	(逢星期五) 10月3日至11月28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



8月護老活動

輕鬆隨手畫

透過隨手可得的工具，配合簡單的線條，製作心意卡，讓護老者鬆一鬆，抒發照顧壓力。

FO-P2526-166

日期：2025年8月6日（星期三）

時間：下午2:00至4:00

地點：護老房 名額：12位

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／致電中心登記抽籤

報名日期：8月1日截止報名。

8月2日公佈名單及個別通知參加者。



舞動傳承

必需出席兩日

透過學習椅子舞，讓護老者抒發疲倦，開心地做運動，從中鬆一鬆，放鬆照顧壓力。

FO-P2526-169

日期：2025年8月4日及11日（星期一）

時間：下午12:30至2:00

地點：禮堂 名額：12位

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／致電中心登記抽籤

報名日期：7月30日截止報名。

7月31日公佈名單及個別通知參加者。



(護)童你動感誇啦啦

幼童軍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。

FO-P2526-183

日期：2025年8月9日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

地點：禮堂 收費：免費

名額及對象：20位護老者及其照顧的長者

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦機構：香港小童群益會

賽馬會青衣青少年綜合服務中心

報名方法：親臨／致電中心登記，先到先得。

報名日期：8月4日截止，8月5日公佈。



生死兩相安

明愛智好戲劇團
生命教育劇場

(話劇表演+善生善別工作坊)

FO-P2526-188

日期：2025年8月25日（星期一）

福安集合時間：上午10:15

活動開始時間：上午10:50至下午12:30

活動舉行地點：青衣長發社區中心

名額：25位 收費：免費

對象：對生死教育有興趣的

中心已登記護老者／長者／義工

合作伙伴：聖公會麥理浩+明愛臻藝坊

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

報名日期：15/8截止登記。18/8公佈及個別通知中籤者。



護勵護勉。勵湯時間 (8月)

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8月20日（星期三）

時間：下午5:00至6:15

地點：護老房

名額：12位

對象：中心已登記護老者

收費：免費

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心報名。

湯水有限，額滿即止。



芳療樹。摩摩搽

(照顧者與被照顧者齊齊出席優先)

透過觸摸和按摩，讓護老者與長者傳遞關愛，加強溝通及增進感情，減輕照顧壓力。

FO-P2526-184

日期：2025年8月23日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

地點：禮堂

名額：10對照顧者及被照顧長者(共20人)

對象：中心已登記護老者

收費：免費

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

報名日期：12/8截止登記。

13/8公佈及個別通知中籤者。





9月護老活動

「失」中意義

從分享過程中，讓參加者反思失去也是成長的過程，讓其學習放下失去帶來的負面情緒，使其更有能力地面對失去的情感。

FO-P2526-165

日期：2025年9月6日（星期六）

時間：上午9:30至11:00

地點：護老房 名額：10位

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／致電中心登記抽籤

報名日期：9月1日截止報名。

9月2日公佈名單及個別通知參加者。



護老友伴2.0探訪

與持份者合作義工探訪及慰問，讓護老者和長者感受到社區人士的關愛和溫暖。

歡迎有興趣被探訪的護老者家庭(8至10戶)，
或有興趣探訪的義工，聯絡社工徐杏恩姑娘

FO-P2526-185

日期：2025年9月10日(星期三)

時間：0915 義工中心集合

1000 出隊及探訪

1115 返回中心及義工分享

1200 完成活動！

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦：聖公會麥理浩夫人中心

照顧療癒。心靈拼貼

體驗心靈拼貼，讓護老者明白內心，自我發現，為自己找尋正能量，從而舒緩照顧壓力。

FO-P2526-190

日期：2025年9月25日（星期四）

時間：上午9:00至11:00

地點：護老房

名額：10位

對象：護老者

收費：\$10

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。



10月活動預告

「照顧者真人圖書館計劃」

中心將於10月至11月期間與浸會大學社會工作學系合作，舉辦照顧者真人圖書館計劃。計劃目的希望透過照顧者的親身經驗分享，讓正在修讀社會工作學系的學生能夠對照顧者所面對的壓力、難處，有具體深入的認識，從而在求學階段更好裝備自己，以應付日後的社會需要。

招募對象：10位照顧者

負責職員：中心主任蔡先生



生命自覺工作坊(二)

透過生命自覺工作坊，讓參加者認識面對情緒，學會停一停；讓參加者自我覺察自身身體發出的訊號，更關注自身的需要；讓護老者照顧別人的同時，也照顧自己的需要。

FO-P2526-167

日期：2025年9月12日及19日（星期五）

時間：上午10:00至12:00

地點：禮堂 名額：30位

對象：中心已登記護老者及會員

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，
名額先到先得。

註：沒有參與過「生命自覺工作坊」者優先。



生命自覺初階小組(二)

透過學習生命自覺技巧，讓護老者關心自己身心靈的需要，提升正面想法。

FO-P2526-189

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

由中心同工個別邀請合適參加者。

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。

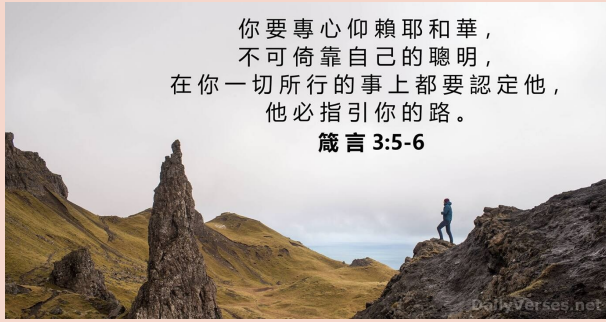
沒有參與過「生命自覺初階小組(一)」者優先及必須出席共兩節的「生命自覺工作坊(二)」。



星期一

星期二

星期三



8月

4

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 唱出好聲音2.0
10:00 手語中班(1)
10:30 靈康操
12:30 (護)舞動傳承
13:00/14:00 二胡A班 (3)/二胡進階班 (3)
15:00 義工訓練-椅子舞1
15:30 空靈鼓

5 護你站/剪髮

09:00 彈力帶(一)
10:15 開心快樂陳家班(3)
12:00 養生健體班 (3)
13:30 妙韻頌佳音 (2)
14:00 健康管家ABI
15:15 樂優悠 (音樂)



6 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)
1400 (護)輕鬆隨手畫
1430 大腦遊戲室 (4)
15:30 腦智樂 (4)



11 電話慰問

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 太極拳運動
10:00 手語中班(2)
10:30 靈康操 (2)
12:30 (護)舞動傳承
13:00/14:00二胡A班 (4)/二胡進階班 (4)
15:00 義工訓練-椅子舞2
15:30 空靈鼓



12 護你站

09:00 彈力帶(一)
09:30 電子數字牌新體驗 1
10:15 開心快樂陳家班(4)
12:00 養生健體班(4)
13:30 妙韻頌佳音 (3)
14:00 健康管家ABI
15:15 樂優悠

13 電話慰問

09:00 地面上的最後一個壺
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 (5)
15:30 腦智樂 (5)

18 XR 延展實景訓練

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 唱出好聲音2.0
10:00 快樂義工手工藝
10:00 音樂治療小組(2)
10:30 靈康操 (3)
13:00/14:00二胡A班 (5)/二胡進階班 (5)
13:30 KPOP有氧燃脂操
15:30 空靈鼓

19 護你站

09:00 彈力帶(一) 完
09:30 電子數字牌新體驗 2
10:15 開心快樂陳家班(5)
12:00 養生健體班(5)
13:30 妙韻頌佳音 (4)
13:00 健康管家ABI
15:15 樂優悠

20 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)
14:30 大腦遊戲室(6)
15:30 腦智樂 (6)
17:00 護勵護勉。勵湯時間(8月)

25 XR 延展實景訓練

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 唱出好聲音2.0
10:00 手語中班(3)
10:00 生死兩相安
10:30 靈康操 (4)
13:00/14:00二胡A班 (6)/二胡進階班 (6)
14:30 KPOP有氧燃脂操
15:00 義工訓練-椅子舞3
15:30 空靈鼓

26 護你站

10:00 數碼健身館
10:15 開心快樂陳家班(6)
12:00 養生健體班(6)
13:30 妙韻頌佳音 (5)
14:00 健康管家ABI
15:15 樂優悠

27

10:30 油彩新天地 (7)
10:00 估你唔島(7-9月生日會)
14:30 大腦遊戲室(7)
15:30 腦智樂 (7)

星期四	星期五	星期六	日
	1 護你站 09:00 國畫教室 (4) 10:45 腦伴義工會 11:00 地面上的最後一個壺 2:00 耆義特工隊會議 2:30 iWE簡介	2 09:00 護己及耆暫顧服務 09:00 芬蘭木柱樂園 09:00 太空漫步簡介 10:30 地壺樂 13:00 星期六天地	4
	7 護你站 08:30 回春操 09:00 唱出好聲音2.0 09:30 彈力帶(二) 09:45 鏢耆立異(7-9月) 14:30 義工服務-遊協飛鏢1 14:30 彩虹天地	8 護你站 09:00 國畫教室 (5) 11:00 地面上的最後一個壺 2 14:00 紅姐滋補 15:00 「淇」間直播~夏日嘩啦啦!!	9 09:00 護己及耆暫顧服務 10:00 童你動感誇啦啦 13:00 星期六天地
14牙科/護你站 08:30 回春操 09:30 彈力帶(二) 完 14:30 深井義工氣球制作 1430 義工服務-遊協飛鏢2 14:30 彩虹天地	15 09:00 國畫教室 (6) 12:30 樂齡運動大聯盟(外出) 14:00 (護)小腳甲大學問 14:00 耆義特工隊 14:00 健康義工電話預約	16 09:00 護己及耆暫顧服務 10:00 玩「轉」老朋友 (7-9月) 13:00 星期六天地 	17
21 護你站 08:30 回春操 09:30 彈力帶(二) 10:45 鏢耆立異(7-9月) 14:30 彩虹天地 14:30 義工服務-遊協飛鏢3	22 護你站 09:00 國畫教室(7) 11:00 地面上的最後一個壺 3 11:00 蟲蟲專家 14:00 健康義工電話預約 14:00 紅姐滋補	23 09:00 護己及耆暫顧服務 09:00 芬蘭木柱樂園 10:00 (護)芳療樹。摩摩茶 10:30 地壺樂 13:00 星期六天地	24
28 牙科/護你站 08:30 回春操 08:45 參觀賽馬會a家(義工) 09:30 彈力帶全身訓練 14:00 下「站見」您 14:30 彩虹天地 14:30 義工服務-遊協飛鏢4	29 09:00 國畫教室(8) 10:00 長委會 11:00 地面上的最後一個壺 4 11:00 音樂治療小組 (1) 14:00 健康義工電話預約	30 09:00 護己及耆暫顧服務 10:00 義工訓練:沙畫體驗 10:30 地壺樂(7-9月) 13:00 星期六天地	31

星期一

1

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 硬地滾球班 1
09:00 唱出好聲音2.0
10:00 手語中班(4)
10:30 靈康操
13:00/14:00二胡A班 (7)/二胡進階班 (7)
13:30 KPOP有氧燃脂操
14:00 XR 延展實景訓練

8 中心電話慰問

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 硬地滾球班 2
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)
13:30 KPOP有氧燃脂操
14:00 XR 延展實景訓練
15:00 義工訓練-椅子舞進階(1)



15

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 膝頭退化
10:00 手語中班(6)
10:30 靈康操
13:00/14:00二胡A班 (9)/二胡進階班 (9)
13:30 KPOP有氧燃脂操
14:00 XR 延展實景訓練
15:00 義工訓練-椅子舞進階(2)

22

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 硬地滾球班 3
10:00 快樂義工手工藝
10:00 50+ 上門應援團
10:30 靈康操
13:00/14:00二胡A班 (10)/二胡進階班 (10)
13:30 KPOP有氧燃脂操
14:00 XR 延展實景訓練
15:00 義工訓練-椅子舞進階(3)

29

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 硬地滾球班 4
10:00 手語中班(7)
10:30 靈康操
13:00/14:00二胡A班 (11)/二胡進階班 (11)
14:00 XR 延展實景訓練
15:00 義工訓練-椅子舞進階(4)

星期二

2 剪髮

09:00 的起身「桿」-- stick mobility1
10:15 開心快樂陳家班(7)
12:00 養生健體班 (7)
13:30 妙韻頌佳音(6)
14:00 健康管家ABI
15:15 樂優悠 (音樂)



9

09:00 的起身「桿」-- stick mobility1
10:15 開心快樂陳家班(8)
12:00 養生健體班 (8)
13:30 妙韻頌佳音(7)
14:00 健康管家ABI
15:15 樂優悠

16

09:00 的起身「桿」-- stick mobility1
10:15 開心快樂陳家班(9)
12:00 養生健體班 (9)
13:30 妙韻頌佳音(8)
14:00 健康管家ABI
15:15 樂優悠

23 護你站

09:00 的起身「桿」-- stick mobility1
10:15 開心快樂陳家班(10)
12:00 養生健體班 (10)
13:30 妙韻頌佳音(9)
14:00 健康管家ABI
15:15 樂優悠

30 護你站

9:00 的起身「桿」-- stick mobility1
13:30 妙韻頌佳音(10)
14:00 健康管家ABI
15:15 樂優悠

星期三

3 例會

10:30 油彩新天地 (8)
10:30 開心操
11:30 靚太廣場舞 (6)
14:30 大腦遊戲室 (8)
15:30 腦智樂 (8)

10 中心電話慰問

09:00 護老友伴2.0探訪
09:30 電話詐騙講座
10:30 開心操
10:30 油彩新天地 (9)
11:30 靚太廣場舞 (7)
14:30 大腦遊戲室 (9)
15:30 腦智樂 (9)

17 例會/藥你同行

10:30 開心操
10:30 油彩新天地 (10)
11:30 靚太廣場舞 (8)
14:30 大腦遊戲室 (10)
15:30 腦智樂 (10)

24 護老電話慰問

10:30 開心操
10:30 蔬菜素描工作坊
11:30 靚太廣場舞 (9)
14:30 大腦遊戲室 (11)
15:30 腦智樂 (11)

9月

星期四	星期五	星期六	日
4 護你站 08:30 回春操 09:00 護你站 09:30 全身訓練 09:45 鏢耆立異(7-9月) 14:30 彩虹天地	5 09:00 國畫教室(9) 11:00 音樂治療小組 (2) 11:00 地面上的最後一個壺 14:00 健康義工電話預約 14:00 藝術大師班小組1 14:00 紅姐滋補	6 09:00 護己及耆暫顧服務 09:30 「失」中意義 10:00 玩「轉」老朋友 (7-9月) 13:00 星期六天地	7
11 牙科 08:30 回春操 09:30 全身訓練 14:30 彩虹天地	12 社區牙科 09:00 國畫教室(10)完 10:00 生命自覺工作坊 (二) 10:30 耆義特工隊(戶外服務) 11:00 音樂治療小組 (3) 14:00 健康義工電話預約 14:00 藝術大師班小組2	13 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
18 08:30 回春操 09:00 彩虹傘工作坊 09:30 全身訓練 10:45 鏢耆立異(7-9月) 14:30 彩虹天地	19 10:00 生命自覺工作坊 (三) 11:00 音樂治療小組 (4) 14:00 健康義工電話預約 14:00 紅姐滋補 14:00 藝術大師班小組3 16:00 護老真人圖書館	20 09:00 護己及耆暫顧服務 10:00 義工訓練:沙畫體驗 13:00 星期六天地	21
25 牙科/護你站 08:30 回春操 09:00 照顧療癒·心靈拼貼 09:30 全身訓練 14:30 彩虹天地	26 14:00 中秋節活動: 雙黃白連桐	27 09:00 護己及耆暫顧服務 10:00 快樂非洲鼓 13:00 星期六天地	28

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。

服務質素標準

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。

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

服務單位實施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。

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。

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：31/7/2025

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