



## 2024年12月至2025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 蔡小翠姑娘		
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



### 林健文傳道

在希臘的神話中有這樣一個故事，有一隻怪獸在遇見陌生人時，就會問這個謎語：「甚麼東西在早上是四隻腳行路，中午就只剩下兩隻腳，到了晚上又變為三隻腳？」當見面的人不能回答時就會把人吃了。而這個謎底就是人自己，這個神話的寓意就是每個人都會經過兒童，壯年和老年的時間，人要懂得看清生命中的限制，才能在每個人人生階段活出各自的精彩。

在聖經中神人摩西在詩篇90篇也是這樣教導人生：「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼即逝，我們便如飛而去。」

摩西是少數活到120歲長壽的人，而他卻明白人生的短暫、所以他說：「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」

所以，當人年日變長時，就得接受自身已經不再是兩腳行走的時候。但是基督信仰卻提供人生有更深的意義。

就如很多人說：「當人年老了，好像一個房間中關上了門不能外出，但是耶穌卻為我們開了一個窗，讓我們看得更遠。」主耶穌說：「我就是道路、真理和生命、跟從我的，就不在黑暗裡走。」



# 晾衫竹? 地拖棍?

## 全方位筋膜放鬆棍!!

未知大家有沒有注意到? 中心近來購買了一批新的物資, 它們顏色鮮艷, 外型看起來有點像地拖棍, 又或似金剛棒, 但全部都不是, 它其實是一種名為stick mobility(全方位筋膜放鬆棍)的運動用品。

這款運動用品每套共有三枝棍。它們不但能夠被屈曲, 兩端亦設有防滑膠, 使用者可以利用它進行多種不同形式的動作, 在拉筋的同時鍛鍊肌力, 以及改善關節靈活度, 對於長者來說非常合適。

然而, 運動姿勢是否正確、用力部位有沒有錯誤, 都會有機會造成受傷風險, 對運動果效大打折扣。

因此, 廖姑娘早前修讀 stick mobility level1 certification 證書課程, 並完成有關考核, 以合資格導師身分為大家提供專業的運動課程體驗, 務求讓各位有興趣透過運動改善身體健康的老友記, 都能夠在安心情況下, 於中心進行有關鍛鍊。

護老支援幹事 - 廖竹茜姑娘

以上有關stick mobility運動資訊參考:

<https://www.esquirehk.com/health/stick-mobility-fitness-workout-method-you-must-know>

<https://www.gymbeginner.hk/長者肌肉訓練必讀-長者肌力訓練-好處如避免肌少症/>



stick mobility運動集伸展、肌力鍛鍊於一身, 能鍛鍊身體多個不同部位



stick mobility有助改善姿勢、紓緩身體僵硬

「50+ 幫緊你幫緊理」計劃

# 「到手香」 義工培訓工作坊



中心近年成功招募到一班「腦伴同行」義工，定時透過外展方式為不便前往中心的老友記提供認知訓練服務。為了讓患有認知障礙症的老友記得到更多不同的感官刺激和體驗，中心早前申請了基督教香港信義會社會服務部的「50+幫緊你幫緊理」計劃，添置了一些香薰精油和相關用品，並由社工雷姑娘教授一班腦伴義工使用香薰精油的知識、注意事項，以及手部按摩技巧等，好讓義工們能夠有足夠信心為患有認知障礙症的老友記提供香薰按摩服務。

有別於中醫理療的按摩推拿，藉著香薰按摩，義工們不是要在江湖上行醫治病，而是希望向服務對象傳達關愛，透過不同香薰的氣味、簡單輕輕的觸碰，讓老友記感受到溫暖、從而放鬆心情、舒緩負面情緒。

不同的香薰精油帶有不同效果，當中有安眠，亦有緩痛等作用，但使用上仍有一些安全要點須留意。負責計劃的雷姑娘已修畢IFA AROMACARE CARERS COURSE (芳療照護師)證書課程，以確保義工們掌握到正確的知識和技巧，從而為老友記提供合適的服務。



# 身心健康

## 衛生署講座-排便可以好輕鬆

日期時間：2024年12月2日（星期一）上午9:00-10:00

內容：衛生署護士分享長期便秘身心健康的影響，便秘的成因影響及防治方法。

地點：本中心禮堂 對象：中心會員

名額：30人 收費：免費

報名方法：親臨/致電中心報名

負責職員：廖姑娘



## 衛生署講座-如何協助他人處理沉溺行為

日期時間：2024年1月20日（星期一）上午9:00-10:00

內容：--沉溺行為的形成及持續因素

--家人的沉溺行為對長者的負面影響

--正確的處理方法

地點：本中心禮堂 對象：中心會員

名額：30人 收費：免費

報名方法：親臨/致電中心報名 負責職員：廖姑娘

## 新興運動推介

### 「Stick Mobility」 筋膜棍伸展運動



Stick Mobility 是一套源於美國的新興動態運動！

利用槓桿原理，

深層伸展平日難以伸展的筋膜，

同時配合等長收縮強化訓練

提升關節靈活性、穩定性及肌肉力量。

中心陸續都會開設運動班

如有興趣請留意最新資訊~~



# 教育發展

負責職員：馬綺珊姑娘

妙韻頌佳音(1月至3月) FO-P2425-320

日期：2025年1月7日至3月18日(二)  
(1月28日暫停一堂)

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：20人

收費：\$140 (10堂)

導師：杜長炳老師

報名日期：12月4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(10月至12月) FO-P2425-323

日期：2025年10月8日至12月17日(二)

時間：中午12:00至下午1:00

內容：拉筋，伸展身體各部分，學習放鬆呼吸的方法

地點：中心

對象：中心會員

名額：20人

收費：\$100 (8堂)

導師：蓮姐

報名日期：12月4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

陳家書法進階班 FO-P2425-315

日期：2025年1月7日至3月18日(二)  
(1月28日暫停一堂)

時間：上午10:15至11:45

內容：教授初級毛筆書法的技巧

地點：中心

對象：中心會員

名額：18人

收費：\$140(10堂)費用不包括工具

導師：陳勵成老師

報名日期：12月4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(1月至3月) FO-P2425-321

日期：2025年2月5日至3月19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：16人

收費：\$84 (7堂)

導師：AMY老師

報名日期：12月4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



沙畫體驗工作坊 FO-P2425-312

日期：2024年12月19日(四)

時間：上午10:15至11:45

內容：體驗在燈箱上手作畫

地點：中心

對象：中心會員/曾參加黃金海岸旅行優先

名額：12人

收費：\$5

報名日期：12月4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(四) FO-P2425-319

日期：2025年1月10日至3月21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

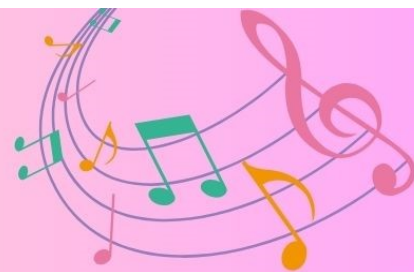
報名日期：12月4日例會後登記

報名方法：親臨中心報名

負責職員：馬綺珊姑娘

# 12月

## 社交活動



負責職員:黃敏淇, 林林衍桐先生

### 福安團年暖笠笠2025 FO-P2425-326

日期: 2025年1月14日(星期二)

時間: 下午4時30分至6時30分

內容: 遊戲、表演、抽獎、盆菜宴及福袋

地點: 本中心

對象: 獨居長者

名額: 40人

收費: \$50

報名日期: 12月18日例會後

報名方法: 親臨中心報名

備註:

負責職員: 黃美儀姑娘

### 非洲鼓班 FO-P2425-329

日期: 2024年12月20,27日(星期五)

2025年1月2,9日(星期四)

時間: 下午9時00分至10時00分

內容: -介紹基本Bass- Tone- Slap和拍子

-打鼓節拍學習 Bass- Tone- Slap

-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

名額: 10人

收費: \$20

報名日期: 12月4日例會後

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 黃敏淇姑娘



### 奇妙聖誕鐘 FO-P2425-334

日期: 2025年12月12日(星期四)

時間: 下午11時00分至12時00分

內容: -介紹彩虹鐘的運作

-簡單講拍子的記號

-開始讓大家嘗試拍打彩虹鐘

-大家開始合奏(會加入一些敲擊樂器)

地點: 本中心

名額: 10人

報名日期: 12月4日例會後

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 黃敏淇姑娘



### 地壺球班(12-1月) (FO-P2425-332)

日期: 2024年12月20日至2025年1月24日

(星期五)

時間: 上午11:45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: 6人

收費: \$20

報名日期: 12月4日例會後

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 林衍桐先生

### 鏢耆立異(四) (FO-P2425-331)

日期: 2025年1月2日至3月6日(星期四)

時間: 上午10:45至11:45

內容: 一同遊玩電子飛鏢, 於競賽中體驗飛鏢的樂趣

地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 6人

收費: \$30

報名日期: 12月4日例會後

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:蔡小翠姑娘、馬綺珊姑娘

## 耆義特工隊(2024年10至12月)

FO-P2425-255

日期: 2024年12月20日(五)、  
12月31日(二)

時間: 下午2:00至4:30

內容: 會議及探訪服務

地點: 本中心及家訪

對象: 耆義特工隊隊員

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 黃美儀姑娘

## 電話慰問義工(2024年10至12月)

FO-P2425-256

日期: 2024年12月29日(五)、  
12月11日(二)

時間: 上午9:00至4:30

內容: 義工致電慰問中心會員

地點: 本中心

對象: 電話慰問義工

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 黃美儀姑娘



## 耆義特工隊(2025年1至3月)

FO-P2425-327

日期: 2025年1月7日(二)、  
1月14日(二)

時間: 下午2:00至4:30 及 2:00至5:00

內容: 會議及服務

地點: 本中心

對象: 耆義特工隊隊員

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 黃美儀姑娘

## 易筋棒(2025年1至2月)

FO-P2425-333

日期: 2025年1月8日(五)至2月19日(二)

時間: 上午10:30至11:30

內容: 義工教授上肢伸展為主的易筋棒

地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 15位

收費: \$20 (6堂)

報名日期: 12月18日例會後

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 黃美儀姑娘

## 芬蘭木柱樂園(三)FO-P2425-307

日期: 2025年1月11日、2月22日及  
3月15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

地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 10位

堂數: 3

報名方法: 12月4日例會後

負責職員: 蔡小翠姑娘



## 地壺樂(三)FO-P2425-306

日期: 2025年1月11日、2月22日及  
3月15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

地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 12位

堂數: 3

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 蔡小翠姑娘



## 報告

## 電話慰問義工(2025年1至3月)

日期: 2025年1月13日(一)、  
1月15日(三)

時間: 上午9:00至4:30

內容: 義工致電慰問中心會員

地點: 本中心

對象: 電話慰問義工

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 黃美儀姑娘



耆舞義工於「開心大笪地-耆舞派對」  
中獲得獎項, 恭喜恭喜!

## 義工積分兌換

1. 所有積分有效期至  
2025年3月31日,  
此日期後積分作廢。

2. 12月及1月兌換日期  
會合併為 1月20日至  
1月24日。

# 認知障礙症服務

活動名稱：大腦遊戲室 (1至3月) FO-P2425-335

日期：2025年1月8日至3月26日 (逢星期三)

時間：下午2:30至3:30

內容：不同健腦內容，訓練參加者手腦協調，鍛鍊大腦、保持活躍，延緩認知能力的衰退。

地點：本中心

對象：需加強認知能力的會員 (護老者可陪同)

名額：20人

收費：\$40

堂數：11堂

報名方法：向社工查詢

負責職員：黃美儀姑娘、林衍桐先生



活動名稱：腦智樂 (1至3月) FO-P2425-337

日期：2025年1月8日至3月26日 (逢星期三)

時間：下午3:30至4:30

內容：不同主題健腦活動，促進參加者手眼腦協調、專注力和社交互動，延緩認知衰退。

地點：本中心

對象：需加強認知能力的會員 (護老者可陪同)

名額：20人

收費：\$40

堂數：11堂

報名方法：向社工查詢

負責職員：雷曉怡姑娘、蔡小翠姑娘



活動名稱：樂優悠 (1至3月) FO-P2425-324

日期：2025年1月7日至3月25日 (逢星期二)

時間：下午3:15至4:15

內容：訓練參加者手腦協調，延緩認知衰退。

活動中有：手工製作、音樂、椅子操及生日會

地點：本中心

對象：需加強認知能力的會員 (護老者可陪同)

名額：15人

收費：\$45

堂數：11堂

報名方法：向社工查詢

備註：28/1(年廿九)停課

負責職員：馬綺珊姑娘



活動名稱：玩得起 (1至2月) FO-P2425-338

日期：2025年1月3日至2月28日 (逢星期五)

時間：上午10:45至11:45

內容：以遊戲刺激大腦，讓參加者在開心環境中提升反應和技能，改善情緒及認知功能。

地點：本中心

對象：需加強認知能力的會員 (護老者可陪同)

名額：10人

收費：\$25

堂數：8堂

報名方法：向社工查詢

負責職員：雷曉怡姑娘、蔡小翠姑娘



以上小組遇公眾假期、  
惡劣天氣則暫停，  
不設補堂

- 約見社工評估
  - 認知訓練小組
  - 社區教育 / 講座
  - 免費認知玩具借用
  - 義工上門探訪
  - 照顧者支援及資訊
  - 「食腦兵團」WhatsApp
- 熱線 60247025



及早辨識、預防、儲「腦」本



# 資訊科技

負責職員:林衍桐先生

## 防騙不上當

(FO-P2425-339)

日期: 2025年1月23日

(星期四)

時間: 上午10:30至11:30

內容: 學習防騙視伏器app, 提防被騙  
做個精明老友記

地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 6人

收費: 免費

報名日期: 1月8日例會後

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 林衍桐先生



## 玩「轉」老朋友 (10-12月)

(FO-P2425-336)

日期: 2024年12月14日

(星期六)

時間: 上午10:00至11:30

內容: 同大家暢遊Switch遊戲, 愉快  
度過周六早上

地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 8人

收費: \$5

報名日期: 12月6日例會後

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 林衍桐先生



## 防騙小貼士



1. 不要披露任何 個人資料, 包括姓名、身份證號碼、銀行帳戶號碼和密碼等
2. 不要開啓 可疑 電郵或短訊內的連結或附件
3. 不要 輕易相信 陌生來電、電郵或短訊內容
4. 不要接聽 「+852」 字頭的陌生來電
5. 接到騙徒電話後, 保持冷靜 並向親友聯絡求證
6. 謹記防騙三寶 - 「收線、核實、搵求助」

~做個精明老友記~



# 12月

## 護老活動

### 護老喜樂健心操

FO-P2425-298

由義工帶領，一起學習「樂活健心操」，  
保持身心健康，舒緩照顧壓力。

日期：2024年12月 2, 9, 16 及 23日 (逢星期一)

時間：下午1:30至2:30

對象：護老者優先

名額：20人 收費：\$20(共四堂)

地點：中心禮堂

負責職員：徐杏恩姑娘



### Stick Mobility 護老者體驗日

Stick Mobility 是一套源於美國的新興動態運動！

由 Stick Mobility導師廖姑娘教授特製的筋膜伸展棍及利用槓桿原理，深層伸展平日難以伸展的筋膜，同時配合等長收縮強化訓練，提升關節靈活性、穩定性及肌肉力量。

FO-P2425-274

日期：2024年12月30日 (星期一)

時間：中午1:30至2:30

地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者

名額：12人 收費：免費

導師：廖竹茜姑娘

負責職員：徐杏恩姑娘



報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。  
6/12截止登記。9/12公佈及個別通知中籤者。

### 「字」癒過聖誕

#### 祝福手繪聖誕咭創作

FO-P2425-299

祝福手繪提供一個「畫」文字的方法，讓大家在普天同慶的聖誕節為自己及身邊人送上佳節祝福。字裡行間是「書法」也是「抒法」；一起重新得力！

日期：2024年12月12日 (星期四)

時間：上午10:00至11:30

地點：護老房 對象：中心已登記護老者

名額：12人 收費：免費 (由聖公會麥理浩資助)

報名方法：親臨/致電中心報名，先到先得。

負責職員：黃敏淇姑娘



報名日期：12月1日開始報名！先到先得

### 「晶」雕細刻

#### 迎聖誕水晶花製作

FO-P2425-300

在導師指導下製作品瑩剔透的聖誕水晶花，  
耐看又耀眼；為迎接聖誕節做足準備。

日期：2024年12月17日 (星期三)

時間：上午9:30至11:30

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

名額：12人

收費：免費 (由聖公會麥理浩資助)

負責職員：黃敏淇姑娘



報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。  
6/12截止登記。9/12公佈及個別通知中籤者。



# 12/17月

# 護老活動

## 食得有營。照顧者小組

FO-P2425-263

學習健康有營飲食習慣。

日期：2024年12月3, 11, 17及24日(共四節)

\*\*逢星期二(除12月11日為星期三)

時間：下午1:30至3:00

對象：中心已登記護老者

名額：10人 收費：\$20(共四堂)

地點：護老房 負責職員：社工徐杏恩姑娘



## 黃昏慢活：薰芳中鬆一鬆

FO-P2425-310

### 香薰治療工作坊

由專業香薰治療師介紹精油應用，並學習調配香薰精油及肩頸頭按摩手法；盡情放鬆又放空！！

日期：2025年1月8日(星期三)

時間：下午5:00至6:30 地點：中心禮堂 名額：12人

對象：中心已登記護老者(在職及子女照顧者優先)

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(在職及子女照顧者優先)：

親臨或致電中心先登記，後抽籤。

31/12截止登記。3/1/2025公佈及個別通知中籤者。

## 珠光寶「憩」韓式寶石蠟燭製作

FO-P2425-304

由導師教授韓式寶石蠟燭製作，

讓照顧者放鬆心情，享受Me Time。

日期：2025年1月15日(星期三)

時間：上午10:00至11:30 地點：多用途房

對象：中心已登記護老者 名額：12人

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

負責職員：黃敏淇姑娘



報名方法：

親臨或致電中心先登記，後抽籤。

31/12截止登記。3/1/2025公佈及個別通知中籤者。

## 泰·幸福了！泰式肩頸暖包按摩活動(夫婦篇)

FO-P2425-309

教授護老者夫婦按摩技巧，加強溝通及增進感情，抒緩照顧壓力。

日期：2025年1月18日(星期六)

時間：上午09:30至11:30 地點：多用途房

對象：中心已登記護老者 名額：10對夫婦(共20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(夫婦照顧者優先)：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

31/12截止登記。3/1/2025公佈及個別通知中籤者。



## 星期一

### 2

9:00 護己及耆暫顧服務  
 9:00 護老電話慰問  
 9:00 衛生署講座-排便可以好輕鬆  
 10:00 快樂義工手工藝  
 10:30 靈康操 (9)  
 1:00/2:00 二胡A班 /進階班 (8)  
 1:30 護老喜樂健心操(1)



### 9

9:00/2:00 電話慰問義工  
 9:00 護己及耆暫顧服務  
 10:00 快樂義工手工藝  
 10:30 靈康操 (10)  
 1:00 /2:00二胡A班 /進階班 (9)  
 1:30 護老喜樂健心操(2)

### 16

9:00 護己及耆暫顧服務  
 10:00 快樂義工手工藝  
 10:30 靈康操 (11)  
 1:00 /2:00二胡A班 /進階班 (10)  
 1:30 護老喜樂健心操(3)  
 3:00 三葉球眾樂樂之社區推廣工作坊 (1)

### 23

9:00 護己及耆暫顧服務  
 10:00 快樂義工手工藝  
 10:30 靈康操 (12)  
 1:00 /2:00二胡A班 /進階班 (11)  
 1:30 護老喜樂健心操(4)(完)  
 3:00 三葉球眾樂樂之社區推廣工作(2)

### 30

9:00 護己及耆暫顧服務(暫停)  
 10:00 快樂義工手工藝  
 10:30 靈康操 (13)完  
 1:00 /2:00二胡A班 /進階班 (12)  
 1:30 Stick Mobility護老者體驗日  
 3:00三葉球眾樂樂之社區推廣工作(3)

## 星期二

### 3 護你站

8:00 剪髮服務  
 9:00 stick mobility訓練班4  
 10:00 耆藝工作坊  
 10:15 成教毛筆書法班6  
 12:00 養生健體班  
 1:30 妙韻頌佳音 (8)  
 1:30 食得有營。照顧者小組(1)  
 3:15 樂優悠  
 4:30 三葉球眾樂樂之社區推廣工作坊  
 (遊協)(外出)(3)

### 10 護你站

9:00 stick mobility訓練班5  
 10:00 耆藝工作坊  
 10:15 成教毛筆書法班8  
 12:00 養生健體班  
 12:30 和你再翹飛飛 (外出)  
 1:30 妙韻頌佳音 (9)  
 3:15 樂優悠  
 4:30 三葉球眾樂樂之社區推廣工作坊  
 (遊協)(外出)(4)

### 17 護你站

9:00 stick mobility訓練班6  
 9:30 (護)「晶」雕細刻迎聖誕  
 水晶花製作  
 10:00 耆藝工作坊  
 10:15 成教毛筆書法班 8  
 1:30 妙韻頌佳音 (10)完  
 1:30 食得有營。照顧者小組(3)  
 3:15 樂優悠 (音樂)

### 24 護你站

9:00 運動班  
 10:15 成教毛筆書法班9  
 1:30 食得有營。照顧者小組(4)(完)  
 3:15 樂優悠 (聖誕PARTY)

### 31 護你站

9:00 運動班  
 10:15 成教毛筆書法班10  
 2:00 耆義特工隊會議  
 3:15 樂優悠 (椅子舞)

## 星期三

### 4 例會/藥你同行

9:00 藥你同行  
 10:30 油彩新天地(7)  
 10:30 開心操 (4)  
 11:30 靚太廣場舞 (5)  
 1:15 運動班  
 2:30 大腦遊戲室 (10)  
 3:30 腦智樂 (10)

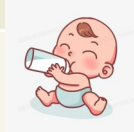
### 11

9:00 /2:00電話慰問義工  
 9:00 太空漫步機簡介  
 10:30 油彩新天地(8)  
 10:30 開心操 (5)  
 11:30 靚太廣場舞 (6)  
 1:15 運動班  
 1:30 食得有營。照顧者小組(2)  
 2:30 大腦遊戲室 (11)  
 3:30 腦智樂 (11)

### 18 例會

9:00 電話慰問義工  
 10:30 油彩新天地(9)  
 10:30 開心操(6)(完)  
 11:30 靚太廣場舞 (7)  
 1:15 運動班  
 3:00 大腦遊戲室  
 腦智樂聯合聖誕慶祝(12)

### 25



# 聖誕節

• 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。

星期四

### 5 護你站

8:30 回春操  
 9:30 運動班  
 10:45 鏢耆立異(三)5 禮堂  
 2:30 彩虹天地及讚美操

星期五

### 6

7:00 周年深中一天團  
 9:00 國畫班  
 10:45 玩得起



星期六

### 7

9:00 護己及耆暫顧服務  
 9:30 到手香(2)  
 1:00 星期六天地

日

### 8

### 12 護你站

8:30 回春操  
 9:30 運動班  
 10:00 (護)「字」癒過聖誕  
     祝福手繪聖誕咭創作  
 10:45 鏢耆立異(三)6  
 11:00 奇妙聖誕鐘  
 2:30 彩虹天地及讚美操

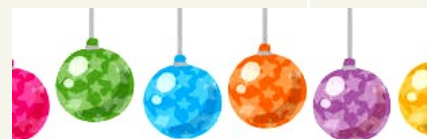
### 13

10:00 37周年@「動」繽紛(早上)  
 2:00 37周年@「動」繽紛(下午)



### 14

9:00 護己及耆暫顧服務  
 9:00 乒乓球同樂日  
 10:00 玩「轉」老朋友(10-12月)  
 1:00 星期六天地



### 15

### 19 護你站/ 關愛牙科

8:30 回春操  
 9:00 街展  
 9:30 運動班  
 11:00 沙畫工作坊  
 2:30 聖誕詩歌齊頌揚

### 20

9:00 國畫班  
 9:00 非洲鼓  
 10:45 玩得起  
 11:00 地壺球班(12-1月)  
 2:00 紅姐滋補  
 2:30 耆義特工隊服務

### 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

# 聖誕節後假期

### 27

9:00 非洲鼓  
 10:45 玩得起  
 11:00 地壺球班(12-1月)



### 28

9:00 護己及耆暫顧服務(暫停)  
 9:30 到手香(3)  
 1:00 星期六天地

### 29



# 12月

星期一

星期二

星期三



1

元旦

6

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 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)

7 護你站

- 8:00 剪髮服務
- 9:00 運動班
- 10:00 耆藝工作坊
- 10:15 陳家書法進階班(1)
- 12:00 養生健體班
- 1:30 妙韻頌佳音 (1)
- 2:00 耆義特工隊會議
- 3:15 樂優悠(音樂)

8 (9:00例會)

- 10:30 油彩新天地(10)完 /易筋棒 (1)
- 11:30 靚太廣場舞 (8)
- 1:15 運動班
- 2:30 大腦遊戲室 (1)
- 3:20 腦智樂 (1)
- 5:00 (護)黃昏慢活：  
薰芬中鬆一鬆香薰治療工作坊

13

- 9:00 /2:00電話慰問義工
- 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)

14 護你站

- 10:00 耆藝工作坊
- 10:15 陳家書法進階班(2)
- 12:00 養生健體班
- 1:30 妙韻頌佳音 (2)
- 3:15 樂優悠 (暫停)
- 5:00 福安團年飯

15

- 9:00/2:00 電話慰問義工
- 10:00 (護) 珠光寶「憩」韓式寶石蠟燭製作
- 10:30 油彩新天地 /易筋棒 (2)
- 11:30 靚太廣場舞 (9)
- 1:15 運動班
- 2:30 大腦遊戲室 (2)
- 3:30 腦智樂 (2)

20

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00 如何協助他人處理沉溺行爲
- 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)

21 護你站

- 10:00 耆藝工作坊
- 10:15 陳家書法進階班(3)
- 12:00 養生健體班
- 1:30 妙韻頌佳音 (3)
- 3:15 樂優悠 (椅子舞)

22 (9:00例會)

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

27(年廿八)

- 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)

28 (年廿九)

9:00 護你站



29

年初一

星期四

星期五

星期六

日

2

9:00 非洲鼓  
8:30 回春操  
9:00 護你站  
9:30 運動班  
10:45 鏢耆立異(四)  
2:30 彩虹天地

3

9:00 國畫班  
10:45 玩得起  
11:00 地壺球班(12-1月)  
2:00 成教-手機攝影(1)  
2:00 紅姐滋補

4

9:00 護己及耆暫顧服務  
9:00 乒乓球同樂日  
1:00 星期六天地

5

9關愛牙科

9:00 非洲鼓  
8:30 回春操  
9:00 護你站  
9:30 運動班  
2:30 彩虹天地

10

9:00 國畫班  
10:45 玩得起  
11:00 地壺球班(12-1月)  
2:00 成教-手機攝影(2)

11

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

12



16

8:30 回春操  
9:00 護你站  
9:30 運動班  
10:45 鏢耆立異(四)  
2:30 彩虹天地

17

9:00 國畫班  
10:45 玩得起  
11:00 地壺球班(12-1月)  
2:00 成教-手機攝影(3)

18

9:00 護己及耆暫顧服務  
9:30 (護)泰•幸福了! 泰式肩頸  
暖包按摩活動(夫婦篇)  
10:30 新春前-遊協義剪  
1:00 星期六天地

19

23 關愛牙科

8:30 回春操  
9:00 護你站  
2:30 彩虹天地

24

9:00 國畫班  
10:45 玩得起  
11:00 地壺球班(12-1月)  
2:00 成教-手機攝影4

25

9:00 護己及耆暫顧服務  
9:00 乒乓球同樂日  
1:00 星期六天地

26

30

年初二

31

年初三

1月

## 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)親身到中心辦理續會手續

2)帶同身份証

3)年費\$25 (八達通繳交)

10月至12月會費半價\$12(八達通繳交)



## 服務質素標準

標準 1

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 2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

## 中心聯絡方法:

印刷數量:600份

印刷日期:30/11/2024

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:<http://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

