



2025年2月至2025年3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 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 |



基督教揮春?



林健文傳道

在中國春節期間，送舊迎新，大家都愛在家貼揮春，祈求在新的一年里，有好的日子。有學者認為揮春的起源是向神明祈福的「桃符」或「宜春貼」。筆者以為，基督徒是一群認識創造天地真神的子民，在佳節當下貼上揮春，只是如祈禱般向上主的一個禱文。

在揮春中一些如明顯是與基督信託不同的，基督徒都不宜張貼：

「狗馬享通」--基督信仰是告誡人貪財、在提摩太前書6章10節「貪財是萬惡之根」。

「橫財就手」--在中國思想，「正財」是努力換取的報酬，「偏財」是指兼職，甚至是兒女的金錢，而橫財」是指由運氣得到的金錢，而基督徒不信運程風水，所以不應追尋橫財，乃是仰賴上主供應，如主禱文中主耶穌的教導

「我們日用的飲食，今日賜給我們。」馬太福音6章11節
另方面，基督徒是會向上主求福，在每次崇拜聚會後(不必等待一年)都會有祝福的時間。



以下的一些揮春，都有聖經的記載

「出入平安」---在詩篇121篇8節
詩人尋求上主的保護「你出你入，耶和華要保護你」

「一帆風順」---在詩篇1篇3節，
詩人教導說凡是喜愛神的律法「凡他所做的盡都順利。」

「心想事成」---使徒保羅指出信主的人都有聖靈的引導，因此就可「能照著運行在我們心裏的大力充充足足地成就一切，超過我們所求所想的」(弗3：20)



你能找到更多有聖經基礎的揮春嗎?



長委心聲

長委馮秀容



十分開心擔任長委一職，可以協助中心，覺得好有滿足感，非常開心

長委朱鳳仙



多謝中心比機會我做長委，可以好開心地服務大家。這六年，結識到好多老友記，共同創造了好多回憶。希望之後大家都繼續在中心歡樂相聚，玩得過癮。

長委朱鳳娥



自從做左長委之後，當中有很多機會學習不同的事物，多謝中心給我這個機會，我覺得很有成功感！

長委:黃秀娥



做長委已經六年了，我覺得我付出少收獲多，認識好多中心老友記。好開心!!生活十分踏實。多謝中心提供這個平台讓我服務大家。任務完成後我會更努力學習及參與中心活動。感恩!!再見!!

長委:冼定富

退休後就加入福安義工行列，服務中心老友記。過往能參與中心各項活動令我獲益良多。祝福中心老友記身體健康!主恩常在!耶穌愛你!!!!

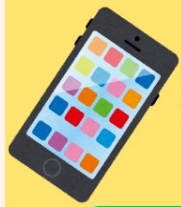


新到職同工介紹




大家好，我是新到職的社工趙敏鳳姑娘，現時會負責中心護老者服務。我以往主要的服務對象是不同的體弱個案，對照顧者的辛勞和困難都非常理解，相信這些經驗都有助我從事現在的工作。作為一個服務護老者的工作員，我覺得不論護老者和工作員都需要愛惜自己，照顧自己的需要；因為常言道「休息為了走更遠的路」，作為照顧者我們若好好照顧自己，那樣才有能力照顧他人。照顧者有如家中的大樹，支撐著家庭中不同的崗位和需要，若果樹芯被蟲蛀、枯萎，便難以好好地生長；所以請各位照顧者都好好照顧自己，好讓你可以繼續愛惜你所愛的人。

休息/照顧自己有很多不同的方法，因人而異，只要找到適合你的方法就可以了！而我休息的方法是做手工藝或吃東西，我喜歡不同的藝術活動，我覺得在藝術創作過程中，我可以好好地放慢、放鬆，而每次成功創作出的作品，都讓我會有很大的成功感。另外，我很喜歡吃東西，我覺得可以吃到好吃的東西，都好像為每天的辛勞打氣加油般，很快就可以充滿力量。不知你的休息/照顧自己的方法是什麼？歡迎你們與我分享！




37周年 @ 拍住做運動攝影比賽



"37周年@拍住做運動攝影比賽"已於22/11完滿結束，比賽合共有28位會員提交作品，多謝各位會員參加。於參賽作品中，得知大家平時會做多元化的運動，如太極、游泳、瑜珈等等，可見大家都是充滿活力及注重健康。 

中心希望大家藉著是次活動，認識各類的運動，從而找到合適自己的運動，並養成每天做運動的習慣。若堅持做運動有意想不到的好處，如提升免疫力、放鬆心情等。與此同時，亦希望大家找到志趣相投的伙伴，齊齊拍住做運動！！

以下是各個得獎者的作品，恭喜恭喜 



最佳主題表達獎：邱玉印



最有創意獎：鄭潔英



最佳構圖獎：杜國韶





FO-P2425-391

健康活動

衛生署講座-如何處理長期患病的壓力

日期時間：2025年2月17日（星期一）上午9:00-10:00

內容：由註冊護士分享如何處理長期患病的壓力及紓壓有何妙法
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

FO-P2425-392



衛生署講座-皮膚病-真菌的認識

日期時間：2025年3月3日（星期一）上午9:00-10:00

內容：由註冊護士分享預防皮膚病真菌感染的方法以及認識其種類及徵狀

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

NURSE



大家好，我是廖姑娘！

由於2月初有個小手術需要做，術後恢復醫生建議需一個月。

故我2月10號開始會放假，

期間大家不用掛心，我會努力康復，爭取早D返來中心同大家見面。

在此也預祝大家蛇年快樂~

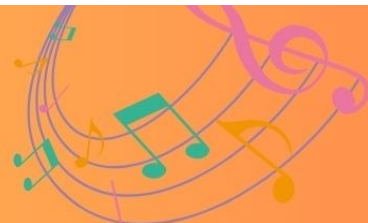


身體Healthy， Day Day Happy!!!! 職員：廖竹茜姑娘



2月~3月

社交活動



負責職員:黃敏淇姑娘, 林衍桐先生

齊來認識香港的選舉制度

FO-P2425-305

日期: 2025年2月18日 (星期二)

時間: 上下午2:30至17:00

內容: 講座介紹選舉資訊
模擬投票體驗和認識選舉的流程

集合地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 12人

收費: \$10

報名日期: 1月22日例會後

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 黃敏淇姑娘

「靚馬」在我腳下

FO-P2425-379

日期: 2025年2月12日 (星期三)

時間: 上下午09:00至下午1:00

內容: 靚衣自然徑行山路線

集合地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 12人

收費: \$10

報名日期: 2月05日例會後

報名方法: 親臨中心報名

備註: 會有百多級的樓梯大家要衡量一下

負責職員: 黃敏淇姑娘/馬綺珊姑娘

香港花展

FO-P2425-352

日期: 2025年3月21日 (星期五)

時間: 下午12:30至17:00

內容: 認識秋葵主題的花
欣賞藝師精心布置

集合地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 60人

收費: \$10

報名日期: 3月05日例會後

報名方法: 親臨中心報名

備註:

負責職員: 黃敏淇姑娘/林衍桐先生

地壘球班 (2-3月)

FO-P2425-386

日期: 2025年2月14, 28日

3月07, 14, 21, 28日 (逢星期五)

時間: 上下午11:00至12:00

內容: 介紹地壘球規則及計分方法, 比賽技巧
地壘球比賽

集合地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 12人

收費: \$20

報名日期: 2月5日例會後

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 林衍桐先生

一齊「港」下波

FO-P2425-369

日期: 2025年3月1日 (星期六)

時間: 下午1:45至6:00

內容: 帶隊到旺角大球場觀賞足球比賽

地點: 本中心

對象: 中心會員/已登記護老者

名額: 8人

收費: \$20

報名日期: 2月5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

地壺樂(三)FO-P2425-306

日期:2025年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



書藝粉彩體驗工作坊(FO-P2425-385)

日期:2025年2月25日(星期二)

時間:上午10時至12時

內容:義工教授製作畫作,體驗新興藝術

地點:本中心

對象:中心會員

名額:10位

費用:\$5

報名方法:親臨中心報名

負責職員:蔡小翠姑娘



義工獎賞天地

請義工留意,所有積分有效期至2025年3月31日,此日期後所有積分作廢。本年度最後一輪兌換日期為24/2(一)-28/2(五),請大家把握時間換領心水禮物。另外,以下義工活動可使用10個印仔換領,兌換日期同為24/2(一)-28/2(五),名額有限,先到先得!

義工活動:沙畫初體驗

日期:2025年3月7日(星期五)

時間:下午2時至3時

內容:由職員教授簡單的沙畫技巧,體驗沙畫

地點:本中心

對象:中心義工(初次接觸)

名額:12位

費用:10個印仔

負責職員:蔡小翠姑娘



義工活動:沙畫創作

日期:2025年3月14日(星期五)

時間:下午2時至3時

內容:運用沙畫技巧,自由創作

地點:本中心

對象:中心義工(已有基礎)

名額:12位

費用:10個印仔

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



小組	日期及時間	內容	對象	堂數	收費
樂優悠 (1至3月) FO-P2425-324	(逢星期二) 1月7日至3月25日 下午3:15至4:15	訓練參加者手腦協調，延緩認知衰退，包括手工、音樂、椅子操及生日會。	需加強認知能力的會員 (護老者可陪同)	11堂	\$45
大腦遊戲室 (1至3月) FO-P2425-335	(逢星期三) 1月8日至3月26日 下午2:30至3:30	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。	需加強認知能力的會員 (護老者可陪同)	11堂	\$40
腦智樂 (1至3月) FO-P2425-337	(逢星期三) 1月8日至3月26日 下午3:30至4:30	不同健腦主題，促進參加者手眼腦協調、專注力和社交互動，延緩認知衰退。	需加強認知能力的會員 (護老者可陪同)	11堂	\$40
玩得起 (1至2月) FO-P2425-338	(逢星期五) 1月3日至2月28日 上午10:45至11:45	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。	需加強認知能力的會員 (護老者可陪同)	8堂	\$25

報名方法：向社工查詢

資訊科技及退休規劃

負責職員：林衍桐先生

活學活用學手機

(FO-P2425-389)

日期：2025年2月26日及3月3日

(星期三及星期一)

時間：上午9:00至10:00

下午2:00至5:00

內容：帶大家去用電話去搭車嘆下午茶

地點：本中心

對象：中心會員

名額：10人

收費：\$50

報名日期：2月5日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



齊齊了解ERB

(FO-P2425-388)

日期：2025年2月17日

(星期一)

時間：下午2:30至4:30

內容：到青衣麥理浩中心參觀，並了解ERB的課堂過程

地點：本中心

對象：中心會員

名額：12人

收費：免費

報名日期：2月5日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生

COLOURFUL

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

2月

護老活動

花送給親愛的你

FO-P2425-357

情人節將到，護老者你們有多久沒有收過花，又有多久沒有送花給別人？這活動希望透過教授護老者製作玫瑰花，給自己/別人準備一份情人節禮物，並肯定自己作為照顧者的付出。

日期：2025年2月11日（星期二）

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

報名方法：親臨中心報名，先到先得。

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



護耆農莊糗中滋味(外出)

FO-P2425-383

個別邀請體弱長者及其有需要照顧者到郊外走走，享受大自然，舒緩身心，從新得力！

內容：遊覽屯門農莊及製作茶果，為護老家庭拍照留念。

日期：2025年2月17日（星期一）

時間：下午1:30至4:30 地點：屯門農莊

名額及對象：4對，中心有需要護老者及其體弱長者（輪椅使用者優先）

收費：免費及包車接送（由聖公會麥理浩資助）

報名方法：有興趣參加者請聯絡社工徐姑娘先登記。

負責職員：社工徐杏恩姑娘

賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃分享

FO-P2425-377

透過分享賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃，讓有需要服務的護老者知悉更多社會資源；並讓有興趣參與義工服務的會員和護老者，可以參與該義工服務。

日期：2025年2月11日（星期二）

時間：下午2:30至3:30 地點：護老房 名額：20人

對象：中心已登記護老者及會員 收費：免費

報名方法：親臨或致電中心先登記，先到先得。

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



「豚」和氣 日式叉燒製作

FO-P2425-376

日式叉燒起源於廣東料理，但製法完全不同；誠邀大家一起一團和氣製作滋味叉燒！

日期：2025年2月26日（星期三）

時間：下午2:00至3:30

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



多多益「扇」 飛燕草團扇畫

FO-P2425-374

祝扇畫是中國傳統藝術之一，精美的飛燕草團會讓你深刻體會到中國水墨畫的細緻及初春氣息！

日期：2025年2月18日（星期二）

時間：下午2:00至3:30

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。

18/2截止登記。21/2公佈及個別通知中籤者。

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

12/2截止登記。14/2公佈及個別通知中籤者。

MON TUE WED THU FRI SAT SUN
2-3月

護老活動

輕鬆青菜畫。照顧者小組

FO-P2425-372

學習輕彩繪（國語讀音：青菜畫），用圖畫記錄感受。
另設計屬於自己的「小器簿」，勇敢表達情緒，
抒發感受和欣賞自我，互相分享和鼓勵。

日期：2025年2月6, 13, 20 及 3月6日（共四節）

時間：上午9:00至10:30

對象：中心已登記護老者（無須繪畫經驗）

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

畫出心中話

親親大自然

照顧者互相分享

黃昏慢活：「手」護健康
中醫春季養生工作坊

FO-P2425-384

由中醫師教授穴位按摩，紓緩身心，加強放鬆技巧。

日期：2025年3月4日（星期二）

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。

17/2截止登記。19/2/2025公佈及個別通知中籤者。

香薰治療x濕疹皮膚護理軟膏工作坊

FO-P2425-373

教授護老者香薰治療x濕疹皮膚護理，
加強照顧技巧，紓緩照顧壓力。

日期：2025年3月13日（星期四）

時間：上午9:30至11:00 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：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

3/3截止登記。5/3/2025公佈及個別通知中籤者。

桌上競技賽

FO-P2425-358

透過學習簡單的桌上遊戲，讓護老者於玩樂過程中抒發照顧壓力。
工作人員教授護老者認識不同的桌上遊戲，之後進行比賽，勝出的護老者會角逐三甲位置，並會有豐富的獎品。

日期：2025年3月11日（星期二）

時間：上午09:30至11:30

地點：PT房 對象：中心已登記護老者

名額：12人 收費：免費

報名方法：親臨或致電中心先登記，先到先得。

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

平安三寶講座

FO-P2425-375

透過執業律師講解平安三寶，以幫助護老者及其照顧者計劃和準備未來財務和醫療需要。

日期：2025年3月8日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

地點：禮堂 對象：中心已登記護老者

名額：20人 收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

報名方法：親臨中心報名，先到先得。

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



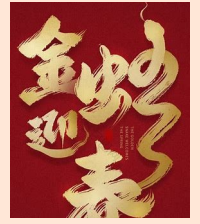
星期一

星期二

星期三

2月

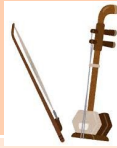
是耶和華你神所眷顧的；
從歲首到年終，
耶和華你神的眼目時常看顧那地。



3 初六



- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 10:00 快樂義工手工藝
- 10:30 靈康操 (5)
- 1:00 二胡A班 (5)
- 2:00 二胡進階班 (5)



4 初七



- 9:00 護你站
- 10:15 毛筆書法進階班 (3)
- 1:30 妙韻頌佳音 (4)
- 1:30 新春健步行大運 (外出)
- 3:15 樂優悠

5 例會(9:00) 初八



- 9:00 護老電話慰問
- 10:30 油彩新天地 (2)
- 10:30 易筋棒 (4)
- 11:30 靚太廣場舞 (1)
- 1:15 義工服務運動班
- 2:30 大腦遊戲室 (4)
- 3:30 腦智樂 (4)

10

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 10:00 快樂義工手工藝(玫瑰花)
- 10:30 靈康操 (6)
- 1:00 二胡A班 (6)
- 2:00 二胡進階班 (6)



11 護你站

- 9:30 花送給親愛的你 (護)
- 10:15 毛筆書法進階班 (4)
- 12:00 養生健體班 (3)
- 1:30 妙韻頌佳音 (5)
- 2:30 賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃分享
- 3:15 樂優悠 (音樂)

12 元宵節



- 10:30 油彩新天地 (3)
- 10:30 易筋棒 (5)
- 11:30 靚太廣場舞 (2)
- 2:30 大腦遊戲室 (5)
- 3:30 腦智樂 (5)

17

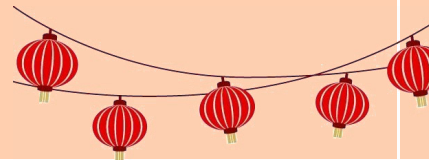
- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00 護老電話慰問
- 9:00 如何處理長期患病的壓力-基礎篇
- 10:00 快樂義工手工藝
- 10:30 靈康操 (7)
- 1:00 二胡A班 (7)
- 1:30 護耆農莊糶中滋味(外出)
- 2:00 二胡進階班 (7)
- 2:30 齊齊了解ERB

18 護你站

- 10:00 耆藝工作坊
- 10:15 毛筆書法進階班 (5)
- 12:00 養生健體班 (4)
- 1:30 妙韻頌佳音 (6)
- 2:00 多多益「扇」飛燕草團扇畫
- 3:30 齊來認識香港的選舉制度
- 3:15 樂優悠

19 例會/藥劑師面談

- 10:30 油彩新天地 (4)
- 10:30 易筋棒6 (完)
- 11:30 靚太廣場舞 (3)
- 2:30 大腦遊戲室 (6)
- 3:30 腦智樂 (6)



24 最後一輪：

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00/2:00 電話慰問義工
- 10:00 快樂義工手工藝
- 10:30 靈康操 (8)
- 1:00 二胡A班 (8)
- 2:00 二胡進階班 (8)
- 3:00 圓玄地壺交流

25 義工獎賞天地

- 9:00 護你站
- 10:00 運動班
- 10:00 書藝粉彩體驗工作坊
- 10:15 毛筆書法進階班 (6)
- 12:00 養生健體班 (5)
- 1:30 妙韻頌佳音 (7)
- 3:15 樂優悠 (椅子舞)

26 義工獎賞天地

- 9:00 活學活用學手機
- 9:00/2:00 電話慰問義工
- 10:30 油彩新天地 (5)
- 11:30 靚太廣場舞 (4)
- 2:00 「豚」和氣 日式叉燒製作
- 2:30 大腦遊戲室 (7)
- 3:30 腦智樂 (7)

星期四

星期五

星期六

日

• 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 初四



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

6 初九



8:30 回春操
9:00 護你站
9:00 輕鬆青菜畫。照顧者小組1
9:30 義工服務運動班
10:45 鏢耆立異(四)3 禮堂
10:30 長委會
2:30 彩虹天地

7 初十



9:00 國畫班
10:45 玩得起
2:00 成教-手機攝影5
2:00 耆義特工隊(探訪)



8

9:00 護己及耆暫顧服務
10:30 玩「轉」老朋友
1:00 星期六天地



9



13 關愛牙科

9:30 回春操
9:00 護你站
9:00 輕鬆青菜畫。照顧者小組2
9:30 「青馬」在我腳下
2:30 彩虹天地

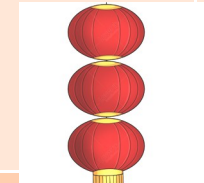


14 情人節

9:00 國畫班
10:45 玩得起
11:00 地壺球班(2-3月) 1
2:00 成教-手機攝影6(完)
2:00 紅姐滋補

15

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



16

20

8:30 回春操
9:00 護你站
9:00 輕鬆青菜畫。照顧者小組3
10:45 鏢耆立異(四)4 禮堂
2:30 彩虹天地

21



2:30 中西薈萃賀阿蛇



22

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

23

27 關愛牙科/
義工獎賞天地

8:30 回春操
9:00 護你站
10:00 懷舊生日會(1月至3月)
2:30 彩虹天地

28 義工獎賞天地

9:00 國畫班
9:00 義工農莊旅行
10:45 玩得起
11:00 地壺球班(2-3月) 2

2024-2025
義工旅行
2月28日
上午9:30
只限一團

景點1:香草農莊
(餵兔仔、羊仔、豬仔同龜仔)
景點2:智慧養蜜蜂場
景點3:茶皇殿午餐
景點4:海防博物館

費用:\$170-\$240
(視乎印仔來兌換)

馬姑娘/蔡姑娘 24973333

心動不如行動

- ✓ 跟團貼心照顧
- ✓ 已包小費及午餐
- ✓ 珍貴的溝通時間
- ✓ 提供拍照服務
- ✓ 中心已準貼

星期一

星期二

星期三

你們不要憂愁，因靠耶和華而得的 尼希米記 8:10

3

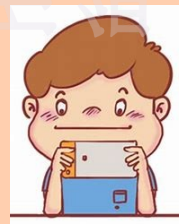
9:00 護己及耆暫顧服務
 9:00 皮膚病 認識真菌
 10:00 快樂義工手工藝
 10:30 靈康操 (9)
 1:00 二胡A班 (9)
 2:00 二胡進階班 (9)

4

8:00 剪髮服務
 9:00 護你站
 10:15 毛筆書法進階班 (7)
 12:00 養生健體班 (6)
 1:30 妙韻頌佳音 (8)
 3:15 樂優悠
 5:00 黃昏慢活：「手」護健康中醫春季養生工作坊

5 例會(9:00)

9:00 護老電話慰問
 10:30 油彩新天地 (6)
 10:30 開心操 (1)
 11:30 靚太廣場舞 (5)
 2:30 大腦遊戲室 (8)
 3:30 腦智樂 (8)



10 開始續會

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 二胡A班 (10)
 2:00 二胡進階班 (10)

11

9:00 護你站
 9:30 (護)桌上競技賽
 10:15 毛筆書法進階班 (8)
 1:30 妙韻頌佳音 (9)
 2:00 耆義特工隊會議(年會)
 3:15 樂優悠 (音樂)

12

10:30 油彩新天地 (7)
 10:30 開心操 (2)
 11:30 靚太廣場舞 (6)
 2:30 大腦遊戲室 (9)
 3:30 腦智樂 (9)

17

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 二胡A班 (11)
 2:00 二胡進階班(11)

18

9:00 護你站
 10:15 毛筆書法進階班 (9)
 1:30 妙韻頌佳音 (10)完
 3:15 樂優悠

19 例會(9:00)

10:30 油彩新天地 (8)完
 10:30 開心操(3)
 11:30 靚太廣場舞 (7)
 2:30 大腦遊戲室 (10)
 3:30 腦智樂 (10)

24

9:00 護己及耆暫顧服務
 9:00 護老電話慰問
 10:00 蘭子教室:盆栽擺設繡球花
 10:30 靈康操 (12)
 1:00 二胡A班 (12)
 2:00 二胡進階班 (12)

25

9:00 護你站
 10:15 毛筆書法進階班 (10) 完
 12:00 養生健體班 (7)完
 3:15 樂優悠 (椅子舞)

26

11:30 靚太廣場舞 (8)
 2:30 大腦遊戲室 (11)完
 3:30 腦智樂 (11)完



31

9:00 護己及耆暫顧服務
 10:00 快樂義工手工藝
 10:30 靈康操 (13)完
 1:00 二胡A班 (13)完
 2:00 二胡進階班 (13)完

敬啟者：

台端於本中心之會籍將於2024年3月31日屆滿，
 台端如希望繼續成為本中心會員，
 請於2025年3月10日(一)開始，在辦公時間內上午9:00至中午12:00及
 下午2:00至4:00內
 帶同身份證、會員年費港幣\$21元(八達通繳交)及
 中心會員証到本中心辦理(例會日子除外)，
 另每日續會名額有限，
 (必須預先前往中心登記續會時段!)敬請留意!!!

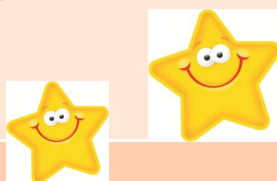
星期四

星期五

星期六

日

喜樂是你們的力量。



1

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
2:00 一齊「港」下波

2



6

8:30 回春操
9:00 護你站
9:00 輕鬆青菜畫・照顧者小組4
10:45 鏢耆立異(四)5 禮堂
2:30 彩虹天地

7

9:00 國畫班 (4)
10:45 玩得起
11:00 地壺球班(2-3月) 3
2:00 紅姐滋補
2:00 義工活動:沙畫初體驗

8

9:00 護己及耆暫顧服務
10:00 (護) 平安三寶講座
1:00 星期六天地

9



13 關愛牙科

8:30 回春操
9:00 護你站
9:30 (護)香薰治療x濕疹皮膚護理軟膏工作坊
2:30 彩虹天地

14

9:00 國畫班 (5)
10:45 玩得起
11:00 地壺球班(2-3月) 4
2:00 義工活動:沙畫創作

15

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

16

20

8:30 回春操
9:00 護你站
10:45 鏢耆立異(四)6
2:30 彩虹天地

21

9:00 國畫班(6)
10:45 玩得起
11:00 地壺球班(2-3月) 5
12:30 香港花展
2:00 紅姐滋補

22

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

23

27 關愛牙科

8:30 回春操
9:00 護你站
10:00 食腦兵團-圍爐取暖
2:30 彩虹天地

28

9:00 國畫班(7)
10:45 玩得起
11:00 地壺球班(2-3月) 6完
1:30 彈力帶運動

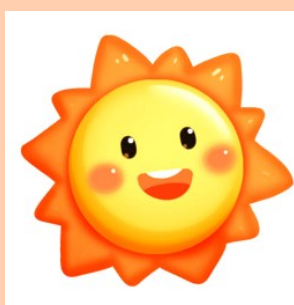


29

9:00 護己及耆暫顧服務
10:30 玩「轉」老朋友
1:00 星期六天地

30

3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\$21 (八達通繳交)

10月至12月會費半價\$10(八達通繳交)



服務質素標準

標準 3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄

標準 4

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。

中心聯絡方法:

印刷數量:600份

印刷日期:28/1/2025

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:<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

