

2026 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 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



「馬年將至齊留意 慎防詐騙得安怡」

2月17日(星期二)將是農曆大年初一，馬年將至，相信大家都正在馬不停蹄地準備辦年貨、打掃家居，迎接新一年的到來。然而，在這個普天同慶的日子，我們發現有不法之徒伺機透過電話方式哄騙長者，在長者身上騙取大額金錢。

這些騙徒除了冒認家人，近來還會訛稱為長者中心職員、店鋪銷售員等，並以不同藉口向長者提出借款或收費等要求，從而騙取長者的「老本」。

大家需要留意的是，這些騙徒經常會以「你唔記得啦咩？」引誘長者透露個人資訊，再用帶有懇求(如：你唔幫我就死架啦!)或威迫(如：下!?公司規定左架啲!)的口吻請長者答應其金錢相關要求。同時，他們現時會以whatsapp方式發送一個陌生的銀行帳戶資料給長者，並請他們到就近銀行入帳，期間會多次致電催促長者盡快完成，及於收到款項後再次提出要求。

長者很多時不以為意，深怕親友遇難或自己做錯事，故匆匆答應騙徒的要求。中心在此呼籲大家，如收到任何與金錢相關的電話要求，請於對話後與家人或可靠的人商量，才作出決定。



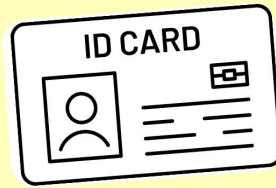


小心可疑來電，慎防詐騙



接聽電話時：

1. 切勿主動估計來電者的身分。
2. 切勿隨便透露個人資料，例如：身份證號碼、地址。



騙徒或會假扮：

1. 子女
2. 中心職員
3. 速遞公司職員
4. 內地公安



建議應對方法：

- 請對方講出姓名，如無法或不願透露，可截斷電話，並致電親友/中心求證
- 如有關事件自己沒有做過，一概不用理會，截斷電話即可
- 騙徒會懇請不要向第三者透露，但如果涉及金錢，務必致電親友/中心求證



請謹記！切勿輕易答應金錢有關要求!!!

中國基督教播道會福安堂耆趣天地

電話：2497 3333/2497 4141/2778 5345/3165 8922

地址：青衣 長安邨 安泊樓 地下123號



1萬2千步

在早些時間，在台上鼓勵大家參加福音查經班，曾開玩笑的說：「不要怕，不要說不識字…

又不是叫你報名參加馬拉松競賽。

只要有恆心就可以」在1月18日星期天的晚上，看見一些年過70的「老藝人」完成10公里跑，心裡很受激勵。當中藝人包括周潤發、劉江、鮑起靜等，但是當中還有一位是鄭則士。「發仔」是大家公認跑得之人。但是人稱「肥KENT」或「肥貓」的鄭則士，他在肥胖的身形，竟然可以完成10公里跑步，真是一件難以相信的事。在訪問中鄭則士坦然表示他在報名比賽前從未接觸跑步，而他在早些年身體出現很嚴重的情況，而開始跑步是在2025年3月的10個月前，從重磅身形，一步一步的開始練習，最後能夠完成10公里賽，當中的辛苦，當中的堅持，多少的時間，又流出多少的汗水，這一切，都是非常叫人敬佩。

10公里跑步的長度，從直線距離可以到深水埗，或是過橋到如心廣場。若能堅持向前跑，只要跑了1萬步至1萬2千步，就是10公里。道理非常簡單，但是要持續走1萬2千步，是非常不容易，一步之後就可以每步都可以放棄，但是就是堅持到最後，才能完成10公里賽跑。鄭則士為很多老者樹立榜樣，只要有毅力堅持，很多以為的「不可能」，就是堅持至1萬2千步，有些事都可以完成。

祝願你為一些值得的事，為自己的興趣，為家人的事等，從第一步起，堅持了1萬2千步，你都能走過你的10公里。

新春「尋馬記」之「尋秦記」

2026年1月21日(三)

當日有40位參加者
一同出席「尋秦記」的早場，
參加者十分滿意及期待!



馬年

FO-P2526-365

尋馬記之尋味探香



日期: 2026年2月13日(五)

時間: 上午9:30-下午5:00

內容: 維園(花市)-美味午餐(筲箕灣)-上環海味街

收費: \$200(會員/護老者)

名額: 58人

負責職員: 馬姑娘/淇淇姑娘

旅行社: 捷良旅遊

報名日期: 2026年1月14日(三)例會後



尋秦記

每天下午2點-4點
播放2集尋秦記



新春團拜-「尋馬記」

日期: 2026年2月27日(五)

時間: 上午10:00-11:30

內容: 慶典、歌舞表演、抽獎

名額: 110位

費用: \$50

負責職員: 雷姑娘、趙姑娘、馬姑娘

開始報名日期:

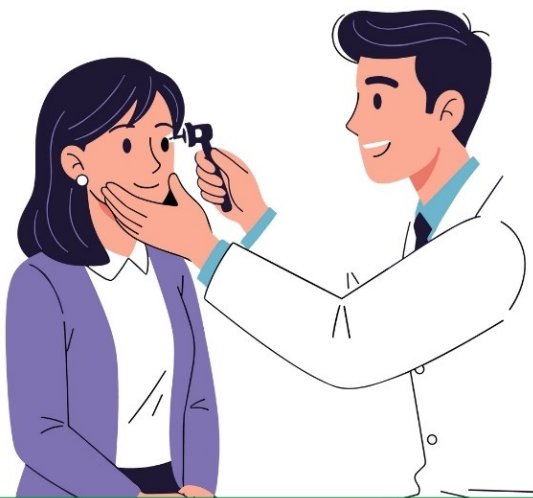
1月19日(一)上午9:00



尋馬記

R Step Into The Past

健康活動



衛生署講座

郁得健康

FO-P2526-389

活動日期：2026年3月23日

星期一 上午9:00-10:00

體能活動的重要性及其益處

有關體能活動的錯誤觀念

適當選擇體能活動

進行體能活動的注意事項

運動的基本技巧

理工大學 視覺篩查服務

活動日期：2026年3月21日 星期六

時間：上午10:00至下午5:00

請根據預約飛時段前往中心

FO-P2526-381

內容：

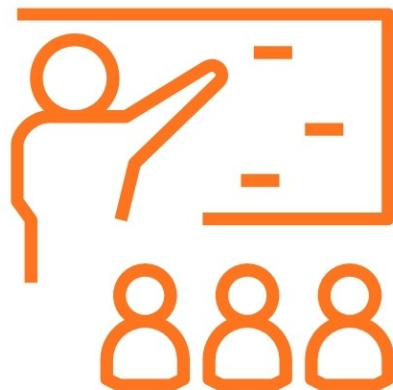
- 視力評估及初步視光檢查(例如: 近視、遠視、散光、弱視等)
- 視覺功能評估 (例如: 色盲、色弱、斜視、立體視覺等)
- 眼睛內外健康檢查 (例如: 眼壓及瞳孔反應等)
- 眼睛健康資訊教育

報名方法：2026年2月25日 星期三 例會後

上午10:00

名額：100位 (其中30位名額優先

給從未參加過眼科檢查活動的會員)



備註：參加眼科檢查的老友記需一併參加工理工大學視光教育站，日期分別是3月6日，3月13日 星期五下午，3月7日，3月14日星期六上午，介時請根據預約飛時段前往中心。



教育發展

負責職員:馬綺珊姑娘

氣壓祕密此中尋

FO-P2526-374

日期: 2026年2月2日(一)

時間: 下午1:00至5:00

內容: 體驗「氣壓祕密」展覽

名額: 20人

收費: \$30

負責職員: 馬綺珊姑娘

馬上福到

FO-P2526-388

日期: 2026年2月9日(一)

時間: 上午10:00至11:30

內容: 親自設計拓印金揮春

名額: 10人

收費: \$30

導師: 喜樂媽

負責職員: 馬綺珊姑娘

蘭子教室:雛菊盆花

FO-P2526-390

日期: 2026年3月16日(一)

時間: 上午10:00至12:00

內容: 製作雛菊盆花擺設

名額: 10人

收費: \$30

導師: 蘭子老師

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

2026
新年快樂



2月25日例會後登記

3月5日抽籤

3月11日會分公佈名單

馬灣輕鬆「嘆」世界

FO-P2526-363

日期：26年3月26日(星期四)

時間：下午2:00至5:00

內容：輕鬆暢遊馬灣1868，
一同開心打卡拍照留念

地點：本中心

對象：中心會員

名額：12人

費用：免費(需自備車費)

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘



身體節拍動感工作坊

FO-P2526-366

日期：26年3月17日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

內容：節拍音樂訓練，音樂節拍遊戲

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：黃敏淇姑娘

2月25日例會後登記

3月5日抽籤

3月11日會分公佈名單



西非節奏鼓

FO-P2526-306

日期：12月20日，1月10、31日，
2月21日，3月14日(星期六)

時間：上午10:00至11:00

內容：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

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



樂動繽紛生日會(1-3月)

(FO-P2526-376)

日期：26年2月6日(星期五)

時間：下午2:30至4:00

內容：齊為1-3月的壽星慶生

地點：本中心

對象：中心會員

名額：40人

費用：\$40

報名方法：親臨中心報名

負責職員：徐杏恩姑娘



新春樂悠行

FO-P2526-395

日期：26年2月24日(星期二)

時間：上午9:00至3:00

內容：帶大家到山頂行大運，一同
午膳歡度新春

對象：中心會員

名額：12人

收費：免費(需自備車費)

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



大聯盟2.0

FO-P2526-399

日期：26年3月25日(星期三)

時間：上午9:30至11:00

內容：一同齊玩簡單集體遊戲

對象：中心會員

名額：30人

收費：免費

報名方法：親臨中心報名

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

電子支付你要識

FO-P2526-395

日期：2026年2月3、10、25日
(星期二)

時間：上午9:30至10:30

內容：電子支付想用得安全？就
要知道點精明地用

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



iWE簡介會

FO-P2526-396

日期：26年3月14日(星期六)

時間：上午9:00至10:00

內容：介紹iWE機的好處
講解中心iWE機的使用守則

對象：中心會員

名額：15人

收費：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



新年快樂

義工服務

負責職員: 曾今欣姑娘及馬綺珊姑娘

上門家居彈力帶訓練計劃 FO-P2526-320

通過受訓義工的指導，長者能在家中安全、有效地進行身體鍛煉，增強肌肉力量和靈活性。

日期: 2026年2月10日、2月24日/至3月3日、10日 (逢星期二)

時間: 下午2:00- 3:00

名額: 每節2人，共8位 (請先登記後再作評估)

內容: 安排受訓義工上門探訪，學習如何使用彈力帶

對象: 適合基本活動能力的長者

費用: 免費

負責職員: 曾姑娘/廖姑娘



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3:00- 4:30

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



福安堂義工獎勵計劃 換領禮品

2026年4月1日起

活動預告

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:

- 凡經本會登記之義工均合資格以義工時數換領禮品;
- 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;
- 部份禮品牌子款式將隨機送出;
- 如有任何爭議，本會將保留最終決定權。



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 (1至3月) FO-P2526-354	(逢星期二) 1月6日-3月31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 (1至3月) FO-P2526-356	(逢星期三) 1月7日-3月25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	11堂	\$40
腦智樂 (1至3月) FO-P2526-310	(逢星期三) 1月7日-3月25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	11堂	\$40
玩得起 (2至3月) FO-P2526-392	(逢星期五) 2月6日-3月27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	6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

春

特別推介 日期/時間 內容 對象

參觀北歐式長者生活社區-「迎進生活」(屯門)

1



外出參觀

3月4日(三)
上午

10:00-11:30
中心集合



認識與傳統營運模式不一樣的院舍, 體驗創新安老概念。

護老者
優先



早期阿茲海默症篩查研究

2



3月13日(五)
下午

2:00-3:00/
3:00-4:00/
4:00-5:00

- 階段一: 認知檢查
- 階段二: 抽血
- 階段三: 醫療諮詢
- 階段四: 腦部掃描

未確診
認知障
礙症的
長者
(60-75歲)

東華學院
TUNG WAH COLLEGE

香港科技大學
THE HONG KONG
UNIVERSITY OF SCIENCE
AND TECHNOLOGY

Hong Kong Center for
Neurodegenerative Diseases
香港神經退行性疾前中心

護老活動 2月

花開富貴喜迎福

FO-P2526-386

善用色彩繽紛的永生花親手打造
獨一無二的新春掛飾，迎春接福。

日期：10/2/2026（星期二）

時間：上午9:30至10:30

名額：12人 收費：免費 地點：護老房

報名方法：親臨/致電中心登記

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：3/2截止登記。4/2公佈及個別通知中籤者。



「紙」想添福

FO-P2526-385

透過製作新春剪紙，與護老者
一同為節日添加新春色彩。

日期：11/2/2026（星期三）

時間：下午2:00至3:30

名額：12人 收費：免費 地點：護老房

報名方法：親臨/致電中心登記

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：3/2截止登記。4/2公佈及個別通知中籤者。



周末護勵COffee-tIME

FO-P2526-256

逢雙月舉行，以咖啡匯聚照顧者，輕鬆淺談鬆一鬆，
一起暢談照顧逸事，凝聚護老朋輩正力量！

日期：2026年2月14日(六)

時間：上午9:00至10:30

對象：護老者 名額：15

地點：護老房 收費：免費

負責職員：社工徐杏恩姑娘

適逢情人節，
當日會有特備
環節，一起以
愛道謝！

憑中心有效護老者證，可免費堂飲咖啡一杯！



餃餃新意思

FO-P2526-378

適逢農曆時節，透過包餃子寓意著包住幸福的
意義，一起製作精美的翡翠白玉水餃，凝聚護
老者相聚，分享照顧樂與憂。

日期：24/2/2026（星期二）

時間：上午9:30至11:00

名額：12人 收費：免費 地點：護老房

報名方法：親臨/致電中心登記

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨/致電中心登記抽籤
報名日期：2月10日截止登記。2月11日公佈抽籤名單。



護老活動 3月

鏢。賞生活

FO-P2526-387

以鏢鈿手工製作色彩繽紛的錦鯉擺設，為生活注入不一樣的儀式感。

日期：5/3/2026（星期四）

時間：上午10:00至11:30

名額：12人 收費：免費 地點：護老房

報名方法：親臨/致電中心登記

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：24/2截止登記。25/2公佈及個別通知中籤者。



愛在福安 照相館

邀請長者與照顧者，一齊走入鏡頭裡，
留住屬於你哋的溫馨一刻！

FO-P2526-384

活動日期：2026年3月6日（五）

化妝及拍攝時間：上午11:00至下午4:00（每組家庭預計1.5小時，次序由中心安排）

拍攝地點：戶內~中心禮堂設影樓佈置及戶外~六角亭

對象：中心護老者（子女、配偶或主要照顧者）與長者一同參與

名額：10個護老家庭（先登記後抽籤，繳費作實。從未參加家庭拍照活動的護老家庭優先）

費用：每個家庭\$200（包當日拍攝服務、2位化妝服務、電子檔及10張實體相片）

報名及備註：

- 名額有限，有興趣請聯絡社工徐姑娘留名，電話24973333/Whatsapp 54225473
- 如長者或照顧者行動不便，請預先通知職員，以便安排協助
- 活動最後安排由中心決定



(外出參觀) 一切從簡。港生死

參觀「一切從簡」殯儀社企，
擴闊對簡約殯儀的認識，一同說生道死。

FO-P2526-377

簡介「一切從簡」殯儀社企服務，生前及後事規劃資訊。

導賞生死教育書店、棺木、各式骨灰安置產品及綠色殯葬產品。

日期：2026年3月12日(星期四)

中心集合：上午08:45

中心解散：中午12:30

地址：九龍深水埗長沙灣道266-268號昌發商業大廈302室
(深水埗站D1出口，長沙灣政府合署對面)

名額及對象：12人（護老者優先）

交通安排：自費乘坐港鐵往返

查詢及報名：社工徐姑娘@24973333

一切從簡



一起生命體驗



星期一

2 護己及耆暫顧服務

09:00 唱出好聲音4.0
 10:00 快樂義手工藝
 10:30 靈康操
 13:00 氣壓祕密此中尋
 13:00 二胡A班(2)
 13:30 護老喜樂健心操(4)(完)
 14:00 二胡進階班(2)

星期二

3 護你站/剪髮

09:00 舞士的「的」stick mobility
 09:30 電子支付你要識
 10:30 陳家書法進階班(5)
 12:00 養生健體班(5)
 13:15 妙韻頌佳音(5)
 15:15 樂優悠(音樂)



星期三

4

10:30 從零開始的素描課(5)
 10:30 油彩共學社(5)/易筋棒
 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

9 暫顧/電話慰問

09:00 唱出好聲音4.0
 09:00 衛生署講座-認識肝炎
 10:00 馬上福到
 10:30 靈康操
 13:00 二胡A班(3)
 14:00 二胡進階班(3)



10 護你站

09:00 舞士的「的」stick mobility
 09:30 (護)花開富貴喜迎福
 09:30 電子支付你要識
 10:30 陳家書法進階班(6)
 12:00 養生健體班(6)
 13:15 妙韻頌佳音(6)
 13:45 上門家居彈力帶訓練活動
 15:15 樂優悠(團年飯)

11 例會

10:30 從零開始的素描課(6)
 10:30 油彩共學社(6)/易筋棒
 11:30 靚太廣場舞(4)
 14:00 「紙」想添福
 14:30 大腦遊戲室
 15:45 腦智樂

16 護己及耆暫顧服務 (上午如常下午停)

09:00 唱出好聲音4.0
 10:30 靈康操



17

農曆年初一

18

農曆年初二

23 護己及耆暫顧服務

09:00 唱出好聲音4.0
 10:30 靈康操



24 護你站

09:00 新春樂悠行 [外出]
 09:00 舞士的「的」stick mobility
 09:30 (護)餃餃新意思
 13:45 上門家居彈力帶訓練活動
 15:15 樂優悠(拜年)

25 藥劑師

09:30 電子支付你要識
 10:30 易筋棒
 14:30 大腦遊戲室
 15:45 腦智樂



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	星期五	星期六	日
5 護你站 08:30 回春操 09:00 肌動部隊 09:30 陪伴心間·照顧者小組(5) 09:30 硬地滾球班 10:00 長委會 14:30 彩虹天地	6 護你站 09:00 國畫教室(6) 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 14:00 紅姐滋補 14:30 樂動繽紛生日會	7 09:00 護己及耆暫顧服務 (停) 09:00 芬蘭木柱樂園 10:30 地壺樂 13:00 星期六天地 	8
12 護你站 08:30 回春操 09:30 陪伴心間·照顧者小組(完) 09:30 硬地滾球班 10:45 鏢耆立異(1-3月) 14:30 彩虹天地	13 09:00 國畫教室(7) 09:30 尋馬記之尋味探香 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 	14 09:00 護己及耆暫顧服務 09:00 周末護勵Coffee Time 13:00 星期六天地	15
19 農曆年初三	20 護你站 10:45 玩得起 11:00 地面上的最後一個壺 	21 10:00 快樂非洲鼓 11:00 玩「轉」老朋友 (10-12月) 13:00 星期六天地	22
26 護你站 08:30 回春操 09:30 年年有「魚」 09:30 硬地滾球班 10:45 鏢耆立異(1-3月) 14:30 彩虹天地	27 10:00 新春團拜「尋馬記」	28 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	

願耶和華賜福給你，保護你。
 願耶和華使他的臉光照你，賜恩給你。
 願耶和華向你仰臉，賜你平安。

民數記 6:24-26



星期一

2 護己及耆暫顧服務

- 10:00 快樂義工手工藝
- 10:30 靈康操
- 13:00 二胡A班(4)
- 14:00 二胡進階班(4)
- 15:00 空靈鼓4.0
- 15:30 遊協飛鏢義工訓練交流

星期二

3 護你站/剪髮

- 09:00 舞士的「的」stick mobility
- 10:30 陳家書法進階班(7)
- 12:00 養生健體班 (7)
- 13:30 妙韻頌佳音 (7)
- 13:45 上門家居彈力帶訓練活動計劃
- 15:15 樂優悠 (音樂)



星期三

4

- 10:00 參觀北歐式長者生活社區-「迎進生活」
- 10:30 油彩共學社/從零開始的素描課(7)
- 10:30 易筋棒
- 11:30 靚太廣場舞 (5)
- 13:00 肌動部隊
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂

9 電話慰問/暫顧

- 10:00 快樂義工手工藝
- 10:30 靈康操
- 13:00 二胡A班(5)
- 14:00 二胡進階班(5)

續會開始~

10 護你站

- 09:00 舞士的「的」stick mobility
- 10:30 喜相逢之院舍老友篇
- 10:30 陳家書法進階班(8)完
- 12:00 養生健體班 (8)完
- 13:30 妙韻頌佳音 (8)完
- 13:45 上門家居彈力帶訓練活動計劃
- 15:15 樂優悠 (生日會)

11 例會 上午9:00

- 10:30 油彩共學社/從零開始的素描課(8)完
- 10:30 易筋棒
- 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

16 護己及耆暫顧服務

- 10:00 蘭子教室:雛菊盆花
- 10:30 靈康操
- 13:00 二胡A班(6)
- 14:00 二胡進階班 (6)

17 護你站

- 09:00 舞士的「的」stick mobility
- 10:00 身體節拍動感工作坊
- 15:15 樂優悠 (椅子舞)

18

- 10:30 易筋棒(完)
- 11:30 靚太廣場舞 (7)
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂



23 護己及耆暫顧服務

- 09:00 衛生署講座-郁的健康
- 10:00 快樂義工手工藝
- 10:30 靈康操
- 13:00 二胡A班(7)
- 14:00 二胡進階班(7)



24 護你站

- 10:00 大聯盟2.0
- 15:15 樂優悠 (遊戲)



25 例會 上午9:00

- 11:30 靚太廣場舞 (8)完
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂

30 護己及耆暫顧服務

- 10:00 快樂義工手工藝
- 10:30 靈康操
- 13:00 二胡A班 (8)
- 14:00 二胡進階班(8)

31 護你站

- 15:15 樂優悠

星期四

星期五

星期六

日

5 護你站

- 08:30 回春操
- 09:30 硬地滾球班
- 10:00 鏗·賞 生活
- 14:30 彩虹天地

6 護你站

- 09:00 國畫教室 (8)
- 11:00 愛在福安照相館
- 14:00 眼科教育站
- 14:00 紅姐滋補



7

- 09:00 護己及耆暫顧服務
- 09:00 太空漫步簡介會
- 10:00 眼科教育站
- 13:00 星期六天地



8

12 護你站

- 08:30 回春操
- 08:45 (外出)一切從簡：港·生死
- 09:30 硬地滾球班
- 10:45 鏢耆立異(1-3月)
- 14:30 彩虹天地

13

- 10:45 玩得起
- 11:00 地面上的最後一個壺
- 14:00 早期阿茲海默症篩查研究
- 14:00 紅姐滋補
- 14:00 理大眼科教育站

14

- 09:00 護己及耆暫顧服務
- 10:00 快樂非洲鼓
- 10:00 眼科教育站
- 11:00 iWE簡介會
- 13:00 星期六天地

15

19 護你站

- 08:30 回春操
- 09:30 硬地滾球班
- 14:30 彩虹天地

20 護你站

- 10:45 玩得起
- 11:00 地面上的最後一個壺
- 13:00 星期六天地
- 14:00 紅姐滋補
- 15:00 耆義特工隊X自己友時間

21 理大眼科全日

- 09:00 護己及耆暫顧服務

22



26 護你站

- 08:30 回春操
- 09:30 硬地滾球班
- 10:45 鏢耆立異(1-3月)
- 14:00 馬灣1868
- 14:30 彩虹天地

27

- 10:45 玩得起
- 11:00 地面上的最後一個壺

28

- 09:00 護己及耆暫顧服務
- 13:00 星期六天地

29



耶和華要保護你，免受一切的災害；
 他要保護你的性命。
 你出你入，耶和華要保護你，
 從今時直到永遠。
 詩篇 121:7-8



「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



SQS 9

火警指引-會員須知

遇到火警時應採取之措施



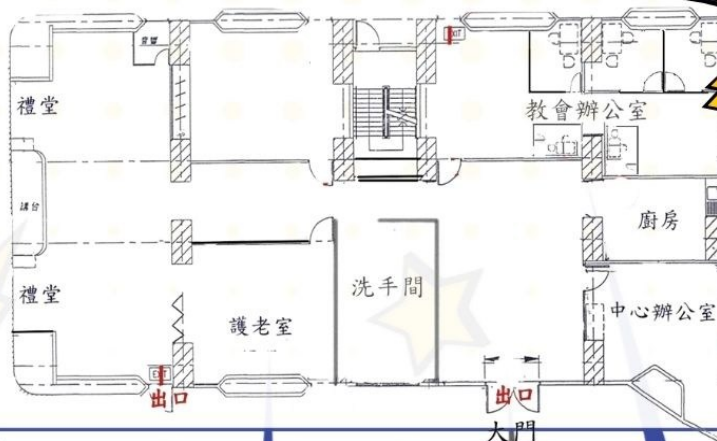
1. 應大聲呼叫，並通知職員。
2. 保持鎮定，確定火源位置，向火源相反方向逃生，並選擇最安全之走火通道到集合地點(中心對開空地)。
3. 應步行，不應奔走。
4. 如必須通過濃煙逃生，應以濕毛巾掩口鼻，蹲在地上，與地面保持不超過30厘米的距離，可避免吸入過量濃煙及有毒氣體。
5. 若門外有濃煙或烈火，或逃生通道全部受阻，應留在房間內，把大門關上，並用膠紙及毛巾把門隙密封，以阻止濃煙滲入，再走到一面向外間的窗戶，打開窗門並大聲呼救。
6. 不可停留及收拾物件，切勿攜帶大件物品或重物。
7. 不可返回火警現場，直至有關方面宣佈現場可以安全進入。
8. 遇到火警，以人身安全為首要原則。



中國基督教播道會福安堂耆趣天地



中心平面圖



中心每年最少一次
走火警的演習



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)	\$110	

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：31/1/2026

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)



謹賀新年

