

















2025年4月至2025年5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 



大家好，我是播道會福安堂的林健文傳道，在這期的通訊中，想分享自己信耶穌的經歷。

我出生和成長在香港一個普通的家庭，在7個兄弟姊妹中，我排行最少。在我少的時候，父母辛勤工作，日間我是由祖母照顧成長。雖然不算富裕，但很感謝父母給的一個溫暖的家。

父親一家沒有太多宗教信仰，只是「過年過節」安排一些簡單祭祖禮儀。但是我從幼稚園就在基督教學校讀書，在幼稚園中，我頭一次聽聞「耶穌基督」的名字，也看到老師們帶領祈禱，從那時起，就感到主耶穌的同在。

在我成長中，常常給人生終極問題困擾。祖母是一個心臟有問題的人，每天都要吃10多粒藥丸的人。偶然間，她會在服藥時向我訴苦說：「嫻嫻身體不好，若是死了，你要自己照顧自己。」對於幼少的我，心靈有很大影響，本來是一個樂天的我，就開始意識死亡的恐怖。

(因篇幅所限)，在我中一的那年暑假，經過很多的思想，最終發展主耶穌真的在死裡復活，就很高興的信了耶穌，做了基督徒。

在4月13日，福安堂有10多位基督徒

在主日下午舉行受浸水禮

(當中有些是大家認識的)，

歡迎大家一同出席，

見證他們人生的一個重要時間。



長委是什麼？

中心將於4月2日的例會中舉行新一屆長委會選舉，並讓當天出席的會員以投票方式選出新一屆的成員。但是，很多人都會有疑問，到底什麼是長委？他們需要履行什麼職務？又怎樣的會員才可以參選？

首先，參與長委的人都需要：

- 有不少於**3名會員**的提名參選
- 在選舉日中獲出席的會員**半數贊成**通過

或許，大家會留意到，長委很多時都會在大型節慶活動中擔任嘉賓。然而，實際上長委的角色，不單單是在團拜活動上與同工們一起切金豬，或於活動後為大家派發福袋而已。其實，他們一直恆常地和中心舉行會議，向我們反映大家對於中心活動/服務的意見，並就中心未來計劃的安排提供建議，務求讓中心活動/服務能夠更好地配合大家需要。



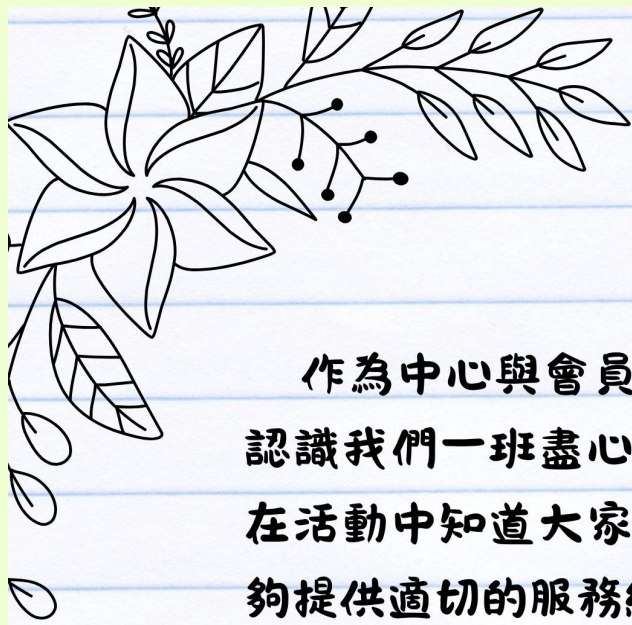
現任長委會成員(23-25年度)於團拜活動上為大家送上祝福賀詞，以及主持切金豬環節



右圖為 長委會成員朱鳳娥及朱鳳仙於37周年@「動」繽紛活動中協助擔任攤位義工



左圖為 長委會成員黃秀娥在團年暖笠笠活動中與其他義工一同主持遊戲環節



中心寄語

作為中心與會員之間的橋樑，希望大家日後可以好好認識我們一班盡心盡力服務的長委會成員，讓他們得以在活動中知道大家對於中心服務的感覺，繼而讓我們能夠提供適切的服務給大家。



同時，中心希望日後能夠讓長委會成員可以透過中心掌握到更多社區資源/服務的資訊，從而對安老服務有更多的認識，當接觸到區內街坊時，亦能夠分享到更多正確又實用的資訊給大家。



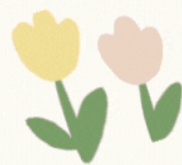
THANK YOU SO MUCH

現任的長委會成員中，有不少為參加中心十多年或以上的會員，他們在中心擔任義工亦有不少年資，在此，中心感謝他們過去多年對我們的愛護，同時亦想對所有曾經擔任長委會成員一職的會員表達謝意。在未來的路上，歡迎每位願意與我們同行、及服務區內長者的會員/護老者參與成為長委會其中一員！





健康活動



MAY

「健腦坊」

負責職員：廖姑娘

中心與衛生署合作，由心理學家，物理治療師
職業治療師，營養師，講解如何從心理、運動、飲食
和活動各層面開展全方位的「健腦」生活方式。

智 FIT 生活秘笈

2025年5月12日 星期一

上午 9:00-10:00

由職業治療師分享：

學習正常記憶儲存步驟及留意記憶減退的先兆

認識六藝健腦的閒暇活動等

健腦運動

2025年5月26日星期一

上午 9:00-10:00

由物理治療師分享：

認識運動對促進腦部健康的功效

認識正確的運動選擇



以下講座均免費

有興趣請留意中心例會宣
傳或者致電：24973333

搵廖姑娘查詢啦

健腦飲食知多少

2025年5月20日 星期二

上午 9:00-10:00

由營養師分享：

介紹飲食上如何預防患上

血管性認知障礙症

探討服用營養補充品或功

能食物對預防認知障

礙症的效用

健腦心理錦囊

2025年6月2日 星期一

上午 9:00-10:00

由臨床心理學家分享：

認識晚年記憶力的正常轉變和影響記憶力的因素

調整對記憶力轉變的心態和增強健腦動機



JUN





教育發展

負責職員:馬綺珊姑娘



沙畫初班 FO-P2526-021

日期：2025年4月28日至7月7日(一)

時間：下午3:00至4:00

內容：沙畫體驗

地點：中心

對象：中心會員

名額：16人

收費：\$30(8堂)

導師：馬綺珊姑娘

報名日期：3月19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(4月至6月) FO-P2526-008

日期：2025年4月8日至6月10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：20人

收費：\$140(10堂)

導師：杜長炳老師

報名日期：3月19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



坐式太極 FO-P2526-009

日期：2025年5月6日至6月24日(二)

時間：上午10:30-11:30

內容：以坐式太極為基礎的簡易運動

地點：中心

對象：中心會員

名額：30人

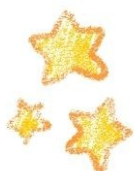
收費：\$100(8堂)

導師：陳勵成老師

報名日期：3月19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(4月至6月) FO-P2526-012

日期：2025年4月8日至6月10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：20人

收費：\$100(10堂)

導師：余秀蓮老師

報名日期：3月19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(4月至6月)2025 FO-P2526-011

日期：2025年4月9日至6月11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：\$120(10堂)

導師：鍾少敏老師

報名日期：3月19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(一) FO-P2526-010

日期：2025年4月11日至6月20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：3月19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

4月~5月

負責職員:黃敏淇姑娘, 林衍桐先生



「淇」間直播

FO-P2526-017

日期: 2025年4月14日 (星期一)

時間: 下午3:00至4:00

內容: 為參加者彈奏懷舊金曲及詩歌,
並邀請一同合唱

搵 舉辦月份分享不同主題故事,
如: 4月份分享復活節故事

集合地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 不設限定

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 黃敏淇姑娘

非洲鼓工作坊

FO-P2526-052

日期: 2025年5月9日 (星期五)

時間: 上午09:00至下午10:00

內容: -認識非洲鼓
-合奏歌曲

對象: 中心會員

名額: 12人

收費: \$20

報名方法: 親臨中心報名

導師: 袁毅津

負責職員: 黃敏淇姑娘



EGG HUNT





退休規劃
及
資訊科技

負責職員：林衍桐先生

玩「轉」老朋友

(FO-P2526-053)

日期：25年5月9日 (星期五)

時間：上午10:00至11:00

內容：

對象：中心會員

名額：8人

收費：\$5

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生

數字牌新體驗

(FO-P2526-063)

日期：25年5月7日 (星期三)

時間：上午9:30至10:30

內容：齊用手機學玩數字牌


對象：中心會員

名額：6人

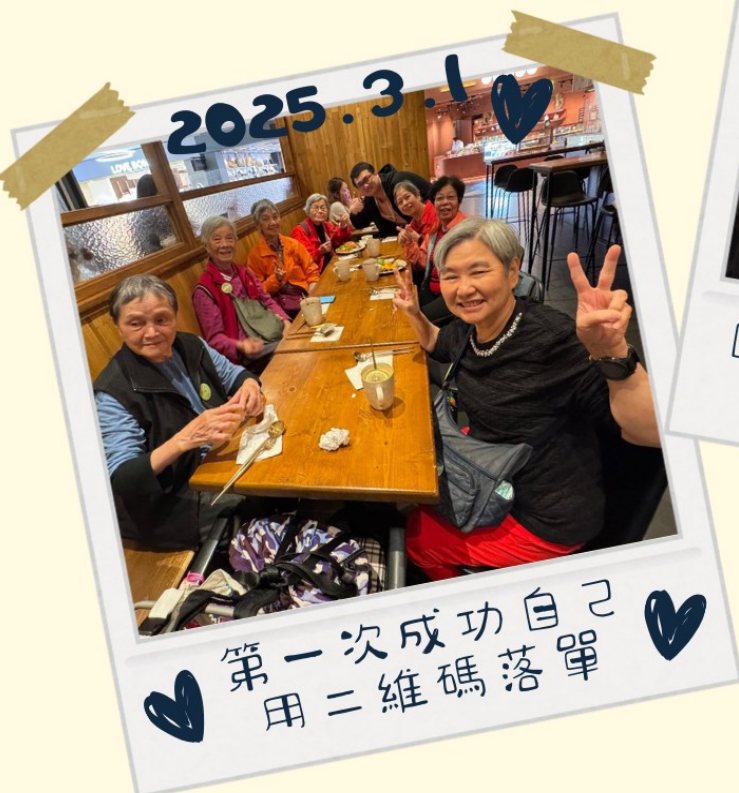
收費：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



活動花絮



義

工

發

展

蔡姑娘

馬姑娘

耆義特工隊2025年4-6月服務 (FO-P2526-061)

日期: 2025年4月11日(五)及5月16日(五)

時間: 下午1:45至4:15

內容: 舉行自己友時間及外出探訪活動

地點: 本中心

對象: 耆義特工隊隊員

收費: 全免

負責職員: 社工黃美儀姑娘

地壺樂 (FO-P2526-034)

日期: 2025年5月3、24日、6月21日(六)

時間: 上午10:30至11:30

內容: 學習地壺玩法, 體驗新興運動

地點: 禮堂

對象: 會員(12位)

收費: 全免

負責職員: 社工蔡小翠姑娘



電話慰問-義工服務 2025年4-6月 (FO-P2526-002)

日期: 2025年4月28日(一)、4月30日(三)、5月7日(三)及5月12日(一)

時間: 上午9:00或下午2:00

內容: 代表中心致電慰問會員近況以表達關心

地點: 本中心



對象: 電話慰問義工

收費: 全免

負責職員: 社工黃美儀姑娘



NEW 義工積分之安排

- ★ 由1/4/2025開始會記錄新一年度的義工時數 
- ★ 義工需簽「義工服務更新登記表」及獲發積分簿, 需自行保管 
- ★ 每次完成服務後, 需自行交積分簿予負責職員蓋印
- ★ 所累積的積分將於3/2026作總結, 指定的積分可兌換指定禮物, 並於義工嘉許禮中頒發



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 (4至6月) FO-P2526-014	(逢星期二) 4月1日至6月24日 下午3:15至4:15	訓練長者手腦協調，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	13堂	\$45
大腦遊戲室 (4至6月) FO-P2526-062	(逢星期三) 4月2日至6月25日 下午2:30至3:30	不同健腦內容，訓練長者手腦協調，鍛鍊大腦、保持活躍，延緩認知衰退	需加強認知能力的會員	13堂	\$40
腦智樂 (4至6月) FO-P2526-054	(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 (4至5月/6至7月) FO-P2526-004	(逢星期五) 4月11日至5月30日/ 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	7-8堂	\$25

報名方法：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-P2526-066
認知障礙症及柏金遜症的認識及復健


6月2日
(星期一)
下午3:30至5:00

復康專題講座
(由「工程及醫療義務工作協會」
職業治療師主講)

會員/護老者

② FO-P2526-057
社區認知測試及認知障礙推廣

6月6日
(星期五)
下午2:00至5:00

第一部分：講座
第二部分：分時段進行
「認知篩查」(30位)

會員/護老者
懷疑有認知障礙症，但從未確診的會員
(先登記，社工聯絡作實)

「中大網上認知測試」 -
賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃

報名方法：4月2日例會後登記



4月 護老活動

微笑「森」活 迷你苔蘚盆景製作

FO-P2526-041

由導師教授迷你生態盆景製作，塑造參加者的植物世界，享受悠閒快樂的藝術體驗，為護老者的生活加點綠、加點趣。

日期：2025年4月10日（星期四）

時間：上午10:00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：社工趙敏鳳姑娘



報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
7/4截止登記。7/4公佈及個別通知中籤者。

護勵護勉。勵湯時間

FO-P2526-038

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

日期：2025年4月16日（星期三）

時間：下午5:00至6:15

對象：中心已登記護老者

收費：免費 地點：護老房

名額：12人（湯水有限，額滿即止）

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨中心或 WHATSAPP

54225473報名

預告下次勵湯時間：6月11日及8月20日



生命自覺

工作坊

FO-P2526-042

透過生命自覺工作坊，讓參加者認識忙中知止，累中定身、煩中靜心、亂中安神的觀念，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。

日期：2025年4月25日（星期五）或
2025年5月9日（星期五）

時間：下午2:00至4:00

地點：禮堂

對象：中心已登記護老者

名額：50人

收費：免費（由定心院靈修室資助）

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

親臨或致電中心先登記，名額先到先得。



「袖」然自得

（照顧者與被照顧者齊齊出席優先）
FO-P2526-037

以獨特的日本彩袖轉印技術製作精美茶具套裝，製成後可與身邊人靜享悠然自得的茗茶時光。

日期：2025年4月12日（星期六）

時間：上午9:30至11:00

地點：禮堂

對象：護老者及其長者

名額：20人（10對照顧者與被照顧者）

負責職員：社工徐杏恩姑娘

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）



報名方法：

- 親臨或致電中心先登記。
- 護老者夫婦優先，名額10對（照顧者及被照顧者）。
- 其他護老者先留名後備，名單將於4月7日張貼中心及個別通知。

暢談你．我．他

FO-P2526-040

作為護老者不時會面對很多困難，有苦自己知，又無從傾訴，這是一個分享平台互相交流，輕鬆暢談照顧話題。

日期：2025年4月26日（星期六）

時間：上午9:30至11:00

地點：護老房 對象：中心已登記護老者

名額：10人 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。
14/4截止登記。16/4公佈及個別通知中籤者。

初階小組(一)

FO-P2526-035

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。

日期：2025年5月16日、5月23日、
5月30日、6月13日、6月20日
（逢星期五）

時間：下午2:00至4:00

地點：禮堂

對象：中心已登記護老者 / 前護老者

名額：14人

收費：免費（由定心院靈修室資助）

負責職員：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。

5月 護老活動

護老喜樂健心操 FO-P2526-036

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：2025年4月28, 5月12, 19及26日

時間：逢星期一，下午1:30至2:30

對象：護老者及中心會員

名額：20人 收費：\$20(共四堂)

地點：中心禮堂

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名日期：
護老者優先3月31日報名（請出示護老者證）
4月2日後開放予中心會員報名。



友伴義工關懷護老探訪 FO-P2526-050

歡迎有興趣被探訪的護老家庭(8至10戶)，或有興趣探訪的義工，歡迎聯絡社工徐姑娘查詢。

日期：2025年5月10日(星期六)

時間：0900 義工中心集合

0930 出隊及探訪

1200 前完成活動

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦：聖公會麥理浩夫人中心友伴2.0



運動健「怡」痛症拉筋工作坊A班 FO-P2526-043

由專業體適能導師教授拉筋運動；在運動中感受樂趣之餘，提升肌力並改善痛症！

日期：2025年5月8日及15日(星期四)

時間：上午9:15至10:15

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

名額：8人 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。
28/4截止登記。30/4公佈及個別通知中籤者。

運動健「怡」痛症拉筋工作坊B班 FO-P2526-051

由專業體適能導師教授拉筋運動；在運動中感受樂趣之餘，提升肌力並改善痛症！

日期：2025年5月8日及15日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

名額：8人 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。
28/4截止登記。30/4公佈及個別通知中籤者。

必需出席兩日

智·醒神 中醫講座 FO-P2526-044

從中醫角度講解對認知障礙症的診斷與治療，並介紹食療和穴位按摩手法預防及延緩認知障礙症。

日期：2025年5月13日(星期二)

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：16人

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。
28/4截止登記。30/4公佈及個別通知中籤者。

手·創·我心 FO-P2526-045

教授參加者製作心意卡，送給自己，同時又送給正面對困難的護老者，為他們打打氣！讓有需要的護老者到安慰，照顧路上不孤單。

日期：2025年5月20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

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。
12/5截止登記。14/5公佈及個別通知中籤者。



星期一



星期二

星期三

4月

1 護你站/剪髮

- 10:30 忘憂鼓
- 12:00 養生健體班 (1)
- 2:00 健康管家ABI
- 3:15 樂優悠



2 例會 (長委選舉)

- 10:30 易筋棒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
- 10:00 快樂義工手工藝
- 10:30 靈康操
- 1:00 二胡A班 (補)
- 2:00 二胡進階班 (補)



8 護你站

- 10:00 耆藝小組
- 10:30 忘憂鼓
- 12:00 養生健體班 (2)
- 1:30 妙韻頌佳音 (1)
- 2:00 健康管家ABI
- 3:15 樂優悠

9 護老電話慰問

- 10:30 油彩新天地 (1)
- 10:30 易筋棒2
- 2:30 大腦遊戲室 (2)
- 3:30 腦智樂 (2)

14

- 9:00 睡眠健康
- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 10:00 快樂義工手工藝
- 10:30 靈康操
- 1:00 二胡A班 (1)
- 1:00 體適能樂活耆園 (測試)
- 2:00 二胡進階班 (1)
- 3:00 「淇」間直播

15 護你站

- 10:30 忘憂鼓
- 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

16 例會

- 10:30 油彩新天地 (2)
- 10:30 易筋棒3
- 11:30 靚太廣場舞 (1)
- 2:30 大腦遊戲室 (3)
- 3:30 腦智樂 (3)
- 5:00 護勵護勉。勵湯時間

21

復活節假期



22 護你站

- 10:00 原創黏土創作
- 10:30 忘憂鼓
- 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

23 藥你同行

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

28 中心電話慰問

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 10:00 快樂義工手工藝
- 10:30 靈康操
- 1:00 二胡A班 (2)
- 1:30 護老喜樂健心操 (1)
- 2:00 二胡進階班 (2)
- 3:00 沙畫入門(1)

29 護你站

- 10:30 忘憂鼓
- 12:00 養生健體班 (5)
- 1:30 妙韻頌佳音 (4)
- 2:00 健康管家ABI
- 2:00 體適能樂活耆園 1
- 3:15 樂優悠

30 例會/電話慰問

- 10:30 油彩新天地 (4)
- 10:30 易筋棒5
- 10:45 友伴2.0護老義工訓練
- 11:30 靚太廣場舞 (3)
- 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 護你站

- 8:30 回春操
- 10:45 鏢耆立異(4-6月) 1
- 2:30 彩虹天地

4

清明節



5

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00 芬蘭木柱樂園
- 10:00 STICK MOBILITY體驗班
- 1:00 星期六天地

6

10 牙科/護你站

- 8:30 回春操
- 10:00 微笑「森」活 迷你苔蘚盆景製作 (護老)
- 2:30 彩虹天地

11

- 9:00 國畫教室(1)
- 10:45 玩得起
- 11:00 地面上的最後一個壺
- 2:30 耆義特工隊(自己友時間)

12

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:30 「釉」然自得 (護老夫婦優先)
- 1:00 星期六天地

13

17 護你站

- 8:30 回春操
- 9:00 街展
- 10:45 鏢耆立異(4-6月) 1
- 2:30 彩虹天地

18

耶穌受難日



19

耶穌受難日

翌日

20



24 牙科/護你站

- 8:30 回春操
- 9:30 體適能樂活耆園 1
- 2:30 彩虹天地

25 護老電話慰問

- 9:00 國畫教室(2)
- 10:45 玩得起
- 11:00 地面上的最後一個壺
- 2:00 紅姐滋補
- 2:00 生命自覺工作坊 (護老)

26

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:30 (護)暢談你·我·他
- 10:00 玩「轉」老朋友
- 1:00 星期六天地

27



耶穌對他說：復活在我，生命也在我。
 信我的人雖然死了，也必復活，
 凡活著信我的人必永遠不死。你信這話麼？
 約翰福音 11:25-26



星期一

星期二

星期三



5月

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。

5

佛誕

6 護你站/剪髮

- 10:00 耆藝小組
- 10:30 坐式太極 (1)
- 12:00 養生健體班 (6)
- 1:30 妙韻頌佳音 (5)
- 2:00 體適能樂活耆園 2
- 2:00 健康管家ABI
- 3:15 樂優悠



7 中心電話慰問

- 9:00 非洲鼓工作坊
- 10:30 油彩新天地 (5)
- 10:30 易筋棒6(完)
- 11:30 靚太廣場舞 (4)
- 2:30 大腦遊戲室 (6)
- 3:30 腦智樂 (6)

12 中心電話慰問

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00 健腦坊 (一)
- 10:00 快樂義工手工藝
- 10:30 靈康操 (4)
- 1:30 護老喜樂健心操 (2)
- 3:00 沙畫入門(2)

13 護你站

- 10:00 (護)智•醒神 中醫講座
- 10:30 坐式太極(2)
- 12:00 養生健體班(7)
- 1:00 油王實驗室(外出)
- 1:30 妙韻頌佳音 (9)
- 2:00 體適能樂活耆園 3
- 2:00 健康管家ABI
- 3:15 樂優悠 (音樂)

14 例會(9:00)

- 10:30 油彩新天地 (6)
- 10:30 開心操 (1)
- 11:30 靚太廣場舞 (5)
- 2:00 識剪平安足2025
- 2:30 大腦遊戲室 (7)
- 3:30 腦智樂 (7)



19

- 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)
- 1:30 護老喜樂健心操 (3)
- 3:00 沙畫入門(3)



20 護你站

- 9:00 健腦坊二
- 9:30 (護)手·創·我心
- 10:00 耆藝小組
- 10:15 坐式太極(3)
- 12:00 養生健體班(8)
- 1:30 妙韻頌佳音 (7)
- 2:00 體適能樂活耆園 4
- 2:00 健康管家ABI
- 3:15 樂優悠

21 護老電話慰問

- 10:00 護老電話慰問
- 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 (8)
- 3:30 腦智樂 (8)

26

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00 健腦坊 (三)
- 10:00 快樂義工手工藝
- 10:30 靈康操 (6)
- 1:00 二胡A班 (3)
- 1:30 護老喜樂健心操(4)(完)
- 2:00 二胡進階班 (3)

27 護你站

- 10:00 耆藝小組
- 10:15 坐式太極(4)
- 12:00 養生健體班(9)
- 1:30 妙韻頌佳音 (8)
- 2:00 體適能樂活耆園 5
- 2:00 健康管家ABI
- 3:15 樂優悠 (椅子舞)

28例會(9:00)/藥你同行

- 10:30 油彩新天地 (8)
- 10:30 開心操 (3)
- 11:30 靚太廣場舞 (7)
- 2:30 大腦遊戲室 (9)
- 3:30 腦智樂 (9)



星期四

星期五

星期六

日

1

勞動節

2

9:00 國畫教室 (3)
10:45 玩得起



3

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

4

8 牙科/護你站

8:30 回春操
9:15 (護)運動健「怡」痛症拉筋
工作坊A班
9:30 體適能樂活耆園 2
10:00 長委會
10:30 (護)運動健「怡」痛症拉筋
工作坊B班
2:30 彩虹天地

9

9:00 國畫教室 (4)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺
2:00 紅姐滋補
2:00 生命自覺工作坊

10

9:00 護己及耆暫顧服務
9:00 友伴義工關懷護老探訪
1:00 星期六天地

11

15 護你站

8:30 回春操
9:15 (護)運動健「怡」痛症拉筋
工作坊A班
9:30 體適能樂活耆園 3
10:30 (護)運動健「怡」痛症拉筋
工作坊B班
2:30 彩虹天地

16

9:00 國畫教室 (5)
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺
1:45 耆義特工隊(探訪)
2:00 生命自覺初階小組(一)(1)

17

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

18



22 牙科/護你站

8:30 回春操
9:00 街展
9:30 體適能樂活耆園
10:45 鏢耆立異(3)
2:30 彩虹天地

23

9:00 國畫教室(6)
10:00 長委會
10:45 玩得起
11:00 地面上的最後一個壺
2:00 生命自覺初階小組(一) (2)
2:00 紅姐滋補

24

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

25

29 護你站

8:30 回春操
9:30 體適能樂活耆園
2:30 彩虹天地

30

9:00 國畫教室(7)
10:45 玩得起X良朋智友
「線繞畫」
11:00 地面上的最後一個壺
2:00 生命自覺初階小組(一)(3)



31

端午節



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 5

服務單位/機構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 6

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、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

中心聯絡方法:

印刷數量:600份

印刷日期:31/3/2025

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

