

播

# 中國基督教播道會福安堂耆趣天地

## 2024年6月-7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

計劃主任：林恩如姑娘 程序幹事：馬綺珊姑娘

活動幹事：林衍桐先生 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



### 林健文傳道

「沒有人可以在同一條河中走過兩次」這是古希臘的大哲學家赫拉克利特 (HERACLITUS) 在主前五百年前所說的話。他的意思是要叫人注意，雖然可像是同一條河，同一個人，但是每一次的經驗都是不同，可能是河的溫度、水位許多方面的不同。也因為人的心境和情況不同。

很多人都知道的是住在粉嶺地區，每天到福安教會都要一小時。當中經過上水至元朗，再過大欖隧道和著名的汀九橋，偶然車上坐著一些遊客，很多都會興高采烈拿著手機在拍照。回想自己也在汀九橋和青馬橋開通時專程來遊覽。還在觀景台打卡。但在這一年多在這橋上走過三百多次，我現在的選擇是在車上睡覺。

有時候，當人長大了，當我們看過的已經很多，當我們感覺現在面對的人與事都已經失去新鮮感，我們會變得對事物提不起勁來。

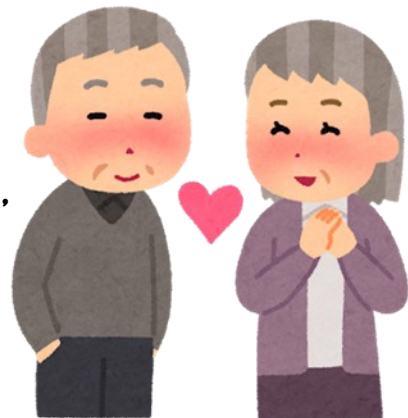
但是請記哲學家赫拉克利特的話。原來當我們留心身邊的人和事，它總會有一些不同，一次在汀九橋上聽到後排青年的父親詳細的向他幼稚園的兒子在介紹橋上的一切，忽然間對這橋產生多一份感情。

親愛的老友記，請如先輩的提醒，請保持一果「赤子的心」。很多事物都會變得有趣起來。



# 黃昏戀？黃昏亂？

近期在電視節目「東張西望」中播出的何氏夫婦事件，相信引起不少社會大眾對於老年人談戀愛和再婚議題的關注。作為長者中心，我們在此不打算對事件中任何人進行批評，亦不是要關注事件中的巨額存款最終如何處理。相反，就今次事件，我們希望與各位分享一些訊息，鼓勵大家多關注身邊人。



## 每個人都需要被關愛

1.從報章或媒體中的報導可見，何老先生表示妻子離世後一直沒有人照顧，孤獨了十多年，並且「無餐正經飯食」，因而結識了現任太太。

每當我們閱讀至此，心入面或許認為這不過是「藉口」，是個人不夠堅強的表現，甚或取笑他蠢，以致釀成今次事件。但作為長者服務的同工，我們認同每個人都有被關愛的需要，尤其於社區中獨居的長者。他們或許單身、又或膝下並無兒女、甚或老伴經已離世，以致獨個兒生活，雖然他們不一定老弱傷殘，但一定有需要找人傾訴的時刻。倘若我們日常中能主動向他們多一聲問候，或在節日間送上一個祝福，相信可讓他們離「孤獨」遠一點，或在有需要時找到可以傾訴的對象。

# 大家冷靜啲！ 聽埋先好冇？



2.我們知道，很多人，不論是長者、子女，甚或我們同工本身，很多時都會把自身最大的耐性獻給我們的工作和朋友。相反，每每聽到家人的困難或求助，便會想用一種「即時」和「有效」的方式去回應，務求盡快把問題解決。因此，我們往往都不願花太多時間在聆

聽之上，而忽略了對方箇中的需要。其實不論是父母打算結識新的對象，或是訴說自己的健康問題，不妨先多點聆聽，或許，當你的態度不再是敷衍及顯得不耐煩時，父母會傾向更多接納你的意見；又或者當你耐心地聽完他/她過去一星期的經歷，你會發現他/她的病痛不其然地得到紓緩。



## 講死忌諱？ 講錢仲忌諱！

3.俗語有云：「講錢失感情。」近年，長者服務業界就認知障礙症患者的工作上鼓勵大眾關注和訂立「持久授權書」及「遺囑」，以妥善處理老友記晚年的財產分配。但過程中發現，比起談論生死，家人間更少在財產運用上進行討論。無可否認，坊間存在著「衰仔」、「衰女」，令一眾父母擔心錢財露眼後會對

自身安全帶來危機。但請大家不要忽視，認知障礙症的發病率以及近年林林總總的騙案，老友記與家人間實在有必要及早就晚年財務管理進行討論，以尋求一個能夠保障晚年生活的適切方案。



延伸閱讀：網絡上搜尋 F「持久授權書是遭忽略的財富規劃工具」

# 身心健康

## 核心肌肉訓練班FO-P2425-078

日期：2024年5月28日至7月2日 (逢星期二)

時間：上午09:00至10:00

內容：廖姑娘負責執行教核心肌肉訓練運動。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：14人

收費：\$20/

堂數：6堂

報名日期：5月8日例會後

報名方法：親臨中心報名

備註：參加者需要能夠自行盤膝起坐，或者自如靈活的躺在軟墊上先可以報名此運動班。

負責職員：廖竹茜姑娘

## 彈力帶訓練(一) FO-P2425-084

日期：2024年5月30日至7月4日 (逢星期四)

時間：上午09:30至10:30

內容：廖姑娘負責執行教彈力帶訓練運動，用不同力度的彈力帶做強化肌肉的訓練。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：15人

收費：\$20/

堂數：6堂

報名日期：5月8日例會後

報名方法：親臨中心報名

備註：需自備彈力帶

負責職員：廖竹茜姑娘

## 衛生署講座-家務有妙法

### FO-P2425-081

日期：2024年6月3日(星期一)

時間：上午9:00至10:00

內容：由衛生署姑娘分享：如何簡單及省力的方法進行日常家務，以避免無謂的體力消耗。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：30

收費：免費

報名日期：5月8日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：廖竹茜姑娘

## 彈力帶訓練(二) FO-P2425-080

日期：2024年6月12日至7月17日 (逢星期三)

時間：下午1:15至2:15

內容：廖姑娘負責執行教彈力帶訓練運動，用不同力度的彈力帶做強化肌肉的訓練。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：15人

收費：\$20

堂數：6堂

報名日期：5月22日例會後

報名方法：護士及社工轉介

備註：需自備彈力帶

負責職員：廖竹茜姑娘

## 藥你同行計劃(2024年7-9月)

### FO-P2425-086

日期：2024年7月24日

(8、9月日子稍後例會公佈)

時間：上午9:00至下午5:00

(每節面議1小時20分)

內容：藥劑師的個別面談諮詢服務。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：每次5個名額

收費：免費

報名日期：5月22日例會後

報名方法：親臨中心報名

備註：正服用5種或以上的長期藥物。

負責職員：廖竹茜姑娘



## 衛生署講座-滋養幸福快樂人生

### FO-P2425-082

日期：2024年7月15日 (星期一)

時間：上午9:00至10:00

內容：由衛生署姑娘分享：尋找生活中的快樂，培養人生滿足感，保持健康的生活。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：30

收費：免費

報名日期：6月19日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：廖竹茜姑娘

### 護你同行計劃(2024年7-9月)

日期：2024年7月3日至9月25日

(逢星期二，四)

時間：上午9:00至下午5:00

(每節面議30分鐘)

內容：護士面談諮詢服務。

地點：本中心

對象：中心會員

收費：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：廖竹茜姑娘

### 面對痛症怎麼辦？ FO-P2425-133

日期：2024年6月28日 星期五

時間：下午2:30至3:30

內容：面對痛症時如何應對及管理

地點：本中心

對象：中心會員

收費：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：廖竹茜姑娘

### 參觀航空教育徑 FO-P2425-151

日期：2024年7月5日(星期五)

時間：下午1:00至4:30

內容：置身駕駛艙內體驗飛行模擬降落及參與導賞團。

地點：香港大嶼山國際機場民航處總部

對象：中心會員

名額：50人

收費：\$20

報名日期：6月5日例會後登記抽籤，

6月19日公佈名單

報名方法：親臨中心報名

負責職員：馬綺珊姑娘/林衍桐先生



## 教育發展

### 快活人生陳家班 FO-P2425-150

日期：2024年7月2日至9月3日(星期二)

時間：上午10:30至11:45

內容：讓會員一同齊唱懷舊金曲

地點：中心

對象：中心會員

名額：30人

收費：\$120 (10堂)

導師：陳勵成老師

報名日期：6月5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(7月至9月) FO-P2425-149

日期：2024年7月2日至9月3日(星期二)

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 (10堂)

導師：余秀蓮老師

報名日期：6月5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(7月至9月)2024 FO-P2425-148

日期：2024年7月2日至9月10日(星期二)

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粵曲。

地點：中心

對象：中心會員

名額：20人

收費：\$130 (10堂)

導師：杜長炳老師

報名日期：6月5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

# 社交康樂

## 樂活肌理畫 FO-P2425-107

日期：2024年6月14日 (逢星期五)

時間：下午2:00至3:30

內容：利用石英砂及塑膠彩創作出有凹凸不平質感的畫

地點：本中心

對象：中心會員

名額：10人

收費：\$30 (包材料)

報名日期：6月5日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林恩如姑娘

## 迪高GO! FO-P2425-128

日期：2024年7月15日 (星期一)

時間：上午10:00至下午1:00

內容：一同切磋保齡球，並可以自費玩飛鏢機及桌球

地點：荃灣迪高保齡球館

對象：中心會員

名額：10人

收費：\$15 (包括兩小時兩條球道費用)

報名日期：6月19日例會後登記抽籤，7月3日公佈名單

報名方法：親臨/ 致電中心登記抽籤

備註：中心集合，車費自備

負責職員：林恩如姑娘

## 鏢耆立異(二) FO-P2425-130

日期：4/7、18/7、1/8、22/8、5/9、19/9(逢星期四)

時間：上午10:45至11:45

內容：一同玩電子飛鏢，於競賽中體驗飛鏢的樂趣

地點：本中心

對象：中心會員

名額：18人

收費：\$30

堂數：6堂

報名日期：6月19日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林恩如姑娘



## 中東生日會 FO-P2425-127

日期：2024年6月7日 (星期五)

時間：上午10:30至12:00

內容：用中東國家慶祝生日的文化為4月至6月的會員慶祝生日 (不是生日都可參加)

地點：本中心

對象：中心會員

名額：40人

收費：\$45

報名日期：5月22日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：馬綺珊姑娘

滿額

## 躲避盤體驗日 FO-P2425-129

日期：2024年7月26日 (星期五)

時間：下午2:00至3:30

內容：體驗至潮新興運動，認識躲避盤技巧並進行競賽

地點：本中心

對象：中心會員/ 中心已登記護老者

名額：15-30人

收費：\$20

報名日期：6月19日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林恩如姑娘



**地壺球班 (6-7月) FO-P2425-112**  
日期：2024年6月14日至7月26日(星期五)  
時間：上午11:00至12:00  
內容：一同認識地壺球的玩法及規則，於比賽體驗地壺球的樂趣  
地點：本中心  
對象：中心會員/ 中心已登記護老者  
名額：12人  
收費：\$20  
報名日期：6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

**玩「轉」老朋友 (4-6月) FO-P2425-120**  
日期：2024年6月29日(星期六)  
時間：上午10:00至11:30  
內容：一同暢遊SWITCH遊戲，享受遊戲的快樂  
地點：本中心  
對象：中心會員/ 中心已登記護老者  
名額：8人  
收費：\$5  
報名日期：6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

**陪診義工訓練 FO-P2425-104**  
日期：2024年7月5日至7月26日(星期五)  
時間：上午9:00至10:00  
內容：學習陪診技巧及需注意的事項  
地點：本中心  
對象：中心義工/ 社區人士  
名額：10人  
報名日期：6月5日例會後  
報名方法：致電或親臨中心報名  
負責職員：蔡小翠姑娘

**芬蘭木柱樂園 FO-P2425-103**  
日期：2024年7月6日、7月27日、8月17日、9月7日及9月28日(星期六)  
時間：上午9:00至10:00  
內容：體驗芬蘭木柱，認識此項運動的玩法、技巧  
地點：本中心  
對象：中心會員  
名額：10人  
報名日期：6月5日例會後  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：蔡小翠姑娘



**地壺樂 FO-P2425-102**  
日期：2024年7月6日、7月27日、8月17日、9月7日及9月28日(星期六)  
時間：上午10:30至12:00  
內容：體驗地壺運動，認識此項運動的玩法、技巧  
地點：本中心  
對象：中心會員  
名額：10人  
報名日期：活動當天  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：蔡小翠姑娘

**電話慰問義工服務 FO-P2425-110**  
日期：2024年6月24日、26日、7月22日及7月24日(星期三)  
時間：上午9:00至下午4:30  
內容：義工前來中心致電會員，慰問及關心。  
地點：本中心  
對象：中心會員  
名額：義工5人  
堂數：4日  
報名方法：已登記之電話慰問義工  
負責職員：黃美儀姑娘



### 耆義特工隊 FO-P2425-117

日期：2024年6月18日、21日、29日、7月9日及7月19日 (星期二或星期五)

時間：下午2:00至下午4:00

內容：會議、探訪、陪伴及自己友時間。

地點：本中心

對象：耆義特工隊

名額：義工11人

堂數：5

報名方法：已登記之特工隊

負責職員：黃美儀姑娘

### 開心操2024年6-7月 FO-P2425-109

日期：2024年6月12日至7月17日 (星期三)

時間：上午10:30至下午11:30

內容：以金曲進行律動伸展

地點：本中心

對象：中心會員

名額：27人

收費：\$20

堂數：6

報名日期：5月29日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃美儀姑娘

## 資訊科技

### WHATSAPP你又真係識? FO-P2425-121

日期：2024年6月27日 (星期四)

時間：上午10:30至11:30

內容：WHATSAPP除了收發信息仲有咩用途，你又識幾多?

地點：本中心

對象：中心會員/ 中心已登記護老者

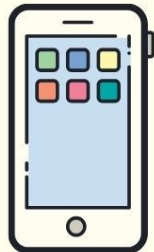
名額：8人

收費：免費

報名日期：6月19日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



### 準時車站 FO-P2425-152

日期：2024年7月25日 (星期四)

時間：上午10:30至11:30

內容：等車等得耐覺得辛苦可以點? 睇下點樣準時到車站啦

地點：本中心

對象：中心會員/ 中心已登記護老者

名額：8人

收費：免費

報名日期：6月19日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



## 持份者活動

### 遊協義剪2024年6月 FO-P2425-118

日期：2024年6月29日 (星期六)

時間：上午10:30至12:00

內容：義務為獨居長者及護老者義務剪頭髮

地點：本中心

對象：獨居長者、登記護老者家庭優先

名額：24人

收費：免費

報名日期：5月8日例會後

報名方法：致電及親臨中心報名

負責職員：黃美儀姑娘

協作伙伴：

香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年綜合服務

### 歡樂家庭大合照 FO-P2425-116

日期：2024年6月8日 (星期六)

時間：上午9:30至12:00

內容：為雙親及三代同堂的家庭拍照，留下歡樂回憶。有背幕及實境拍攝。每10-15分鐘可以安排兩個家庭同步合照。

地點：本中心

對象：中心會員家庭、護老者家庭

名額：20個家庭

收費：免費

報名日期：5月8日例會後

報名方法：致電及親臨中心報名

負責職員：黃美儀姑娘

伙伴及贊助：基督為本

備註：兩個月後會送回一本相簿予各家庭

# 護老者服務

## 護老CAFE~謝謝您的愛 FO-P2425-106

日期：2024年6月12日 (星期三)

時間：下午2:30至3:30

內容：輕鬆茶聚，分享父母親的愛，肯定上一代的付出，加強照顧正能量。

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

名額：12人

收費：\$10

報名日期：6月5日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：徐杏恩姑娘



## 海洋甜點工作坊 FO-P2425-092

日期：2024年6月13日 (星期四)

時間：上午11:00至12:00

內容：由導師教授甜點製作。

地點：本中心禮堂

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)

報名日期：6月5日例會後

報名方法：致電或親臨中心報名

備註：請自備食物盒

負責職員：徐杏恩姑娘



## 照護防跌工作坊FO-P2425-091

日期：2024年6月22日 (星期六)

時間：上午9:30至11:00 (1.5小時)

內容：學習防跌原理和運動練習，紓緩壓力

地點：本中心禮堂

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)

報名日期：6月5日例會後

報名方法：致電或親臨中心報名

負責職員：徐杏恩姑娘

## IVE與照顧者手機學習日

FO-P2425-099

日期：2024年6月21日 (星期五)

時間：中午12:45至1:45

內容：教授護老者應用手機軟件及發掘護老資源

地點：本中心禮堂

對象：中心已登記護老者

名額：15人

收費：免費

報名日期：6月5日例會後

報名方法：致電或親臨中心報名

負責職員：徐杏恩姑娘



微笑超慢跑。照顧者小組FO-P2425-105  
日期：2024年6月26日、7月3日、7月10日、7月17日(星期三)  
時間：下午2:15至3:30  
內容：學習超慢跑及情緒管理，加強照顧者身心靈健康，紓緩照顧壓力。  
地點：護老房  
對象：中心已登記護老者  
名額：8人  
收費：\$20  
報名日期：6月5日例會後  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：徐杏恩姑娘



靈康操2024年7-9月FO-P2425-124  
日期：2024年7月8日至9月30日(星期一)  
時間：上午10:30至11:30  
內容：靈康操是一套適合體弱長者的伸展運動以舒展四肢、聆聽放鬆音樂，讓護老者心靈得放鬆  
地點：本中心禮堂  
對象：中心已登記護老者及其長者  
名額：16人  
收費：\$40  
報名日期：6月24日或以後  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：黃美儀姑娘

### 夏日·茶「療」 抹茶工作坊 FO-P2425-090

日期：2024年7月11日(星期四)  
時間：上午10:00至11:30(1.5小時)  
內容：由導師教授製作抹茶食療。  
地點：本中心禮堂  
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)  
報名日期：6月5日例會後  
報名方法：致電或親臨中心報名  
負責職員：徐杏恩姑娘

### 盡在不言中 - 吞嚥困難講座及 照護食體驗工作坊 FO-P2425-093

日期：2024年7月25日(星期四)  
時間：上午10:45至12:15  
內容：認識吞嚥困難及即時示範  
照護食體驗  
地點：本中心禮堂  
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)  
報名日期：6月5日例會後  
報名方法：致電或親臨中心報名  
負責職員：徐杏恩姑娘



# 認知障礙症服務

## 樂優悠(7-9月) FO-P2425-147

日期：2024年7月2日至9月24日(星期二)

時間：下午3:00至4:00

內容：認知訓練小組。

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：\$40

堂數：11堂

報名方法：請先向社工雷姑娘查詢

備註：遇公眾假期、惡劣天氣則暫停，  
沒有補堂

負責職員：馬綺珊姑娘



## 認知障礙症講座(藥物治療) FO-P2425-131

日期：2024年8月2日(星期五)

時間：下午2:30至3:30

內容：認知障礙症的用藥知識及常見副作用

地點：本中心

對象：中心會員/護老者

名額：30人

收費：免費

報名日期：6月5日例會後

報名方法：致電或親臨中心報名

負責職員：雷曉怡姑娘



## 大腦遊戲室2024年7至9月

FO-P2425-125

日期：2024年7月3日至9月25日(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，  
並鍛鍊大腦保持活躍，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：12堂

報名方法：親臨中心報名

備註：9月18日(三)中秋節翌日為公眾假期，  
暫停班組。全季進行之班組，如遇惡劣天  
氣，班組須停，不設補堂。

負責職員：黃美儀姑娘

## 腦智樂(7-9月) FO-P2425-132

日期：2024年7月3日至9月25日

(逢星期三)

時間：下午3:30至4:30

內容：不同主題的健腦活動，促進參加者  
手眼腦協調、專注力和社交互動性，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：15人

收費：\$40

堂數：12堂

報名方法：親臨中心向社工查詢

備註：9月18日(三)中秋節翌日為公眾假  
期，暫停班組。全季進行之班組，如遇惡劣  
天氣，班組須停，不設補堂。

負責職員：雷曉怡姑娘

## 玩得起(5-6月) FO-P2425-052

日期：2024年5月3日至6月28日(逢星期五)

時間：上午10:45至11:45

內容：認知訓練小組。

地點：本中心

對象：患認知障礙症的會員  
(護老者可陪同)

名額：6人

收費：\$25

堂數：9堂

報名方法：請先向社工雷姑娘查詢

備註：遇公眾假期、惡劣天氣則暫停，  
沒有補堂

負責職員：雷曉怡姑娘



星期一

星期二

星期三

# 6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。

3

9:00 護己及耆暫顧服務  
9:00 衛生署講座-家務有妙法  
10:00 絲打手工藝4-6月(自務)  
10:30 靈康操 (9)  
1:00 二胡A班 (9)  
1:30 椅子舞訓練(1)  
2:00 二胡進階班 (9)  
3:00 護老喜樂健心操(4)(完)

4

8:00 6月剪髮  
9:00 護你站  
9:00 核心肌肉訓練 ( 2 )  
10:00 耆藝工作坊(1)  
10:30 座式養生簡易12段錦 (10)  
12:00 養生健體班 (9)  
1:30 妙韻頌佳音 (9)  
2:00 彈力帶義工訓練(1)  
3:15 樂優悠

5

9:00 例會 /藥你同行  
10:30 油彩新天地(8)  
11:30 靚太廣場舞 (8)  
2:30 大腦遊戲室(8)  
3:30 腦智樂(8)

10

# 端午節

11

9:00 護你站  
9:00 核心肌肉訓練 ( 3 )  
10:00 耆藝工作坊(2)  
12:00 養生健體班 (10)完  
1:30 妙韻頌佳音 (10)完  
2:00 彈力帶義工訓練(2)  
3:15 樂優悠

12

9:00 椅子舞訓練(2) /街展  
10:30 油彩新天地(9) /開心操(1)  
11:30 靚太廣場舞 (9)  
13:15 彈力帶 ( 二 ) 1  
2:30 大腦遊戲室(9)  
2:30 護老café~謝謝您的愛  
3:30 腦智樂(9)

17

9:00 護己及耆暫顧服務  
10:00 絲打手工藝4-6月(自務)  
10:30 靈康操(10)  
12:45 潮玩手作地毯 (外出)  
1:00 二胡A班 (10)  
1:30 椅子舞訓練(3)  
2:00 二胡進階班 (10)

18

9:00 護你站  
9:00 核心肌肉訓練 ( 4 )  
10:00 耆藝工作坊(3)  
1:30 樹脂黏土小擺設  
2:00 彈力帶義工訓練(3)  
3:00 耆義特工隊會議  
3:15 樂優悠

19

9:00 例會 /藥你同行  
10:30 油彩新天地(10)完 /開心操(2)  
11:30 靚太廣場舞 (10)完  
13:15 彈力帶 ( 二 ) 2  
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 電話慰問義工  
10:00 絲打手工藝4-6月(自務)  
10:30 靈康操(11)完  
1:00 二胡A班 (11)  
1:30 椅子舞訓練(4)  
2:00 二胡進階班 (11)

25

9:00 護你站  
9:00 核心肌肉訓練 ( 5 )  
10:00 耆藝工作坊 (4)  
10:30 親親導盲犬講座  
2:00 彈力帶義工訓練(4)  
3:15 樂優悠

26

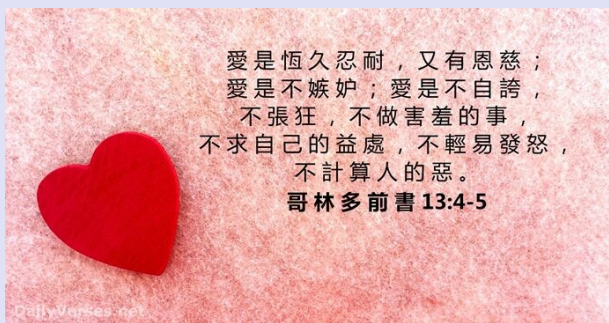
9:00 電話慰問義工  
10:30 開心操(3)  
1:15 彈力帶 ( 二 ) 3  
2:15 微笑超慢跑。照顧者小組(1)  
2:30 大腦遊戲室(11)完  
3:30 腦智樂(11)完

星期四

星期五

星期六

日



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

6

8:30 回春操  
9:00 護你站  
9:30 彈力帶 (一) 2  
10:45 鏢耆立異(一)5  
2:30 彩虹天地

7

10:30 中東生日會(4-6月)  
2:00 紅姐滋補  
2:00 芬蘭木柱義工訓練 (1)

8

9:00 歡樂家庭大合照(基督為本)  
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 彈力帶 (一) 3  
10:30 長委會會議  
11:00 (護)海洋甜點工作坊  
2:30 彩虹天地

14

9:00 國畫教室 (10)完  
10:45 玩得起 (6)  
11:00 地壺球班  
12:00 地板冰壺重溫日  
2:00 樂活肌理畫  
2:00 芬蘭木柱義工訓練 (2)

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 父親節

20

8:30 回春操  
9:00 護你站  
9:30 彈力帶 (一) 4  
10:45 鏢耆立異(一)6  
2:30 彩虹天地

21

10:45 玩得起 (7)  
11:00 地壺球班  
12:45 (護)IVE與照顧者手機學習日  
2:00 耆義特工隊服務  
2:00 紅姐滋補  
2:00 芬蘭木柱義工訓練 (3)

22

9:00 護己及耆暫顧服務  
9:30 照護防跌工作坊  
1:00 星期六天地

23

27 關愛牙科

8:30 回春操  
9:00 護你站  
9:30 彈力帶 (一) 5  
10:30 WhatsApp你又真係識?  
2:30 彩虹天地

28

9:00 國畫教室 (1)  
10:45 玩得起 (8)  
11:00 地壺球班  
2:00 芬蘭木柱義工訓練 (4)  
2:30 面對痛症怎麼辦?

29

9:00 護己及耆暫顧服務  
10:00 遊協義剪服務  
10:00 玩「轉」老朋友 (4-6月)  
1:00 星期六天地

30

# 星期一

## 1

# 香港特別行政區 成立紀念日

# 星期二

## 2

- 8:00 7月剪髮
- 9:00 護你站
- 9:00 核心肌肉訓練 ( 6 )
- 10:30 快活人生陳家班 (1)
- 10:00 耆藝工作坊 (5)
- 12:00 養生健體班 (1)
- 1:30 妙韻頌佳音 (1)
- 2:00 彈力帶義工訓練(5)
- 3:15 樂優悠

# 星期三

## 3

- 9:00 例會
- 10:30 油彩新天地(1)
- 10:30 開心操(4)
- 11:30 靚太廣場舞 (1)
- 1:15 彈力帶 ( 二 ) 4
- 2:15 微笑超慢跑。照顧者小組(2)
- 2:30 大腦遊戲室(1)
- 3:30 腦智樂(1)

## 8

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 10:00 絲打手工藝4-6月(自務)
- 10:30 靈康操 (1)
- 1:00 二胡A班 (1)
- 1:30 椅子舞訓練(5)
- 2:00 二胡進階班
- 3:00 三葉球眾樂樂之推廣大使訓練(1)

## 9

- 9:00 護你站
- 10:30 快活人生陳家班 (2)
- 10:00 耆藝工作坊 (6)
- 12:00 養生健體班 (2)
- 1:30 妙韻頌佳音 (2)
- 2:00 耆義特工隊(會議)
- 2:00 彈力帶訓練(6)
- 3:15 樂優悠

## 10

- 10:30 油彩新天地(2)
- 10:30 開心操(5)
- 11:30 靚太廣場舞 (2)
- 1:15 彈力帶 ( 二 ) 5
- 2:15 微笑超慢跑。照顧者小組(3)
- 2:30 大腦遊戲室(2)
- 3:30 腦智樂(2)

## 15

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00 衛生署講座-滋養幸福快樂人生
- 10:00 絲打手工藝/迪高GO!
- 10:30 靈康操 (2)
- 1:00 二胡A班 (2)
- 1:30 椅子舞訓練(6)
- 2:00 二胡進階班 (2)
- 3:00 三葉球眾樂樂之推廣大使訓練(2)

## 16

- 9:00 護你站
- 9:00 蓆上抗力球訓練 ( 1 )
- 10:30 快活人生陳家班 (3)
- 10:00 耆藝工作坊 (7)
- 12:00 養生健體班 (3)
- 1:30 妙韻頌佳音 (3)
- 2:00 彈力帶訓練(7)
- 3:15 樂優悠

## 17

- 9:00 例會
- 10:30 油彩新天地(3)
- 10:30 開心操(6)(完)
- 11:30 靚太廣場舞 (3)
- 1:15 彈力帶 ( 二 ) 6
- 2:15 微笑超慢跑。照顧者小組(4)
- 2:30 大腦遊戲室(3)
- 3:30 腦智樂(3)

## 22

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:30 電話慰問義工
- 10:00 絲打手工藝4-6月(自務)
- 10:30 靈康操 (3)
- 1:00 二胡A班 (3)
- 1:30 椅子舞訓練(7)
- 2:00 二胡進階班 (3)
- 3:00 三葉球眾樂樂之推廣大使訓練

## 23

- 9:00 護你站
- 9:00 蓆上抗力球訓練 ( 2 )
- 10:30 快活人生陳家班 (4)
- 10:00 耆藝工作坊 (8)
- 12:00 養生健體班 (4)
- 1:30 妙韻頌佳音 (4)
- 2:00 彈力帶訓練(8)
- 3:15 樂優悠

## 24

- 9:00 電話慰問義工 /藥你同行
- 10:30 油彩新天地(4)
- 11:30 靚太廣場舞 (4)
- 2:30 大腦遊戲室(4)
- 3:30 腦智樂(4)

## 29

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 10:00 絲打手工藝4-6月(自務)
- 10:30 靈康操 (4)
- 1:00 二胡A班 (4)
- 1:30 椅子舞訓練(8)
- 2:00 二胡進階班 (4)

## 30

- 9:00 護你站
- 9:00 蓆上抗力球訓練 ( 3 )
- 10:30 快活人生陳家班 (5)
- 12:00 養生健體班 (5)
- 3:15 樂優悠

## 31

- 9:00 例會
- 10:30 油彩新天地(5)
- 11:30 靚太廣場舞 (5)
- 1:15 運動班
- 2:30 大腦遊戲室(5)
- 3:30 腦智樂(5)

星期四	星期五	星期六	日
<p><b>4</b></p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 彈力帶 (一) 6 10:45 鏢耆立異(二)1 2:30 彩虹天地 4:30 三葉地壺義工(外出)</p>	<p><b>5</b></p> <p>9:00 國畫教室(2) 9:00 陪診義工訓練(1) 10:45 玩得起 (1) 11:00 地壺球班 1:00 參觀航空教育徑 2:00 紅姐滋補</p>	<p><b>6</b></p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 芬蘭木柱樂園 (1) 10:30 地壺樂 (1) 1:00 星期六天地</p>	<p><b>7</b></p>
<p><b>11 關愛牙科</b></p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 10:00 (護) 夏日•茶「療」 抹茶工作坊 2:30 彩虹天地 4:30 三葉地壺義工(外出)</p>	<p><b>12</b></p> <p>9:00 國畫教室(3) 9:00 陪診義工訓練(2) 10:45 玩得起 (2) 11:00 地壺球班</p>	<p><b>13</b></p> <p>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</p>	<p><b>14</b></p>
<p><b>18</b></p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 運動班 10:45 鏢耆立異(二)2 2:30 彩虹天地 4:30 三葉地壺義工(外出)</p>	<p><b>19</b></p> <p>9:00 國畫教室 (4) 9:00 陪診義工訓練(3) 10:45 玩得起 (3) 11:00 地壺球班 2:00 耆義特工隊服務 2:00 紅姐滋補</p>	<p><b>20</b></p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 路德會-健康零距離 普通檢測 1:00 星期六天地</p>	<p><b>21</b></p>
<p><b>25 關愛牙科</b></p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 運動班 10:45 盡在不言中：吞嚥困難講座及照護食體驗工作坊 2:30 彩虹天地 4:30 三葉地壺義工(外出)</p>	<p><b>26</b></p> <p>9:00 國畫教室(5) 9:00 陪診義工訓練(4) 10:45 玩得起 (4) 11:00 地壺球班 2:00 躲避盤體驗日</p>	<p><b>27</b></p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 芬蘭木柱樂園(2) 10:30 地壺樂 (2) 1:00 星期六天地 2:30 福安遊協- 三葉地壺義工服務日</p>	<p><b>28</b></p>



7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)

## 服務質素標準

標準 11

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 12

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。

## 中心聯絡方法:



印刷日期:1/4/2024

印刷數量:600份

中心地址:青衣長安邨安泊樓地下123-132號

中心電話: 2497 3333



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

