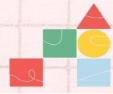




## 2024年8月-9月福安中心通訊

### 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



**強壯是青年的榮耀；  
白髮為老人的尊榮。 箴言20章29節**

## 林健文傳道

**箴言是世上最有智慧所羅門王收集不同的地方智慧編輯而成。**

**有些人好生介意自己滿頭白髮，而白髮的成因也是因為身體已不年輕，未能提供足夠養份而成。因此在這節箴言，很巧妙地指出，青年與老人有生命年歲的不同階段，而在各階段中有不同重要的特質和優點。一個年少年有的是「年青力壯」做事滿有力量和朝氣，所以「強壯」就是青年人的榮耀。**

**對於老年人，他們不再年青，因此容易變得滿頭白髮，也不能跨口身體的強壯。但是年歲本來就是人一生必經的事。相對於同齡的人，仍然活在人生的賽場人，就如在馬拉松比賽中，仍然在賽場本身就是真正值得尊敬的事。而年歲使他們每天吸聚取不同經驗和智慧，仍然一步一步的向前進發，這就是「白髮為老人的尊榮」**

**中國人有句話說「拳怕少壯，棍旨老郎」。對於棍法中的長短，對於出手的位置，對於面對不同招式的變化，不是單靠蠻力就可取勝。盼望著你仍在走的人生階段中，每天的經驗與智慧仍在增長，散發出美好的尊榮。**



親愛的會員們：

這五年間有幸於福安工作，我除了主力負責了公益金「近在咫尺」計劃的服務外，還會不時於各活動中扮鬼扮馬，帶大家周圍蒲，也都玩一餐，多謝大家陪我周圍玩，我會銘記大家給予的關愛及支持，亦希望我所做的能夠讓大家度過愉快歡樂的時光。

與大家相處的幾年間，你們的人生閱歷亦讓我獲益良多，讓我學會如何面對人生的起伏，這些都是我珍貴的回憶。

確實不捨得大家，但由於過去三年間我進修社工課程並剛獲取了社工資格，希望於各範疇獲取更多經驗，未來我將會轉向幼兒工作，但我不會忘記初心，有機會希望可以再回到中心以義工身份服務，希望大家到時仍記得我。

永遠冬菇頭的林姑娘



# 三葉球眾樂樂

「老有所為活動計劃」



本計劃旨在招募長者義工，學習新興運動-三葉球，繼而於社區內進行推廣，讓更多人學習及認識此運動，從而增進個人健康和擴闊社交生活。

招募義工  
(5-6/2024)

接受訓練  
(6-9/2024)

提供社區服務  
(9/2024-1/2025)

如有有意參與成為義工，可致電24973333與社工蔡姑娘聯絡。



# 身心健康

活動名稱：衛生署講座-手部退化性關節炎  
日期：2024年8月5日(星期一)FO-P2425-199  
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  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：廖竹茜姑娘

活動名稱：彈力帶訓練 FO-P2425-193  
日期：2024年8月8日至9月12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：親臨中心報名  
備註：需自備彈力帶  
負責職員：廖竹茜姑娘

此活動由社工/護士轉介

活動名稱：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) FO-P2425-159  
時間：上午9:00至下午5:00  
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

活動名稱：藥你同行計劃(2024年7-9月)  
日期：2024年7月24日，8月7日以及  
9月4日(逢星期三，每月一次)  
FO-P2425-086  
時間：上午9:00至下午5:00  
內容：藥劑師面談諮詢服務。  
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  
備註：需服用5種或以上公立醫院處方藥





# 教育發展



**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

**卡拉快樂陳家班 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

**長者急救知識講座FO-P2425-114**  
日期：2024年8月30日(星期五)  
時間：下午2:00至4:00  
內容：認識急救、心肺復甦法及AED機的用法  
地點：本中心  
對象：中心會員  
名額：40人  
收費：免費  
報名日期：7月31日例會後登記  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：林衍桐先生

**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，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：\$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



**講座：耳鳴知多少 FO-P2425-173**  
日期：2024年8月9日(星期五)  
時間：下午2:30至3:30  
內容：講解節約能源資訊，增加對能源效益及節能的認識  
地點：本中心  
對象：中心會員  
名額：40人  
收費：免費  
報名日期：7月31日例會後登記  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：林衍桐先生

# 社交康樂



糕歌一曲生日會(7-9日) FO-P2425-169

日期: 2024年8月21日(星期三)

時間: 上午9:30至11:00

內容: 聽歌唱歌估下歌, 嘻嘻哈哈齊高歌

地點: 本中心

對象: 中心會員

(歡迎生日壽星或老友記參加)

名額: 45人

收費: \$40

報名日期: 7月31日例會後

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 徐杏恩姑娘、廖竹茜姑娘

地壺球班(8-9月) FO-P2425-186

日期: 2024年8月2日至9月20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



SUN耆友趣中秋大筵地FO-P24245-181

日期: 2024年9月13日(星期五)

第一場: 上午9:30至11:00

第二場: 下午2:00至3:30

金攤位遊戲及福袋, 歡聚慶中秋。

地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 120人(每時段60人)

收費: \$30

報名日期: 8月14日例會後

報名方法: 親臨中心報名及選擇場次  
(每人只限出席一場)

負責職員: 徐杏恩姑娘、馬綺珊姑娘



黃金海岸中秋之旅

日期: 2024年9月4日(四)至9月5日(五)

時間: 9月4日上午9:30 集合

內容:

第一日, 中心出發-機場核心計劃發展中心-九龍城寨公園-啟德遊輪碼頭午餐-港式奶茶公作坊-季季紅有米豬晚餐-入住黃金海岸酒店-晚上由中心職員及神秘嘉賓到海邊有賞月遊戲時間-休息

第二日, 酒店早餐-11:00離開酒店-中心解散

名額: 40人

收費: \$980(會員及護老者同價)

\*已包平安旅遊保險及小費

報名日期: 7月31日例會後

負責職員: 馬綺珊姑娘/廖竹茜姑娘

玩「轉」老朋友(7-9月)FO-P2425-194

日期: 2024年9月14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: 9月11日例會後

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 林衍桐先生



慈善音樂會FO-P2425-198

日期: 2024年9月24日(星期二)

時間: 下午2:00至4:00

內容: 由桃李滿園伊芳軒演出, 為中心護你同行籌募經費

地點: 本中心

名額: 100人

收費: \$100/ \$50/ \$20(劃位收費)

報名日期: 8月14日例會後

報名方法: 親臨中心報名





# 義工發展

地壺樂 FO-P2425-102

日期：2024年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8月19日及21日、  
9月2日及4日 (星期一及星期三)

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

易筋棒2024年8至9月FO-P2425-189

日期：2024年8月7日至9月11日 (星期三)

時間：上午10:30至下午11:30

內容：由義工帶動作伸展(主要是上肢腰背)  
運動。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：30人

收費：\$20

堂數：6

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃美儀姑娘



分享之友贈福袋 FO-P2425-197

日期：2024年8月24日(星期六)

時間：上午11:00至12:00

內容：由分享之友的義工送贈福袋給會員

地點：本中心

對象：中心會員

名額：400人

報名方法：親臨中心報名

活動當天需親自憑票出席，逾時不補發  
(請自備環保袋)

負責職員：馬綺珊姑娘

三葉球眾樂樂之社區巡迴推廣工作坊(中心)  
FO-P2425-171

日期：2024年9月9日、9月16日及  
9月30日 (星期一)

時間：下午3:00至4:30

內容：由三葉球推廣大使教授三葉球玩  
法，長者可體驗當中樂趣

地點：本中心

對象：中心會員

名額：12人

報名日期：7月31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

耆義特工隊 FO-P2425-117

日期：2024年8月9日及16日  
9月10日及27日 (星期二或星期五)

時間：下午2:00至下午4:00

內容：會議及自己友服務

地點：本中心

對象：耆義特工隊

名額：義工11人

堂數：4

報名方法：已登記之特工隊

負責職員：黃美儀姑娘



# 資訊科技

HA GO工作坊(3)FO-P2425-187

日期：2024年8月27日(星期二)

時間：上午10:30至11:30

內容：講解HA GO的用途，讓他們掌握HA GO使用技巧後便利於日常生活。

地點：本中心

對象：中心會員/中心已登記護老者

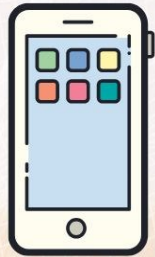
名額：8人

收費：免費

報名日期：7月31日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



麥理浩好玩新發現 FO-P2425-195

日期：2024年8月26日(星期一)

時間：上午10:30至11:30

內容：講解何謂僱員再培訓局課程，讓大  
家有機會再增值自己

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：7月31日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林衍桐先生



透過有趣的遊戲來訓練  
計算、記憶、分析、觀  
察和感受能力，從而提  
高大家的思維能力！



透過八款腦力訓練小遊  
戲，訓練大家的腦筋，  
並記錄你的進步過程。



# 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



## 活動名稱：玩得起(7-8月) FO-P2425-164

日期：2024年7月5日至8月30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學習新的反應和技能，改善情緒及認知功能。。

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：親臨中心向社工查詢

備註：全季進行之班組，如遇惡劣天氣，  
班組須停，不設補堂。



## 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



## 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



## 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：黃美儀姑娘



# 護老者服務

## 夏「逸」茶「圓」-琉璃茶凍納 FO-P2425-139

日期：2024年8月2日(星期五)  
時間：下午2:30至3:30  
內容：製作茶凍納福包茶點，凝聚護老者相聚，分享照顧樂與憂。  
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）  
報名日期：先登記抽籤，  
7月26日公佈名單  
報名方法：親臨／致電中心登記抽籤  
負責職員：徐杏恩姑娘

## 癒見·耆織 星之花編織工作坊

FO-P2425-178  
日期：2024年8月20日(星期二)  
時間：下午2:30至4:00  
內容：專注於編織與色彩，當雙手找到節奏的律動時，就會感到輕鬆自在，一圈一圈之間織出你的創造力、療癒力以及正能量！  
地點：護老房  
對象：中心已登記護老者  
(在職或子女優先)  
名額：12人  
收費：免費（由聖公會麥理浩資助）  
報名日期：先登記抽籤，  
8月7日公佈名單  
報名方法：親臨／致電中心登記抽籤  
負責職員：徐杏恩姑娘

護老喜樂健心操8/2024 FO-P2425-142  
護老者優先報名（請出示護老者證）  
7月24日開始，歡迎中心會員報名  
日期：2024年8月5日, 12日, 19日及26日(一)  
時間：中午1:30至2:30  
內容：凝聚護老者一起學習「樂活健心操」，加強照顧者關注自己的身心健康。  
地點：本中心禮堂  
對象：中心已登記護老者及會員  
名額：20人  
收費：\$20（共四堂）  
報名方法：親臨中心報名，名額有限，繳費作實。  
負責職員：徐杏恩姑娘

## 心「鈴」·奇「癒」 手鈴板工作坊

FO-P2425-177  
日期：2024年8月15日(星期四)  
時間：上午11:00至12:00  
內容：由導師教授手鈴板敲擊樂器，讓護老者一同體驗奇妙的療癒力。  
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：先登記抽籤，  
8月7日公佈名單  
報名方法：親臨／致電中心登記抽籤  
負責職員：徐杏恩姑娘



**「愛。說故事」照顧者小組 FO-P2425-140**

日期：2024年8月16, 23、30日及9月6日  
(星期五) (共4節小組)

時間：上午9:00至10:30

內容：透過敘事訪談說故事，配合表達藝術，認識成長歷程，找出愛的土壤和堅持照顧的推動力，讓護老者抒發感受，加強照顧正能量。

地點：多用途房



對象：中心已登記護老者

名額：8人

收費：\$20

報名方法：親臨中心報名，名額有限，  
繳費作實

負責職員：徐杏恩姑娘

8月重點推介

**四道人生工作坊 FO-P2425-141**

日期：2024年9月20日 (星期五)

時間：下午2:15至3:30

內容：從遊戲和互動中學習四道人生。

地點：中心護老房

對象：中心已登記護老者或中心會員

名額：15人

收費：免費

報名方法：致電或親臨中心報名

合作機構：聖雅各福群會安寧頌「安·好」  
居家寧養服務(九龍西團隊)

分享：社工杜安盈姑娘、社工徐杏恩姑娘

負責職員：徐杏恩姑娘

**高山「琉」水 流水素面制作 FO-P2425-180**

日期：2024年9月6日 (星期五)

時間：下午2:30至4:00

內容：教授製作流水素面～日本  
(古稱琉球)的傳統美食！輕鬆渡  
過酷暑，與同路人暢聚！

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：先登記抽籤，

8月28日公佈名單

報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

負責職員：徐杏恩姑娘

**「微」開眼笑微觀植物生態瓶工作坊  
FO-P2425-179**

日期：2024年9月26日 (星期四)

時間：上午10:30至12:00

內容：創作獨一無二的隨身微觀森林，  
享受不一樣的園藝樂趣！

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：先登記抽籤，

9月11日公佈名單

報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

負責職員：徐杏恩姑娘

**識剪平安足 FO-P2425-183**

日期：2024年9月27日 (星期五)

時間：下午2:00至4:00

內容：由美甲導師即場替參加者修剪腳甲  
／灰甲等足部護理。

地點：中心護老房

對象：中心已登記護老者或中心會員

名額：10人

收費：\$40

報名方法：親臨中心報名，名額有限，  
繳費作實

備註：請選擇服務時段及依時出席。

負責職員：徐杏恩姑娘

星期一

星期二

星期三

# 8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

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-手部退化性關節炎  
 9:15 社區陪診義工訓練(外出)  
 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)  
 10:30 靈康操 (5)  
 1:30 護老喜樂健心操(1)  
 2:15 三葉球訓練班A  
 4:00 三葉球訓練班B

6

8:00 8月剪髮  
 9:00 護你站  
 9:00 蓆上抗力球訓練 (3)  
 9:15 社區陪診義工訓練(外出)  
 10:30 卡啦快樂陳家班 (5)  
 12:00 養生健體班 (5)  
 1:30 妙韻頌佳音 (5)  
 3:15 樂優悠

7

## 藥你同行

9:00 太空漫步機簡介  
 9:15 社區陪診義工訓練(外出)  
 10:30 油彩新天地(5)  
 10:30 易筋棒(1)  
 11:30 靚太廣場舞 (5)  
 1:15 彈力帶(1)  
 2:30 大腦遊戲室(6)  
 3:30 腦智樂(6)

12

9:00 護己及耆暫顧服務  
 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)  
 10:30 靈康操(6)  
 1:00 二胡A班 (4)  
 1:30 護老喜樂健心操(2)  
 2:00 二胡進階班 (4)  
 2:45 三葉球眾樂樂之社區推廣練習(1)

13

9:00 護你站  
 9:00 蓆上抗力球訓練 ( 4 )  
 10:00 耆藝工作坊  
 10:30 卡啦快樂陳家班 (6)  
 12:00 養生健體班 (6)  
 1:30 妙韻頌佳音 (6)  
 3:15 樂優悠



14

## 例會

10:30 油彩新天地(6)/易筋棒(2)  
 11:30 靚太廣場舞 (6)  
 1:15 彈力帶(2)  
 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  
 9:00 /1:30 電話慰問義工  
 9:00 延展實境認知訓練A1  
 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)  
 10:30 靈康操 (7)  
 1:00 二胡A班 (5)  
 1:30 護老喜樂健心操(3)  
 2:00 二胡進階班 (5)  
 2:45 三葉球眾樂樂之社區推廣練習(2)

20

9:00 護你站  
 9:00 蓆上抗力球訓練 ( 5 )  
 10:00 耆藝工作坊  
 10:30 卡啦快樂陳家班 (7)  
 12:00 養生健體班 (7)  
 1:30 妙韻頌佳音 (7)  
 2:30 (護)癒見•耆織 星之花編織工作坊  
 3:15 樂優悠

21

9:00/1:30電話慰問義工  
 9:30 糕歌一曲生日會  
 10:30 油彩新天地(7)  
 10:30 易筋棒(3)  
 11:30 靚太廣場舞 (7)  
 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 麥理浩好玩新發現  
 9:00 延展實境認知訓練A2  
 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)  
 10:30 靈康操(8)  
 1:00 二胡A班 (6)  
 1:30 護老喜樂健心操(4)  
 2:00 二胡進階班 (6)  
 2:45 三葉球眾樂樂之社區推廣練習(3)

27

9:00 護你站  
 9:00 蓆上抗力球訓練 6(完)  
 10:00 耆藝工作坊  
 10:30 卡啦快樂陳家班(8)  
 10:30 HA GO工作坊  
 12:00 養生健體班 (8)  
 1:30 妙韻頌佳音(8)  
 3:15 樂優悠

28

## 例會

10:30 易筋棒(4)  
 10:30 油彩新天地(8)  
 11:30 靚太廣場舞 (8)  
 1:15 彈力帶(3)  
 2:30 大腦遊戲室(9)  
 3:30 腦智樂(9)

星期四	星期五	星期六	日
<p><b>1</b></p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 10:00 香港路德會- 健康零距離-飲食營養班 10:45 鏢耆立異(二)3 11:00 暢遊學英文(2) 2:30 彩虹天地</p>	<p><b>2</b></p> <p>9:00 國畫教室 (6) 10:45 玩得起 (5) 11:00 地壺球班(8-9月) 2:30 (護)夏「逸」茶「圓」-琉璃茶凍納福包製作 2:30 認知障礙症講座(藥物治療)</p>	<p><b>3</b></p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 認知障礙症- 口腔健康小組 1:00 星期六天地 3:00 新興運動同樂日</p>	<p><b>4</b></p>
<p><b>8</b></p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 律動踏板訓練 ( 2 ) 11:00 暢遊學英文(3) 11:00 分分有著數之夏日消暑 水果茶班 2:30 彩虹天地</p>	<p><b>9</b></p> <p>9:00 聽力檢查 9:00 國畫教室(7) 9:15 社區陪診義工訓練(外出) 10:45 玩得起 (6) 11:00 地壺球班(8-9月) 2:00 耆義特工隊會議 2:00 紅姐滋補 2:30 講座：耳鳴知多少</p>	<p><b>10</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>11</b></p>
<p><b>15 關愛牙科</b></p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 律動踏板訓練 ( 3 ) 11:00 (護)心「鈴」·奇「癒」 手鈴板工作坊 11:00 暢遊學英文(4) 2:30 彩虹天地</p>	<p><b>16</b></p> <p>9:00 國畫教室 (8) 9:00 說故事·照顧者小組(1) 9:15 社區陪診義工訓練(外出) 10:45 玩得起 (7) 11:00 地壺球班(8-9月) 2:00 耆義特工隊服務</p>	<p><b>17</b></p> <p>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</p>	<p><b>18</b></p>
<p><b>22</b></p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 律動踏板訓練 ( 4 ) 10:30 長委會 10:45 鏢耆立異(二)4 11:00 暢遊學英文(5) 2:30 彩虹天地</p>	<p><b>23</b></p> <p>9:00 說故事·照顧者小組(2) 2:00 紅姐滋補</p> 	<p><b>24</b></p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 11:00 分享之友贈福袋 1:00 星期六天地</p>	<p><b>25</b></p> 
<p><b>29 關愛牙科</b></p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 律動踏板訓練 ( 5 ) 11:00 暢遊學英文(6) 2:30 彩虹天地</p> 	<p><b>30</b></p> <p>9:00 國畫教室 (9) 9:00 說故事·照顧者小組(3) 10:45 玩得起 (8)完 11:00 地壺球班(8-9月) 2:00 長者急救知識講座</p>	<p><b>31</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>	

# 星期一

## 2

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00/1:30 電話慰問義工
- 9:00 延展實境認知訓練A3
- 9:00 衛生署講座-駕馭憤怒-基礎篇
- 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)
- 10:30 靈康操 (9)
- 1:00 二胡A班 (7)
- 2:00 二胡進階班 (7)
- 2:45 三葉球眾樂樂之社區推廣練習(4)

## 9

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00 護老電話慰問
- 9:00 延展實境認知訓練A4
- 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)
- 10:30 靈康操 (10)
- 1:00 二胡A班 (8)
- 1:30 護老喜樂健心操(1)
- 2:00 二胡進階班 (8)
- 3:00 三葉球眾樂樂之社區推廣工作坊 (中心)(1)

## 16

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00 延展實境認知訓練A5
- 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)
- 10:30 靈康操 (11)
- 1:00 二胡A班 (9)
- 2:00 二胡進階班 (9)
- 3:00 三葉球眾樂樂之社區推廣工作坊 (中心)(2)

## 23

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00 延展實境認知訓練A6
- 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)
- 10:30 靈康操 (12)
- 1:00 二胡A班 (10)
- 2:00 二胡進階班 (10)
- 3:00 三葉球眾樂樂之社區推廣工作坊 (中心)(3)

## 30

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00 延展實境認知訓練(完)
- 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)
- 10:30 靈康操 (13)完
- 1:00 二胡A班 (11)
- 2:00 二胡進階班 (11)
- 3:00 三葉球眾樂樂之社區推廣工作坊 (中心)(4)

# 星期二

## 3

- 8:00 9月剪髮
- 9:00 護你站
- 10:30 卡啦快樂陳家班 (9)
- 10:00 耆藝工作坊
- 12:00 養生健體班 (9)
- 1:30 妙韻頌佳音 (9)
- 3:15 樂優悠

## 10

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

## 17

- 9:00 護你站
- 10:00 耆藝工作坊
- 3:15 樂優悠

## 24

2:00  
慈善音樂會

# 星期三

## 4 藥你同行

- 9:00 /1:30電話慰問義工
- 9:00 太空漫步機簡介
- 10:30 油彩新天地(9)
- 10:30 易筋棒(5)
- 11:30 靚太廣場舞 (9)
- 1:15 彈力帶(4)
- 2:30 大腦遊戲室(10)
- 3:30 腦智樂(10)

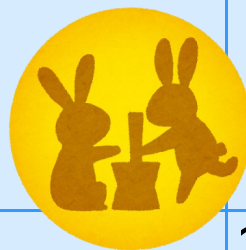
## 11 例會

- 10:30 油彩新天地(10)
- 10:30 易筋棒(6)完
- 11:30 靚太廣場舞 (10)
- 1:15 彈力帶(5)
- 2:30 大腦遊戲室(11)
- 3:30 腦智樂(11)



## 18

# 中秋節翌日

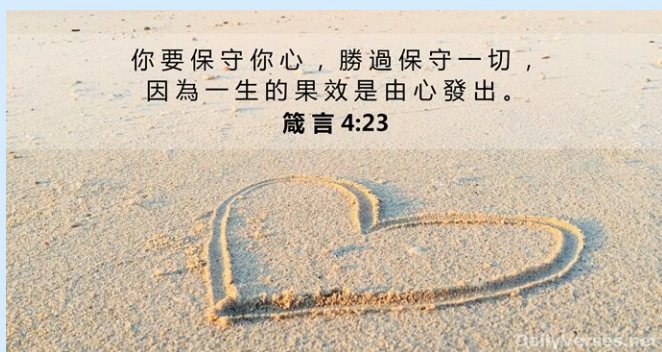


## 25 例會

- 1:15 彈力帶(6) 完
- 2:30 大腦遊戲室(12)完
- 3:30 腦智樂(12)完



星期四	星期五	星期六	日
<b>5 黃金海岸中秋之旅</b> 8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 律動踏板訓練 ( 6 ) 10:45 鏢耆立異(二)5 11:00 暢遊學英文(7) 2:30 彩虹天地	<b>6 黃金海岸中秋之旅</b> 9:00 國畫教室(10)完 9:00 說故事·照顧者小組(4)完 10:45 玩得起(1) 11:00 地壺球班(8-9月) 2:30 長者營養及飲食建議 2:30 (護)高山「疏」水流水素面製作	<b>7</b> 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 	<b>8</b>
<b>12 關愛牙科</b> 8:30 回春操 9:00 護你站 11:00 暢遊學英文(8) 2:30 彩虹天地	<b>13</b> 9:30/2:00 <b>SUN耆友趣中秋大筵地</b> 	<b>14</b> 9:00 護己及耆暫顧服務 10:00 玩「轉」老朋友 (7-9月) 1:00 星期六天地 	<b>15</b>
<b>19</b> 8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 踏板帶氧(1) 10:45 鏢耆立異(二)6 11:00 暢遊學英文(9) 2:30 彩虹天地	<b>20</b> 10:45 玩得起 (2) 11:00 地壺球班(8-9月) 2:15 四道人生工作坊 	<b>21</b> 9:00 護己及耆暫顧服務 1:00 星期六天地	<b>22</b>
<b>26 關愛牙科</b> 8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 踏板帶氧(2) 10:30 「微」開眼笑微觀植物生態瓶工作坊 11:00 暢遊學英文(10) 完 2:30 彩虹天地	<b>27</b> 10:45 玩得起 (3) 2:00 惜剪平安足 2:00 耆義特工隊服務 2:00 紅姐滋補	<b>28</b> 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	<b>29</b>



# 9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 13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

## 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

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:foccec@ess.org.hk

中心網址:<http://foccec.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

印刷數量:600份

印刷日期:1/8/2024

中心面書

FACEBOOK

