



中國基督教播道會福安堂耆趣天地



2024年10月至11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 黃敏淇姑娘



林健文傳道

今次希望借用這個版面介紹福安堂教會與中心的一個合作團契事工，就是逢星期四下午2時30分至3時30分的長者團契活動「彩虹天地」。

我是彩虹天地的負責人，林健文傳道。當你來參加這個團契時，你一家會留意到，在每次的團契中，我們一定會唱二至三首歌。

第一首是由各團友分組組長帶的一首基督教詩歌。包括傳統詩歌，又或是福音粵曲。當中我們常常唱的有「奇異恩典」、「感謝神」、「讚歌」又或是近日在團契很受歡迎的「咪笑我地老」。這首歌的歌詞是由資深福音粵曲作詞人殷振強創作，內容提到在長者很多的生活的正能量，如「咪笑我地老，身體仲幾好」「有耐性兼低得諗」引起團友很多的共鳴。雖然這歌可在各媒體找尋也很受歡迎，但歌詞的內容同原詞有所改動，因此我們的組長們大膽的把這歌錄製，真正成為我們的詩歌。

另外第二首我們在團契每次必定會唱的就是主題歌「彩虹天地」，這首歌從開始就是我們的團歌，但是因為這曲從沒有音樂伴奏，因此我們就找了人幫忙加入音樂伴唱，成為一首有音樂有主唱的詩歌。而製作人也很滿意這個作品，更建議我們給她一些團契活動相。在上星期，團友們上下一心，拍攝了很多有趣也溫馨的團契照片。一天你會在互聯網看到我們，希望你能感到我們就如彩虹一樣色彩繽紛，在「學習真理」也在「玩玩遊戲」。

最後當有新人出現時，我們會為你唱「歡迎歌」。當你來時，讓我們「在主裡誠心歡迎…你」



熱帶氣旋指引



一號熱帶氣旋警告

中心照常運作



三號熱帶氣旋警告

中心照常開放，
但勸諭服務
使用者不應返回中心



八號或
較高熱帶氣旋警告
中心停止開放

直至風球除下2小時
後恢復服務



暴雨警告指引



中心正常開放



發出紅色暴雨警告 / 交通
情況不穩定 / 天氣惡劣

中心會照常開放，
但勸諭 服務使用者不應
返回中心



黑色暴雨警告在
上午六時十五分前發出
中心停止開放

黑色暴雨警告在
上午八時後發出

中心繼續運作
但勸諭 服務使用者不應
返回中心



大家好，我是黃敏淇姑娘，各位可以叫我淇淇姑娘，我是新入職的活動幹事。很開心可以加入播道會福安堂耆趣天地工作，在這工作環境中帶給我很多歡樂，除了辦公室員工外，各位老友記也很活潑和熱情，令人有一種很舒服的感覺。我來到福安將近一個月的時間，雖然工作技巧還有待提升，但我會不斷努力嘗試和適應，希望能夠盡快掌握到工作中的細節，為大家帶來更好的服務。



伊芳妙韻贈福安

9月24日下午，本中心有幸邀請到「桃李滿園伊芳軒」的成員擔任表演嘉賓，為我們的「護你同行」計劃慈善音樂會傾力演出。音樂會最終完滿舉行，有賴表演團體的努力，活動除了成功達到預期籌募善款的目標，亦讓各位參加者享受了一場精彩繽紛的音樂會。

在節目統籌高艷老師的帶領下，一眾成員穿著錦衣華服、載歌載舞，一連為大家帶來 26 首經典流行金曲，於表演同時，亦透過歌曲向參加者們送上最真摯、衷心的祝福。在此，本中心再次感謝各位參與慈善音樂會的會員，以及為我們帶來精彩演出的「桃李滿園伊芳軒」。



假若你錯過了上述活動，請不用擔心，因為「護你同行」計劃是一個恆常的中心服務，歡迎各位對提昇自身健康狀況感興趣的會員/護老者申請，中心的註冊護士郭志英姑娘會透過每節 30 分鐘的面談服務，使用 **醫健通** 系統為大家查閱健康記錄，進行分析和提供個人健康指導，務求讓大家學懂如何好好管理「健康」這個財富。



醫健通
ehealth

**「護你同行」計劃(護士健康諮詢服務)為本中心自資推行的社會服務，其經費主要來自本中心的捐款收益。

身心健康

負責職員：廖竹茜姑娘

活動名稱：衛生署講座-長者的性健康（女性篇）

日期：2024年10月7日(星期一)

時間：上午9:00至10:00

內容：由衛生署姑娘分享：在日常生活中，「性」是一個較為敏感的話題。有些人可能會因為覺得尷尬，避而不談。但只要我們持開放的態度，要澄清一些有關於「性」的疑問便會容易得多了。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（四）

日期：2024年9月25日至10月30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10-12月)

日期：2024年10月3日至12月31日

(逢星期二，四)

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10-12月)

日期：2024年10月30日，11月20日以及

12月4日

(逢星期三，每月一次)

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：需正服用5種或以上公立醫院處方藥

活動名稱：衛生署講座-如何處理焦慮

日期：2024年11月4日 星期一

時間：上午9:00

內容：由衛生署姑娘分享長者焦慮問題的普遍性

長期焦慮對身心健康的影響焦慮症的治療方法等

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：彈力帶全身訓練

日期：2024年10月10日至11月14日

(逢星期四) 時間：上午9:30-10:30

內容：廖姑娘負責執行教彈力帶全身訓練運動，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

報名日期：2024年10月9日

名額：15人

收費：\$20

堂數：6堂

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

教育發展

負責職員：馬綺珊姑娘

妙韻頌佳音(10月至12月) FO-P2425-227

日期：2024年10月8日至12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：9月25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(10月至12月) FO-P2425-223

日期：2024年10月8日至12月17日(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：蓮姐

報名日期：9月25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

成教-長者毛筆識字班 FO-P2425-245

日期：2024年10月29日至12月31日(二)

時間：上午10:15至11:45

內容：教授初級毛筆書法的技巧

地點：中心

對象：中心會員

名額：18人

收費：\$40 (10堂)

-課程由勞工及福利局的「成人教育資助計劃」資助

-出席率須在80%或以上

導師：陳勵成老師

報名日期：10月14日截止登記

10月15日公佈名單

報名方法：親臨中心報名

負責職員：馬綺珊姑娘

靚太廣場舞(10月至12月) FO-P2425-218

日期：2024年10月9日至12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：AMY老師

報名日期：9月25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(三) FO-P2425-212

日期：2024年10月4日至12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

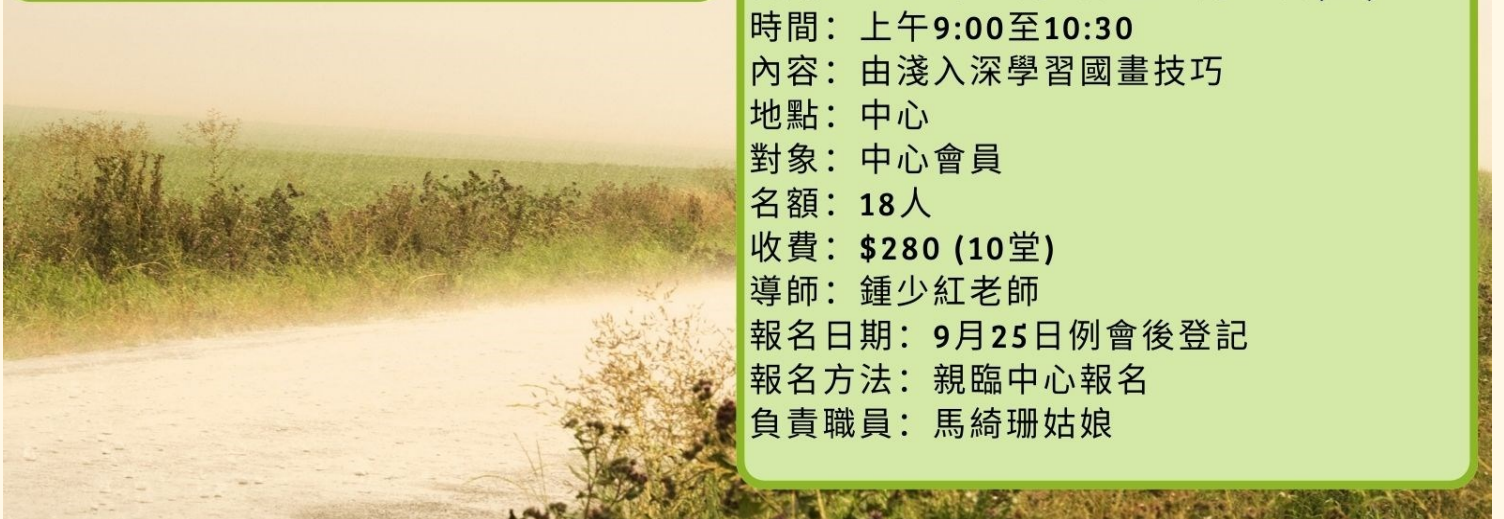
收費：\$280 (10堂)

導師：鍾少紅老師

報名日期：9月25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

負責職員：黃敏淇姑娘

活動名稱：和你整蛋糕
日期：2024年10月24日(星期四)
時間：上午10:00至12:00
內容：製作檸檬MOUSSE和蛋糕CUPCAKE。
地點：本中心
對象：中心會員
收費：\$20
報名方法：親臨中心報名
負責職員：黃敏淇姑娘



活動名稱：流沙畫工作坊
日期：2024年10月25日(星期五)
時間：上午11:00至12:00
內容：介紹流沙畫的製作
講解流沙畫的程序
地點：本中心
對象：中心會員
收費：\$30
報名方法：親臨中心報名
負責職員：黃敏淇姑娘



活動名稱：非洲鼓工作坊FO-P2425-224
日期：2024年11月21日(星期四)
時間：上午10:00至11:00
內容：-認識非洲鼓
-學習基本拍子知識
-合奏懷舊金曲
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：黃敏淇姑娘

地壺球班 (10-11月)
日期：2024年10月25日至11月29日 (逢星期五)
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
名額：12人
收費：\$20
報名日期：10月23日例會後
報名方法：親臨中心報名
負責職員：林衍桐先生

韓風生日會(10月至12月)
日期：2024年11月6日(星期三)
時間：上午10:30至11:30
內容：用韓國文化為10至12月的會員慶祝生日
地點：本中心
對象：中心會員
名額：40人
收費：\$45
報名日期：
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

耆義特工隊 FO-P2425-255

日期：2024年10月9日及25日
11月12日及29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：4

報名方法：已登記之特工隊

負責職員：黃美儀姑娘



電話慰問義工服務 FO-P2425-256

日期：2024年10月14日及16日、
11月11日及13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

開心操2024年10至11月FO-P2425-219

日期：2024年10月16日至11月27日 (星期三)

時間：上午10:30至下午11:30

內容：配合金曲以不同伸展動作，並輕鬆方式訓練參加者，加強四肢力量。

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



地壺樂(二)FO-P2425-232

日期：2024年11月30日及12月21日
(星期六)

時間：上午10:30至下午11:30

內容：由義工參與/教導地壺運動。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：12人

堂數：2

報名方法：親臨中心報名

負責職員：蔡小翠姑娘

義工積分兌換禮物日期

日期：10月28日至31日

日期：11月25日至30日

學掃二維碼

日期: 2024年10月31日
(星期四)

時間: 上午10:30至11:30

內容: 學習甚麼是二維碼及其使用方法

地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 6人

收費: 免費

報名日期: 10月23日例會後

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 林衍桐先生



手機設定你要識

日期: 2024年11月28日
(星期四)

時間: 上午10:30至11:30

內容: 教授基本手機設定, 做個精明老友記

地點: 本中心

對象: 中心會員

名額: 6人

收費: 免費

報名日期: 11月20日例會後

報名方法: 親臨中心報名

負責職員: 林衍桐先生



數獨
Sudoku

數獨 (Sudoku) 是款對腦力有益的邏輯益智遊戲, 目標是將每一行、每一列以及每個 3x3 的區域中都有 1 到 9 的數字。



一個長者友善及充滿本土文化特色的遊戲平台, 當中包括麻雀、書法治療和日常生活情境的小遊戲, 讓大家可以動動腦筋~



腦有記
2



認知障礙症服務

負責職員：雷曉怡姑娘

活動名稱：玩得起(9-10月) FO-P2425-204

日期：2024年9月6日至10月25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：需加強認知能力的會員（護老者可陪同）

名額：10人

收費：\$25

堂數：6堂

報名方法：向社工查詢

備註：遇公眾假期、惡劣天氣則暫停，不設補堂

活動名稱：大腦遊戲室(10-12月)

FO-P2425-257

日期：2024年10月2日至12月18日 (逢星期三)

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：15人

收費：\$40

堂數：12堂

報名方法：向社工查詢

備註：遇公眾假期、惡劣天氣則暫停，不設補堂

負責職員：黃美儀姑娘



活動名稱：腦智樂(10-12月) FO-P2425-267

日期：2024年10月2日至12月18日 (逢星期三)

時間：下午3:30至4:30

內容：不同主題健腦活動，促進參加者手眼腦協調、專注力和社交互動，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：向社工查詢

備註：遇公眾假期、惡劣天氣則暫停，不設補堂

負責職員：雷曉怡姑娘



活動名稱：樂優悠(10-12月) FO-P2425-214

日期：2024年10月8日至12月31日 (二)

時間：下午3:15至4:15

內容：訓練參加者手腦協調，延緩認知衰退。

活動中有：手工製作、音樂、椅子操及生日會

地點：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：\$45

堂數：13堂

報名方法：向社工查詢

備註：遇公眾假期、惡劣天氣則暫停，不設補堂

負責職員：馬綺珊姑娘

活動名稱：到手香(1)

日期：2024年11月16日(星期六)

時間：上午9:30至11:00

內容：認識香薰治療及由中心義工為參加者提供香薰按摩(手部)。

地點：本中心

對象：認知障礙症長者及其照顧者

名額：10人(5個家庭)

收費：免費

報名日期：10月9日例會後

報名方法：向社工查詢

負責職員：雷曉怡姑娘

*活動與「基督教信義會社會服務部」

合辦「50+幫緊你幫緊理」計劃

- 初步認知評估
- 認知訓練小組
- 腦伴同行俱樂部
- 社區教育 / 講座
- 免費認知玩具借用
- 照顧者支援及資訊
- 「食腦兵團」WhatsApp 熱線

60247025



護老者服務

負責職員：徐杏恩姑娘

關懷社區護老者之動物造型小花籃工作坊 FO-P2425-244

日期：2024年10月5日 (星期六)

時間：上午10:00至11:30

內容：由義工教授護老者及其長者，運用鮮花植物製作可愛動物造型。

地點：中心禮堂 名額及對象：15對 (護老者及其照顧的長者一同出席) 收費：免費

報名日期：9月25日例會後開始

報名方法：致電或親臨中心報名

合作機構：香港浸信會醫院區樹洪健康中心 (健康生命流動舞台愛心傳遞II)

負責職員：徐杏恩姑娘

包你滿意 皮革散子包製作 FO-P2425-239

日期：2024年10月4日 (星期五)

時間：下午2:00至3:30

內容：由零開始製作皮革散子包，專注眼前的一針一線，暫時遠離煩惱，放鬆身心。

地點：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：先登記後抽籤，30/9截止。

2/10公佈名單及個別通知中籤者。

報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

負責職員：徐杏恩姑娘

越泥越愛 水泥置物碟製作 FO-P2425-240

日期：2024年10月9日 (星期三)

時間：下午2:30至4:00

內容：由導師教授水泥置物碟製作。打造獨一無二的櫻花水泥置物碟，在創作過程中尋找療癒狀態，好好愛自己。

(製作後七天才可發還予參加者)

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：先登記後抽籤，30/9截止。

2/10公佈名單及個別通知中籤者。

報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

負責職員：徐杏恩姑娘

黃昏慢活：「南」喃細語說顧事 FO-P2425-241 (歡迎在職及子女照顧者!)

日期：2024年10月16日 (星期三)

時間：下午6:00至7:30

內容：秋高氣爽最適合吃南瓜改善秋燥，一同製作南瓜布丁燒，與同路人一起分享照顧二三事。

地點：本中心禮堂

對象：已登記護老者 (在職及子女照顧者優先)

名額：10人 收費：免費 (由聖公會麥理浩資助)

報名日期：先登記後抽籤，7/10截止。9/10公佈名單及個別通知中籤者。

報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

負責職員：徐杏恩姑娘

輪椅安全至安心講座 FO-P2425-242

日期：2024年10月18日 (星期五)

時間：下午2:30至3:30

內容：介紹輪椅/助行架的類型和功能、安全操作示範、保養方法和檢查示範。

地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者

名額：20人

收費：免費

報名日期：10月2日開始

報名方法：致電或親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘／徐杏恩姑娘

輪椅年檢及維修服務 FO-P2425-243

日期：2024年10月18日 (星期五)

時間：下午2:00至5:00

內容：由輪椅輔助隊義工提供即場輪椅檢查和維修服務 (敬請預約)

地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者

名額：5人

收費：輪椅檢查費用為\$10。如需要額外更換零件，費用另計。

報名日期：10月2日開始

報名方法：致電或親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘／徐杏恩姑娘

10至11月份重點推介【斷捨離。樂活人生下半場】

學習斷捨離，從身體到心靈，加強照顧者及長者面對進入晚期的心理預備。

講師：楊敏玲女士 **OLIVE YEUNG** (整理收納專家及考評員／樂活人生整理收納協會創會委員)

第一場【從身到心。斷捨離】FO-P2425-261

日期：2024年10月26日(星期六)

時間：下午3:00至4:30

內容：學習斷捨離。認識家居整理的分類和收納方法。即場應用及示範摺疊技巧，改善家居空間，取捨與整理雜物，有系統地進行收納。

****鼓勵參加者當天可自備一至兩件衫/褲/裙，作即場示範之用。(建議活動後作回收，盡量減少囤積，實踐斷捨離)。**

第二場【尋寶的旅程。快樂人生故事本】

FO-P2425-262

日期：2024年11月23日(星期六)

時間：上午10:30至12:00

內容：認識紀念品珍藏品的整理收納原則、人生四道為何如此重要、開心小冊子及我的故事本的意義。

****請參加者帶一張歷史悠久或有紀念價值的相片。**

對象：中心護老者／會員／義工，並設少量名額開放予社區人士（經福安堂教會轉介）

地點：中心禮堂 每場名額：25人 收費：免費

報名日期：10月2日開始

報名方法：致電或親臨中心報名

負責職員：徐杏恩姑娘

光雕活動 FO-P2425-254

日期：2024年11月14日(星期一)

時間：上午10:30至12:00

內容：由導師教授光雕製作，在創作過程中尋找療癒狀態，享受慢活過程。

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：25/9例會後登記，30/10截止。

1/11公佈名單及個別通知中籤者。

報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

負責職員：徐杏恩姑娘

「柱」變不驚 脊椎健康講座 FO-P2425-258

日期：2024年11月22日(星期五)

時間：下午2:30至4:00

內容：由導師講述腰、頸痛症的成因，並介紹有關的運動治療。

地點：禮堂

對象：中心護老者優先及有興趣的中心會員

名額：20人

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

報名日期：23/10例會後接受報名，先到先得。

報名方法：親臨／致電中心報名

負責職員：徐杏恩姑娘

參觀綠色殯葬@曾咀 FO-P2425-259

日期：2024年11月15日(星期五)

中心集合時間：下午1:45（包旅遊巴往返） 中心解散時間：下午4:30

內容：參觀屯門曾咀紀念花園。認識靈灰安置所及綠色殯葬介紹。

收費及交通安排：全免，由食物環境衛生署提供旅遊巴接送及回程。

對象：中心護老者及有興趣的中心會員

名額：25人 報名日期：23/10例會後接受報名 報名方法：致電或親臨中心報名

負責職員：徐杏恩、馬綺珊姑娘

感講感受。照顧者小組 FO-P2425-263

日期：2024年11月19, 26及12月3, 10日(星期二)(共四節小組)

時間：下午3:00至4:30

內容：運用「感講感受需要卡」啟發參加者聯繫／處理內心的感受，讓他們的情感被看到和被聆聽。

地點：護老房

對象：中心已登記護老者 名額：10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

星期一	星期二	星期三
10月	1 國慶日	2 9:00 太空漫步機簡介 10:30 油彩新天地(1) 1:15 彈力帶(三)2 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 9:00 護老電話慰問 9:00 延展實境認知訓練B2 9:00 衛生署講座-長者的性健康(女性篇) 10:00 絲打手工藝7-9月(自務) 10:30 靈康操(1) 12:00 耆舞工作坊(1) 1:00 二胡A班(1) 2:00 二胡進階班(1) 3:00 三葉球眾樂樂(院舍)(外出)	8 8:00 10月剪髮 9:00 護你站/運動班 10:00 耆藝工作坊 12:00 養生健體班(1) 1:30 妙韻頌佳音(1) 3:15 樂優悠	9 (9:00)例會 10:00 耆義特工隊會議 10:30 油彩新天地(2) 11:30 靚太廣場舞(1) 1:15 彈力帶(三)3 2:30 大腦遊戲室(2) 2:30 越泥越愛 水泥置物碟製作 3:30 腦智樂(2)
14 9:00 延展實境認知訓練B3 2:00/9:00 電話慰問義工 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(2) 12:00 耆舞工作坊(2) 1:00 二胡A班(2) 2:00 二胡進階班(2) 3:00 三葉球眾樂樂(院舍)(外出)	15 9:00 運動班 10:00 耆藝工作坊 12:00 養生健體班(2) 1:30 妙韻頌佳音(2) 3:15 樂優悠	16 2:00/9:00 電話慰問義工 10:30 油彩新天地(3) 10:30 開心操(1) 11:30 靚太廣場舞(2) 1:15 彈力帶(三)4 2:30 大腦遊戲室(3) 3:30 腦智樂(3) 6:00 黃昏慢活:「南」喃細語說顧事
21 9:00 延展實境認知訓練B4 9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 護老電話慰問 10:00 絲打手工藝7-9月(自務) 10:30 靈康操(3) 12:00 耆舞工作坊(3) 1:00 二胡A班(3) 2:00 二胡進階班(3) 3:00 三葉球眾樂樂(院舍)(外出)	22 9:00 護你站/運動班 10:00 耆藝工作坊 1:30 妙韻頌佳音(3) 3:15 樂優悠	23 (9:00)例會 10:30 油彩新天地(4) 10:30 開心操(2) 11:30 靚太廣場舞(3) 1:15 彈力帶(三)5 2:30 大腦遊戲室(4) 3:30 腦智樂(4)
28 9:00 延展實境認知訓練B5 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(4) 12:00 耆舞工作坊(4) 1:00 二胡A班(4) 2:00 二胡進階班(4) 3:00 三葉球眾樂樂(院舍)(外出)	29 9:00 護你站/運動班 10:00 耆藝工作坊 10:15 成教毛筆書法班(1) 12:00 養生健體班(3) 1:30 妙韻頌佳音(4) 3:15 樂優悠	30 藥你同行 10:30 油彩新天地(5) 10:30 開心操(3) 11:30 靚太廣場舞(4) 1:15 彈力帶(三)6 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>3</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:45 飛鏢訓練 2:30 彩虹天地</p>	<p>4</p> <p>9:00 國畫教室 (1) 10:30 玩得起 2:00 包你滿意皮革散子包製作</p>	<p>5</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 10:00 關懷社區護老者之動物造型小花籃工作坊 1:00 星期六天地</p>	<p>6</p>
<p>10</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 飛鏢訓練 9:30 彈力帶全身訓練 2:30 彩虹天地</p>	<p>11</p> <p>重陽節</p>	<p>12</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 1:00 星期六天地</p>	<p>13</p>
<p>17 關愛牙科</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 彈力帶全身訓練 9:30 飛鏢訓練 2:30 彩虹天地</p>	<p>18</p> <p>9:00 國畫教室 (2) 10:30 玩得起 2:00 紅姐滋補 2:00 輪椅年檢及維修服務 2:30 輪椅安全至安心講座 2:00 芬蘭木柱練習</p>	<p>19</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 stick mobility 體驗日 9:00 芬蘭木柱樂園 1:00 星期六天地</p>	<p>20</p>
<p>24</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 10:00 和你整蛋糕 9:30 彈力帶全身訓練 9:30 飛鏢訓練 10:45 鏢耆立異(三)2 2:30 彩虹天地</p>	<p>25</p> <p>9:00 國畫教室 (3) 9:30 護耆網觸得到的愛日營 10:30 玩得起 11:00 地壺球班(10-11月) 1:30 參觀消防及救護教育中心暨博物館 2:00 耆義特工隊(自己友活動)</p>	<p>26</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:30 「到手香」義工培訓工作坊 10:00 圓玄飛鏢交流 1:00 星期六天地 3:00 斷捨離。樂活人生下半場 第一場：從身到心。斷捨離</p>	<p>27</p>
<p>31 關愛牙科</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 彈力帶全身訓練 10:30 學掃二維碼 10:45 耆舞工作坊(5) 2:30 彩虹天地</p>	  <p>凡有氣息的都要讚美耶和華！ 你們要讚美耶和華！ 詩篇 150:6</p> <p>DailyVerses.net</p>		

星期一

星期二

星期三

11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。

4

9:00 護己及耆暫顧服務
 9:00 延展實境認知訓練B6
 9:00 衛生署講座-如何處理焦慮
 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)
 10:30 靈康操(5)
 12:00 耆舞工作坊(6)

5

8:00 11月剪髮
 9:00 護你站/運動班
 10:00 耆藝工作坊
 10:15 成教毛筆書法班2
 1:30 妙韻頌佳音 (5)
 2:00 耆義特工隊(會議)
 3:15 樂優悠
 4:30 三葉球眾樂樂(遊協)(外出) (1)

6 (9:00)例會

10:30 油彩新天地(6)
 11:30 靚太廣場舞 (5)
 1:15 運動班
 2:30 大腦遊戲室(6)
 3:30 腦智樂(6)

11

9:00 護己及耆暫顧服務
 9:00 延展實境認知訓練B7
 9:00 /2:00 電話慰問義工
 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)
 10:30 靈康操 (6)
 1:00 二胡A班 (5)
 2:00 二胡進階班 (5)

12

9:00 護你站/運動班
 10:00 耆藝工作坊
 10:15 成教毛筆書法班3
 12:00 養生健體班 (4)
 1:30 妙韻頌佳音 (6)
 2:00 耆義特工隊(會議)
 3:15 樂優悠
 4:30 三葉球眾樂樂(遊協)(外出) (2)

13

9:00 /2:00 電話慰問義工
 10:30 油彩新天地(7)
 10:30 開心操 (4)
 11:30 靚太廣場舞 (6)
 1:15 運動班
 2:30 「老有所為活動計劃」頒獎典禮
 2:30 大腦遊戲室(7)
 3:30 腦智樂(7)

18

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B8
 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)
 10:30 靈康操 (7)
 1:00 二胡A班 (6)
 2:00 二胡進階班 (6)
 3:00 認知友善銀行講座

19

9:00 護你站/運動班
 10:00 耆藝工作坊
 10:15 成教毛筆書法班4
 12:00 養生健體班 (5)
 1:30 妙韻頌佳音 (7)
 3:00 感講感受。照顧者小組(1)
 3:15 樂優悠
 4:30 三葉球眾樂樂(遊協)(外出) (3)

20 例會/藥你同行

10:30 油彩新天地(8)
 10:30 開心操 (5)
 11:30 靚太廣場舞 (7)
 1:15 運動班
 2:30 大腦遊戲室(8)
 3:30 腦智樂(8)

25

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B9(完)
 10:00 絲打手工藝7-9月(自務)
 10:30 靈康操 (8)
 1:00 二胡A班 (7)
 2:00 二胡進階班 (7)

26

9:00 護你站/運動班
 10:00 耆藝工作坊
 10:15 成教毛筆書法班5
 12:00 養生健體班 (6)
 1:30 妙韻頌佳音 (8)
 3:00 感講感受。照顧者小組(2)
 3:15 樂優悠
 4:30 三葉球眾樂樂(遊協)(外出) (4)

27 畫展開幕儀式

10:30 油彩新天地(9)
 10:30 開心操 (6)完
 11:30 靚太廣場舞 (8)
 1:15 運動班
 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>1</p> <p>9:00 國畫教室 (4) 10:30 玩得起 11:00 地壺球班(10-11月) 2:30 播道醫院講座</p>	<p>2</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 1:00 星期六天地</p>	<p>3</p>
<p>7</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 彈力帶全身訓練 10:45 耆舞工作坊(7) 10:45 鏢耆立異(三)3 2:30 彩虹天地</p>	<p>8</p> <p>9:00 國畫教室 (5) 10:30 玩得起 11:00 地壺球班(10-11月) 12:30 參觀中央郵件中心 及郵展廊 (外出) 2:00 紅姐滋補</p>	<p>9</p> <p>8:30 流感針 9:00 護己及耆暫顧服務 1:00 星期六天地</p> <p>下午: 耆舞派對(外出) 時間待定</p>	<p>10</p>
<p>14 關愛牙科</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 彈力帶全身訓練(完) 10:30 (護)光雕活動 2:30 彩虹天地</p>	<p>15</p> <p>9:00 國畫教室 (6) 10:30 玩得起 11:00 地壺球班(10-11月) 1:45 參觀綠色殯葬@曾咀(外出)</p>	<p>16</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:30 到手香(1) 1:00 星期六天地</p>	<p>17</p>
<p>21</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 10:00 非洲鼓 10:45 鏢耆立異(三)4 2:30 彩虹天地</p>	<p>22</p> <p>9:00 國畫教室 (7) 10:30 玩得起 11:00 地壺球班(10-11月) 2:00 紅姐滋補 2:30 「柱」變不驚 脊椎健康講座</p>	<p>23</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 10:30 斷捨離·樂活人生下半場 第二場：尋寶的旅程。 快樂人生故事本 1:00 星期六天地</p>	<p>24</p>
<p>28 關愛牙科</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 運動班 10:30 手機設定你要識 2:30 彩虹天地</p>	<p>29</p> <p>9:00 國畫教室 (8) 10:30 玩得起 11:00 地壺球班(10-11月) 2:30 耆義特工隊(自己友時間)</p>	<p>30</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> 	

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)

10月至12月會費半價\$12(八達通繳交)



服務質素標準

標準 15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

中心聯絡方法:

印刷數量:600份

印刷日期:30/9/2024

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

