

### 中心職員名單

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	：黃敏淇姑娘、林峻皓先生		



## 乜有電話號碼7個字架咩??

考考大家，電話號碼一般是有幾多個數字呢？又大家日常有沒有留意到，偶爾我們可能會接到寫有+852作開頭的號碼，不知道大家看到時會有什麼反應？



其實，顯示+852作開頭的話，代表這通電話源自境外打出，如你不是有親友在外地，及親友平常不會透過whatsapp與你聯絡，則很大可能這通電話與騙案有關，所以大家必須小心留意。至於電話號碼，相信大家知道一般是由8個字組成，但醫管局在5月25日正式宣佈，現在所有由醫管局單位撥出的電話，在來電顯示中將會以1828500-18285

99或1828600-1828699的組合號碼顯示。換句話說，日後如果收到只有7個字的電話號碼，有可能是來自醫院的電話，而有關組合，可以是1828501、1828534、1828611或1828333等多個介乎1828500-1828699的數字組合，敬請注意。



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

# 我有一個健身夢?!

中心上年9月起正式推行長者健身服務(肌動部隊)，由廖姑娘(認可體適能導師)指導大家透過不同種類的健身器材(如:重力訓練儀器、划船器)鍛鍊肌力，提昇健康質素。服務推出以來，反應非常熱烈，現時輪候名單上更有近100位會員進行登記，可見大家對於健身服務的關注。

中心知悉服務輪候需時，但為了保障大家服務期內有足夠節數可以進行訓練，故此我們限制了每季服務參與人數，好讓大家能夠最少有每星期2節時間(每節1小時)，進行中等強度的肌力訓練。

大家或許會問，中心為何要如此執著，要求大家進行每周不少於2次訓練，並於過程中不斷督促大家，進行一組又一組指定的訓練項目？這是因為，參考衛生署及其他健康資訊，會發現每周2-3次的訓練頻率才能有效達到訓練目的，而不停強調「肌力訓練」，是因為除了「大隻啲」外，肌力訓練亦能為長者帶來骨質密度改善、體重管理以及在步行及爬樓梯時變得較輕鬆等好處。

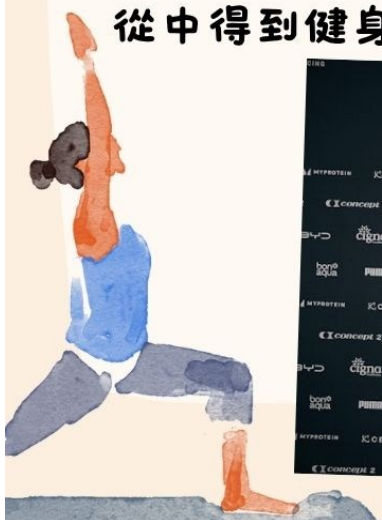
近年，社會大眾都很關注個人健康，市面上亦開設了不少私營健身房。然而，我們相信，健身並非年輕人的專利，只要找到適合自己的訓練項目和訓練強度、長者們都能夠參與其中，並從中得到健身帶來的益處和趣味。



新聞：港男吳雲甫帶70歲長者學生參加HYROX



基督教家庭服務中心  
50+銀齡教練服務





在六月份開始，在週四下午2時30分舉行的彩虹天地，將會有5分鐘的時間教導一些祈禱的禱文。

在這幾年間，都會有一些「老友記」向我訴說一些困難，有些人晚上睡得不好，有些心事重重，也有不同的情況。因此，在剛過的四月份舉行了一次的專題談論祈禱，而當天不單教導一些祈禱的聖經基礎教導，也提供了一些祈禱常用的禱文。

除了在聖經中主耶穌親自教導的主禱文(記載在馬太福音6章9節至13節)。也提供一些在睡覺前的禱文、一些在病患時的禱文、也有一些在不同情況可供參考的禱文。這些禱文，都是一些概括些的內容，也是比較簡單，都能幫助「老友記」更容易學習祈禱。就如以下，是一個很好的禱告指引，教導的我們睡前祈禱，用祈禱依靠主，幫助我們安心睡



「親愛的天父  
求你在夜晚看顧我。

讓我放下一切的憂慮煩擾，  
在你的恩典中安睡。

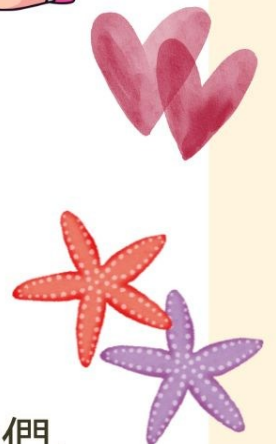
醒來時充滿力量，  
面對新的一天。  
奉耶穌的名禱告，阿們。



Let's  
Pray

在聖經中鼓勵我們，天父的愛護世人，每一個人真誠的祈禱，天父都會垂聽。而這個睡前的祈禱，就直接的求主看顧，在祈禱中把憂慮向主交托，更祈禱上主叫我們有好的安睡，早上起來重新得力。

而最後，基督徒都會說「奉耶穌的名禱告。」而帶著信心主耶穌會按我們的祈禱的內容幫助我們。





福安堂 林先生



你有甚麼想和福安的會員說？

22:38 ✓✓

大家好，我是林先生。不知不覺，我加入福安這個大家庭已有三年的時間，這段時間雖然不算長但亦不算短，但已經足夠和大家建立一段令人不捨的情誼。😊

在這三年間，有三條問題是大家不斷詢問我的。

第一，我的電話是否壞了？😭😭😭

第二，何時去做運動減肥？😂😂😂

第三，何時拍拖結婚呀？😳😳😳

既然大家這樣問，我唯有決定忍痛離開福安這個大家庭，到外面的世界見識更多的「人」和「事」~~👁️👁️👁️

在福安的這段時間，我曾經和大家去過木球會、帶過大家去大澳、亦去過旺角大球場，亦同大家玩了不少新興運動、在大笪地載歌載舞，當然不少得用手機下單點餐，並用手機支付等等。您們經常對我說是我教識您們，但其實在過程中您們亦教識我很多東西，令我有不少得著。在此，我衷心多謝您們，這些由您們教識我的東西我必定會謹記並分享給更多人去認識！😁😁😁

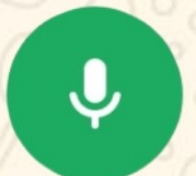
雖然我在福安的時間即將告一段落，但你們每一位的笑容、每一次的「林生」呼喚，我一定一定會銘記於心。最後，我想借用一首我很喜歡的歌的歌名「留一天與你喘息」，我們要「留一天與你重遇」。😊😊

最後最後，我在此祝福每一位福安的您在未來的日子，身心康泰、平安喜樂、腦仔精精靈靈，我們有緣再見！

23:28



訊息



# 社交活動



負責職員  
黃敏淇姑娘

## 青衣山~健康拾荒遊

(交通費用和午餐費用自己自付) FO-P2627-099

日期：26年06月10日(星期三)  
時間：早上9:00至下午1:00  
內容：在山上為山上的居民執垃圾  
地點：青衣自然徑  
集合地點：本中心(集合)  
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



## 「天水圍」濕地半日閒情

(交通費用和午餐費用自己自付) FO-P2627-100

日期：26年06月24日(星期三)  
時間：下午12:00至下午1:00  
內容：漫遊行溪畔漫遊徑：導賞  
介紹內容大約1個鐘，主要介紹溪流  
生態  
集合地點：本中心(集合)  
對象：中心會員  
名額：12人  
費用：\$10  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：黃敏淇姑娘

5月20日例會後登記  
5月27日抽籤  
6月3日會分公佈名單

## 福安耆樂合唱團

今季只限唱出好聲音的舊生報名

FO-P2627-093

日期：26年6月1, 8, 15, 29  
7月6, 13, 20, 27(星期一)  
時間：早上9:00至10:00  
內容：簡單樂理知，聲音運用，伸展運  
動，合作遊戲(接龍唱歌)大合唱  
地點：禮堂  
對象：中心會員  
名額：14人  
費用：\$50  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：黃敏淇姑娘



## 唱出好聲音(2026第二季)

FO-P2627-094

日期：26年6月5, 26  
7月3, 10, 17, 24(星期五)  
時間：早上14:00至15:00  
內容：-伸展運動，唱歌技巧，大合唱  
地點：禮堂  
對象：中心會員  
名額：20人  
費用：\$20  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：黃敏淇姑娘

## 「淇」間直播~ 「王菲」給自己的信

FO-P2627-095

日期：26年7月20日(星期一)  
時間：下午15:00至16:00  
內容：為參加者彈90年代「王菲」的  
歌曲，並邀請一同合唱  
地點：本中心  
對象：中心會員  
名額：不限  
費用：免費  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：黃敏淇姑娘/廖竹茜姑娘



## 歲月頭條(中環)

(交通費用和午餐費用自己自付) FO-P2627-101

日期：26年7月22(星期三)  
時間：早上9:15至14:30  
內容：認識新聞工作的日常運作  
地點：禮堂  
對象：中心會員  
名額：12人  
費用：\$10  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：黃敏淇姑娘



6月17日例會後登記  
6月23日抽籤  
6月24日會分公佈名單

不用報名  
當天親臨即可

# 健康活動

負責職員：廖竹茜姑娘

衛生署-認識白內障 FO-P2627-079

「香港造口人協會」  
預防腸癌講座

活動日期：2026年6月29日星期一  
上午9:00-10:00  
由衛生署護士分享：白內障的成因，  
症狀，治療，以及白內障切除手術，  
手術後的眼睛護理。  
費用全免，親臨中心報名

活動日期：2026年7月16日星期四  
FO-P2627-140 上午10:00-11:00  
內容：由香港造口人協會分享：腸癌的成因，  
風險因素，症狀，預防，以及篩查等資訊。  
費用全免，親臨中心報名

## 衛生署-頸腰背護理

FO-P2627-077

活動日期：2026年7月20日星期一  
上午9:00-10:00  
內容：由衛生署護士分享：透過講解脊柱的知識，  
分析脊柱與頸和腰部痛的關係。  
配合運動，維持正確的脊椎姿勢，  
從而達到身體健康。  
費用全免，親臨中心報名



## 太空漫步機簡介會

FO-P2627-135

活動日期：2026年7月11日 星期六  
上午9:00-10:00

學習正確使用太空漫步機（橢圓機）以及體能測試，  
成功完成可取得ETM貼紙，  
於中心開放時間可以預約使用太空漫步機。  
費用全免，親臨中心報名



	<b>使用備注</b> * 請遵照中心, 不要轉印 * 此卡不可轉讓他人使用 * 此卡有效期為九個月 * 請正填明, 活動日期 * 每次使用太空漫步機 即可獲得印章一枚 * 滿30個印章即可兌換獎品一份 發卡日期: _____	<b>太空漫步機獎賞計劃</b> <b>「漫步咗」</b> 姓名: _____ 會員/姓名/編號: _____ 總會管理員代 電話: 24973333
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	

## 太空漫步機獎賞計劃

參加資格：已上過簡介會及取得ETM貼紙的會員。  
參加方法：合資格會員前往中心領取「漫步咗」，  
以發卡日計算三個月內前往中心登記使用太空漫步機30次，  
每次可獲一個印仔，蓋滿30個即可獲得精美獎品一份。  
如有興趣的會員可找廖姑娘查詢~

# 教育發展

負責職員:馬綺珊姑娘

## 陳家金曲班

FO-P2627-104

日期: 2026年7月7日至9月8日(二)  
時間: 上午10:30-11:30  
內容: 一同齊唱大家耳熟能詳的經典歌曲  
對象: 中心會員  
收費: \$130(10堂)  
導師: 陳勵成老師  
負責職員: 馬綺珊姑娘  
報名方法: 親臨中心報名



## 從零開始的素描課

FO-P2627-121

日期: 2026年7月8日(三)至9月9日(三)  
時間: 上午10:30至12:00  
內容: 教授素描的不同創作方法和技巧  
名額: 10人  
收費: \$140(10堂)  
導師: 袁柏林老師  
負責職員: 馬綺珊姑娘  
報名方法: 親臨中心報名



## 妙韻頌佳音(7月至9月)

FO-P2627-123

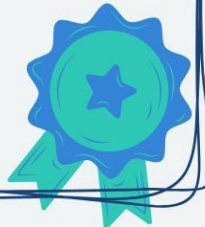
日期: 2026年7月7日(二)至9月8日(二)  
時間: 下午13:15至14:45  
內容: 利用工尺譜開聲, 除了教授傳統粵曲外, 每季都會教授兩至三首福音粵曲。  
名額: 30人  
收費: \$150(10堂)  
導師: 杜長炳老師  
負責職員: 馬綺珊姑娘  
報名方法: 親臨中心報名



## 國畫教室(7-9月)

FO-P2627-126

日期: 2026年7月3日至9月4日(五)  
時間: 上午9:00至10:30  
內容: 由經驗國畫導師教授, 每堂教授一幅作品並即場示範調色、用色及構圖等技巧  
名額: 18人  
收費: \$280 (10堂)  
導師: 鍾少紅老師  
負責職員: 馬綺珊姑娘  
報名方法: 親臨中心報名



## 防火知識你要知

FO-P2627-067

日期: 2026年6月30日(二)  
時間: 上午10:30-11:30  
內容: 讓會員認識基本的防火及應急知識, 如火警的成因、分類及應變措施。  
名額: 60人  
負責職員: 馬姑娘  
協辦機構: 香港消防處





# 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

(7至9月)

FO-P2627-046

(逢星期二)

7月7日-9月29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

已確診  
認知障礙症  
長者

13堂

\$45

## 大腦遊戲室

(7至9月)

(逢星期三)

7月8日-9月30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

已確診  
認知障礙症  
長者

13堂

\$40

## 腦智樂

(7至9月)

FO-P2627-138

(逢星期三)

7月8日-9月30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

已確診  
認知障礙症  
長者

13堂

\$40

## 玩得起

(6至7月)

FO-P2627-139

(逢星期五)

6月5日-7月31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

需加強  
認知能力  
的長者

8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

## 特別推介

## 內容

## 對象

早期篩查研究(第二場)  
阿茲海默症

先向社工登記

加場

- 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



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  
香港神經退行性疾病中心

## 未確診

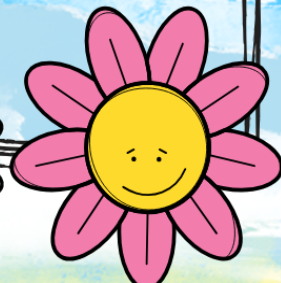
認知障礙症的長者

\* 身分證出生年份

必須為

1951-1966

(60-75歲)





中國基督教播道會福安堂耆趣天地


訂閱中心WhatsApp頻道，  
收取中心最新活動宣傳及消息！

SCAN ME



第一步：掃瞄以上二維碼，按「同意並繼續」

第二步：按「追蹤頻道」

第三步：按頁面右上角之  (接收通知)



如需查閱中心最新資訊，  
請按WhatsApp版面下之「最新消息」，  
查閱後按「對話」便可轉回信息功能。



# 義工服務



負責職員：曾今欣姑娘及馬綺珊姑娘

## 智能科技設備諮詢服務

7月份

日期: 2026年7月15、16、22、23、29、30日(逢星期三及四)

時間: 上午9時至中午12時

下午1時至4時

地點: 本中心

內容: 由小學生或中學生義工解答長者對智能科技設備的查詢, 促進跨代交流。歡迎長者攜帶自己的智能電話或平板來現場操作與提問。

對象: 有興趣諮詢的長者

費用: 免費

負責職員: 曾姑娘



## 芬蘭木柱樂園(7-9月)

日期: 2026年7月11日、8月1、22日、9月12日(六)

時間: 上午9時-10時

內容: 學習芬蘭木柱樂園的技巧, 體驗新興運動

地點: 本中心

名額: 10人(會員)

費用: 免費(額滿抽籤)

負責職員: 曾姑娘

開始登記日期: 6月3日

抽籤日期: 6月15日

公佈日期: 6月17日例會



## 義工出招·桌遊開局

FO-P2627-092

日期: 2026年6月8日、6月15日、6月22日、6月29日(一)

時間: 下午2時至3時正

內容: 由長者義工擔任導師角色, 親自教導及帶領會員參與桌上遊戲的互動康樂活動

地點: 禮堂

名額: 10人(會員)

費用: 免費

義工: 長委彭錦華

負責職員: 馬姑娘



## 玩轉海陸空之義工感謝祭

FO-P2627-111

日期: 2026年8月13日(四)

時間: 上午9時至下午5時

內容: 海: 觀賞海洋生物、水族館

陸: 園區遊覽(熊貓館)

空: 纜車、高空景觀

地點: 海洋公園

名額: 24人(樂優悠/大腦/腦智樂/玩得起義工優先報名)

費用: \$70(來回交通、午餐、入場費用)

負責職員: 馬姑娘/黃姑娘/雷姑娘

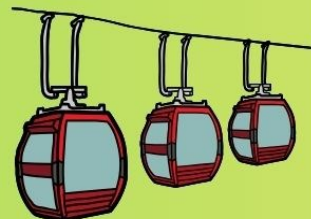
報名日期: 2026年6月9日

8月份



# THANK YOU

為感謝一直服務腦退化班組的義工, 肯定你們的付出與努力, 特別舉辦是次感謝祭。



## 活力啦啦MOVE

FO-P2627-085

日期: 2026年6月8日至7月27日(一)

時間: 下午3時至4時正

內容: 學習啦啦操的基本動作

地點: 禮堂

名額: 12人(已出席試堂的義工)

費用: 免費

負責職員: 馬姑娘

備註: 必須穿著運動鞋才可參與



## 銀齡椅子舞

FO-P2627-086

日期: 2026年7月6日至8月24日(一)

時間: 下午2時至3時正

內容: 學習2-3首椅子舞

地點: 禮堂

名額: 12人(已出席試堂的義工)

費用: 免費

負責職員: 馬姑娘

備註: 必須穿著運動鞋才可參與



2026年4月1日起

# 福安堂義工獎勵計劃

## 換領禮品

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:

1. 凡經本會登記之義工均合資格以義工時數換領禮品;
2. 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;
3. 部份禮品牌子款式將隨機送出;
4. 如有任何爭議，本會將保留最終決定權。

# 6月護老活動

## 別「豎」一「革」

FO-P2627-117

製作歷久常新的皮革小飾物  
作為父親節禮物，無論送禮  
自用，都特別入型入格！

日期：2026年6月10日(三)

時間：下午2:30至4:00

名額：12人(父親及子女優先)

地點：護老房

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：社工徐杏恩姑娘

報名方法：6月2日截止報名及抽籤  
6月3日公佈名單及個別通知參加者



THANK YOU FATHER

## 護老cafe~百家走佬袋

FO-P2627-136

凝聚護老者集思廣益，拼湊專屬  
合用的「長者入院走佬袋」，  
加強照顧技巧。

日期：2026年6月30日(二)

時間：下午2:00至3:30

名額：12人 地點：護老房

對象：中心護老者及有興趣的中心會員

收費：\$5

內容：遊戲/分享/茶點

負責職員：社工徐姑娘

報名方法：先到先得，繳費作實



## 「籠」鳳配

FO-P2627-114

以匠心雕琢的木工小玩意為載體，  
在製作過程中展現夫婦間獨有的默契；  
共同渡過充滿趣味的上午。

日期：2026年6月23日(二)

時間：上午9:30-11:00

對象：中心已登記護老者及其另一伴

名額：6 對夫婦 地址：護老房

負責：社工趙姑娘

報名方法：6月16日截止報名及抽籤

6月17日公佈名單及個別通知參加者



## 輕描淡「繪」

輕彩繪Art4MeNU是一種輕鬆簡單、注重當下，帶來成就與幸福感的多元藝術。透過學習輕彩繪來辨識及表達情緒，放鬆心情，提升對生活的幸福感。

FO-P2627-120

日期：24/6, 8/7, 15/7, 22/7, 29/7 及 5/8 (三)

時間：下午1:30-3:00 地點：護老房

名額：12人 收費：\$30/6堂(先到先得，繳費作實)

負責職員：社工徐杏恩姑娘

歡迎對象：

- 中心護老者及有興趣提升幸福感的中心會員
- 無須任何美術設計基礎，運用基本運筆技巧即可快速上手



# 7月護老活動

## 「咖」輕就「屬」

FO-P2627-119

利用環保材料咖啡渣製作獨一無二的專屬掛畫，輕鬆享受創作時光。

日期：2026年7月3日（星期五）

時間：下午2:30至3:30

名額：12人 地點：護老房

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：社工徐杏恩姑娘

報名日期：6月12日截止報名

6月17日公佈名單及個別通知參加者



## 論「姿」排「貝」

FO-P2627-115

夏日炎炎，一同為貝殼改頭換面；裝飾成美輪美奐的貝殼置物碟，美觀實用兼而有之。

日期：2026年7月17日（星期五）

時間：上午10:00至11:00

名額：12人 地點：護老房

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：社工趙姑娘

報名日期：7月7日截止報名

7月8日公佈名單及個別通知參加者



## 湯麵教哈高

FO-P2627-130

教授手機應用程式HA Go，加強照顧者善用平台功能，同時加強社區人士表達對護老者的關懷。

日期：2026年7月18日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

名額：15人 地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者 收費：免費

合作機構：香港小童群益會賽馬會青衣青少年綜合服務中心及UX Gym 數碼健身館

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名日期：7月7日截止報名

7月8日公佈名單及個別通知參加者



## 護眼護聽檢測（外出）

FO-P2627-131

與關愛長者協會「銀鈴護眼中心」合作「視覺及聽覺檢查服務」，鼓勵護老者關注自身健康狀況，實踐「早發現、早轉介、早治療」的健康管理理念。

日期：2026年7月9日（星期四） 名額：6位

去程：上午0830中心集合（自費乘巴士）

回程：下午12:30自費午餐後回青衣

或簽署離隊通知書後自行離開  
檢查地點：九龍深水埗基隆街209號地下

對象：護老者及會員，必須：60歲或以上，社區居住及現正領取綜援或長者生活津貼。

報名方法：查詢詳情及報名找社工徐姑娘24973333



## 姊妹扶

FO-P2627-122

音樂、唱歌時會有停頓的時候，作為照顧者，也需要有停一停休息的時候。小組目的是以靜觀、藝術的元素，讓參加者學習放鬆、減低生活上、照顧時的壓力。

日期：7/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8（二）

時間：上午9:30-11:00 收費：\$40

對象：中心已登記護老者 名額：12人

地點：健身房 負責：社工趙姑娘

報名方法：

6月23日截止報名及抽籤

6月24日公佈名單及個別通知參加者到中心繳費作實



Best wishes



# 星期一

## 1 護己及耆暫顧服務

- 09:00 福安耆樂合唱團(訓練)
- 10:00 絲打手工藝
- 10:30 靈康操
- 12:00 彈力帶義工運動班
- 13:00/14:00 二胡A班/進階班 (7)
- 14:00 耆義特工隊會議

## 8 護己及耆暫顧服務

- 09:00 福安耆樂合唱團(訓練)
- 09:30 電話慰問義工服務
- 10:00 絲打手工藝
- 10:30 靈康操
- 12:00 彈力帶義工運動班
- 14:00 義工出招·桌遊開局
- 13:00/14:00 二胡A班/進階班 (8)
- 15:00 銀齡活力啦啦MOVE



## 15 護己及耆暫顧服務

- 09:00 福安耆樂合唱團(訓練)
- 09:30/2:30 電話慰問(實習)
- 10:00 絲打手工藝
- 10:30 靈康操
- 12:00 彈力帶義工運動班
- 14:00 義工出招·桌遊開局
- 13:00/14:00 二胡A班/進階班 (9)
- 15:00 銀齡活力啦啦MOVE

## 22 護己及耆暫顧服務

- 09:30/2:30 電話慰問(實習)
- 10:00 絲打手工藝
- 10:30 靈康操
- 12:00 彈力帶義工運動班
- 13:00/14:00 二胡A班/進階班 (10)
- 14:00 義工出招·桌遊開局
- 15:00 銀齡活力啦啦MOVE

## 29 護己及耆暫顧服務

- 09:00 福安耆樂合唱團(訓練)
- 09:00 衛生署講座-認識白內障
- 09:30/2:30 電話慰問(實習)
- 10:00 絲打手工藝
- 10:30 靈康操
- 12:00 彈力帶義工運動班
- 13:00/14:00 二胡A班/進階班 (11)
- 14:00 義工出招·桌遊開局
- 15:00 銀齡活力啦啦MOVE

# 星期二

## 2 護你站/剪髮

- 09:00 磚上學院
- 10:00 手語生活篇 (8)
- 10:30 綜合金齡保健操 (7)
- 12:00 養生健體班 (6)
- 13:30 妙韻頌佳音 (7)
- 15:15 樂優悠 (音樂)



## 9 護你站

- 09:00 磚上學院
- 10:30 綜合金齡保健操 (8)
- 12:00 養生健體班 (7)
- 13:30 妙韻頌佳音 (8)
- 15:15 樂優悠

## 16 護你站

- 09:00 磚上學院
- 10:30 綜合金齡保健操 (9)
- 12:00 養生健體班 (8)
- 13:30 妙韻頌佳音 (9)
- 15:15 樂優悠



## 23 護你站

- 09:00 磚上學院
- 09:30 「籠」鳳配
- 10:00 手語生活篇及交流
- 10:30 綜合金齡保健操 (10)
- 12:00 養生健體班 (9)
- 13:30 妙韻頌佳音 (10)完
- 15:15 樂優悠

## 30 護你站

- 09:00 磚上學院
- 10:30 防火知識你要知
- 12:00 養生健體班 (10)
- 14:00 護老cafe~百家走佬袋
- 15:15 樂優悠

# 星期三

## 3 例會 上午9:00

- 10:30 從零開始的素描課 (10)
- 10:30 油彩共學社 (10)/易筋棒
- 11:30 靚太廣場舞 (8)
- 13:00 肌動部隊
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂

## 10

- 09:00 青衣山~健康拾荒遊
- 10:30 易筋棒
- 11:30 靚太廣場舞 (9)
- 13:00 肌動部隊
- 14:30 別「豎」一「革」
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂



## 17 例會 上午9:00

- 10:30 易筋棒
- 11:00 新聞展覽
- 11:30 靚太廣場舞 (10)
- 13:00 肌動部隊
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂

## 24

- 12:00 天水圍「濕地半日閒情
- 10:30 易筋棒(完)
- 13:00 肌動部隊
- 13:30 輕描淡「繪」(1)
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂

我要向山舉目；  
我的幫助從何而來？  
我的幫助從  
造天地的耶和華而來。

-詩篇 121:1-2



星期四

### 4 護你站

- 08:30 回春操
- 09:00 肌動部隊
- 09:30 硬地滾球班
- 14:30 彩虹天地

星期五

### 5 藥劑師

- 09:00 肌動部隊/國畫教室(8)
- 10:45 玩得起
- 11:00 地面上的最後一個壺4-6月
- 14:00 唱出好聲音
- 14:00 紅姐滋補

星期六

6

- 09:00 護己及耆暫顧服務
- 13:00 星期六天地

日

7



### 11 護你站

- 08:30 回春操
- 09:00 肌動部隊
- 09:30 硬地滾球班
- 10:45 鏢耆立異(4-6月)
- 13:00 肌動部隊
- 14:30 彩虹天地

12

- 09:00 肌動部隊/國畫教室(9)
- 10:45 玩得起
- 11:00 地面上的最後一個壺4-6月
- 14:00 蜜膝良肌生日會(4-6月)



13

- 10:00 全城鼓動
- 10:00 耆義特工隊X自己友時間
- 13:00 星期六天地

14

### 18 護你站

- 08:30 回春操
- 09:00 社區藥賦 進階
- 09:00 肌動部隊
- 10:00 深井硬滾交流
- 10:45 鏢耆立異(4-6月)
- 14:00 社區藥賦 進階
- 14:30 彩虹天地

19

# 端午節



20

- 09:00 芳蘭木柱樂園
- 10:30 地壺樂
- 13:00 星期六天地

21

# 父親節

### 25 護你站

- 08:30 回春操
- 09:00 肌動部隊
- 10:00 社區藥賦 進階
- 10:45 鏢耆立異(4-6月)
- 11:00 木川花茶工作坊(外出)
- 13:30 社區藥賦 進階
- 14:30 彩虹天地

### 26 護你站

- 09:00 肌動部隊/國畫教室(6)
- 10:45 玩得起
- 11:00 地面上的最後一個壺4-6月
- 12:00 活力啦啦MOVE出隊
- 13:45 聖保祿村「周五相聚一刻」
- 14:00 紅姐滋補
- 14:00 唱出好聲音
- 15:00 BEN SIR音樂工作坊(教會)

### 27 全日眼科覆檢

- 13:00 星期六天地

28



## 星期一

## 星期二

## 星期三

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。

# 1

## 香港特別行政區 成立紀念日

### 6 護己及耆暫顧服務

- 09:00 福安耆樂合唱團(訓練)
- 09:30 電話慰問義工服務
- 10:00 蘭子教室:小小玲蘭花
- 10:30 靈康操
- 12:00 彈力帶義工運動班
- 13:00/14:00 二胡A班/進階班 (1)
- 14:00 銀齡椅子舞
- 15:00 活力啦啦MOVE

### 7 剪髮/護你站

- 09:00 磚上學院
- 09:30 休姊扶
- 10:30 陳家金曲班(1)
- 12:00 養生健體班 (1)
- 13:15 妙韻頌佳音(1)
- 15:15 樂優悠(音樂)

### 8 例會上午9:00

- 10:30 從零開始的素描課 (1)
- 10:30 油彩共學社 (11)/開心操
- 11:30 靚太廣場舞 (1)
- 13:00 肌動部隊
- 13:30 輕描淡「繪」(2)
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂



### 13 護己及耆暫顧服務

- 09:00 福安耆樂合唱團(訓練)
- 9:30 電話慰問義工(實習)
- 10:00 絲打手工藝
- 10:30 靈康操
- 12:00 彈力帶義工運動班
- 13:00/14:00 二胡A班/進階班 (2)
- 14:00 二胡進階班 (2)
- 14:00 銀齡椅子舞
- 15:00 活力啦啦MOVE



### 14 護你站

- 09:30 休姊扶
- 10:30 陳家金曲班(2)
- 12:00 養生健體班 (2)
- 13:15 妙韻頌佳音(2)
- 14:00 耆義特工隊會議
- 15:15 樂優悠

### 15

- 10:30 從零開始的素描課 (2)
- 10:30 油彩共學社 (12)/開心操
- 11:30 靚太廣場舞 (2)
- 13:00 肌動部隊
- 13:30 輕描淡「繪」(3)
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂

### 20 護己及耆暫顧服務

- 09:00 福安耆樂合唱團(訓練)
- 09:00 衛生署講座-頸腰背護理
- 9:30 電話慰問義工(實習)
- 10:00 手作茗聚
- 10:30 靈康操
- 12:00 彈力帶義工運動班
- 13:00/14:00 二胡A班/進階班 (3)
- 14:00 銀齡椅子舞
- 15:00 「淇」間直播~「王菲」給自己的信
- 15:00 活力啦啦MOVE

### 21 護你站

- 09:00 的起身「桿」stick mobility
- 09:30 休姊扶
- 10:30 陳家金曲班(3)
- 12:00 養生健體班 (3)
- 13:15 妙韻頌佳音(3)
- 15:15 樂優悠



### 22 例會上午9:00

- 09:15 歲月頭條(中環)
- 10:30 從零開始的素描課 (3)
- 10:30 油彩共學社 (3)/開心操
- 11:30 靚太廣場舞 (3)
- 13:00 肌動部隊
- 13:30 輕描淡「繪」(4)
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂

### 27 護己及耆暫顧服務

- 09:00 福安耆樂合唱團(訓練)
- 9:30 電話慰問義工(實習)
- 10:30 靈康操
- 12:00 彈力帶義工運動班
- 13:00/14:00 二胡A班/進階班 (4)
- 14:00 銀齡椅子舞
- 15:00 活力啦啦MOVE

### 28 護你站

- 09:00 的起身「桿」stick mobility
- 09:30 休姊扶
- 10:30 陳家金曲班(4)
- 12:00 養生健體班 (4)
- 13:15 妙韻頌佳音(3)
- 15:15 樂優悠

### 29

- 10:30 從零開始的素描課 (4)
- 10:30 油彩共學社 (14)/開心操
- 11:30 靚太廣場舞 (3)
- 13:00 肌動部隊
- 13:30 輕描淡「繪」(5)
- 14:30 大腦遊戲室
- 15:45 腦智樂

星期四

2 護你站

08:30 回春操  
09:00 肌動部隊  
14:30 彩虹天地

星期五

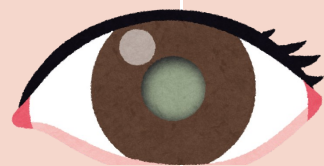
3

09:00 肌動部隊  
09:00 國畫教室(1)  
10:00 社區藥賦 進階  
10:45 玩得起  
14:00 唱出好聲音  
14:30 「咖」輕就「屬」

星期六

4全日眼科覆檢

09:00 護己及耆暫顧服務  
13:00 星期六天地



日

5

9 護你站

08:30 回春操  
09:00 肌動部隊  
09:00 社區藥賦 進階  
09:30 護眼護聽檢測(外出)  
14:30 彩虹天地

10

09:00 國畫教室(2)  
09:00 肌動部隊  
10:45 玩得起  
11:00 地面上的最後一個壺4  
14:00 唱出好聲音  
14:00 紅姐滋補



11

09:00 護己及耆暫顧服務  
09:00 太空漫步簡介會  
09:00 芳蘭木柱樂園  
10:30 地壺樂  
13:00 星期六天地

12



16 護你站

08:30 回春操  
09:00 肌動部隊  
10:00 腸癌講座(待定)  
14:30 彩虹天地

17

09:00 肌動部隊/國畫教室(3)  
09:00 聖保祿村-義工訓練  
10:00 論「姿」排「貝」  
10:45 玩得起  
14:00 長委茶聚  
14:00 唱出好聲音



18

09:00 護己及耆暫顧服務  
10:00 湯麵教哈高  
13:00 星期六天地

19



23 護你站

08:30 回春操  
09:00 肌動部隊  
14:30 彩虹天地

24

09:00 肌動部隊/國畫教室(4)  
10:45 玩得起  
13:15 聖保祿村「周五相聚一刻」  
14:00 紅姐滋補  
14:00 唱出好聲音  
14:30 耆義特工隊X自己友時間

25

09:00 護己及耆暫顧服務  
13:00 星期六天地

26



30 護你站

08:30 回春操  
09:00 肌動部隊  
14:30 彩虹天地

31

09:00 肌動部隊/國畫教室(5)  
10:45 玩得起  
15:00 BEN SIR音樂工作坊(教會)



# 「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，

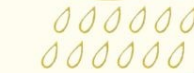
請致電 2497-3333 與本中心聯絡





# 持續暴雨及雷暴指引 SQS 9

- 中心正常開放
- 所有活動如常舉行
- 職員或會按情況調整戶外活動安排。



Amber 黃

黃色暴雨警告訊號

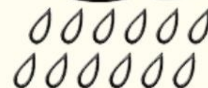
- 若活動舉行前**2**小時起發出警告，所有活動均會取消或延期舉行。
- 如活動進行期間懸掛，該活動照常進行，職員或會按情況調整戶外活動安排。
- 從紅色暴雨警告訊號除下後，中心應盡量在**2**小時內恢復活動；
- 中心主任亦可按情況取消或延期舉行有關活動。



Red 紅

紅色暴雨警告訊號

- 如在非中心開放期間發出，中心會於黑色暴雨警告除下後兩小時內恢復正常服務。
- 如在中心開放期間發出，中心將仍然開放。職員應照顧已抵達中心的人士，勸籲留於安全地方。
- 如在活動進行期間懸掛，該活動照常進行，職員或會按情況調整戶外活動安排。
- 若活動舉行前**2**小時起發出，所有活動均會取消或延期舉行。



Black 黑

黑色暴雨警告訊號



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) (850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)	\$112	

## 中心聯絡方法：



印刷數量:600份  
印刷日期:30/5/2026

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)

中心面書

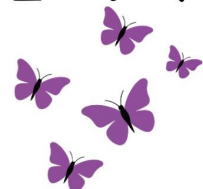
FACEBOOK



### 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)

