



2024年 4月-5月份 活動通訊

活動報名截止時間：即日起至 2024年 4 月 5 日 中午12:00

活動抽籤時間：2024年 4 月 5 日 下午 3:00

- 有興趣參加活動或班組之會員，請親臨或致電中心 2677 4111 留名。如所報活動之留名人數超出限額，將進行電腦抽籤，中簽者才獲電話個別通知。
- 如需繳費之活動，請於活動舉行前7天到中心繳付有關費用，否則當自動放棄參加。



中心地址：粉嶺聯和墟海聯廣場一樓130室



中心電話：2677 4111 / 2677 4332 / 3590 2494 / 3565 4245



中心傳真：2677 1300



中心網址：<https://www.ttmssd.org/Elder/JB/jb.php>

本中心保留修改以上活動時間表之內容權利，而無須另行通知。



主任的話 (簡鳳群)



各位會員，大家好！

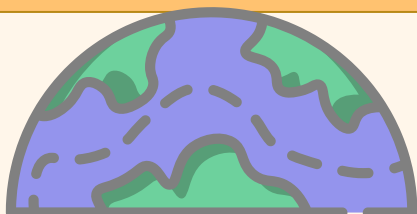
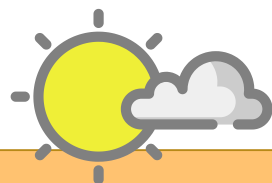
中心活動通訊由2024年4月起將以全新面貌登場。

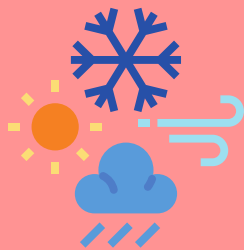
由以前的「每月通訊」改為現在的「雙月通訊」。

活動資料更清晰、更方便各位會員閱讀。

而今期活動內容相當豐富，如大家有興趣參加活動或班組，就記得於2024年4月5日中午12:00前親臨或致電中心2677 4111留名啦！

天文台早前發布全年天氣展望，預料今年進入香港500公里範圍內的熱帶氣旋(颱風)數目較正常偏多，大約有5至8個。天文台預料今年風季可能於6月或之後開始，10月或之後結束，天文台台長指11月、甚至12月也有機會「打風」。提提大家中心颱風及暴雨下中心服務安排，詳情請看下頁。





颱風及暴雨訊號服務安排

上午8:30-
下午2:15

下午2:15-
下午5:15

T1



Amber 黃

繼續開放
活動照常進行

繼續開放
活動照常進行

L3



Red 紅

繼續開放
四小時內之活動
取消 / 延期

繼續開放
活動取消 / 延期

8

NE 東北



Black 黑

暫停開放
四小時內之活動
取消 / 延期

暫停開放
活動取消 / 延期

9

+10

除下8號以下風球，中心
將於2小時內恢復開放。



奶粉代購 · 新價目表

三花柏齡800克



會員價：
\$ 100
非會員價：
\$ 110

怡保康850克



會員價：
~~\$ 221~~ \$231
非會員價：
~~\$ 231~~ \$241

加營素900克



會員價：
~~\$ 183~~ \$192
非會員價：
~~\$ 193~~ \$202

(低糖) 加營素850克



會員價：
~~\$ 198~~ \$198
非會員價：
~~\$ 198~~ \$208

只收現金，請備輔幣，不設找續！

16個服務質素標準 (標準)及準則

標準1

服務單位確保製備說明資料，清楚 陳述其宗旨、 目標和提供服務的形式，隨 時讓公眾索閱

標準2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準4

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

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。

標準7

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

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。

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。

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 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。



TTMSS



x3



x3

籌款嘉年華

基督教
香港崇真會 社會服務部

HIGH FIVE 前行

2024.5.5

SUNDAY

星期日

下午3:00至5:00

JOIN US 參加?

YES 是

NO 否

報名

請向所屬堂會 / 學校 / 服務單位索取步行籌款表格，
或致電 2331 2877 聯絡職員

查詢

地址：九龍九龍灣啟業邨啟裕樓地下2-7號
電話：2331 2877
電郵：ssd@ttmssd.org
網址：www.ttmssd.org



獎項

個人最高籌款獎(設冠、亞、季軍)
團體最高籌款獎(設堂會、學校、服務單位)

● 參加是次步行籌款者，即場將獲贈紀念品乙份及證書一張。
另外，凡捐款滿\$500或以上，將獲贈精美郵票套裝乙份，
請踴躍支持！

籌款目的

為本機構各項非政府資助服務，包括學前
康復服務、綜合家庭服務、輔導服務、臨
床心理服務、教育心理服務及照顧者服務
等籌募經費

籌款目標

港幣 60 萬元

好施捨的，必得豐裕。
滋潤人的，必得滋潤。
(箴言 11:25)

ROUTE
路線

青衣
海濱公園
露天廣場

青衣
海濱公園
緩步徑

東北公園
露天廣場
設有攤位遊戲

中心組織架構圖

中心主任
簡鳳群



專業社工

三級社會工作員
葉轉笑



四級社會工作員
黃俊庭



四級社會工作員
黎重良



四級社會工作員
朱嘉文



服務支援

程序幹事
郭子謙



程序幹事
麥鎮添



文員
賴六妹



二級護理員
陳鳳英



職工
劉笑芳



中心組織架構圖

四級社會工作員
蒙子傑



程序幹事
何曉鏞



旅行、節日慶祝及聯誼活動

4月春季樂悠遊

(JB-PG-2425-021) 【負責職員:麥鎮添先生】

行程: 中心 -> 香港文化博物館 -> 沙田麗豪酒店自助餐
-> 啟德郵輪碼頭 -> 全新啟德AIRSIDE商場 -> 中心



日期: 2024年4月24日(星期三)

時間: 上午9:15 - 下午5:00

集合地點: 海聯廣場對出公園

費用: 會員 \$300/ 家屬 \$320

名額: 58人

對象: 中心會員

內容: 1) 先到先得, 額滿即止。

2) 請帶備會員証、收據出席。

3) 參加者須同意提供中英文姓名、身份證號碼尾四位數字、出生日期及聯絡電話等資料予旅行社, 以便購買保險(只適用於85歲或以下之參加者)及以便當局有需要時跟進。

4) 本中心有權因應天氣或實際環境情況作出調動, 恕不另行通知。

5) 後備者可於旅行出發前一星期致電查詢成行與否, 本中心不會另行通知。



賽馬會e健樂電子健康管理計劃活動

e-健樂-紳土地壺球2

(JB-PG-2425-010) 【負責職員:郭子謙先生】

日期: 2024年4月10、17日(星期三)

時間: 上午9:15-10:15

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 8人

對象: e-健樂計劃成員

內容: 透過地壺球訓練認知及身體活動能力, 及增加彼此交流的機會, 促進社交健康。



e-健樂-美式布袋球2

(JB-PG-2425-007) 【負責職員:郭子謙先生】

日期: 2024年4月24日、5月8日(星期三)

時間: 上午9:15-10:15

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 8人

對象: e-健樂計劃成員

內容: 透過簡單易學的新興運動布袋球, 讓長者體驗不同種類的運動幫助長者放鬆心情。



賽馬會e健樂電子健康管理計劃活動

e-健樂-健康講座： 長者簡易保健運動

(JB-PG-2425-006) 【負責職員:郭子謙先生】

日期: 2024年4月26日(星期五)

時間: 下午2:00 - 下午3:00

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費 名額: 30人

對象: e-健樂計劃成員

內容: 透過講座讓參加者對保健運動有更多的了解, 學習進行簡單運動來保持基本活動能力, 認識缺乏運動帶來的健康風險。

e-健樂-健康講座：

高血壓(二) 高血壓之藥物治療

(JB-PG-2425-008) 【負責職員:郭子謙先生】

日期: 2024年5月24日(星期五)

時間: 下午2:00 - 下午3:00

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 30人 (舊生優先參加)

對象: e-健樂計劃成員

內容: 講座讓參加者對高血壓有更多的了解, 認識高血壓的成因及了解藥物治療高血壓的效果。

e-健樂-個人健康管理獎賞計劃

(JB-PG-2425-012) 【負責職員: 郭子謙先生】

日期: 2024年5月1日 至6月30日

費用: 免費

內容: 中心鼓勵長者恆常監察自己的健康狀況, 參加者可向本中心職員領取紀錄卡, 紀錄血壓後可向中心職員出示當天血壓紀錄, 合計30天可以得到小禮物一份。

地點: 福禧頤樂天地

對象: e-健樂計劃成員



e-健樂-柔力球體驗5

(JB-PG-2425-011) 【負責職員: 郭子謙先生】

日期: 2024年5月9日(星期四)

時間: 上午 11:00 - 下午12:00

地點: 聯和墟遊樂場籃球場

費用: 免費

名額: 12人 (舊生優先參加)

對象: e-健樂計劃成員

內容: 透過柔力球增強長者肢體活動及運動樂趣。



e-健樂-劍球初體驗2

(JB-PG-2425-014) 【負責職員:郭子謙先生】

日期: 2024年5月23日(星期四)

時間: 中午12:00 - 下午1:00

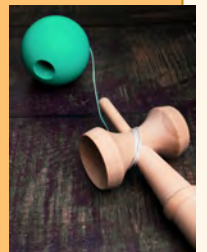
地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 12人

對象: e-健樂計劃成員

內容: 透過劍球運動提高長者的手眼協調能力並體驗新興運動樂趣。



e-健樂-芬蘭木棋

(JB-PG-2425-013) 【負責職員:郭子謙先生】

日期: 2024年5月22、29日

時間: 上午9:15 – 上午10:15

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 8人

對象: e-健樂計劃成員

內容: 透過芬蘭木棋運動, 讓長者體驗不同種類的運動幫助長者放鬆心情、認識新朋友同時訓練參加者的手眼協調。



e-健樂-血壓紀錄手機APP5

(JB-PG-2425-015) 【負責職員:郭子謙先生】

日期: 2024年5月30日 (星期四)

時間: 下午2:30 – 下午3:30

地點: 中心大廳及影音室

費用: 免費

名額: 6人

對象: e-健樂計劃成員

內容: 教授如何使用手機應用程式紀錄血壓, 讓長者懂得使用手機去監測自己的血壓健康, 需要時亦可供醫生參考。

衛生講座-個人健康、食物及環境衛生 (4/2024)

(JB-PG-2425-032) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年4月23日 (星期二)

時間: 下午2:30 – 3:30

衛生講座-營養標籤、食物安全 (5/2024)

(JB-PG-2425-033) 【負責職員:麥鎮添先生】

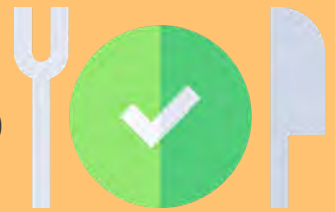
日期: 2024年5月14日 (星期二)

時間: 下午2:30 – 3:30

地點: 福禧頤樂天地禮堂

名額: 30人

內容: 由食環署講師主講, 向參加者講解個人健康、食物及環境衛生的重要。



中心會員活動

福禧棋藝坊

(JB-PG-2425-036 & 037)

逢星期四

上午9:00-上午11:00

福禧頤樂天地禮堂



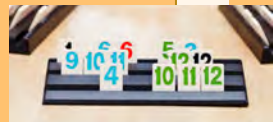
e-健樂-魔力健腦樂

(JB-PG-2425-038)

逢星期六

上午9:30-中午12:00

福禧頤樂天地禮堂



中心會員活動

線上遊戲新手班 (4/2024)

(JB-PG-2425-022) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年4月9日 (星期二)

時間: 下午2:30 - 3:30

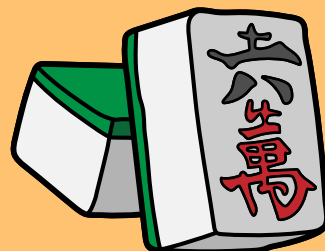


線上遊戲新手班 (5/2024)

(JB-PG-2425-023) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年5月14日 (星期二)

時間: 中午12:00-下午1:00



地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 8人

對象: 略懂玩麻雀之中心會員

內容: 教導長者使用平板電腦去遊玩線上的麻雀遊戲, 訓練參加者的思維能力, 同時學習使用資訊科技產品, 發掘新的娛樂方式。

開心識字班 (4/2024)

(JB-PG-2425-050) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年4月8日至4月29日 (逢星期一, 共4堂)



開心識字班 (5/2024)

(JB-PG-2425-051) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年5月6日至5月27日 (逢星期一, 共4堂)

時間: 中午 12:00-下午1:00

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: \$ 10

名額: 8人

對象: 中心會員

內容: 由義務導師教授基礎文字, 由部首到筆順慢慢練習, 藉此幫助長者學會簡單生字。



青協聯乘培靈學生探訪

(JB-PG-2425-019&020) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

【A班】日期: 2024年4月16日 (星期二) 時間: 上午11:00- 中午12:00

【B班】日期: 2024年4月16日 (星期二) 時間: 下午2:00- 3:00

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 每班各20人

對象: 中心會員

內容: 學生們預備才藝表演及互動遊戲, 促進跨代互相認識和交流。



卡拉OK在福禧 (4/2024)

(JB-PG-2425-028) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年4月19日 (星期五)

時間: 上午10:30 - 中午12:00

卡拉OK在福禧 (5/2024)

(JB-PG-2425-029) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年5月24日 (星期五)

時間: 上午11:00 - 中午12:30

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 12人

對象: 中心會員

內容: 透過卡拉OK活動, 讓會員一展歌喉, 抒緩一下日常生活的壓力。



福氣影院 (4/2024)

(JB-PG-2425-034) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年4月29日 (星期一)

福氣影院 (5/2024)

(JB-PG-2425-035) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年5月27日 (星期一)

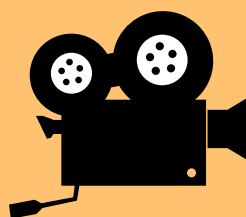
時間: 上午11:00- 下午1:00

地點: 福禧頤樂天地大廳

費用: 免費

對象: 中心會員

內容: 透過每月一次的福氣影院, 讓會員欣賞舊時之電影, 回味當年生活片段。在中心營造電影院的感覺, 讓長者不用出外也可感受看電影的樂趣。 (*非抽籤)



飛鏢樂體驗日10

(JB-PG-2425-030) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年5月2日 (星期四)

時間: 上午11:30- 下午1:00

飛鏢樂體驗日11

(JB-PG-2425-031) 【麥鎮添先生】

日期: 2024年5月31日 (星期五)

時間: 上午10:30- 中午12:00

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 12人

對象: 中心會員

內容: 透過體驗飛鏢體驗活動, 訓練長者專注力以及協調能力, 讓長者抒緩 日常生活壓力。



星期一	星期二	星期三
<p>1/4</p> <p>復活節假期</p>	<p>2/4</p> <p>上午 9:30-10:30 非鼓隊 (中心禮堂)</p> <p>上午 10:30-11:30 精靈無懵懂 61 (中心禮堂)</p> <p>上午 10:30-11:30 護老姐姐更輕鬆 (中心大廳)</p> <p>下午 2:15- 3:15 輕鬆護老茶座-2024 (A) (中心禮堂)</p> <p>下午 3:30- 4:30 輕鬆護老茶座-2024 (B) (中心禮堂)</p>	<p>3/4</p> <p>4月例會 上午 9:30-10:30</p> <p>上午 11:00 - 下午 1:00 卡拉 OK 在福禧 (中心禮堂)</p> <p>下午 2:30-3:45 福禧福氣生日會(3-4 月) (中心禮堂)</p>
<p>8/4</p> <p>上午 9:15-10:15 健體太極班 25 (中心禮堂)</p> <p>上午 10:30-11:30 花棒隊 (中心禮堂)</p> <p>中午 12:00-下午 1:00 開心識字班(4/2024) (中心禮堂)</p> <p>下午 2:30 - 4:30 e-健樂-多元化健康促進計劃 (中心禮堂)</p>	<p>9/4</p> <p>上午 9:30-10:30 非鼓隊 (中心禮堂)</p> <p>上午 10:30-11:30 精靈無懵懂 61 (中心禮堂)</p> <p>下午 2:30 - 3:30 線上遊戲新手班(4/2024) (中心禮堂)</p>	<p>10/4</p> <p>上午 9:15-10:15 e-健樂-紳士地壺球 2 (中心禮堂)</p> <p>上午 10:30-11:30 護老講座: 膽固醇睇真 D (中心禮堂)</p> <p>下午 2:30 - 4:30 e-健樂-多元化健康促進計劃 (中心禮堂)</p>
<p>15/4</p> <p>上午 9:15-10:15 健體太極班 26 (中心禮堂)</p> <p>上午 10:30-11:30 花棒隊 (中心禮堂)</p> <p>中午 12:00-下午 1:00 開心識字班(4/2024) (中心禮堂)</p> <p>下午 2:30 - 4:30 e-健樂-多元化健康促進計劃 (中心禮堂)</p>	<p>16/4</p> <p>上午 9:30-10:30 非鼓隊 (中心禮堂)</p> <p>上午 11:00-中午 12:00 青協聯乘培靈學生探訪 A 班 (中心禮堂)</p> <p>下午 2:00-3:00 青協聯乘培靈學生探訪 B 班 (中心禮堂)</p>	<p>17/4</p> <p>上午 9:15-10:15 e-健樂-紳士地壺球 2 (中心禮堂)</p> <p>上午 10:30 - 11:30 活石堂義剪服務 (4/2024) (宣道會活石堂)</p> <p>上午 10:30 - 11:30 認知 5 感訓練(一) 2024 (中心禮堂)</p>

星期四	星期五	星期六
<p>4/4</p> <p>清明節 假期</p>	<p>5/4</p> <p>4-5 月活動抽籤日</p> <p>上午 9:15-10:15 養生八段錦 6 (中心禮堂)</p> <p>下午 1:00- 3:00 乒乓添樂趣 15 (聯和墟體育館)</p>	<p>6/4</p> <p>上午 9:30-中午 12:00 e-健樂-魔力健腦樂 (中心禮堂)</p>
<p>11/4</p> <p>上午 9:00-11:00 福禧棋藝坊 (中心禮堂)</p> <p>上午 11:30 - 中午 12:30 平板電腦遊戲同樂日 (4/2024) (中心禮堂)</p> <p>下午 3:00-4:00 福氣閒聚星期四 (中心禮堂)</p>	<p>12/4</p> <p>上午 9:15-10:15 養生八段錦 6 (中心禮堂)</p> <p>下午 1:00- 3:00 乒乓添樂趣 15 (聯和墟體育館)</p>	<p>13/4</p> <p>上午 9:30-中午 12:00 e-健樂-魔力健腦樂 (中心禮堂)</p>
<p>18/4</p> <p>上午 9:00-11:00 福禧棋藝坊 (中心禮堂)</p> <p>上午 11:30 - 下午 1:00 實用義工「鴨」之 HA Go (中心禮堂)</p> <p>下午 3:00-4:00 福氣閒聚星期四 (中心禮堂)</p>	<p>19/4</p> <p>上午 9:15-10:15 養生八段錦 6 (中心禮堂)</p> <p>上午 10:30 - 中午 12:00 卡拉 OK 在福禧 (4/2024) (中心禮堂)</p> <p>下午 1:00- 3:00 乒乓添樂趣 15 (聯和墟體育館)</p>	<p>20/4</p> <p>上午 9:30-中午 12:00 e-健樂-魔力健腦樂 (中心禮堂)</p>

星期一	星期二	星期三
22/4 上午 9:15-10:15 健體太極班 26 (中心禮堂) 上午 10:30-11:30 花棒隊 (中心禮堂) 中午 12:00-下午 1:00 開心識字班(4/2024) (中心禮堂) 下午 2:30 - 4:30 e-健樂-多元化健康促進計劃 (中心禮堂)	23/4 上午 9:30-10:30 非鼓隊 (中心禮堂) 上午 10:30-11:30 精靈無懵懂 62 (中心禮堂) 下午 2:00 - 4:00 護老桌球體驗樂 (和興體育館) 下午 2:30 - 3:30 衛生講座- (個人健康、食物及環境衛生) (中心禮堂)	24/4 4 月春季樂悠遊 上午 9:15-10:15 e-健樂-美式布袋球 2 (中心禮堂) 下午 2:30 - 4:30 e-健樂-多元化健康促進計劃 (中心禮堂)
29/4 上午 9:15-10:15 健體太極班 26 (中心禮堂) 上午 10:30-11:30 花棒隊 (中心禮堂) 上午 11:00-下午 1:00 福氣影院(4/2024) (大廳) 中午 12:00-下午 1:00 開心識字班(4/2024) (中心禮堂) 下午 2:30 - 4:30 e-健樂-多元化健康促進計劃 (中心禮堂)	30/4 上午 9:30-10:30 非鼓隊 (中心禮堂) 上午 10:30-11:30 精靈無懵懂 62 (中心禮堂) 下午 2:00- 3:00 馬錦燦學生愛心探訪 (馬錦燦中學)	1/5 勞動節 假期
6/5 上午 9:15-10:15 健體太極班 26 (中心禮堂) 上午 10:30-11:30 花棒隊 (中心禮堂) 中午 12:00-下午 1:00 開心識字班(4/2024) (中心禮堂) 下午 2:30 - 4:30 e-健樂-多元化健康促進計劃 (中心禮堂)	7/5 上午 9:30-10:30 非鼓隊 (中心禮堂) 上午 10:30-11:30 精靈無懵懂 62 (中心禮堂) 下午 2:30 - 3:30 護老者起來運動吧! (中心禮堂)	8/5 上午 9:15-10:15 e-健樂-美式布袋球 2 (中心禮堂) 下午 2:30 - 4:30 e-健樂-多元化健康促進計劃 (中心禮堂) 5 月例會 上午 9:30-10:30

星期四	星期五	星期六
<p>25/4 上午 10:00 - 上午 11:30 「安心三寶」法律講座 (中心禮堂)</p> <p>下午 3:00-4:00 福氣閒聚星期四 (中心禮堂)</p>	<p>26/4 上午 9:15-10:15 養生八段錦 6 (中心禮堂)</p> <p>下午 1:00- 3:00 乒乓添樂趣 15 (聯和墟體育館)</p> <p>下午 2:00- 3:00 e-健樂-健康講座：長者簡易保健運動 (中心禮堂)</p> <p>下午 2:30 - 4:00 「智」老友俱樂部 (影音室)</p>	<p>27/4 上午 9:30-中午 12:00 e-健樂-魔力健腦樂 (中心禮堂)</p>
<p>2/5 上午 9:00-11:00 福禧棋藝坊 (中心禮堂)</p> <p>上午 11:30-下午 1:00 飛鏢樂體驗日 10 (中心禮堂)</p> <p>下午 3:00-4:00 福氣閒聚星期四 (中心禮堂)</p>	<p>3/5 上午 9:15-10:15 養生八段錦 6 (中心禮堂)</p> <p>上午 10:30- 中午 12:00 棋義鬥一番 (中心禮堂)</p> <p>下午 1:00- 3:00 乒乓添樂趣 15 (聯和墟體育館)</p>	<p>4/5 上午 9:30-中午 12:00 e-健樂-魔力健腦樂 (中心禮堂)</p>
<p>9/5 上午 9:00-11:00 福禧棋藝坊 (中心禮堂)</p> <p>上午 11:00-12:00 e-健樂-柔力球體驗 5 (聯和墟遊樂場籃球場)</p> <p>下午 3:00-4:00 福氣閒聚星期四 (中心禮堂)</p>	<p>10/5 上午 9:15-10:15 養生八段錦 6 (中心禮堂)</p> <p>上午 10:30 - 11:30 平板電腦遊戲同樂日 (5/2024) (中心禮堂)</p> <p>下午 1:00- 3:00 乒乓添樂趣 15 (聯和墟體育館)</p> <p>下午 2:30- 4:30 義工好聲音 (中心禮堂)</p>	<p>11/5 上午 9:30-中午 12:00 e-健樂-魔力健腦樂 (中心禮堂)</p>

星期一	星期二	星期三
<p>13/5 上午 9:15-10:15 健體太極班 26 (中心禮堂) 上午 10:30-11:30 花棒隊 (中心禮堂)</p> <p>中午 12:00-下午 1:00 開心識字班(4/2024) (中心禮堂) 下午 2:30 - 4:30 普及健體運動 (中心禮堂)</p>	<p>14/5 上午 9:30-10:30 非鼓隊 (中心禮堂) 上午 10:30-11:30 精靈無懵懂 62 (中心禮堂)</p> <p>中午 12:00-下午 1:00 線上遊戲新手班 (5/2024) (中心禮堂) 下午 2:30 - 3:30 衛生講座-(營養標籤、食物安全) (中心禮堂)</p>	<p>15/5</p> <p style="text-align: center;">佛誕節 假期</p>
<p>20/5 上午 9:15-10:15 健體太極班 26 (中心禮堂) 上午 10:30-11:30 花棒隊 (中心禮堂)</p> <p>中午 12:00-下午 1:00 開心識字班(4/2024) (中心禮堂) 下午 2:30 - 4:30 e-健樂-多元化健康促進計劃 (中心禮堂)</p>	<p>21/5 上午 9:30-10:30 非鼓隊 (中心禮堂) 上午 10:30-11:30 精靈無懵懂 62 (中心禮堂) 上午 10:30-中午 12:00 血壓量度知多少 (大廳)</p> <p>下午 2:30 - 4:00 護老者舒壓工坊-手作藍曬 (中心禮堂)</p>	<p>22/5 上午 9:15-10:15 e-健樂-芬蘭木棋 (中心禮堂) 上午 10:30 - 11:30 活石堂義剪服務 (5/2024) (宣道會活石堂) 上午 10:45 - 中午 12:00 五式健腦樂 2024 (中心禮堂)</p> <p>下午 2:30 - 4:30 e-健樂-多元化健康促進計劃 (中心禮堂)</p>
<p>27/5 上午 9:15-10:15 健體太極班 27 (中心禮堂) 上午 10:30-11:30 花棒隊 (中心禮堂) 上午 11:00-下午 1:00 福氣影院 (大廳)</p> <p>中午 12:00-下午 1:00 開心識字班(4/2024) (中心禮堂) 下午 2:30 - 4:30 e-健樂-多元化健康促進計劃 (中心禮堂)</p>	<p>28/5 上午 9:30-10:30 非鼓隊 (中心禮堂) 上午 10:30-11:30 精靈無懵懂 63 (中心禮堂)</p> <p>下午 2:15- 3:15 輕鬆護老茶座 A 班 (中心禮堂) 下午 3:30- 4:30 輕鬆護老茶座 B 班 (中心禮堂)</p>	<p>29/5 上午 9:15-10:15 e-健樂-芬蘭木棋 (中心禮堂) 上午 10:30 - 11:30 認識流行性感冒 (中心禮堂)</p> <p>下午 2:30 - 4:30 e-健樂-多元化健康促進計劃 (中心禮堂)</p>

星期四	星期五	星期六
<p>16/5 上午 9:00-11:00 福禧棋藝坊 (中心禮堂)</p> <p>下午 3:00-4:00 福氣閒聚星期四 (中心禮堂)</p>	<p>17/5 上午 9:15-10:15 養生八段錦 6 (中心禮堂)</p> <p>下午 1:00- 3:00 乒乓添樂趣 15 (聯和墟體育館)</p> <p>下午 2:00- 3:30 智趣運動會(一)2024 (中心禮堂)</p>	<p>18/5</p> <p>上午 9:30-中午</p> <p>12:00 e-健樂-魔力健腦樂 (中心禮堂)</p>
<p>23/5 上午 9:00-11:00 福禧棋藝坊 (中心禮堂)</p> <p>中午 12:00-下午 1:00 e-健樂-劍球初體驗 2 (中心禮堂)</p> <p>下午 3:00-4:00 福氣閒聚星期四 (中心禮堂)</p>	<p>24/5 上午 9:15-10:15 養生八段錦 7 (中心禮堂)</p> <p>上午 11:00 - 下午 12:30 卡拉 OK 在福禧 (5/2024) (中心禮堂)</p> <p>下午 1:00- 3:00 乒乓添樂趣 15 (聯和墟體育館)</p> <p>下午 2:00- 3:00 e-健樂-健康講座： 高血壓(二) 高血壓之藥物治療 (中心禮堂)</p>	<p>25/5</p> <p>上午 9:30-中午</p> <p>12:00 e-健樂-魔力健腦樂 (中心禮堂)</p>
<p>30/5 上午 9:00-11:00 福禧棋藝坊 (中心禮堂)</p> <p>下午 2:30-3:30 e-健樂-血壓紀錄手機 APP5 (影音室)</p> <p>下午 3:00-4:00 福氣閒聚星期四 (中心禮堂)</p>	<p>31/5 上午 9:15-10:15 養生八段錦 7 (中心禮堂)</p> <p>上午 10:30- 中午 12:00 飛鏢樂體驗日 11 (中心禮堂)</p> <p>下午 1:00- 3:00 乒乓添樂趣 15 (聯和墟體育館)</p> <p>下午 2:00- 4:30 粽有你參與 (中心禮堂)</p>	<p>1/6</p> <p>上午 9:30-中午</p> <p>12:00 e-健樂-魔力健腦樂 (中心禮堂)</p>

馬錦燦學生愛心探訪

(JB-PG-2425-018) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期: 2024年4月30日 (星期二)

地點: 粉嶺馬錦燦中學

名額: 30人

內容: 學生們預備才藝表演及互動遊戲, 促進跨代互相認識和交流。

時間: 下午2:00- 3:00

費用: 免費

對象: 中心會員



活石堂義剪服務 4/2024

(JB-PG-2425-026) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年4月17日 (星期三)

時間: 上午10:30 – 11:30

活石堂義剪服務 5/2024

(JB-PG-2425-027) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年5月22日 (星期三)

時間: 上午10:30 – 11:30

地點: 宣道會活石堂

費用: 免費

名額: 3人

對象: 中心會員

內容: 由宣道會活石堂弟兄姊妹提供免費義剪服務。

備註: 參加者只可參與其中一次義剪服務



健體太極班26

(JB-PG-2425-009) 【負責職員:郭子謙先生】

日期: 2024年4月15日至5月20日 (逢星期一, 共6堂)

時間: 上午 9:15-10:15

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: \$ 30 (舊生優先參加)

名額: 10人

對象: 中心會員



「安心三寶」法律講座

(JB-PG-2425-016) 【負責職員:葉轉笑姑娘】

日期: 2024年4月25日 (星期四)

地點: 福禧頤樂天地禮堂

名額: 40人

內容: 由律師為大家講解「安心三寶」-包括「平安紙」、「持久授權書」及「預設醫療指示」的基本概念及知識, 同時了解如何透過「安心三寶」手機應用程式輕鬆擬訂這三份重要的安老法律文件。



認知障礙支援活動

平板電腦遊戲同樂日(4/2024)

(JB-PG-2425-024) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年4月11日 (星期四)

時間: 上午11:30 – 中午12:30



平板電腦遊戲同樂日(5/2024)

(JB-PG-2425-025) 【負責職員:麥鎮添先生】

日期: 2024年5月10日 (星期五)

時間: 上午10:30 – 上午11:30



地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 8人

對象: 認知障礙或嚴重記憶問題長者

內容: 由義工以單對單方式教授, 暢玩平板電腦遊戲, 訓練腦筋之餘, 更可享受一個愉快的上午。

認知5感訓練(一) 2024

(JB-PG-2425-002) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期: 2024年4月17日 (星期三)

時間: 上午10:30 – 11:30

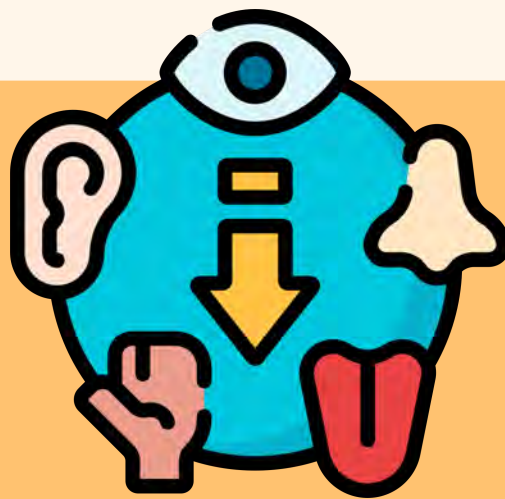
地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 10人

對象: 認知障礙或嚴重記憶問題長者

內容: 透過從視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺的五官感覺體驗, 增進大腦刺激與連絡, 延緩認知能力退化。



認知障礙支援活動

五式健腦樂2024

(JB-PG-2425-017) 【負責職員:葉轉笑姑娘】

日期: 2024年5月22日 (星期三)

時間: 上午10:45 – 中午12:00

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 15人

對象: 中心會員

內容: 認識健腦操的好處及基礎運動招式, 在社工指導下一同練習簡易五式健腦操, 有助刺激長者的大腦功能、提升身體組織及協調能力, 預防腦退化。



精靈無懵懂62-認知訓練 (4/2024)

(JB-PG-2425-001) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期: 2024年4月23、30日及5月7、14、21日 (逢星期二, 共5堂)

時間: 上午10:30 – 11:30

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: \$ 10

名額: 10人

對象: 認知障礙或嚴重記憶問題長者

內容: 透過認知訓練及不同遊戲去協助患有認知障礙的長者延緩認知退化的速度, 強化腦部思考功能。



智趣運動會(一)2024

(JB-PG-2425-004) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期: 2024年5月17日 (星期五)

時間: 下午2:00 – 3:30

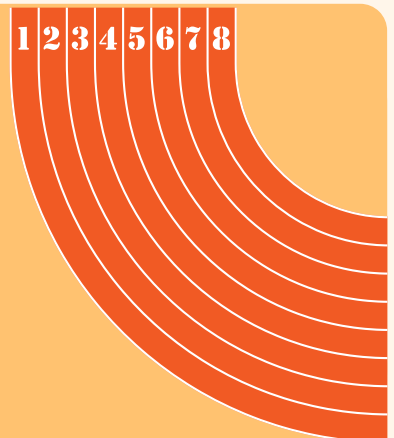
地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: 免費

名額: 16人

對象: 認知障礙或嚴重記憶問題長者或體弱長者

內容: 透過有趣益智競技活動, 訓練長者手、眼及腦部協調能力, 同時透過活動參與增加社交接觸機會, 製造生活歡愉感。



護老者支援活動

護老講座：膽固醇睇真D

(JB-PG-2425-043) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2024年4月10日 (星期三)

時間：上午10:30 – 11:30

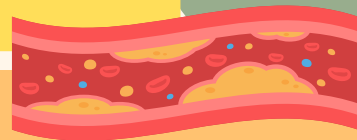
地點：福禧頤樂天地禮堂

費用：免費

名額：20人

對象：護老者及被照顧長者

內容：講解膽固醇和健康的關係，教授護老者如何採用健康的生活模式維持理想膽固醇水平。



護老桌球體驗樂

(JB-PG-2425-039) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2024年4月23日 (星期二)

時間：下午2:00 – 4:00

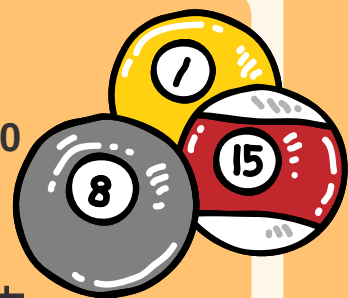
地點：和興體育館

費用：\$10

名額：8人

對象：護老者

內容：透過進行有益身心的桌球運動，讓護老者舒緩日常的照顧壓力。



護老者起來運動吧!

(JB-PG-2425-047) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2024年5月7日 (星期二)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：福禧頤樂天地禮堂

費用：免費

名額：12人

對象：護老者

內容：與護老者進行伸展運動，減輕照顧帶來的勞損，並透過運動讓護老者享受放鬆時光。

護老講座：認識流行性感冒

(JB-PG-2425-042) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2024年5月29日 (星期三)

時間：上午10:30 – 上午11:30

地點：福禧頤樂天地禮堂

費用：免費

名額：20人

對象：護老者

內容：講解流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法，治療流行性感冒藥物的效用及副作用，增進護老者護理知識。



輕鬆護老茶座 (5/2024)

(JB-PG-2425-044&045) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期: 2024年5月28日 (星期二)

時間: 【A班】 下午2:15- 3:15 (適合姐姐及被照顧者)

【B班】 下午3:30- 4:30 (適合夫婦、子女及被照顧者)

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: \$10

名額: 20 人

內容: 以茶座形式, 讓護老者輕鬆分享照顧長者的心得和感受。



至尊護老者支援活動

「智」老友俱樂部

(JB-PG-2425- 041) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期: 2024年4月26日 (星期五)

時間: 下午2:30 -4:00

地點: 福禧頤樂天地影音室

費用: 免費

名額: 6 人

對象: 照顧認知障礙症家屬

內容: 分享照顧患者的技巧和策略, 藉同路人照顧經驗的交流, 彼此支持。



護老者舒壓工坊-手作藍曬

(JB-PG-2425-046) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期: 2024年5月21日 (星期五)

時間: 下午2:30 -4:00

地點: 福禧頤樂天地禮堂

費用: \$50

名額: 8 人

對象: 照顧認知障礙症家屬

內容: 透過藝術創作, 護老者一同享受快樂時光, 舒緩照顧壓力。



義工活動

實用義工「鴨」之HA Go

(JB-PG-2425-053) 【負責職員:郭子謙】

日期：2024年4月18日(星期四)

時間：上午11:30 – 下午1:00

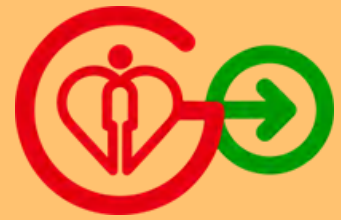
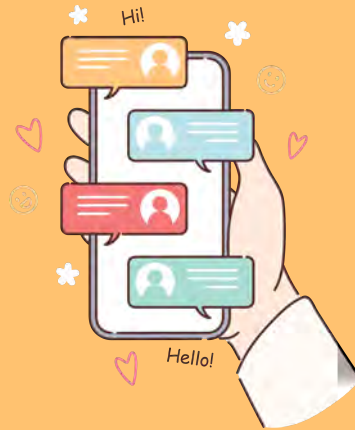
地點：福禧頤樂天地禮堂

費用：免費

名額：10人

對象：中心義工

內容：義工學習安裝及使用HA Go手機應用程式，掌握自己的健康概要。



棋義鬥一番

(JB-PG-2425-054) 【負責職員:黃俊庭】

日期：2024年5月3日(星期五)

時間：上午10:30 – 12:00

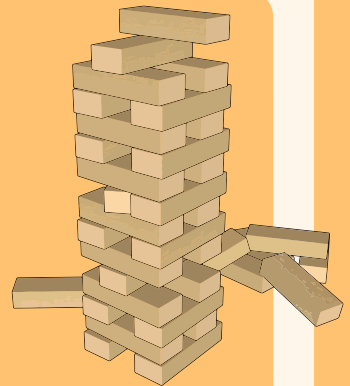
地點：福禧頤樂天地禮堂

費用：免費

名額：12人

對象：中心義工

內容：透過一起學習及玩桌上遊戲，促進義工交流，增強義工凝聚力。



義工好聲音

(JB-PG-2425-055) 【負責職員:黎重良先生】

日期：2024年5月10日(星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：福禧頤樂天地禮堂

費用：免費

名額：12人

對象：中心義工

內容：義工聚首一堂以歌會友，同時一起學習唱歌運氣技巧，唱出好聲音。



義工活動

義工培訓：血壓量度知多少

(JB-PG-2425-005) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期：2024年5月21日(星期二)

時間：上午10:30 – 中午12:00

地點：福禧頤樂天地禮堂

費用：免費

名額：20人

對象：義工、長者及護老者

內容：義工透過講座認識量度血壓的程序及技巧，以及影響血壓準確度的因素和實習量度血壓，讓義工在推行服務時懂得如何與長者量度血壓。



粽有你參與

(JB-PG-2425-052) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期：2024年5月31日(星期五)

時間：下午2:00 – 4:30

地點：福禧頤樂天地禮堂

費用：\$20

名額：12人

對象：中心義工

內容：義工一起製作健康粽，應節之餘亦要學習食得健康。

