



### 《騙案「假冒」你要知》

根據警方資料，上半年本港共接獲 19,897 宗詐騙案件，較去年同期增加 1,154 宗。騙徒不斷改變行騙手法，現時已減少使用「猜猜我是誰」的方式，取而代之的是「假冒網購平台、支付平台及假熱線」等欺詐手法。今年上半年已錄得 1,605 宗此類案件。因此，提醒各位注意以避免受騙。以下是騙徒的新電話騙案手法及預防受騙的貼士：

#### 新騙案手法



 <p>冒充「假客服」</p>	<p>騙徒假冒銀行、支付平台或保險公司職員，向市民發送釣魚訊息，聲稱受害人的「微信保險」或其他保險服務即將到期，需要繳費，否則將從戶口扣費。騙徒隨後引導市民點擊釣魚連結，登入虛假客戶服務平台或回撥虛假客戶服務電話以取消服務。騙徒會假意提供協助，將電話轉接至偽冒的銀行職員，並以各種藉口要求受害人付款或提供銀行資料，最終將受害人所有款項轉走。</p>
 <p>釣魚式欺詐短訊</p>	<p>騙徒偽冒超市，隨機發出釣魚式欺詐短訊 (SMS)，聲稱積分即將到期，誘使市民點擊連結，登入虛假網站以低廉價格換購禮品，藉此套取信用卡資料，最終導致金錢損失。</p>
 <p>1. 沒有#號 2. 假熱線</p>	<p>有騙徒假冒香港警務處反詐騙協調中心向市民發送釣魚訊息，訛稱市民有被詐騙風險，並要求回撥至假熱線 81929380，以此套取個人資料。</p>

#### 防騙小技巧



- ✧ 28 間香港的零售及虛擬銀行，已使用「#」號開頭的「已登記的短訊發送人名稱」發送訊息給本地流動服務用戶。
- ✧ 切勿點擊可疑連結，因為這些連結可能含有病毒或木馬程式，會盜取你的信用卡 / 銀行戶口資料。
- ✧ 切勿輕易相信任何自稱銀行、支付平台或保險公司職員的來電或訊息。不要向陌生人透露任何個人資料、網上理財用戶名稱、密碼、驗證碼或信用卡資料。
- ✧ 市民可使用守網者網站「防騙視伏器」或「防騙視伏 App」手機應用程式，查核可疑電話號碼、網址或收款帳號。
- ✧ 如有懷疑，應立即掛斷電話，並通過相關渠道，如指定網站、客戶服務熱線或「防騙易熱線 18222」查詢。

《資料來源：政府資訊中心-新聞公告、反詐騙協調中心(ADCC)》

#### 颱風暴雨中心服務安排

✓ 表示服務照常 x 表示服務停止

颱風暴雨訊號	中心內之班組或活動	戶外活動	中心開放
黃色暴雨/一號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨/三號風球	x	x	✓
黑色暴雨	x	x	視乎情況
八號風球或以上	x	x	x
極端天氣情況	x	x	x

若活動舉行前兩小時知悉三號或以上颱風或紅、黑色暴雨警告訊號將生效，活動即告取消。

中心職員：黎湘宜姑娘(中心主任)、林曉筠姑娘(社會工作員)、馮杜鵑姑娘(社會工作員)、梁永道先生(社會工作員)、鄧曉婷姑娘(社會工作員)、徐朝煒先生(社會工作員)、張嘉桐姑娘(福利工作員)、周建華先生(健康教育工作員)、趙倩琪姑娘(活動幹事)、陳鳳儀姑娘(護老者支援工作員)、葉慧蓮姑娘(文員)、梁翠芳姑娘(工友)



# 1 份活動報名日期一覽表

活動編號	活動名稱	服務對象	致電報名 12月31日 開始	抽籤 1月2日 上午9:30前 交表	親臨報名 1月2日 下午1:30派表 2:15抽次序
1	講座獎勵計劃(第4期)	長者會員	請留意通訊內容，無須事前報名		
2	「暮齡自在」社區舞蹈工作坊	長者會員		✓	
3	金枝遊樂場	長者會員			✓
4	新春剪髮	長者會員			✓
5	全坊步賞·行住 FUN 第二期-前期評估	長者會員(第一期參加者除外)		✓	
6	音樂口琴研習訪 3	長者會員	聯絡馮姑娘		
7	新春健腦俱樂部	長者會員			✓
8	校園音樂大使	長者會員		✓	
9	喜迎新春 DIY	長者會員		✓	
10	1月粵曲小曲聚會	長者會員			✓
11	加營素購買日	中心會員	1月6日或之前登記購買數量`		
12	自助芬蘭木柱 10	長者會員	✓		
13	環保講座-減塑小貼士	長者會員			✓
14	健康有「營」外出飲食講座	護老者			✓
15	健腦手作迎新春	認知障礙症長者及其照顧者	先留名，由社工甄選，1月6日或之前通知		
16	新春義工探訪	中心義工		✓	
17	1月長者議會	長者議會成員	請留意通訊內容		
18	1月護老之友聚會	護老者			✓
19	「耆實要鬆吓!」	護老者	先留名，由實習社工甄選，1月8日或之前通知		
20	護老加油站：護老賀年掛飾創作	護老者		✓	
21	腦力方塊運動 A、B	e 健樂之友(認知障礙症患者優先)	先留名，由職員甄選，12月31日下午通知		
22	擊退胖侶！講座	e 健樂之友			✓
23	基本膽固醇檢測	e 健樂之友		✓	
24	新春手作坊 A、B	e 健樂之友		✓	
25	e 健樂之友茶聚慶新春	e 健樂之友		✓	
26	e 健樂節目預告-多元化健康促進計劃	e 健樂之友	請留意通訊內容，聯絡周先生		
27	新春一天遊	長者會員	請留意通訊內容的截止抽籤日期		
28	1月健康檢查	長者會員	即場報名參加		
29	1月護老健康站	護老者	即場報名參加		
30	周六 K 歌 A	長者會員	✓		
31	周六 K 歌 B	長者會員	✓		
32	桌遊樂	長者會員	✓		
33	帶氧運動班	長者會員	即場報名參加		
34	椅子運動	長者會員	即場報名參加		
35	健體操	長者會員	即場報名參加		

# 推介活動

## 1. 講座獎勵計劃(第4期)

日期：1月2日至3月31日

對象：長者會員

費用：免費

內容：鼓勵長者參加中心的講座，吸收各方面的知識，包括：健康、護老、防騙及環保等



參加方法：參加者於完成講座後獲蓋印乙個，於1-3月內儲滿蓋印6個或以上，便可換領禮物乙份。紀錄咭在參加第一次講座時派發，期內只可換領禮物一次

負責職員：嘉嘉姑娘

## 3. 金枝遊樂場

日期：1月9日(星期四)

時間：上午10:00-4:00(分時段進行)

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：96名

費用：免費

內容：分隊進行競技比賽，4人一隊(可自由組隊)，必須合力完成6個指定遊戲項目，積分最高組別即可獲勝，另設「全場總冠軍」



報名：1月2日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：鄧姑娘

## 2. 「暮齡自在」社區舞蹈工作坊

日期：1月7、14及21日(星期二)

時間：上午10:00-12:00

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：18名

費用：免費

內容：配合不同的主題，讓參加者發掘「自在」，隨心起舞，以簡單輕鬆的舞蹈表達自己

協辦：新約舞流(香港賽馬會慈善信託基金捐助)

報名：即日起至1月2日(四)上午9:30親臨中心填寫抽籤表格，1月2日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意1月3日的

WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

備註：上課過程將被攝錄作宣傳或教材之用

負責職員：琪琪姑娘



## 4. 新春剪髮

日期：1月10日(星期五)

時間：下午1:00-5:00

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：45名

費用：免費

內容：香港髮型協會義工為長者剪髮

協辦：香港髮型協會

報名：1月2日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：梁先生



## 5. 全城步賞·行住FUN第二期 - 前期評估

日期：1月24日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

地點：中心活動室

對象：長者會員(曾參加第一期活動者除外)

名額：30名

費用：免費

內容：「全城步賞·行住FUN」是以步行里數換獎賞的計劃，鼓勵長者建立恆常運動的習慣

協辦：基督教家庭服務中心

報名：即日起至1月2日(四)上午9:30親臨中心填寫抽籤表格，1月2日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意1月3日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：鄧姑娘



# 特備活動

## 6. 音樂口琴研習坊 3

日期：1月8、15日、2月5、12、19日、3月5、12及19日(星期三)共8堂

時間：下午2:30-3:30

地點：中心悠閒閣

對象：長者會員

名額：6名

費用：80元/8堂

內容：教授口琴入門基礎及樂理知識

導師：羅啟源老師

報名：「音樂口琴研習坊2」的參加者優先報名，有興趣加入者可聯絡馮姑娘

負責職員：馮姑娘



## 7. 新春健腦俱樂部

日期：1月14日(星期二)

時間：下午3:45-4:45

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：20名

費用：免費

內容：透過遊戲提高參加者的認知能力，增強社交互動，預備愉快的心情迎接新春

報名：1月2日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：林姑娘



## 8 校園音樂大使

日期：1月18日(星期六)

時間：上午10:30-11:30

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：20名

費用：免費

內容：中學生探訪中心，為長者表演音樂

協辦：中華基督教會基智中學

報名：即日起至1月2日(四)上午9:30親臨中心填寫抽籤表格，1月2日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意1月3日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：琪琪姑娘



## 9. 喜迎新春DIY

日期：1月21日(星期二)

時間：下午2:30-4:30

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：10名

費用：免費

內容：義務導師教用生果包裝網製作新春盆栽

導師：仇惠萍老師

報名：即日起至1月2日(四)上午9:30親臨中心填寫抽籤表格，1月2日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意1月3日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：琪琪姑娘



## 10. 1月粵曲小曲聚會

日期：1月23日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：20名

費用：10元

內容：義務導師教授演唱粵曲小調，透過聚會交流唱粵曲的心得

導師：仇惠萍老師

報名：「12月粵曲小曲聚會」的參加者優先報名，其餘名額公開報名→1月2日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：琪琪姑娘



## 奶粉資訊

## 11. 加營養購買日

日期：1月14日(星期二)

時間：下午2:00-3:00(分時段進行)

地點：中心活動室

報名：12月30日(一)至1月6日(一)親臨中心登記，以便統計訂購數量

備註：請按票上時間帶會員証及活動票到中心付款購買(不接受八達通繳費)，請自備購物袋

負責職員：葉姑娘



奶粉名稱	售價
加營養 900 克	184 元/罐
加營養 400 克	88.5 元/罐
加營養(低糖) 850 克	190 元/罐
怡保康 850 克	225 元/罐
怡保康 400 克	102 元/罐
活力 850 克	223 元/罐

# 運動篇

## 12. 自助芬蘭木柱 10

日期：1月4及11日(星期六)  
時間：上午10:30-11:30  
地點：中心活動室  
對象：長者會員  
名額：14名  
費用：免費  
內容：長者自行組隊進行芬蘭木柱比賽  
報名：12月31日(二)開始致電2389 4642報名，先到先得  
負責職員：嘉嘉姑娘



## 講座

### 13. 環保講座-減塑小貼士

日期：1月7日(星期二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：中心活動室  
對象：長者會員  
名額：25名  
費用：免費  
內容：認識微膠粒對環境的影響，並介紹日常生活的減塑小貼士  
協辦：Plastic Free Seas  
報名：1月2日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論  
負責職員：嘉嘉姑娘



### 14. 健康有「營」外出飲食講座

日期：1月28日(星期二)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心活動室  
對象：護老者優先  
名額：25名  
費用：免費  
內容：認識均衡的飲食模式，講解長者外出用膳可選擇的食物種類  
主講：衛生署姑娘  
報名：1月2日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論  
負責職員：馮姑娘



## 「智」園地

### 15. 健腦手作迎新春

日期：1月28日(星期二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：中心活動室  
對象：懷疑或已確診認知障礙症長者及其照顧者  
名額：8名  
費用：免費  
內容：透過遊戲及色彩繽紛的新春手工，為參加者帶來感觀刺激及訓練手眼協調  
報名：12月30日(一)大會後開始報名，由社工甄選，合資格者將於1月6日或之前接到通知  
負責職員：林姑娘



# 義工天地

## 16. 新春義工探訪

日期：1月14日(星期一)

時間：下午 2:30-3:30

集合地點：中心活動室

對象：中心義工

名額：12名

費用：免費

內容：招募義工探訪有需要護老者，在新春節日送上祝福，讓他們感受到溫暖

報名：即日起至1月2日(四)上午9:30親臨中心填寫抽籤表格，1月2日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意1月3日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：梁先生



## 17. 1月長者議會

日期：1月20日(星期一)

時間：上午 11:00-12:00

地點：中心活動室

對象：長者議會成員

名額：8名

費用：免費

內容：透過會議，讓議會成員表達對中心活動的意見並提出對未來中心舉辦活動的建議

備註：請長者議會成員準時出席，歡迎有興趣成為議會成員的中心會員向林姑娘報名

負責職員：林姑娘



# 護老者支援

## 18. 1月護老之友聚會

日期：1月4日(星期六)

時間：上午 9:00-10:00

地點：中心活動室

對象：護老者優先

名額：12名

費用：免費

內容：做運動及看影片「灣區安老」，認識「廣東院舍照顧服務計劃」

報名：1月2日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：馮姑娘



## 19. 「耆實要鬆吓！」-關懷護老者小組

日期：1月10、17、24日及2月7、14、21日(星期五)共6節

時間：下午 2:00-3:00

地點：中心悠閒閣

對象：護老者

名額：8名

費用：免費

內容：創造空間給護老者相聚，一同製作手工、唱歌、分享小食，享受放鬆的時刻

報名：12月30日(一)大會後開始報名，由實習社工甄選，合資格者將於1月8日或之前接到通知

負責職員：實習社工玥玥姑娘



## 20. 護老加油站：護老賀年掛飾創作

日期：1月18日(星期六)

時間：上午 9:00-10:00

地點：中心活動室

對象：護老者優先

名額：15名 費用：免費

內容：利用利是封製作賀年飾物，為家居添上節日氣氛

報名：即日起至1月2日(四)上午9:30親臨中心填寫抽籤表格，1月2日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意1月3日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：馮姑娘



# e 健樂活動

## 21. 腦力方塊運動 A、B

日期：1月2日(星期四)

時間：(A)下午 3:00-4:00

(B)下午 4:00-5:00

地點：中心活動室

對象：e 健樂之友

(認知障礙症患者優先)

名額：(A) 10 名、(B) 10 名

費用：免費

內容：透過方塊踏步步法，訓練參加者的認知能力和記憶力

報名：大會後開始報名，由職員甄選，合資格者將於 12 月 31 日下午接到通知

負責職員：周先生



## 22. 擊退胖侶! 講座

日期：1月6日(星期一)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心活動室

對象：e 健樂之友

名額：20 名

費用：免費

內容：幫助參加者關注身體的健康情況，避免過重、高血壓、糖尿病、高膽固醇等

報名：1月2日(四)下午 1:30 開始派報名表，2:15 抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：周先生



## 23. 基本膽固醇檢測

日期：1月6日(星期一)

時間：上午 11:00-12:00

地點：中心活動室

對象：e 健樂之友

名額：30 名

費用：免費

內容：幫助參加者關注身體的健康情況，深入了解膽固醇資訊

報名：即日起至 1 月 2 日(四)上午 9:30 親臨中心填寫抽籤表格，1 月 2 日(四)上午 10:00 抽籤

結果公布：不個別通知，請留意 1 月 3 日的 whatsapp 及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

備註：①參加者必須出席「擊退胖侶! 講座」

②檢測前 2 小時空腹

負責職員：周先生



## 24. 新春手作坊 A、B

日期：1月23日(星期四)

時間：(A)下午 3:30-4:15

(B)下午 4:15-5:00

地點：中心活動室

對象：e 健樂之友

名額：(A) 10 名、(B) 10 名

費用：免費

內容：製作充滿新春元素的節日裝飾

報名：即日起至 1 月 2 日(四)上午 9:30 親臨中心填寫抽籤表格，1 月 2 日(四)上午 10:00 抽籤

結果公布：不個別通知，請留意 1 月 3 日的 whatsapp 及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：周先生



## 25. e 健樂之友茶聚慶新春

日期：1月27日(星期一)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心活動室

對象：e 健樂之友

名額：30 名

費用：免費

內容：一起玩遊戲及享用茶點，共慶新春佳節

報名：即日起至 1 月 2 日(四)上午 9:30 親臨中心填寫抽籤表格，1 月 2 日(四)上午 10:00 抽籤

結果公布：不個別通知，請留意 1 月 3 日的 whatsapp 及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：周先生



# 節目預告

## 26. e 健樂節目預告 — 多元化健康促進計劃

為推動多元化健康，我們將於 2025 年 2 月 4 日至 4 月 24 日期間舉行一系列健康活動，內容包括講座、健體運動及桌遊活動。

活動安排如下：

- 健康教育講座：於計劃期內的首四個星期四，時間為下午 2:00 至 3:00，由註冊營養師/營養學家講授四個不同的營養健康主題。
- 運動訓練及桌遊活動：由合資格的體適能教練根據實證為本的運動指南，帶領長者進行運動，強健體魄；同時亦會開設桌上遊戲活動，增加參加者的認知刺激及社交互動。時間為計劃期內的星期二上午 11:00 至 1:00 及星期四下午 3:00 至 5:00。

整個計劃共設 24 堂課程，每週 2 堂。

如有興趣參加，請向周先生留名。我們稍後將安排問卷調查，以進行參加者篩選。

參加者出席率達 80% 可獲得小禮物乙份。

只適合本中心的 e 健樂之友，如尚未登記並對此計劃有興趣，歡迎向周生查詢。

感謝大家的支持，期待您的參與！



## 27. 新春一天遊

日期：2 月 10 日 (星期一)

時間：上午 9:00-下午 4:30

集合時間：上午 9:00

集合地點：本中心

對象：長者會員

名額：58 名

費用：215 元

內容：暢遊寶蓮寺、昂坪市集、心經簡林、大澳漁村，並於寶蓮寺享用齋宴、

報名：即日起至 1 月 6 日 (一) 下午 4:30 前親臨中心填寫抽籤表格，1 月 7 日 (二) 上午 10:00 抽籤

結果公布：不個別通知，請留意 1 月 8 日的 WhatsApp 及中心張貼之抽籤結果，中籤者請於 1 月 15 日前到中心購票，否則作棄權論

負責職員：嘉嘉姑娘

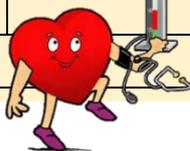


絲苗白飯	紫蘿素脆球	五柳香芋蓉	香煎鮮腐竹	佛門羅漢齋	彩虹滑豆腐	冬菇扒時蔬	碧綠腐球片	脆皮炸春卷	古法老火湯
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

# 健康檢查

課程名稱	日期	時間	內容	費用	名額	負責職員
28. 1月健康檢查	1月4日 (星期六)	上午 9:15 至 11:00	量血壓、磅體重	免費	20名	梁先生
29. 1月護老健康站	1月18日 (星期六)	上午 9:15 至 11:00	量血壓、磅體重	免費	20名	琪琪姑娘

報名方法：即場報名參加



# 唱游活動



活動名稱	日期	時間	內容	費用	名額	負責職員
30. 周六K歌 A	1月4、11、18 及25日 (星期六)	下午 1:30 至 2:45	使用 DVD 機打碟，可從中心提供之影碟選曲或自行帶碟(限時 4 分鐘)	免費	7名	嘉嘉姑娘
31. 周六K歌 B	1月4、11、18 及25日 (星期六)	下午 3:00 至 4:15	使用唱 K 機點歌(需自行輸入選歌)，此時段將不提供 DVD 機打碟(限時 4 分鐘)	免費	7名	嘉嘉姑娘
32. 桌遊樂	1月8、15及 22日 (星期三)	下午 2:15 至 4:15	參加者自行玩桌上遊戲「魔力橋」	免費	8名	儀姑娘

報名方法：2024年12月31日開始致電 2389 4642 報名

備註：參加者請準時出席活動，遲到 10 分鐘或以上，其位置可能由後備取替



# 晨操運動

活動名稱	日期	時間	內容	費用	名額	負責職員
33. 帶氧運動班	1月6、13及 27日 (星期一)	上午 9:15 至 9:30	做帶氧運動改善腰酸背痛及伸展繃緊的肌肉	免費	10名	儀姑娘
34. 椅子運動	1月7、14及 21日 (星期二)	上午 9:15 至 9:30	坐在椅子上進行增強心肺功能及肌肉質量的運動	免費	10名	儀姑娘
35. 健體操	1月8、15及 22日 (星期三)	上午 9:15 至 9:30	做改善協調能力及身體柔軟度的運動	免費	10名	儀姑娘

報名方法：即場報名參加

# 1 月份恒常班組資訊



課程名稱	1 月份上課日期	時間	內容	導師	負責職員
讀書班	1 月 2、16 及 23 日 (星期四)	9:30 至 10:30	教授正面思想文章，讓參加者認識更多中文生字及正確的人生態度	職員 鄧姑娘	鄧姑娘
樂學英語	1 月 2 及 16 日 (星期四)	10:30 至 11:30	教授常用英語生字、句子及對話，讓長者可應用在日常生活上	職員 馮姑娘	馮姑娘
唱歌學英語	1 月 2、16 及 23 日 (星期四)	11:30 至 12:30	採用輕鬆教學方法，讓長者學習英文生字、讀法，配以英文歌，增強學習興趣	義務導師 仇惠萍	嘉嘉姑娘
粵曲班 A	1 月 3、10、17 及 24 日 (星期五)	9:30 至 11:00	粵曲師傅教授工尺譜、拍子及歌唱技巧，並有樂師即場拍和	方翠屏師傅	嘉嘉姑娘
粵曲班 B	1 月 3、10、17 及 24 日 (星期五)	11:15 至 12:45	粵曲師傅教授工尺譜、拍子及歌唱技巧，並有樂師即場拍和	方翠屏師傅	嘉嘉姑娘
英語初班	1 月 8、15 及 22 日 (星期三)	10:30 至 11:15	教授簡單英文生字，提升參加者對學習英文的興趣	義務導師 莫玉蘭	馮姑娘
懷舊歌班	1 月 8、15 及 22 日 (星期三)	11:30 至 12:30	教授懷舊歌曲，讓長者抒發情懷	義務導師 仇惠萍	嘉嘉姑娘

課程 3 個月為一期，班組同學出席率達 70%可自動繼續下一期課程。有興趣報讀 1-3 月課程的會員，請先致電 2389 4642 查詢班組的收生情況。

# 會友大會

組別	開會日期	時間	報名
會友大會 1	1 月 20 日 (星期一)	上午 10:00-11:00	1 月 13 日開始致電 2389 4642 向中心職員報名
會友大會 2	1 月 20 日 (星期一)	下午 2:00-3:00	

## 復康用品借用



復康用品	每次借用時間	費用
輪椅	2 星期	免費
助行架	2 星期	免費
四腳叉	2 星期	免費

借用復康用品前請先向職員登記成為護老者



## 服務質素標準知多 D

**標準 15** 每一位受助人及員工均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮受責罰，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。

## 心聲板

### 會員意見發表

歡迎會員填上對中心的意見後交職員或放於意見箱，亦可選擇貼在心聲板上。

## 2025 年 1 月份中心活動一覽表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		<b>1</b>  元旦假期	<b>2</b> 9:30 讀書班 10:30 樂學英語 11:30 唱歌學英語 3:00 腦力方塊運動 A 4:00 腦力方塊運動 B	<b>3</b> 9:30 粵曲班 A 10:30 思憶有「匙」-幸福回顧小組 11:15 粵曲班 B 2:00 痛「正」能量計劃-運動 A 班 3:30 痛「正」能量計劃-運動 B 班	<b>4</b> 9:00 1月護老之友聚會 9:15 1月健康檢查 10:30 自助芬蘭木柱 10 1:30 周六 K 歌 A 3:00 周六 K 歌 B	<b>5</b>
<b>6</b> 9:15 帶氧運動班 10:00 擊退胖侶!講座 11:00 基本膽固醇檢測 2:00 痛「正」能量計劃-運動 A 班 3:30 痛「正」能量計劃-運動 B 班	<b>7</b> 9:15 椅子運動 10:00 「暮齡自在」社區舞蹈工作坊 2:30 環保講座-減塑小貼士	<b>8</b> 9:15 健體操 10:30 英語初班 11:30 懷舊歌班 2:15 桌遊樂 2:00 痛「正」能量計劃-運動 A 班 2:30 音樂口琴研習坊 3 3:30 痛「正」能量計劃-運動 B 班	<b>9</b> 10:00 金枝遊樂場	<b>10</b> 9:30 粵曲班 A 10:30 思憶有「匙」-幸福回顧小組 11:15 粵曲班 B 1:00 新春剪髮 2:00 「耆實要鬆吓!」-關懷護老者小組	<b>11</b> 10:30 自助芬蘭木柱 10 1:30 周六 K 歌 A 3:00 周六 K 歌 B	<b>12</b>
<b>13</b> 9:15 帶氧運動班 2:00 痛「正」能量計劃-運動 A 班 3:30 痛「正」能量計劃-運動 B 班	<b>14</b> 9:15 椅子運動 10:00 「暮齡自在」社區舞蹈工作坊 2:00 加營養購買日 2:30 新春義工探訪 3:45 新春健腦俱樂部	<b>15</b> 9:15 健體操 10:30 英語初班 11:30 懷舊歌班 2:15 桌遊樂 2:00 痛「正」能量計劃-運動 A 班 2:30 音樂口琴研習坊 3 3:30 痛「正」能量計劃-運動 B 班	<b>16</b> 9:30 讀書班 10:30 樂學英語 11:30 唱歌學英語	<b>17</b> 9:30 粵曲班 A 10:30 思憶有「匙」-幸福回顧小組 11:15 粵曲班 B 2:00 「耆實要鬆吓!」-關懷護老者小組	<b>18</b> 9:00 護老加油站：護老賀年掛飾創作 9:15 1月護老健康站 10:30 校園音樂大使 1:30 周六 K 歌 A 3:00 周六 K 歌 B	<b>19</b>
<b>20</b> 10:00 會友大會 1 11:00 1月長者議會 2:00 會友大會 2 2:45 痛「正」能量計劃-運動 A 班 4:00 痛「正」能量計劃-運動 B 班	<b>21</b> 9:15 椅子運動 10:00 「暮齡自在」社區舞蹈工作坊 2:30 喜迎新春 DIY	<b>22</b> 9:15 健體操 10:30 英語初班 11:30 懷舊歌班 2:15 桌遊樂 2:00 痛「正」能量計劃-運動 A 班 3:30 痛「正」能量計劃-運動 B 班	<b>23</b> 9:30 讀書班 11:30 唱歌學英語 2:30 1月粵曲小曲聚會 3:30 新春手作坊 A 4:15 新春手作坊 B	<b>24</b> 9:30 粵曲班 A 10:30 思憶有「匙」-幸福回顧小組 11:15 粵曲班 B 2:00 全城步賞•行住 Fun 第二期-前期評估 2:00 「耆實要鬆吓!」-關懷護老者小組	<b>25</b> 1:30 周六 K 歌 A 3:00 周六 K 歌 B	<b>26</b>
<b>27</b> 9:15 帶氧運動班 2:30 e健樂之友茶聚慶新春	<b>28</b> 10:00 健康有「營」外出飲食講座 2:30 健腦手作迎新春	<b>29</b>  農曆新年 年初一	<b>30</b>  農曆新年 年初二	<b>31</b>  農曆新年 年初三		