



西貢將軍澳婦女會

Sai Kung and Tseung Kwan O Women's Association Limited

暖暖冬日 · 閃亮新年

2026年1月至3月

新年快樂

福

活動通訊  
Newsletter



# 續會提示

**親愛的會員：**

**感謝您過去一年來對本會的支持與信任！**

**凡於2024年度續會一年的會員，會籍將於2025年12月31日屆滿。**

**請親臨中心辦理續會手續，以確保您繼續享有本會各項會員服務及活動資格。**

## 【續會及入會費用】

**舊會員續會（一年）：港幣30元，會籍到期日為2026年12月31日。**

**舊會員續會（兩年）：港幣50元，會籍到期日為2027年12月31日。**

**新會員入會（一年）：港幣30元，會籍入會日起至2026年12月31日。**

## 【續會辦理方式】

**請親臨本會辦事處，或指定活動當日，以現金繳費。**

**完成後，請稍候片刻，工作人員為你更新會籍。如需更新個人資料，請告知工作人員。**

**續會後，您將繼續享有參與本會各項會員服務及活動資格。**

**如有任何查詢，歡迎與職員聯絡。**

**西貢將軍澳婦女會 謹啟**



## 宗旨

本著「婦女為本」的服務理念，致力發展婦女個人潛能、促進家庭和諧、推動婦女參與社會事務及爭取婦女合理權益。

## 使命

保護婦女權益，構建和諧家庭，服務弱勢社群。

## 服務理念

1. 發展個人潛能
2. 推動社會參與
3. 凝聚婦女力量
4. 服務弱勢社群
5. 保護環境生態



## 服務內容

1. 家庭生活教育服務
2. 培訓及就業支援服務
3. 心理輔導服務
4. 扶貧支援服務
5. 鄉郊支援服務
6. 地區參與服務
7. 義工培訓服務
8. 健康資訊服務
9. 興趣班組服務
10. 環保生態服務
11. 長者支援服務
12. 到校支援服務

## 第二十三屆執行委員會名錄

主席：

梁鳳瑜 MH

副主席：

祁麗媚 MH、劉麗嬋、潘琳、胡雪蓮

秘書：程娜

司庫：張佩樺

委員：

薛笑娟女士、劉妙鈴女士、鄧燕萍女士、吳梅貞女士、  
林秋平女士、陳曉鈞女士、陳碧珊女士、丘月芳女士

## 職員名錄

社會服務部

譚德開（總幹事）

陳靄鈴（中心主任）

曾穎嫻（註冊社工）

江健恆（高級服務幹事）

佘家馥（服務幹事）

黃嘉欣（服務幹事）

李苑瑩（服務幹事）

林說桐（服務統籌）

何寶儀（服務幹事）



# 申請服務

## 填寫會員申請表

申請和退出服務政策



### 西貢將軍澳婦女會有限公司

SAI KUNG AND TSEUNG KWAN O WOMEN'S ASSOCIATION LIMITED

認可慈善機構及信託團體

地址：①新界西貢翠塘花園 11 座地下 ②將軍澳翠林欣林樓 103-106 號地下  
電話：2792 4980 傳真：2792 4992 電話：2701 8986 傳真：2701 8969  
電郵：info@sktkowa.org.hk

### 中心會員入會申請表

#### 申請人資料

中文姓名：\_\_\_\_\_ (正楷) 英文姓名：\_\_\_\_\_ (正楷) 性別：( )  
身份證號碼：\_\_\_\_\_ ( ) 出生日期：\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ (日/月/年)  
職業：\_\_\_\_\_ 籍貫：\_\_\_\_\_ 已登記選民：☐是/☐否  
住址：\_\_\_\_\_ 居住情況：☐獨居/☐雙老/☐家人同住/☐其他：\_\_\_\_\_  
住宅電話：\_\_\_\_\_ 手提電話：\_\_\_\_\_ 電郵 E-mail：\_\_\_\_\_  
緊急聯絡人：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

#### 會員收費

中心會員：所有會籍到期日為每年 12 月 31 日。1-6 月份入會者需繳交港幣 30 元年費，7-12 月入會者需繳交港幣 15 元年費。期後按年交會費港幣 30 元。或可選擇兩年會籍收費港幣 50 元優惠方案。所有費用一經繳付，恕不退還。

#### 會員福利

以優惠價格報名參加本會的興趣班組、身體檢查、醫療、購物等。

#### 附註

中心會員除享受本會提供的優惠及優先參加本會的活動外，並不能參與執委會的選舉，沒有投票及被選權，不能參加每年的會員大會。

本人同意將以上的資料，提供予西貢將軍澳婦女會製作會員證及聯絡通訊用途。

本人 ☐ 同意 ☐ 不同意 同時免費加入成為本會「耆知樂@翠林」的計劃會員  
了解更多輕度認知障礙的資訊，有效期至2026年8月31日。

\_\_\_\_\_(申請人簽署)

申請日期：\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ (日/月/年)

介紹人：\_\_\_\_\_(會員編號：\_\_\_\_\_)

\*\*\*\*\*

以下部份由本會職員填寫：

會員編號：\_\_\_\_\_ 負責職員：\_\_\_\_\_

跟進事項：☐已收會費 / ☐已發會員證 / ☐已存檔

## 退出服務手續

一、如因「惡劣天氣或疫情」之因素（一般依據政府/政府部門指引）而無法推行之服務：

如因惡劣天氣而停辦之班組或活動，如屬興趣班及遊戲學習小組；班組或活動；將安排改期（唯所改日期如參加者未能出席，所繳費用恕不退還）或取消。取消活動所交費用將扣除**10%**行政費用後退回餘額。

弱勢家庭或有需要家庭則個別與本會聯絡，可獲豁免因以上原則取消班組/活動而扣除之行政費用：包括（但不限於）：領取在職家庭津貼、書簿津貼及綜援受助人。

二、如本會主動提出班組及活動更改或取消（如：參加人數、場地安排或其他因素）；參加者所繳費用，會按程序全數退回。

三、本會不接受參加者因私人事故，而缺席活動之退款申請。

四、個別班組/活動受個別資助款項單位退款指引所限，機構將按之為準；並會將有關條款註明於活動報名資料上，參加者報名前須先閱讀相關條款。

五、本中心保留更改活動及退款決定的權利。

## 退費手續

一、於本會報名的退款者請於公佈活動取消日期後一個月內，憑收據逕往本會申請退款，逾期恕不辦理。

二、本會亦不設網上退款服務。

三、所有透過網上報名所收取的手續費將一概不獲退還。

中心將根據實際天氣情況，活動地區以及活動性質，彈性決定是否將該項活動延期或取消，並在活動前通知參加者有關安排。

本會將依照政府公佈惡劣天氣指引措施作最後決定，而不會個別通知參加者。（特別情況除外）











當天文台除下8號風球（或改掛3號以下風球），以及黑色暴雨警告訊號後2小時內，中心將恢復正常運作（若離中心關閉時間不足3小時的情況下除外）。惟中心會按實際情況而決定活動是否繼續進行。

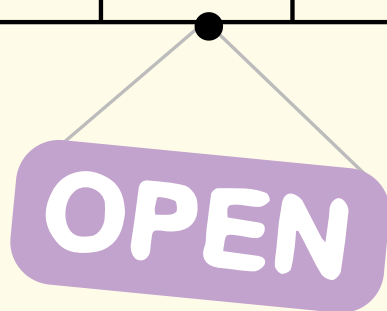
如活動如期舉行，參加者亦應以安全為首要考慮，並按天氣及路面情況自行決定是否出席。在活動進行期間，若天氣轉趨惡劣，中心會在安全情況下疏散參加者或暫留參加者在活動場地，直至天氣情況容許下，才安排參加者離去。

暴雨及颱風天氣 中心開放 及活動安排

	黃色暴雨 警告訊號	紅色暴雨 警告訊號	黑色暴雨 警告訊號	一號 戒備信號	三號 強風信號	八號烈風或 暴風信號
中心開放	✓	✓	✓	✓	✓	✗
小組/ 室內活動	✓	✗	✗	✓	視乎當時 情況而定	✗
戶外活動	視乎當時 情況而定	✗	✗	✓	✗	✗











## 康怡翠林綜合服務中心 開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
09 : 00 - 13 : 00						個別活動 安排
14 : 00 - 18 : 00						個別活動 安排



中心  
開放  
時間

## 西貢婦女發展服務中心 開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
09 : 30 - 13 : 00						個別活動 安排
14 : 00 - 17 : 30						個別活動 安排

逢星期日及公眾假期暫停開放中心





西貢區快樂人生社區健康推廣計劃  
全運快樂共融運動會暨快樂資訊日  
圓滿舉行



典禮亦邀得黃大仙及西貢區社會福利署、西貢民政事務處、教育局、西貢將軍澳婦女會等代表，以及多位社區領袖及籌委會成員出席，共同見證活動成果。

香港男子籃球代表梁國成、  
亞運賽艇冠軍王璋駿及  
張海琳等運動員到場分享











保護遺棄動物協會 X 狗狗社區探訪



暖敷義工培訓



自製艾草锤工作坊



咖啡渣蚊香工作坊



冰皮月餅製作體驗工作坊



馬賽克杯墊工作坊



聖誕大「FUN」享嘉年華



聖誕義工聯誼



逢星期二

家庭支援服務

## 音樂唱歌班 (早上)

**活動日期：**2026年1月至2026年3月

**活動時間：**上午11:00-13:00 (逢星期二)

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**費用：**按報名人數而調節；\$ 480/8堂；\$540/8堂 (非會員)

**導師：**唐家雄老師

**負責職員：**黃小姐



## 健體瑜伽班 (早上)

**活動日期：**2026年2月4日 開始

**活動時間：**上午 10:15 - 11:30 (逢星期二)

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**費用：**\$580/8堂 (會員)；\$630/8堂 (非會員)

**導師：**楊盈卉老師

**負責職員：**黃小姐

新



**逢星期二**

## 健體瑜伽班 (晚上)

**活動日期：2026年1月至2026年3月**

**活動時間：晚上8:15-9:30 (逢星期二)**

**活動地點：翠林康怡綜合服務中心**

**費用：\$580/8堂 (會員) ; \$630/8堂 (非會員)**

**導師：楊盈卉老師**

**負責職員：黃小姐**



## 流行曲訓練班 (晚上)

**活動日期：2026年1月至2026年3月**

**活動時間：晚上8:00-9:30 (逢星期二)**

**活動地點：翠林康怡綜合服務中心**

**費用：\$550/8堂 (會員) ; \$630/8堂 (非會員)**

**導師：施慶華老師**

**負責職員：黃小姐**



## 中醫義診

**活動日期：**2026年1月至2026年3月

**活動時間：**下午4:00-7:00（逢星期三）

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**費用：**免診金，中藥每日\$40，針灸酌收\$50

**中醫師：**劉綵喬醫師（註冊編號 009526）

**負責職員：**黃小姐

**備註：**當天3點半開始接受登記



## 成人書法班（晚上）

**活動日期：**2026年1月至2026年3月

**活動時間：**晚上7:30-9:00（逢星期三）

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**費用：**\$580/8堂（會員）；\$630/8堂（非會員）

**導師：**孔嘉鳳老師

**負責職員：**黃小姐



## 健體瑜伽班（早上）

**活動日期：**2026年1月至2026年3月

**活動時間：**上午 10:15 - 11:30（逢星期四）

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**費用：**\$580/8堂（會員）；\$630/8堂（非會員）

**導師：**楊盈卉老師

**負責職員：**黃小姐



逢星期四

逢星期六及日

## 中國舞與形體修正（逢星期六）

活動日期：2026年1月至2026年4月

活動時間：上午09:30-11:00 每節90分鐘（逢星期六）

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：按報名人數而調節；\$ 1,080/12堂；\$1130/12堂（非會員）

導師：王曉艷教授，導師

負責職員：黃小姐

新

## 中國舞與形體修正（逢星期日）

活動日期：2026年1月至2026年4月

活動時間：下午2:00:-3:30 每節90分鐘（逢星期日）

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：按報名人數而調節；\$ 1,080/12堂；\$1130/12堂（非會員）

導師：王曉艷教授，導師

負責職員：黃小姐

新

## 課餘託管服務

透過導師託管形式教授參加者完成每日家課，完成後必要時給予個別學科溫習，或由職員提供手工藝或玩具等，直到課堂完結由家長接送小朋友離開。

**活動時間：**下午3:30-7:00（逢星期一至五）

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**費用：**每位 3,000元/每月（合資格可減免費用，須與職員查詢）

**對象：**小學一年級至小學六年級

**查詢：**林姑娘

**備註：**

1. 參加者及其家長必需面試，
2. 如參加者需要特別的學習支援和照顧，歡迎與職員商討個別安排。



### 課托時間及內容

**3:30-4:00 到達中心安頓 及 茶點**

**4:00-5:00 功課輔導 及 溫習**

**5:00-5:10 休息**

**5:10-7:00 溫習 或 遊戲手工藝時間**

**7:00 家長接送離開**



## 健體班 (HIIT/TABATA)

活動時間：上午10:30-12:00 (逢星期一)

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：\$650/8堂 (會員) ; \$700/8堂 (非會員) ;

\$100 (試堂)

導師：馮朗綸老師

負責職員：余小姐



## 唱歌班

活動時間：下午2:30-4:30 (逢星期四)

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：\$480/8堂 (會員) ; \$530/8堂 (非會員) ;

\$70 (試堂)

導師：唐家雄老師

負責職員：余小姐



## 幼兒及兒童藝術班

活動時間：上午9:00-下午4:00（逢星期六）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

每堂費用：\$100/\$120（會員）；\$130/\$150（非會員）

導師：關詠儀Winnie老師

負責職員：余小姐



## 瑜珈班

9班活動時間：1) 上午9:30-11:00（逢星期二、四）

2) 上午10:00-11:30（逢星期三、五）

3) 下午2:15-3:45（逢星期三）

4) 晚上8:00-9:30（逢星期三）

5) 晚上6:15-7:45 及 7:45-9:15（逢星期四）

6) 晚上7:30-9:00（逢星期五）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：早及下午班 \$420/8堂（會員）；\$450/8堂（非會員）

晚班 \$500/8堂（會員）；\$530/8堂（非會員）

導師：麥艷雯老師

負責職員：余小姐





## 1 月 (星期三) 'HA GO' 數碼培訓活動

《HA GO: 起步第一步：設定帳戶與診症記錄同行？》  
《HA GO: 我的健康手冊：過敏反應與用藥紀錄輕鬆查》  
《HA GO: 診症更方便：登記、繳費與專科申請》  
《HA GO: 懶人排隊易：掌握普通科門診預約全攻略》  
日期：(7/1, 14/1, 21/1, 28/1)  
時間：上午10:30 - 11:30 (逢星期三) **負責職員：黃小姐**

## 1 月 (星期四) 'HA GO' 數碼培訓活動

《HA GO: 起步第一步：設定帳戶與診症記錄同行？》  
《HA GO: 我的健康手冊：過敏反應與用藥紀錄輕鬆查》  
《HA GO: 診症更方便：登記、繳費與專科申請》  
《HA GO: 懶人排隊易：掌握普通科門診預約全攻略》  
日期：(8/1, 15/1, 22/1, 29/1)  
時間：下午3:00 - 4:00 (逢星期四) **負責職員：黃小姐**

## 2 月 (星期三) 'HA GO' 數碼培訓活動

《醫健通: 「安裝與啟航：醫健通第一步」》  
《醫健通: 「我的健康手冊：記錄血壓血糖BMI」》  
《醫健通: 「我的健康紀錄簿：全面了解你的醫療資料」》  
《醫健通: 「健康行程管家：預約、提醒與醫療計劃」》  
日期：(4/2, 9/2, 11/2, 25/2)  
時間：上午10:30 - 11:30 (逢星期三) **負責職員：黃小姐**

## 2 月 (星期四) 'HA GO' 數碼培訓活動

《醫健通: 「安裝與啟航：醫健通第一步」》  
《醫健通: 「我的健康手冊：記錄血壓血糖BMI」》  
《醫健通: 「我的健康紀錄簿：全面了解你的醫療資料」》  
《醫健通: 「健康行程管家：預約、提醒與醫療計劃」》  
日期：(5/2, 10/2, 12/2, 26/2)  
時間：下午3:00 - 4:00 (逢星期四) **負責職員：黃小姐**



### 3月(星期三) 'HA GO' 數碼培訓活動

《HA GO: 起步第一步：設定帳戶與診症記錄同行？》  
 《HA GO: 我的健康手冊：過敏反應與用藥紀錄輕鬆查》  
 《HA GO: 診症更方便：登記、繳費與專科申請》  
 《HA GO: 懶人排隊易：掌握普通科門診預約全攻略》

日期：(7/1, 14/1, 21/1, 28/1)

時間：上午10:30 - 11:30 (逢星期三)

負責職員：黃小姐

### 3月(星期四) 'HA GO' 數碼培訓活動

《HA GO: 起步第一步：設定帳戶與診症記錄同行？》  
 《HA GO: 我的健康手冊：過敏反應與用藥紀錄輕鬆查》  
 《HA GO: 診症更方便：登記、繳費與專科申請》  
 《HA GO: 懶人排隊易：掌握普通科門診預約全攻略》

日期：(8/1, 15/1, 22/1, 29/1)

時間：下午3:00 - 4:00 (逢星期四)

負責職員：黃小姐

中華人民共和國香港特別行政區政府  
 數字政策辦公室  
 Digital Policy Office  
 The Government of the Hong Kong Special Administrative Region  
 of the People's Republic of China

友智識 長者數碼共融計劃  
 "Smart Silver" Digital Inclusion Programme for Elders

**社區支援點**  
 Community-based Help Desk

SIE FUND  
 社會投資基金  
 長者數碼共融計劃  
 Smart Silver Digital Inclusion Programme for Elders

**18區定時定點社區支援點社區支援點服務時間：**

**星期一至五：上午9:00至中午12:00  
 下午2:00至下午5:00**

**星期六、日：上午10:00至中午1:00**

**地點：翠林康怡綜合服務中心**





社區投資共享基金  
資助計劃  
充滿人情味的基金

翠林

## 長者支援服務



本會獲社區投資共享基金資助，推行為期三年的「居家安老-共建認知障礙友善社區」計劃，並於將軍澳翠林邨開展相關活動。計劃旨在結合「社、醫、商、校」各方專長，建立鄰里支援網絡與跨界協作平台，提升居民對輕度認知障礙的認識，建立「六藝聚腳點」，組成長者、輕度認知障礙長者及其照顧者的互助小組，鼓勵分享與交流，建立同路人支援網絡。

同時，計劃將招募邨內持份者及居民成為「社區守護員」，發揮各人所長，協助及早識別與支援有需要的長者及照顧者，共同建構居家安老的友善社區。

誠邀各位街坊踴躍參與中心活動，攜手共建更關愛互助的社區環境！

計劃由社區投資共享基金資助  
服務居住在將軍澳翠林邨的居民

掃描以下二維碼即可申請加入群組  
獲最新活動資訊



活動通訊群



Facebook

WhatsApp查詢 : 6933 9242

## 服務對象

- 60歲或以上翠林邨長者
- 輕度認知障礙長者
- 需要照顧長者日常所需的您



互助小組



社區教育講座



六藝聚腳點



探訪關懷行動



翠林社區守護員



義工支援



## 認知障礙症是？

資料來源：香港認知障礙症協會- 甚麼是認知障礙症

認知障礙症是由於大腦細胞受損而導致的症狀，認知障礙症人士的認知功能，包括記憶力、語言能力、視覺空間判斷、執行能力、計算和決策等會逐漸退化，以致影響日常生活、行為及情緒。認知障礙症可由一種或多種不同的疾病引起，當中最常見是阿茲海默症。

## 認知障礙症在香港的情況

資料來源：香港認知障礙症協會- 甚麼是認知障礙症

70歲或以上長者 每10名長者，便有1位患者


85歲或以上長者 每3名長者，便有1位患者

## 如何及早發現？


資料來源：香港中文大學內科及藥物治療學系腦神經科

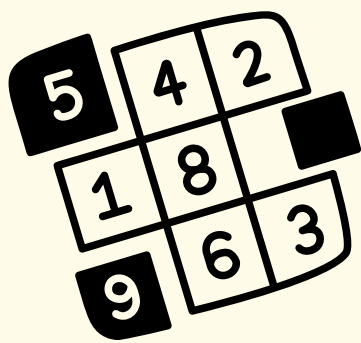
若懷疑自己或身邊親朋好友患上認知障礙症，以下「AD8問卷」可以作為初步評估，該問卷並非代替專業臨床評估。若對測試結果存有任何的疑問，應立即尋求專業協助。

看看以下有多少項描述符合近期行為 ☒。

 認知能力自我篩查AD8問卷：

1. 對嗜好及活動興趣減少
2. 判斷力出現問題，如：決定事情的能力退步
3. 重覆問同一個問題或講述同一事情
4. 學習新事物時有困難，如：不能學會使用電話
5. 忘記正確的年份和月份
6. 不能處理較為複雜的財務問題，如：稅單、雜費
7. 忘記重要約會、覆診日期
8. 持續（如一星期內數次或更頻密）出現思考和記憶方面的問題

 如出現了以下 2 項或以上的改變，應盡快求醫並作進一步檢查。



# 「腦」力搭橋 數獨 (Sudoku)

在 9×9 網格中填入 1-9 數字，使每行、每列、每 3×3 宮格數字不重複。

	2	1				9		8
	3	7				6		2
			8	2	1	5	7	
3			1	6	8			7
				9				5
			5					
2	4	3	7		9	8	5	
					3		9	
	8	9	6		4	2	3	

可帶同答案在逢星期二、三下午2:00-4:00到翠林康怡綜合服務中心  
「六藝聚腳點」領取小禮物乙份。

### 社區守護員 義工招募

**活動日期：**全年招募

**活動地點：**翠林邨或相關活動地點

**活動內容：**協助預防輕度認知障礙項目耆知樂@翠林 相關活動進行，例如街站、六藝聚腳點當值、鄰舍探訪等等

**對象：**有興趣人士

**查詢：**陳主任/曾姑娘

### 義工導師 招募

無論是手工製作、太極體操，或是任何您喜愛並願意分享的興趣活動，都可以來帶領。與街坊一起動手動腦、舒展身心，用您的技能點亮社區！

**活動日期：**全年招募

**活動時間：**平日或週末均可

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**對象：**有興趣人士

**查詢：**陳主任/曾姑娘

### 歡迎「愛心商戶」加入

**登記日期：**全年接受登記

**內容：**商戶或合作夥伴可透過本會提供培訓了解輕度認知障礙患者的需要和行為，成為社工和照顧者的「眼睛」、協助辨識患者，並將個案轉介中心，互相協作，建立長者友善社區。

**對象：**有興趣的商戶、學校、診所等等

**查詢：**陳主任/曾姑娘

## 每月暖心送關懷計劃

**日期：**全年登記

**內容：**每月月底，由義工上門探訪或致電關顧。

**費用：**免費

**對象：**60歲或以上；獨居或雙老居住在翠林邨的長者，  
及願意接受每月定期探訪或致電關顧。

**查詢：**曾姑娘

## 六藝聚腳點 樂「翠」印記計劃

**日期：**每月每星期逢星期二、三（公眾假期除外）

**時間：**下午2:00-4:00

**地點：**翠林康怡綜合服務中心

**內容：**為鼓勵老友記多多參與健腦活動，  
參與六藝聚腳點每環節可獲蓋印一個，  
累計20個印章可以獲得小獎勵一份。



## 樂「翠」印記計劃 智伴同行1+1獎勵

**登記日期：**每月每星期逢星期二、三（公眾假期除外）

**登記時間：**下午2:00-4:00

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**活動內容：**為鼓勵老友記多多參與樂「翠」印記的健腦活動，推出  
智伴同行，參加者推薦友伴參與六藝聚腳點可獲得紀念品一份。

**查詢：**陳主任/曾姑娘



## 會員關懷服務 - 愛心義剪

**活動日期：**每個月第一個星期六

**活動時間：**上午11:00-12:30

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**費用：**全免

**名額：**每次10人

**對象：**中心會員

**報名：**每月的17日開始接受報名。

請先預約時段，名額有限，額滿即止。



為能夠讓更多會員享受服務，當月報名後，須間隔兩個月方可再次報名

## 艾草球暖敷日

**活動日期：**2026年1月-3月（每月1次）

**查詢：**曾姑娘

**活動時間：**上午11:00-中午12:00（每時段30分鐘）

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**內容：**由義工協助參加者暖敷，艾草球暖敷有助消腫止痛、活血驅風、舒緩身體壓力。

**費用：**全免

**名額：**每時段4人

**對象：**中心會員

**備註：**名額有限，額滿即止。



## 和諧粉彩 義工作品展示



## 和諧粉彩 義工小組

**活動日期：**2026年2月5、12、26日（逢星期四）

**查詢：**曾姑娘

**活動時間：**上午10:00-中午12:00

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**內容：**掌握和諧粉彩技巧及創作不同畫作，作品會作心意卡鄰里送上關懷心意。

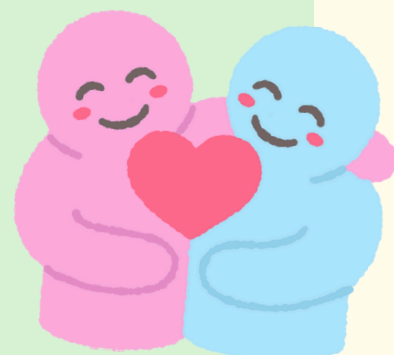
**費用：**全免

**名額：**10人

**對象：**義工/有興趣成為義工人士

**備註：**1月23日（星期五）開始接受報名。

如報名人數過多，則抽籤作實；活動前1星期通知抽籤結果。



## 衛生署講座

### 精神健康工作坊 (三): 體驗靜觀

**活動日期:** 2026年2月6日 (星期五)

**活動時間:** 上午10:15-11:15

**活動地點:** 翠林康怡綜合服務中心

**內容:** 認識自動導航的慣性模式與靜觀的同在模式的分別、學習練習靜觀時如何將覺察力帶到身體，從而安定心神、及學習如何把靜觀融入日常生活和建立練習靜觀的習慣。

**費用:** 全免

**名額:** 20人

**對象:** 中心會員

**備註:** 名額有限，額滿即止。



## 新春漆扇DIY 工作坊

**活動日期:** 2026年2月9日 (星期一)

**查詢:** 曾姑娘

**活動時間:** 上午10:00 - 中午12:00

**活動地點:** 翠林康怡綜合服務中心

**內容:** 漆扇是一種使用「大漆」或模擬大漆技法，在空白扇子上創作、帶有獨特流動紋理的藝術扇子。認識並體驗非遺大漆工藝。

**費用:** 全免

**名額:** 10人

**對象:** 中心會員

**備註:** 如報名人數過多，則抽籤作實；活動前1星期通知抽籤結果。





## 新年利是燈籠 製作體驗工作坊

活動日期：2026年2月9日（星期一）

查詢：曾姑娘

活動時間：下午2:30-4:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

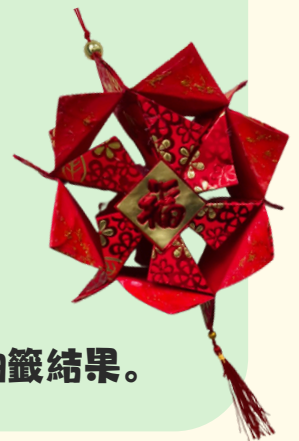
內容：新年利是燈籠（紅包燈籠）是利用過年收到的利是封製作的傳統手工藝品，一起來製作自己的利是燈籠吧！

費用：\$10

名額：10人

對象：中心會員

備註：如報名人數過多，則抽籤作實；活動前1星期通知抽籤結果。



## 居家舒緩痛症按摩講座

活動日期：2026年2月13日（星期五）

查詢：曾姑娘

活動時間：下午2:30-5:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

內容：教授居家自主舒緩手部痛症的按摩手法，本次講座專注手部不適的緩解，費用已包含教學中所用的按摩啫喱與舒緩軟膏。

講者：蘇小姐 Eilean（淋巴按摩證書課程導師）

費用：\$30

名額：20人

對象：中心會員



## 快樂椅子舞

**活動日期：**A組 2026年2月27日、3月6、13、20日

**B組** 2026年3月27日、4月10、17、24日

**活動時間：**上午11:00-中午12:00（每組4節，逢星期五）

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**內容：**為不同身體狀態的服務對象提供安全及適量的運動，簡單易學，並訓練其四肢協調、握力、平衡力和肌力；同時帶來輕鬆的社交活動，寓運動於娛樂，改善情緒，透過運動獲得自信及成功感，感受關愛及展現自我。

**費用：**全免

**名額：**12人

**對象：**「耆知樂@翠林」 曾作認知評估會員優先

**備註：**如報名人數過多，則抽籤作實；活動前1星期通知抽籤結果。

**鳴謝團體：**尊賢會 **查詢：**曾姑娘



## 衛生署講座：「郁」得健康

**活動日期：**2026年3月27日（星期五）

**活動時間：**上午10:15-11:15

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**內容：**由衛生署姑娘講解體能活動的重要性及其益處，認識有關體能活動的錯誤觀念，及認識運動的基本技巧、進行體能活動的注意事項。

**費用：**全免

**名額：**20人

**對象：**中心會員



# 香港新年傳統習俗

## 1) 新年添新衣

年初一穿戴新衣物，象徵「辭舊迎新」，迎接新氣象。



## 2) 年廿八大掃除

「年廿八洗邋邋」，新年前夕徹底清潔家居，寓意掃走「霉運」，迎接吉祥。



## 3) 準備全盒

擺放傳統賀年糖果盒（如糖蓮子、瓜子、糖冬瓜），招待訪客，寓意「甜甜蜜蜜」、「豐衣足食」。



## 4) 吃團年飯

除夕夜全家聚餐，菜式講究意頭，如：魚寓意「年年有餘」，凝聚親情。



## 5) 黃大仙上香祈福

到黃大仙祠祭拜、求籤、轉風車，祈求新年平安順遂，是香港特色民俗活動。



## 6) 車公誕

年初三前後前往沙田車公廟參拜，轉動風車、擊鼓祈福，寓意「轉運招財」。



# 前往中心交通指引



## 翠林康怡綜合服務中心

地址：翠林邨欣林樓103-106號地下  
電話：2701 8986 / 6933 9242

### 九龍巴士 95M

途徑觀塘(雅麗道)、創紀之城、和樂邨、秀茂坪、寶達邨、康盛花園到翠林總站

### 九龍巴士 95

佐敦經彌敦道、彩虹邨、上彩雲邨、順利邨、秀茂坪、寶達邨、康盛花園到翠林總站

### 綠色專線小巴

- 17M 寶琳地鐵站C出口
- 12 西貢至彩虹(途經翠林)
- 15 坑口(將軍澳醫院)至康盛花園(途經翠林)



在總站下車後，進入翠林新城5/F (穿過商場) 直達欣林樓地下門口

### 途經寶林北路交通路線：

九龍巴士 98C、98A、93A、296M、93K  
綠色專線小巴 111、115

## 西貢婦女發展服務中心

地址：西貢翠塘花園第11座地下  
電話：2792 4980

### 綠色專線小巴

- 1 德福廣場途徑彩虹站、壁屋、匡湖居、菠蘿輦、翠塘花園、西貢碼頭總站
- 1A 采頤花園途徑彩虹站、壁屋、匡湖居、菠蘿輦、翠塘花園、西貢碼頭總站
- 12 寶林公共運輸交匯處途徑秀茂坪、順利邨、科技大學、匡湖居、翠塘花園、西貢碼頭總站

### 九龍巴士 92、96R

來往鑽石山站至西貢碼頭總站

### 新巴792M

來往將軍澳站至西貢碼頭總站

在翠塘花園站下車後，步行大約10分鐘至翠塘花園第11座地下