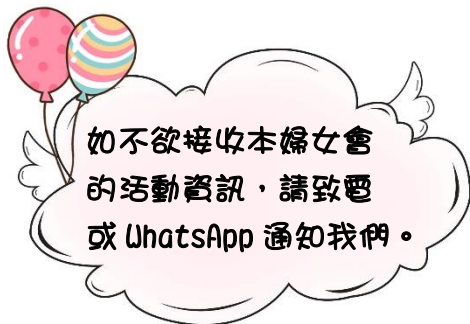




香港家庭計劃指導會 藍田婦女會  
The Family Planning Association of Hong Kong Lam Tin Women's Club



一起探索

為節省資源及響應環保，家計會婦女會已於二零二三年十二月一日起實行活動單張無紙化。活動單張將以電子方式寄出，包括 WhatsApp 或電郵，仍未登記以 WhatsApp 或電郵接收單張的會員，請儘快與婦女會職員聯絡。如欲繼續以郵寄方式接收紙本單張，請聯絡我們作出個別安排。感謝你的瞭解與合作。

歡迎致電或 WhatsApp 藍田婦女會 5690 1441  
索取電子版單張、最新活動資訊、查詢或報名。

地址：藍田平田邨平真樓地下三號 B  
電話：2346 5426 傳真：2346 5992  
電郵：w\_club\_lt@famplan.org.hk  
網頁：http://www.famplan.org.hk/womenclub



歡迎會員使用以下 QR Code 閱覽家計會各婦女會活動單張，  
如在使用上有任何疑問，請向職員查詢。



藍田婦女會



上水婦女會



馬鞍山婦女會



屯門婦女會



元朗婦女會



將軍澳婦女會

就第十八屆執行委員選舉，婦女會分別透過單張，以及活動向會員及義工作出宣傳，鼓勵會員及義工提名人選或以自薦方式加入候選人的行列。

截至4月30日止，本會共收到五份參選表格。由於執行委員會基本由四至六個席位組成，包括會長、副會長和兩至四位執行委員。今屆參選人數與委員會席位相同，故該五名候選人將會自動當選。衷心感謝大家對婦女會的支持！

五位候任委員

梁秀慧  
葉愛芳  
林楚純

黃笑瑤  
何志雅

排名不分先後

各候任委員的個人簡介，已張貼於婦女會會所內的壁佈板，供會員閱覽，敬請留意！

會員大會暨第十八屆執行委員就職禮

日期：2024年11月8日(五) (日期有待確認)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：藍田(東)社區會堂

費用：免費

名額：60人

內容：召開會員大會，並舉行【第十八屆執行委員就職禮】，透過歌舞、運動等精彩表演助慶，歡迎大家到場見證，並支持新一屆委員。

避孕藥具配售

藥具類別	藥具名稱	售價
男用避孕套	Durex 杜蕾斯	\$40.00/每打 per dozen
女用避孕套	Femidom	\$40.00/每個 per unit
口服避孕丸	Nordette 佛迪	\$50.00/每排 per cycle
	Marvelon 安惹辟	\$50.00/每排 per cycle
	Mercilon 美惹辟	\$80.00/每排 per cycle
	Gracial	\$80.00/每排 per cycle
	Harmonet 輕樂偶	\$80.00/每排 per cycle
	Qveza 欣嘗	\$50.00/每排 per cycle
	YAZ 優悅	\$100.00/每排 per cycle
潤滑劑	A+Lubricating jelly	\$30.00/每支 per tube
鈣片	Mega calcium	\$130.00/每樽 per bottle

部份藥具需要預訂，如有需要請與本會職員查詢。價格如有更改，恕不另行通知。

惡劣天氣活動安排

天氣狀況	雷暴 Thunderstorm 雷暴警告	Amber 黃 黃色暴雨	Red 紅 紅色暴雨	Black 黑 黑色暴雨	T1 1號風球	L3 3號風球	8號或以上 8號或以上 颶風
會所服務	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗
中心活動	✓	✓	*☎	✗	✓	✓	✗
戶外活動	*☎	*☎	*☎	✗	✓	*☎	✗

\*備註：

- 1) 於紅色暴雨警告或3號颶風訊號生效時，本會有權因應個別戶外活動性質、地點，以及安全理由，決定活動是否需取消。
- 2) 在惡劣天氣情況下，參加者必須根據當時情況，考慮自身安全及身體狀況，是否適合出席活動。如有需要請致電有關婦女會向職員查詢及商討。

## 婦女健康教育資訊



## 舒緩更年期情緒起伏

- 主動找身邊的人傾訴或向輔導員尋求協助
- 抽空培養興趣或出外走走放鬆心情
- 盡量保持樂觀積極的心
- 多參加社交活動及擴闊生活圈子
- 更年期前期及後期均須定期做身體檢查
- 有關荷爾蒙補充治療，切記必須事先諮詢醫生的意見，並根據其指示因應身體情況而採用合適的荷爾蒙藥物，以及定期檢視治療方案。

如欲了解更多關於「婦女更年期」的資訊，請掃描右邊的二維碼。



## 婦女會會員 家計會診所服務優惠

查詢電話 2572 2222

1. 26歲或以上，或已婚  
現正實行避孕措施的女性

- HPV疫苗(九合一)
- A1項血液化驗: 血球常規、血糖、糖化血紅蛋白、乙型肝炎抗原及抗體、血脂常規、肝功能及腎功能。
- E1項血液化驗: 血球常規、鈣、磷、腎功能、血糖、糖化血紅蛋白、血脂常規、肝功能、甲狀腺素、尿酸及維他命D。

九折優惠

- 子宮頸細胞檢驗(液基薄層柏氏抹片)
- HPV DNA檢測與子宮頸細胞檢驗合併檢測
- 飲食療法 (由資深註冊營養師個別約見)
- 醫生評估費 ● 護士評估費

八折優惠

2. 26歲或以上，或已婚  
並毋需避孕、已結紮或已停經的女性

- 女性健康檢查  
體格檢查 (量度血壓、脈搏、體重、身高、聽診心肺、甲狀腺、腹部、乳房、盆腔觸診、尿糖及尿蛋白試紙化驗及指導「自我乳房檢查」的方法)
- 女性健康檢查及子宮頸細胞檢驗(液基薄層柏氏抹片)
- HPV疫苗(九合一)
- A1及E1項血液化驗 (內容同上)

九折優惠

- 女性健康檢查及HPV DNA檢測與子宮頸細胞檢驗合併檢測
- 骨質密度X光檢查 (需有醫生轉介信之更年期婦女)
- 飲食療法 (由資深註冊營養師個別約見)
- 醫生評估費 ● 護士評估費

八折優惠

## 社區健康



### 動物吊飾

日期：2024年7月5日(五)  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：本會會所  
費用：會員\$25 (包括材料費)  
名額：10人  
主持：資源共享小組  
內容：以皮料製作動物吊飾。



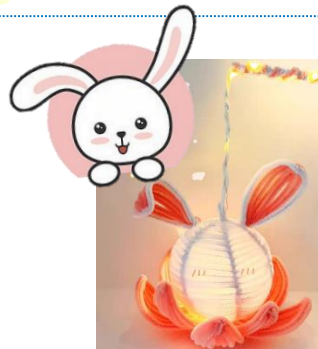
### 手挽斜揸袋

日期：2024年8月2日(五)  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：本會會所  
費用：會員\$50 (包括材料費)  
名額：10人  
主持：資源共享小組  
內容：縫製格仔手挽斜揸袋。



### 兔子花燈

日期：2024年9月6日(五)  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：本會會所  
費用：會員\$30 (包括材料費)  
名額：10人  
主持：資源共享小組  
內容：絨毛條製作兔子花燈。



## 社區健康



邀請不同專長的義務導師，為大家送上各式各樣的活動。

### 絲襪花



費用：會員\$40 (包括材料費)  
內容：請參考左圖

日期：2024年8月13及20日(二)



### 三角紙小企鵝

費用：會員\$30 (包括材料費)  
內容：請參考右圖

日期：2024年10月22及29日(二)



時間：下午2:30 - 4:30  
地點：本會會所  
名額：10人  
主持：義務導師 - 金貴芬女士

### 齊回顧 同展望

日期：2024年8月14日(五)  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：本會會所  
費用：會員免費  
名額：30人

內容：播放30周年回顧相片集，一起回顧、展望婦女會的互作，並頒發相片集得獎者紀念品，介紹新一屆執行委員。



# DIY 護膚品系列

市面上絕大多數的護膚產品，內含添加劑、色素及防腐劑。學習親手製作天然原材料護膚品，方法既簡單又實惠，確保製成品新鮮，送禮或自用皆適宜。



## 金盞花護手霜

日期：2024年8月27日(二)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：本會會所  
名額：9人  
費用：會員\$45 (包括材料費)  
主持：義務導師 - 梁金玲女士



## 甜橙潤唇膏

日期：2024年10月2日(三) (A班)  
2024年10月9日(三) (B班)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：本會會所  
費用：會員\$40 (包括材料費)  
名額：7人/班  
主持：義務導師 - 梁金玲女士



日期：2024年11月27日(三)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：本會會所  
費用：會員\$48 (包括材料費)  
名額：7人  
主持：義務導師 - 梁金玲女士



## 永九花滋潤護膚乳液

### 招募各類經驗或註冊小組導師

如有意者，請於每年3月1日至15日前或9月1日至15日前，致電或親臨本會與職員洽商。



## 牛油皮蛋撻

日期：2024年10月4日(五)  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：本會會所  
費用：會員\$15 (包括材料費)  
名額：10人  
主持：資源共享小組  
內容：製作牛油皮蛋撻。



## 絨毛小狗

日期：2024年11月15日(五)  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：本會會所  
費用：會員\$25 (包括材料費)  
名額：10人  
主持：資源共享小組  
內容：絨毛條製作狗仔。



## 和風布襟針

日期：2024年12月6日(五)  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：本會會所  
費用：會員\$30 (包括材料費)  
名額：10人  
主持：資源共享小組  
內容：和風布料製作襟針。



## 運動訓練

### 齊學健體運動



日期：2024年7月10日(三)  
時間：上午9:30 - 11:30  
日期：2024年8月9日及9月13日(五)  
時間：下午2:00 - 4:00  
地點：藍田(東)社區會堂  
費用：會員免費  
名額：30人/節  
主持：健骨活力小組  
內容：分享健體、強化肌肉的運動。

日期：2024年10月23及30日(三) (日期有待確認)

### 毛巾操學堂



時間：上午9:00 - 11:00  
地點：藍田(西)社區會堂  
費用：會員\$40(共2節)  
名額：15人  
主持：健骨活力小組  
內容：簡易上手的毛巾操，有助全身的伸展，擺脫肌肉痠痛。

### 太極班



日期：逢星期一及五(一期八堂)  
時間：A班上午10:00 - 11:00 B班上午9:00 - 10:00  
地點：藍田(東)社區會堂  
費用：會員\$220 非會員\$330  
導師：何漢強師傅  
內容：傳統楊家太極拳8式、28式、85式、51劍、13刀。鄭式方拳、圓拳、91劍、81刀。初級套路8式拳、16式拳。競賽套路24拳42拳、劍、32劍。五步拳、盤龍劍、長拳3路。功夫扇、蓮花扇、四維扇。導引保健功、心意騰行功。引體令柔13式、氣功18式。太極13功、八段錦。



## 心理社交

### 每月一盤



日期：2024年7月至12月(五) (每月一節)  
時間：上午10:30 - 中午12:00 或 下午2:30 - 4:00  
地點：本會會所  
費用：會員免費  
名額：每班7人  
備註：活動以 Youtube 形式播放伴唱音樂，參加者需在活動前提交選唱歌曲的名稱，或 whatsapp 歌曲 Youtube 連結作播放之用。  
有關活動日期，請留意宣傳海報。

日期：2024年7月至12月(三) (每月一節)

### 魔力橋



時間：上午10:30 - 中午12:30 (A班導師協助)  
下午2:30 - 下午4:30 (B班切磋棋藝)  
地點：本會會所  
費用：會員免費  
名額：4-12人/班  
內容：魔力橋又稱為以色列麻雀。透過遊戲刺激腦部思維，有助延緩認知能力衰退，預防腦退化。魔力橋每局充滿變化，勝負只差一線。你都來報名體驗一下！  
備註：有關活動日期，請留意宣傳海報。

### 中文金曲班



日期：逢星期一(一期八堂)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：本會會所  
費用：會員\$160 非會員\$240  
導師：司徒維信先生  
內容：教授基本用聲技巧，以及不同年代的中文金曲，課堂安排個人獻唱，並按個別問題作出指導，提升歌唱技巧。



## 社區健康

都市固體廢物收費即將推行，為增強會員對環保的觸覺，本會特意邀請「綠在觀塘」，引用工作坊啟發大家把環保意念融入日常生活中。

\*每位會員最多可以參加兩場工作坊\*



婦女會舉行  
費用全免

### 環保工作坊(一)

日期：2024年7月16日(二)

時間：下午2:30 - 4:30

名額：20人

內容：簡介「綠在觀塘」回收服務計劃，並教授以無酒精成分材料製作水果味道「練香水」替代香體膏使用，增添清新氣息。



### 環保工作坊(二)

日期：2024年9月27日(五)

時間：下午2:30 - 4:30

名額：20人

內容：簡介「綠在觀塘」回收服務計劃，並教授自製按摩膏，舒緩肌肉緊繃和疼痛。



### 環保工作坊(三)

日期：2024年12月20日(五)

時間：上午10:30 - 12:00

名額：20人

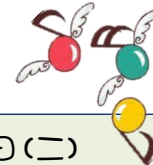
內容：簡介「綠在觀塘」回收服務計劃，即場體驗「換物減廢」活動，並利用香薰製作「香薰走珠筆」，有助舒緩疲勞、提神及助眠功效。



## 社區健康

邀請不同專長的義務導師，為大家送上各式各樣的活動。

### 健體廣場舞



日期：2024年7月9日(二) 2024年8月6日(二)

2024年9月17日(二)

2024年10至12月(日期有待確認)

\*日期待定，請留意宣傳海報或致電婦女會查詢。

時間：上午11:00 - 下午1:00

地點：藍田(西)社區會堂

費用：會員\$20/節

名額：15人

主持：義務導師 - 張貞女士

內容：與你分享動感、活力廣場舞。



### 扭波學堂

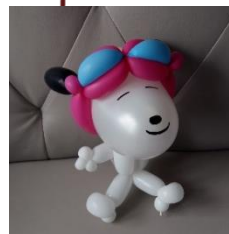
地點：本會會所

費用：會員\$50/每款(包材料費用)

名額：10人

主持：義務導師 - 趙霞芝女士

### 卡通系列 - 史奴比



### 卡通系列 - 三眼仔



日期：2024年7月25日(四)

時間：下午2:30 - 4:30

日期：2024年9月26日(四)

時間：下午2:30 - 4:30



## 社區健康

為喚醒婦女對健康的關注，婦女會與賽馬會「50 屆新晴」婦女健康計劃合作，藉著運動及減壓工作坊，提醒婦女保持身體健康有助延緩衰老，活出「您」想人生。

對象：50-64 歲



### 節拍超慢跑及驅蚊擴香石

日期：2024 年 8 月 23 日 (五)

時間：上午 10:30 - 12:30

地點：本會會所

費用：會員免費

名額：12 人

內容：首 1 小時適體能導師教授超慢跑技巧，隨後香薰治療師帶領參加者製作驅蚊擴香石。



### 尿失禁運動及香薰舒緩減壓

日期：2024 年 10 月 15 日 (二)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：本會會所

費用：會員免費

名額：12 人

內容：註冊護士教授防止尿失禁運動；另外每位參加者可自製 10ml 個人香薰按摩精油，作舒緩減壓之用。



### 彩墨畫班



日期：逢星期一 (一期八堂)

時間：A 班上午 10:15 - 11:15

B 班上午 11:30 - 12:30

地點：本會會所

費用：會員 \$240 非會員 \$360

導師：余靜女士

內容：讓你由淺入深，掌握中國繪畫傳統技巧，從中學習專注、安靜，享受繪畫的樂趣。

### 書法班



日期：逢星期四 (一期八堂)

時間：A 班上午 11:00 - 12:30

B 班上午 9:15 - 10:45

地點：本會會所

費用：會員 \$220 非會員 \$330

導師：黃礪水先生

內容：學習起筆、行筆及收筆等技巧，由楷書、行書、行楷、草書至行草書，按順序去練習。

## 社區健康

日期：2024 年 12 月 3 日 (二)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本會會所

費用：會員免費

名額：20 人

主持：嶺南大學 (賽馬會樂齡科技與智友安居計劃)

內容：領大團隊介紹樂齡科技教育計劃，並即場以「醫、食、住、行」主題展示相關樂齡產品，讓參加者親身體驗其功能及應用模式。

### 樂齡科技流動體驗站



日期：2024 年 7 月 30 日 (二)

時間：2:30 - 4:00

地點：網上視像會議形式授課

費用：會員免費

主持：聖公會聖匠堂安寧服務部

內容：自己事，自己話事。講解「平安三寶」包括預設醫療指示、持久授權書及遺囑事項。味以為唔關我事，其實你我都雲知！

### 平安三寶你要知



### 鍛鍊平衡力

增強肌肉力量

改善骨質疏鬆問題

減低跌倒及骨折風險

只限會員

### 互動負重運動儀

對象：骨折康復者 / 骨質疏鬆症 / 跌倒危機較高者 / 更年期後婦女

費用：每期 \$60 (三個月為一期)



請向職員查詢時間及詳情

需接受個人健康申報評估及同意條款

