香港家庭計劃指導會馬鞍山婦女會

The Family Planning Association of Hong Kong Ma On Shan Women's Club

本會會址：沙田馬鞍山恆安邨恆峰樓地下二號

地址/電話如有更改，請盡快通知職員

售賣藥具

藥　具	價　格	
男用避孕套 Durex 杜蕾斯	$35.00/	每打 per dozen
女用避孕套 Femidom(需預訂)	$30.00/	每個 per unit
口服避孕丸：		
Microgynon30ED 敏高樂	$40.00/	每排 per cycle
Marvelon 安意避 (需預訂)	$40.00/	每排 per cycle
Mercilon 美意避	$70.00/	每排 per cycle
Gracial(需預訂)	$70.00/	每排 per cycle
Harmonet 輕樂偶(需預訂)	$70.00/	每排 per cycle
Yasmin 優思明	$90.00/	每排 per cycle
潤滑劑 Aquagel	$30.00/	每支 per tube
鈣片 Mega Calcium	$120.00/	每樽 per bottle
部份藥具需預訂，如有需要請與職員查詢。 價格更改，恕不另行通知。		

歡迎會員或非會員購買或查詢

香港家庭計劃指導會馬鞍山婦女會

The Family Planning Association of Hong Kong Ma On Shan Women's Club

2015年7月至12月

活動通訊

會址：沙田馬鞍山恆安邨恆峰樓地下二號

電話： 2631-5647　傳真： 2630-0884

網頁： www.famplan.org.hk/womenclub

開放時間:

星期一至五(上午 9 時至 1 時,下午 2 時至 5 時)

星期六、日及公眾假期休息

義工招募

骨骼保健與防跌義工訓練

對象:願意受訓及承諾未來參與服務　合辦:香港中文大學矯形外科及創傷學系
費用:義工 $50 / 會員 $80

☆☆健骨大使☆☆ 培訓工作坊

日期: 2015 年 10 月 12 日(一)　時間: 上午 10:00-下午 1:00
地點: 威爾斯醫院李嘉誠專科北翼大樓一樓矯形外科及創傷學進修培訓中心(車費及午餐自備)

☆☆平衡運動班☆☆ 訓練

日期: 2015 年 10 月 5 日(一)　時間: 下午 2:00-下午 3:00
地點: 本會會所　內容:由資深義工帶領訓練

☆☆健格十式拳☆☆ 訓練

日期: 2015 年 9 月　時間: 待定
地點: 本會會所　教授: 由太極師傅帶領

義工招募

歡迎加入義工行列，有興趣可與職員聯絡。

圖書閣助理義工訓練 証書課程

日期: 2015 年 9 月 8 日(逢星期二)
時間: 上午 10:30-12:00
費用: 免費(須填寫承諾書)
備註: 課堂出席達 80%及當值 40 小時，可獲頒發証書

第一課	認識家計會，義工基本法及課程簡介
第二課	整理圖書及圖書借還程序
第三課	認識你的服務對象
第四課	讀報與說故事
實習階段	學員需於會所內輪流當值服務會員

招募導師

如有意成為本會各類經驗或註冊小組導師，請於 9 月 1 日至 15 日期間，致電或親臨各家計會婦女會與本會職員洽商。

颱風及暴雨安排

天氣狀況	中心服務	中心小組	戶外活動
雷暴警告	照常	照常	*致電查詢
黃色暴雨	照常	照常	*致電查詢
紅色暴雨	照常	*致電查詢	*致電查詢
黑色暴雨	暫停	暫停	暫停
1 號風球	照常	照常	照常
3 號風球	照常	照常	*致電查詢
8 號或以上颱風	暫停	暫停	暫停

備註: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。如有需要請致電有關婦女會向職員查詢及商討。

*****休閒閣*****

自成一閣的休憩共用空間，讓會員與朋友們共聚。休閒閣可借用各款遊戲及玩具，包括層層疊、潮流 Board Game 等，於本會所內使用。(會員可向職員查詢)

*****網想閣*****

提供免費電腦借用服務給會員使用，每節使用時間為一小時，如要繼續使用，可向職員查詢。(電腦班及活動進行時暫停)

沙田區議會衛生及環境委員會 環境保護工作小組主辦

*****漂書站*****

有興趣捐贈「漂書」的朋友可以送書藉到本會 所，亦可於「漂書點」自行取閱漂書， 讀者可交回書本到本會所或繼續放漂，無需預約。

*****「Fun 享購物袋」*****

歡迎居民捐出或使用本會所的「Fun 享箱」內的環保袋。請保持環保袋清潔，使用後請放回收集箱，以便大家循環使用。

卡拉 OK	運動天地
本會設有 DVD 卡拉 OK 影碟機及音響，歡迎攜同正版 VCD 或 DVD 碟，約齊朋友來唱歌。	歡迎借用單車腳踏、踏步器、呼啦圈及跳繩等器材，做做運動舒展身心。

時間:星期四上午 9:30-12:00 或星期四、五 下午 2:15-4:45
收費:每位每節 10 元(會員可帶同非會員參加)
必須預約，如中心內有活動或需暫停使用

「物資環保回收」

日期：2015 年 7 月 15 日開始

內容：歡迎會員/街坊捐贈物品　　地點：本會會所(辦公時間)

捐贈者可獲優惠購物券乙張，於『聖誕環保購物日』期間購物時使用，請大家踴躍參與支持環保。所有收入將撥歸本會日常營運開支，剩餘物資將送予有需要機構

收集提示：請捐出能使用/運作正常/保存良好之全新或二手物品，謝絕藥品/過期或已開封食物/非法或不雅物品等，本會保留最後決定權。

聖誕環保購物日

日期：2015 年 12 月 11 日-12 日(星期五至六)

時間：上午 9:30 至下午 4:30

地點：本會會所

內容：大家可以$1 起購置二手或全新物品，達至循環再用減少浪費，請大家多多支持(請自備購物袋)

「防跌及骨骼保健」計劃

對象：骨折康復者/骨質疏鬆症/跌倒危機較高者/預防骨質疏鬆症，並經中文大學評估為合適人士。

內容：每星期三次，定時到本會接受震動治療，改善骨質密度。

費用：會員$200/非會員$400(一年費用，名額 30 人)

合作機構：香港中文大學矯型外科及創傷學系

義工歡聚迎聖誕

誠邀各位義工共同迎接聖誕節的來臨，分享節日氣氛，加強彼此的交流。

日期：12 月 17 日(星期四)　　時間：下午 3:00-4:30

地點：本會所　　費用：義工免費

名額：30 名

內容：義工共聚婦女會，鞏固義工隊的凝聚力，並一起玩遊戲及分享食物。

馬鞍山婦女會宣傳日

日期：十月份，十一月份

時間：上午 10 時至下午 4 時

地點：馬鞍山區

內容：介紹婦女會服務、宣傳婦女健康資訊、攤位等，讓大眾加深對婦女會的認識。

會員優惠

為鼓勵大家定期檢查身體，在檢查地點、日期、時間和優惠內容上讓大家有更多選擇，婦女會會員於家計會轄下任何一間診所，可以八折優惠接受婦女健康檢查(只限女性會員)及 A 項或 E 項血液化驗服務(男女會員均可參加)。

預約方法

»自行在網上或致電預約熱線 2572 2222;或

»由婦女會代為傳真登記。

詳情請瀏覽 www.famplan.org.hk (e-服務)或向本會職員查詢。

注意：到診當日必須出示身分證資料相同之本會會員證，方可享用此優惠。

興趣班

興趣班	日期/時間	導師	收費	堂數
媽媽 剪髮班	日期:7 月 22 日(逢星期三) 時間:上午 9:00-10:30 內容:教授基本剪髮技巧、簡單染髮 (名額 12 人) 備註:需自備剪髮工具	顏森萍女士	會　員:$250 非會員:$370	10
修身 瑜伽班	日期:7 月 20 日(逢星期一) 時間:上午 9:00-10:30 對象:適合有興趣人士(名額 14 人) 備註:自備軟蓆及填寫「聲明書」	袁雲瑞女士	會　員:$240 非會員:$360	8
英文 基礎班	日期:7 月 15 日(逢星期三) 時間:下午 3:45-4:45 對象:適合有興趣人士(名額 10 人)	吳美燕女士	會　員:$200 非會員:$300 (包筆記)	8
金曲 演唱班	日期:7 月 15 日(逢星期三) 時間:下午 2:00-3:30 對象:適合有興趣人士(名額 10 人)	吳美燕女士	會　員:$200 非會員:$300 (包歌譜)	8
護膚化妝 及髮型班	日期:7 月 15 日(逢星期三) 時間:上午 11:15-12:45 對象:適合不同年齡層女士(名額 8 人)	吳美紅女士	會　員:$200 非會員:$300 (包上課用材料)	4
手語基礎 訓練班	日期:7 月 16 日(逢星期四) 時間:上午 9:00-10:30 對象:適合初學人士(名額 5 人)	馬凱榮先生	會　員:$380 非會員:$570	8
珠飾 手工藝班	日期:7 月 13 日(逢星期一) 時間:下午 3:15-4:45 對象:適合有興趣人士(名額 15 人)	郭玉蘭女士	會　員:$200 非會員:$300 (包材料)	8
絲襪花 手工藝班	日期:7 月 17 日(逢星期五) 時間:上午 9:30-11:00 對象:對手工製作有興趣人士 (名額 10 人)	郭玉蘭女士	會　員:$180 非會員:$270 (包材料)	6

十月「國際乳癌關注月」活動

每年十月是「國際乳癌關注月」，世界各地的乳癌關注組織都舉辦不同活動，喚醒公眾檢查乳房的意識及關注乳癌的適當治療，故誠邀大家參加以下的戲劇欣賞及講座。

「愛惜乳房」講座

日　　期 :10 月 15 日(星期四)　　時間: 下午 2:30-4:30
地　　點 :本會所　　費用: 免費
講座主持: 家計大使
講座內容: 關心自身健康，增加對乳房的知識及欣賞由婦女會社區劇團主演的戲劇「Bra Bra 再三飛揚」，讓參加者從中獲得更多女性資訊。

健康講座

「認識大腸癌健康講座」

日期: 9 月 10 日(星期四)　　時間: 下午:3:00-4:00
地點: 本會所　　費用: 免費
名額: 30 名　　對象: 有興趣人士
主講: 香港中文大學賽馬會大腸癌教育中心職員
內容: 增加市民對大腸毛病的關注及對腸癌的認識。
備註: 當天香港中文大學賽馬會大腸癌教育中心為參加者提供**「免費大便忍血測試」**(參加測試者必須當天填寫「健康狀況問卷」以便評估是否適合參合該項測試。)

社區服務

社區理髮師主持　免費長者剪髮服務

日期：2015 年 7 月 16 日，8 月 20 日，9 月 17 日，10 月 15 日，11 月 19 日，12 月 17 日 (逢每月第三個星期四)

時間：上午 9:30 開始 (必需預約及準時，名額有限)

地點：本會所

對象：65 歲或以上長者 (需於當天早上洗頭，如身體不適可改期)

IT 大使主持 「一對二」電腦應用班

特色：由一位導師教授兩位學員學習

(1) 入門篇：基本電腦操作，網絡資訊入門及網絡安全知識

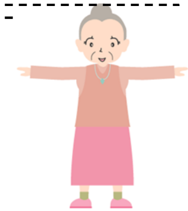
(2) 交流篇：運用電郵及 Facebook 開戶及基本應用

時間：開班日期及時間需個別與義務導師配合

地點：本會所　　對象：對電腦應用沒有認識人士

堂數：共四堂，每堂 2 小時　　收費：會員 $20 / 非會員 $40

健骨大使主持 平衡運動班



日期：每月逢星期一開班　　時間：下午 2:00-3:00

地點：本會會所

對象：平衡力差、容易跌倒或有興趣人士

收費：每季會員$10/非會員$20/65 歲或以上人士免費

內容：由義工帶領進行一系列針對下肢肌力的柔軟運動，預防跌倒

圖書閣助理

為會員提供方便的資訊與消閑空間，圖書閣助理協助處理圖書閣的日常運作及整理會員或街坊捐出的圖書。亦會定期培訓義工到區內安老院提供讀報紙及說故事服務。

環保工作坊

義工擅長製作手工藝及利用環保物料教會員及義工製造手工藝，亦會開興趣班教會員製作手藝。

執行委員會

承諾以推動、凝聚、發揮婦女力量，服務婦女會為宗旨；協助策劃婦女會活動及服務，推廣婦女會業務，出席家計會各項訓練和活動。

夏日摺紙手工班

導師：蘇廣釗先生，環保工作坊義工　　名額：15 人

日期：7 月 14 日 (逢星期二)　　堂數：8 堂

時間：下午 2:15-3:45　　費用：會員$20/非會員：$30

對象：適合對摺紙有興趣人士

內容：運用三角摺紙組成立體摺紙作品

柔力球班

導師：張滿金先生 (沙田耆英太極柔力球會教練員資格)

名額：30 人　　堂數：12 堂

日期：7 月 9 日至 9 月 24 日 (逢星期四)　　時間：上午 7 時-9 時

費用：會員$60/非會員：$100　　對象：有興趣人士

地點：恒安社區中心禮堂　　自備：柔力球及球板

內容：教授柔力球運動的技巧

戶外活動

鳴謝：**沙田區議會贊助**

活動名稱：漫遊南生圍　　日期：11 月 29 日 (日)

活動地點：元朗景點南生圍　　時間：上午 9 時至下午 5 時

集散地點：本會所　　費用：待定 (大小同價)

名　額：58 名　　對象：沙田區居民街坊

內　容：到南生圍欣賞紅樹林及觀鳥，街坊共聚觀光及午餐。

備　註：10 月 6 日開始報名，活動名額有限，額滿即止，先到先得。不設留位，繳費作實，不設退款或轉人。

暑期活動

暑期活動報名注意事項

1. 歡迎會員或非會員報名，7 月 21 日，上午 9 時 開始報名
2. 活動名額有限，額滿即止，不設留位，繳費作實，不設退款或轉人
3. 報名人士或參加者報名時，需出示參加者證明文件，例如手冊或身份證，請備足夠輔幣。
4. 參加者於出發日期當天未滿 12 歲或參觀場地要求，須填寫家長同意書或免責聲明。

鳴謝:「香港賽馬會慈善信託基金捐助」、「青年事務委員會」、「青年活動統籌委員會」、「沙田區青年活動委員會」

備　　註: 1) 暑期活動費用包括來回車費及飲品。
2) 自備雨具及外套。3) 逾時不候，請準時出席報到。

活動名稱: **卡樂 B 之旅**　　日期: 8 月 6 日 (星期四) (待落實)
活動地點: 將軍澳　　時間: 下午 3:00-4:30
集散地點: 本會所　　內容: 參觀卡樂 B 食品廠
名　　額: 60 名　　費用: 6-29 歲 $5, 其他年齡 $30

活動名稱: **懷舊飲品知多 D**　　日期: 8 月 25 日 (星期二) (待落實)
活動地點: 上水　　時間: 上午 9 時至下午 1 時
集散地點: 本會所　　內容: 參觀維他奶國際集團有限公司
名　　額: 30 名　　費用: 6-29 歲 $5, 其他年齡 $30

活動名稱: **親親醒目犬**　　日期: 8 月 26 日 (星期三) (待落實)
活動地點: 粉嶺　　時間: 上午 9 時至下午 1 時
集散地點: 本會所　　內容: 參觀警犬訓練學校
名　　額: 30 名　　費用: 6-29 歲 $5, 其他年齡 $30

委員與你聚一聚

由委員為社區提供以下幾項服務，歡迎會友及市民參加。

會長:張美孚　　副會長:何佩芬
委員:鄭美嫻　姚玉霞　周愛蘭　謝玉玲

健康測試

日期:9 月 19 日 (星期六)　　時間: 上午 9:30-11:00
地點:本會所　　費用: 會員免費/非會員$5
主持:周愛蘭，何佩芬
內容:為你度高、磅重、量血壓、測脂肪比例、臟腑脂肪水平、代謝率、量血壓的竅門，以了解自己身體狀況。

戲劇共賞

日期:10 月 20 日 (星期二)　　時間: 下午 2:30-3:30
地點:本會所　　費用: 會員免費/非會員$5
主持:張美孚，謝玉玲
內容:共賞由家計會婦女會社區劇團演出的話劇「根根計較」。

智能電話軟件分享

日期:11 月 3 日 (星期二)　　時間: 下午 2:30-4:00
地點:本會所　　費用: 會員免費/非會員$5
主持:姚玉霞，鄭美嫻　　名額: 15 名
內容:分享智能電話軟件的用處及操作。(自備智能手機)

告示

由於在 2015 年 1-6 月活動通訊中的「義工嘉許」名單中，遺漏登出三位獲嘉許義工的姓名，故在此向他們作出致誠的致歉及補登名單，以示本會感謝義工對社區的貢獻及重視。

嘉許義工名單

陳如雁　　賴蜀梅　　陳錦松

排名不分先後