

惡劣天氣活動安排

天氣狀況	 雷暴 雷暴警告	 黃色暴雨 黃色暴雨	 紅色暴雨 紅色暴雨	 黑色暴雨 黑色暴雨	T1 1 號風球	L3 3 號風球	 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 號颱風訊號生效時，本會有權因應個別戶外活動性質、地點，以及安全理由，決定活動是否需要取消。
 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。



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。



馬鞍山



上水



藍田



將軍澳



屯門



元朗

港鐵 - 恆安站 B 出口
 巴士 - 40X, 43X, 81C, 85K, 85M, 85X, 86C, 86K, 87D, 87K, 89C, 99,
 小巴 - 26, 803, 808

2021年1至6月活動通訊

興趣班報名請致電查詢，除特別註明外
 2021年1月7日(四)開始接受報名
 將視乎疫情，如情況許可，網上課堂將轉為實體課堂



開放時間: 星期一至五
 上午 9:00-下午 1:00
 下午 2:00-下午 5:00
 星期六、日及公眾假期休息

會址: 馬鞍山恆安村恆峰樓二號地下
 電話: 26315647 傳真: 26300884
 網頁: www.famplan.org.hk/womenclub

鳴謝: 婦女會部份經費獲香港公益金資助



活動退款須知：

- 如活動報名人數不足，本會有權取消活動，並按程序向參加者安排退款。
- 如參加者因私人理由退出活動，恕本會不接受退款申請。
- 如活動遇特別事故，屬本會非能控制的情況（例如：颱風、暴雨、天災、疫情等），在一般情況下，活動會改期進行。如參加者因活動改期而無法參加，本會會安排退款。如活動最終取消，本會會安排退款。

* 因資源所限及響應環保，活動單張會為六個月一期，請各會員保存此單張

* 本會將以電郵或手機程式傳發單張予非居住於沙田區的會員。如居住於非沙田區的會員欲保持以郵寄方式接收單張，可致電或以電郵方式通知本會

會員可留意以下渠道，以便獲取本會的最新資訊：

- 於婦女會網頁下載 或 會所門外宣傳海報 或
- 提供電郵地址/手提電話予本會

● 如欲暫停接收本婦女會的活動資訊，請通知職員

● 如地址/電話有更改，請盡快通知職員

導師招募

如有意成為本會各類經驗導師，請於三月一日至十五日期間，致電或親臨本會與職員洽商。

義務導師招募

如你有技能願意與街坊會員分享，歡迎成為義務導師，請聯絡本會職員。

P1

健康檢查優惠服務

為了鼓勵大家定期作婦科檢查，婦女會會員於家計會轄下任何一間診所，可以享有八折優惠接受 (1) 婦女健康檢查 (只限女性會員) 及 (2) A 項或 E 項血液化驗服務 (男女會員均可參加)。



預約方法

- (1) 自行在網上或致電預約熱線 2572 2222
- (2) 由婦女會代為網上或傳真登記

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



到診當日必須出示與身份証資料相同之婦女會會員證。



避孕藥具配售



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 娜迪	\$50.00/每排 per cycle
Marvelon 安意避	\$50.00/每排 per cycle
Mercilon 美意避	\$80.00/每排 per cycle
Gracial	\$80.00/每排 per cycle
Harmonet 輕樂偶	\$80.00/每排 per cycle
Yasmin 優思明	\$100.00/每排 per cycle
YAZ 優悅	\$100.00/每排 per cycle
潤滑劑	
Aquagel	\$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。

歡迎會員或非會員購買及查詢

P14



婦女健康教育資訊 常見的陰道疾病

為加強會員在性與生殖健康方面的知識，婦女會會定期分享健康資訊，鼓勵大家多關心自己的身體，並與他人分享健康訊息。

陰道發炎

徵狀：

- 白帶流量突然增加
- 白帶轉為黃、綠色、帶臭或帶血
- 外陰痕癢、疼痛、紅腫
- 小便時有灼痛的感覺



念珠菌陰道炎

徵狀：

- 感到外陰痕癢、赤痛或紅腫
- 下陰流出白色黏稠分泌物
- 在性交時感到疼痛

滴蟲陰道炎

徵狀：

- 約有半數女性並無任何病徵
- 有些會因而患上陰道炎
- 感到陰道痕癢和陰道分泌增多
- 白帶呈黃綠色和帶臭
- 在性交及小便時有灼痛感覺



如何保持陰部健康？

需保持乾爽及空氣流通，方法包括：

- 穿著純棉內衣，避免合成纖維質料。
- 穿著鬆身衣服，好使空氣流通。
- 避免長時間穿著潮濕衣服，特別在游泳及運動後，應盡快更衣。
- 每次如廁後，使用紙巾抹乾陰部時，應從前抹向後，以免把肛門附近的細菌抹向陰道口。

***若發現以上任何陰部異常的徵狀，應儘快求醫。**



如欲了解更多詳細的資訊，請瀏覽右邊的QR CODE



免費長者剪髮服務

日期：逢每月第三個星期四(除二月份)

時間：上午 9:00 開始(必須預約及準時到達，名額有限)

地點：本會會所

對象：65 歲或以上長者

備註：1) 必須當天早上洗頭，如有身體不適可改期

2) 服務會因應疫情變化而需要暫停



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

內容：每星期三次，定時到本會進行振動運動，

改善骨質疏鬆問題，增強肌肉力量，鍛鍊平衡力，

減低跌倒及骨折危機。(暫時只設留名)

費用：半年會員\$120 / 非會員\$180 (名額 40 人)

備註：服務會因應疫情變化而需要暫停



為預防新型冠狀病毒傳播，本會暫停以下服務：
「棋樂無窮」、「漂書站」、「圖書閣」、「Fun 享購物袋」、「社區圖書館」，以及「會員天地」(包括遊樂天地、卡拉OK、網想閣及運動天地)，直至另行通告。

「精神健康急救」基礎證書課程

日期及時間：2021年4月(待落實)

地點：本會會所/網上

費用：會員\$100/非會員\$200 (修畢全期課程者及考試合格者將獲頒授由【香港心理衛生會】發出之國際認可證書)

導師：約書亞輔導及心理治療中心，認可合資格精神健康急救導師(畢業於香港大學醫學院精神醫學深造證書課程，為註冊社工及教師)

內容：本課程乃獲【國際精神健康急救】認可，學員將學習一套有效處理情緒及精神病的原則及技巧，辨識各類精神問題、危機徵兆及應付方法，幫助身邊家人朋友

上課形式：課程以廣東話主講。形式包括講課、小組討論、角色扮演、影帶示範、練習等。

乾粉彩畫體驗

日期：2021年5月3、10、17日
(星期一)

時間：上午 11:30-12:30

地點：本會會所/網上

費用：會員\$50 /非會員\$80(包乾粉彩，專用畫紙)

主持：義工 / 婦女會職員



網上瑜伽班

日期：逢星期三，每期六堂

時間：上午 9:00-10:45

費用：會員\$320/非會員\$560

自備：軟蓆及需填「聲明書」

導師：王少紅女士

名額：15位

網上扭扭氣球班

日期：逢星期四，每期六堂

時間：下午 2:30-3:30

費用：會員\$180/非會員\$270

義務導師：胡秉成先生

教授：多款可愛氣球扎作

備註：包泵及氣球1包

名額：10位

網上平衡運動小組

日期：逢星期二

時間：下午 2:30-3:15

費用：會員免費/非會員每季\$30

備註：由義工健骨大使帶領進行針對下肢肌力的柔軟運動，預防跌倒

義務導師：健骨大使

名額：10位

網上愛心勾織小組

日期：第二及第四個星期五

時間：下午 3:45 至 4:45

費用：會員免費

內容：學習編織小朋友頸巾

或織品，將送給有需要

要的兒童

義務導師：葉鳳娟女士

名額：10位



興趣小組

以下班組因應疫情而於會所舉辦，請向職員查詢及留名

修身/健體瑜伽班

日期：逢星期一，每期八堂
時間：上午 9:00-10:30 /
上午 10:40-12:10
費用：會員\$320/非會員\$560
自備：軟蓆及需填「聲明書」
導師：袁雲瑞女士
名額：15位

車縫裁剪班

日期：逢星期二，每期六堂
時間：上午 9:00-10:45
費用：會員\$260/
非會員\$390
備註：包上課材料
導師：何妙冰女士
名額：10位

剪髮初班

日期：逢星期三，每期十堂
時間：上午 11:15-12:45
費用：會員\$200/非會員\$300
自備：剪髮工具
(可代購假髮\$75)
導師：顏森萍女士
名額：10位

粵劇演唱班

日期：逢星期二，每期八堂
時間：上午 11:00-下午 1:00
費用：會員\$50 / 非會員\$80
自備：技巧鞋、功夫褲及衣飾
義務導師：楊淑嫻女士
名額：10位

手工藝工作坊

日期：逢星期一，每期六堂
時間：下午 3:00-4:30
費用：會員\$200/非會員\$300
備註：包上課材料, 工具自備
導師：郭玉蘭女士
名額：13位

小結他興趣小組

日期：逢星期三，每期十堂
時間：下午 3:30-4:45
費用：會員\$120/非會員\$180
義務導師：顏森萍女士
自備：21吋小結他
名額：10位

執行工作小組齊獻藝

領導才能

賀年飾物

日期：2021年2月4日(四)
時間：下午 2:15 - 3:15
費用：會員免費/非會員\$5
地點：網上課程
主持：王惠娟女士
內容：利用簡單材料，製成飾物佈置家居，增添新春色彩



可愛復活兔

日期：2021年3月31日(三)
時間：下午 2:15 - 3:15
費用：會員免費/非會員\$5
地點：網上課程
主持：姚玉霞
內容：心思及巧手製成可愛兔仔復活袋



心靈繪畫

日期：2021年5月13日(四)
時間：下午 2:15 - 3:15
費用：會員免費/非會員\$5
主持：趙潔貞
地點：網上課程
內容：以簡單線條，繪畫獨一無二的畫，舒發身心



家庭生活教育

健腦操

日期：2021年3月8、15、22日(星期一)

時間：下午2:45-4:00

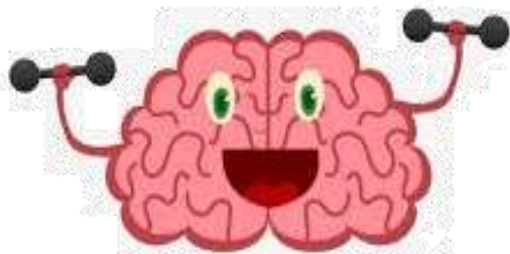
費用：全免

地點：本會會所 / 網上

講者：何明生校長

內容：齊齊學習健腦操

名額：15名



絲帶繡工作坊

日期：2021年5月4-25日(逢星期二)

時間：上午11:00-12:30

地點：本會會所/網上課程

費用：會員\$50 /非會員\$50(4節)

義務導師：羅玉珊女士

名額：8位

備註：包材料，自備剪線刀及火機

暖意勾針班

日期：2021年4月8、15、22(星期四)

時間：下午2:15-3:30

費用：會員\$20/非會員\$30

地點：本會會所/網上(名額：10位)

義務導師：趙潔貞女士

備註：包上課用毛冷，自備勾針

智能電話功能及軟件分享會

費用：會員免費 / 非會員\$5 主持：IT大使/職員

地點：本會會所 / 網上

備註：自備智能電話或電腦及下載所需程式



Zoom入門

日期：2021年1月7日(四)

第一班：上午10:00-11:00

第二班：上午11:30-12:30

Google Meet入門

日期：2021年2月18日(四)

第一班：上午10:00-11:00

第二班：上午11:30-12:30

如何於電腦/平板電腦使用WhatsApp

日期：2021年3月25日(四)

第一班：下午2:15-3:15

第二班：下午3:45-4:45

備註：必需自備可上網之電腦/平板電腦



Facebook臉書

日期：2021年6月24日(四)

第一班：上午10:00-11:00

第二班：上午11:30-12:30

婦女健康

乳妳同行@鳳梨酥

日期：2021年2月22日(星期一)

時間：上午10:00-12:00

收費：會員\$20/非會員\$30

地點：網上課程

義務導師：張淑儀女士

內容：觀看有關常見乳房疾病資訊，及如何製作鳳梨酥，參加者可於活動後到會所領取鳳梨酥



健康推廣日

日期：2021年6月(待落實)

時間：上午10:00-下午4:00

費用：全免 地點：馬鞍山區

內容：健康資訊派發及家計會服務查詢



安心渡過更年期@端午糉

日期：2021年6月10日(四)

時間：上午10:00-12:00

地點：網上課程

收費：會員\$25/非會員\$40

義務導師：張淑儀女士

內容：觀看有關更年期資訊，及如何製作家鄉端午糉，參加者可於活動後到會所領取端午糉



賀年拼布碗

日期：2021年1月11、18、25日(星期一)

時間：上午11:30-12:30

地點：網上課程

費用：會員\$170 / 非會員\$250

教授：用富中國風花布，縫製精美實用作品

備註：包圖樣、花布及鋪棉，
(自備針、白線及剪刀)

發揮潛能



新春氣球樂

2021年1月13、20、27日(三)

下午2:30-3:30(網上課程)

會員\$45 / 非會員\$70

內容：扎作出吉祥大吉、刀劍、天鵝、
小狗及水仙花等

備註：費用包上課用氣球，氣球泵需自備
導師：將軍澳婦女會職員

創意布織咕臣

日期：2021年6月11、18、25日(星期五)

時間：下午2:15-3:15

費用：會員\$20/非會員\$30

地點：本會會所/網上 Google Meet

義務導師：趙潔貞女士

名額：10位



義工嘉許

義務工作及培訓

有賴本會義工積極付出，婦女會才能夠持續服務社區。當中包括執行工作小組、社區理髮師、健骨大使、圖書閣助理、手藝工作室、IT 大使及義務導師，
衷心感謝各位義工過去一年的付出！

新春團拜暨義工嘉許禮

日期：2021年2月25日(星期四)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：本會會所/網上

收費：義工免費/會員\$15

內容：義工們聚首一堂，進行集體遊戲，齊賀新春

義工訓練

日期：2021年4月

地點：本會會所/網上

收費：義工免費

內容：指導如何使用電話/電腦進行網上示範及準備



P7

義工聚會

日期：2021年6月

地點：本會會所/網上

收費：義工免費

內容：進行技能或心得分享等，義工聯繫感情。



體能活動及體重管理

日期：2021年3月4日(星期四)

時間：上午11:30-12:30

地點：本會會所/網上 費用：會員免費

主持：香港防癆心臟及胸病協會

內容：認識理想體重、體重指數、脂肪測試、理想體形及中央肥胖等；各測試之限制、解讀及示範



捲紙花畫@婦女節

日期：2021年4月12、19、26日(星期一)

時間：上午11:00-12:00

費用：會員\$20/非會員\$30

地點：本會會所/網上

義務導師：姚玉霞女士

備註：包上課用材料及工具



防跌講座及少肌症檢查

日期：2021年6月24日(四)

時間：上午9:15-12:45

地點：本會會所 費用：全免

對象：65歲或以上長者(名額有限，額滿即止)

內容：講解防跌知識、進行步行及手握力測試

備註：按情況有機會安排到醫院進行骨質密度檢測

主持：香港中文大學矯形外科及創傷學系社區防跌行動

P8