



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

**興趣班報名請致電查詢，除特別註明外
活動於 2025 年 1 月 9 日(四) 開始接受報名**

2025年1至6月 活動通訊

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：馬鞍山恆安邨恆峰樓地下二號
電話：26315647 / WhatsApp:56928978
網頁：www.famplan.org.hk/womenclub/zh



婦女會會員

家計會診所服務優惠

查詢電話 2572 2222

26歲或以上，或已婚
現正實行避孕措施的女性

八折優惠

- 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

女中

26歲或以上，或已婚
並毋需避孕、已結紮或已停經的女性

八折優惠

- 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

2 會員專享生日禮物

憑會員證/身份證明文件於生日月份內親臨本會所，可自選禮物一份，讓婦女會為大家送上祝福及感謝大家對本會的支持!

會員更新資料

親臨本會，補充/更新聯絡電話或地址，可自選禮物乙份。

記得儲存婦女會電話

為免未能收到本會發出的 WhatsApp 活動宣傳及會員優惠，請盡快儲存本會 56928978 電話到於您的流動電話聯絡人呀!

社區圖書館@圖書閣

日期：2025年3月起重新開放

時間：開放時間 地點：本會會所

內容：會員可持會員証免費借閱最多四本圖書，於限期內歸還或續借。

【活動退款需知】

- 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。

導師招募

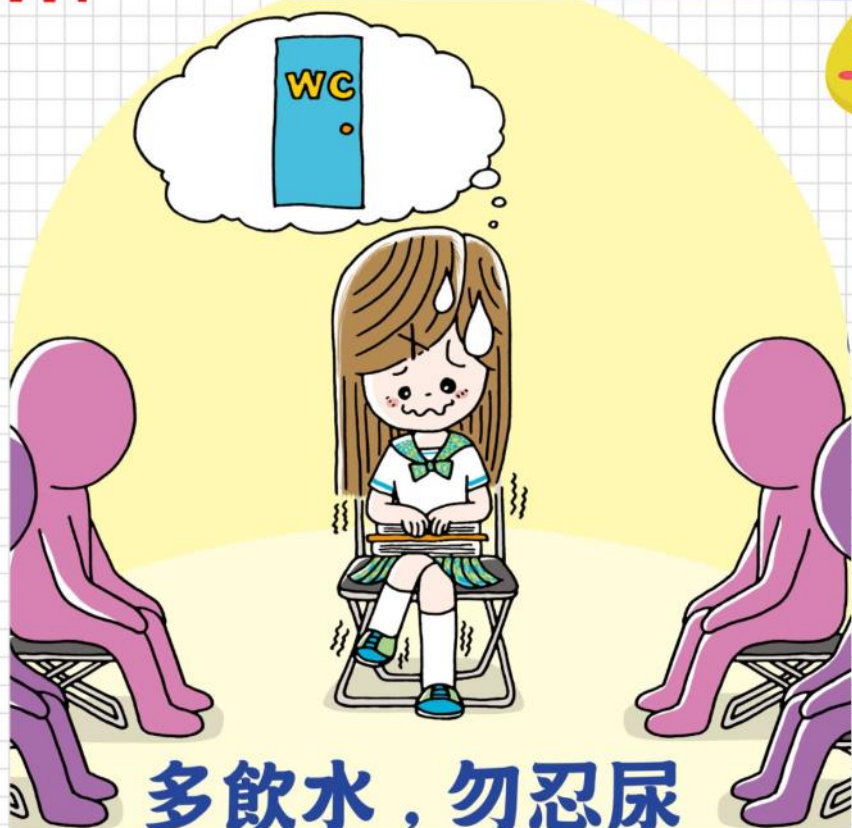
如有意成為本會各類經驗導師，請於三月一日至十五日期間，致電或親臨本會與職員洽商。

義務導師招募

如果你有技能願意與街坊及會員分享，歡迎成為我們的義務導師，請聯絡本會職員洽商。



婦女健康教育資訊



多飲水，勿忍尿

習慣忍尿或少飲水，尿道長期有尿液經過，細菌就會容易繁殖，有機會引致泌尿道感染。要錫自己多啲，提自己飲多啲水，去吓洗手間，充足嘅尿量係有助沖走尿道嘅細菌！

手香萬用膏

日期：2025年2月20日(四)

時間：下午2:30-3:30 費用：會員免費

主持：綠在觀塘 地點：ZOOM 名額：20位

內容：用天然材料製作出健康又環保的萬用膏及認識環保新資訊

備註：需用全名出席 ZOOM，獲職員確認出席後可領取材料包

橙皮舒緩浴鹽

日期：2025年3月13日(四)

時間：下午2:30-3:30 費用：會員免費

主持：綠在觀塘 地點：ZOOM 名額：20位

內容：認識環保新資訊及學用天然材料製作出健康又環保的浴鹽

備註：需用全名出席 ZOOM，獲職員確認出席後可領取材料包



香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

Supported by
CHOW TAI FOOK

家計會婦女會



社區「好·生·性」健康學院

2024-25



增肌運動工作坊

日期：2025年2月19日(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：線上 ZOOM

內容：由物理治療師講解及
示範相關運動

名額：50位

費用：免費

情緒多角度~ 認識精神健康講座

日期：2025年3月1日(六)

時間：上午10:00-11:30

地點：線上 ZOOM

內容：學習面對情緒及增加自我認
識;由持認可精神健康急救導
師資格之資深註冊社工主講

名額：100位

費用：免費

智能手機功能分享 Whatsapp 與 手機攝影

日期：2025年6月11日(三)

時間：上午 9:30 - 12:00

地點：本會會所

費用：會員免費

義務導師：施碧珊

名額：12人

備註：自備智能電話、下載所需程式、筆及簿，恕未能提供免費筆記

眼部修飾

日期：2025年6月25日(三)

時間：下午 2:30 - 3:45

費用：會員\$5/非會員\$10

內容：如何用化妝手法及小工具，修飾眼部

義務導師：美容師古玉珍女士

名額：14位

自備：個人化妝品及坐枱鏡

手部SPA

日期：2025年3月26日(三)

時間：下午 2:30 - 4:30

費用：會員\$10/非會員\$30

內容：分享用牛奶香薰浸浴，令手部回復柔軟白滑

義務導師：美容師古玉珍女士

名額：14位

自備：小毛巾及小水盤

「精神健康急救」標準證書課程

日期：2025年6月7日、14日、21日(六)

時間：上午9:00-下午1:00，全期三堂

地點：本會會所 名額：21位

費用：會員\$200 / 非會員\$400 (包筆記及教材)

(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：認可合資格精神健康急救導師

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問題的原則及技巧，辨識各類精神問題、危機徵兆及應付方法。

四季健康食譜

日期：2024年3月20日(四)

時間：上午10:30-11:30

地點：本會會所 費用：全免 名額：30位

內容：如何因應季節特色將健康原則應用在日常烹調上，活用健康烹調法，揀選或改良食譜。

主持：衛生署長者健康外展隊

正視肩膀痛

日期：2025年4月3日(四)

時間：上午10:30-11:30

地點：本會會所 費用：免費 名額：30位

內容：講解肩部的護理及減低關節僵硬的方法，示範肩部運動，找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。

主持：衛生署長者健康外展隊

腰果一口酥

日期：2025年1月23日(四)

時間：上午10:00-11:30

地點：本會會所

費用：會員\$35/非會員\$55

自備：圍裙及食物盒

名額：12位

義務導師：張淑儀

手工麻薯

日期：2025年5月15日(四)

時間：上午10:00-11:30

地點：本會會所

費用：會員\$35/非會員\$55

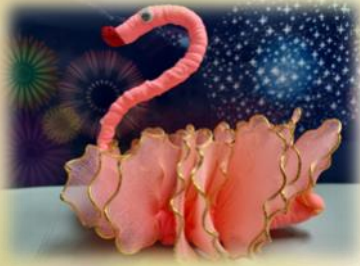
自備：圍裙及食物盒

名額：12位

義務導師：張淑儀

絲襪天鵝

心靈成長



日期：2025年3月20、17日(四)
時間：下午 2:15-3:45
費用：會員\$30/非會員\$50(名額:10位)
教授：製作高貴優雅的絲襪天鵝
導師：曾寶
備註：包材料及工具

貝殼御守



日期：2025年3月12日(三)
時間：下午 2:15 - 3:30
費用：會員\$30/非會員\$50
名額：15位
內容：結合布藝及繩結成為和風吊飾
導師：郭玉蘭
備註：包材料，自備尖頭剪刀

愛心玫瑰花束

日期：2025年5月7日(四)
時間：下午 2:15- 3:45
費用：會員\$25/非會員\$30
教授：用絨布做出玫瑰花
導師：郭玉蘭
名額：15位
備註：包材料

兔子花籃

日期：2025年4月3日(四)
時間：下午 2:15 - 3:45
費用：會員\$30/非會員\$50
內容：用絲襪做出小兔藏於小籃
導師：郭玉蘭
名額：15位
備註：包材料,自備尖頭剪刀及膠水



6 利是封彩燈

日期：2025年1月16日(四)

時間：下午 2:30 - 4:00

費用：會員\$20/非會員\$30 名額:12 位

內容：如何利用利是封造成特色花燈

導師：趙潔貞及王惠娟

備註：包材料,自備剪刀



毛絨布桃花

日期：2025年1月22日(三)

時間：下午 2:15- 3:45

費用：會員\$25/非會員\$40

名額：15 位

教授：用絨絨製作可愛小桃花

導師：郭玉蘭

備註：包材料,自備剪刀,針,鉗,膠水



真皮咭套

日期：2025年2月20日(四)

時間：下午 2:30 - 4:30

費用：會員\$50/非會員\$80 (名額:9 位)

內容：親手製作真皮咭套

義務導師：王惠娟

備註：包材料及工具



和風布小蛇

日期：2025年2月5日(三)

時間：下午 2:15 - 3:45

費用：會員\$25/非會員\$40(名額:15 位)

教授：彩繩和小珠製作花環吊飾

導師：郭玉蘭

備註：包材料,工具自備



<健骨大使>骨骼保健與防跌義工訓練

7

對象：願意受訓及承諾未來參與服務之會員

費用：會員\$50 (需填寫服務承諾書)

完成課程及實習達 80%出席率，可獲同價值現金券作鼓勵

<平衡運動班>訓練

義工簡介會

日期：2025年2月6日(四)

時間：上午 10:00 至 11:30

地點：本會會所/網上 ZOOM

內容：認識機構及服務內容

日期：2025年2月20及27日(四)

時間：上午 10:30 至 12:00

地點：本會會所

內容：學習平衡運動及注意事項

預防跌倒及骨折

日期：2025年3月5日(三)

時間：上午 10:00 至 11:30

地點：本會會所/網上 ZOOM

內容：講解健骨及防跌知識

增肌運動工作坊

日期：2025年2月19日(三)

時間：下午 2:30-4:00

地點：網上 ZOOM

內容：由物理治療師講解及示範相關運動

服務前實體/網上綵排

日期時間：根據服務安排

地點：會所/長者中心/ZOOM

內容：由現任「健骨大使」示範主持健骨運動、分享經驗及心得

10

魔力橋試玩日

社區健康

日期：2025年3月24日(一)

時間：下午 2:30 - 4:00

費用：會員免費/非會員\$5 名額：20位

內容：由義工教大家玩中心最受歡迎的桌上遊戲~魔力橋/米蘭棋，透過遊戲增加腦筋靈活和帶來歡樂



HPV疫苗與你

日期：2025年6月26日(四)

時間：上午 2:30-3:45

地點：本會會所/ZOOM

費用：全免 名額：20位

內容：由本會資深職員講解，從認識子宮頸癌到 HPV 疫苗，如何為你和家人提供深遠保障

*出席者可獲精美側揸袋及文件套各乙個



新春團拜暨義工嘉許禮

日期：2025年2月13日(四)

時間：上午 10:30-下午 1:00

地點：本會會所 費用：義工免費

內容：聚首一堂，嘉許過去一年為婦女會付出的義工，齊玩新春遊戲，分享美食

日期：2025年4月10日(四)

時間：上午10:30 - 12:00

費用：會員免費 / 非會員\$5 名額：12位

內容：輕輕鬆鬆學英文

義務導師：施碧珊

健腦扭計骰

日期：2025年5月22日(四)

時間：下午2:30 - 4:00

費用：會員\$30/非會員\$45

名額：12位(包扭計骰一個)

內容：分享如何利用扭計骰，遊戲中操練腦筋

導師：趙潔貞



橡筋手鏈

日期：2025年4月10日(四)

時間：下午2:15 - 3:15

費用：會員\$10/非會員\$20 名額：12位

內容：利用小工具用橡筋勾出七彩幸運手鏈(可帶一位小童參加)

導師：王惠娟 備註：包材料及工具



絲帶繡工作坊

日期：2025年6月12日至26日(四)共三節

時間：上午10:00-11:30

地點：本會會所 名額：12人

收費：會員\$60 / 非會員\$90

內容：以絲帶和繡花線，於棉麻布上繡出立體絲帶繡

義務導師：羅玉珊女士

備註：包材料、繡框及剪線刀，自備打火機

健康指標及測試

日期：2025年3月19日(三)(待落實)

時間：上午 2:30-3:45 地點：本會會所

費用：全免 名額：20位

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; 及了解各測試之限制、解讀及示範

經絡拍打操工作坊

日期：2025年4月9至4月30日(三)共四節

時間：上午 9:00-10:15 名額：15位

地點：本會會所 費用：會員\$45(包筆記及材料)

義務導師：現代中醫手法訓練學會導師

內容：自製拍打工具，一起學習拍打操

備註：需填寫健康聲明書

*不宜拍打操運動之人士:孕婦,月經來潮時,惡性腫瘤,急性炎症,傳染性疾病,腎病患者,出血性症狀,服用抗凝血或抗血小板凝結藥物患者,裝有心臟起搏器,嚴重心臟疾病及嚴重骨質疏鬆患者等.

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/更年期後人士

內容：每星期三次，定時到本會進行振動運動，及可免費參加

「平衡運動班」，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 *需經過評估及接受條款

費用：每半年會員\$160(名額 60位)



13 *參加各運動班組時需填寫「健康聲名書」

益智運動班

日期：逢星期五，每期六堂
時間：下午 2:15-3:30
費用：會員\$300/ 非會員\$450
備註：穿運動服，自備水及毛巾
導師：伍淑芬女士
新興運動指導員
(國皇棋, 芬蘭木柱等)
名額：12 位

體適能健體班

日期：逢星期五，每期八堂
時間：下午 3:30-4:45
費用：會員\$400/ 非會員\$600
備註：穿運動服、自備水及毛巾
導師：伍淑芬女士
認證營養運動導師
徒手運動訓練導師
名額：12 位



吳家太極班

日期：逢星期五，每期八堂
時間：上午9:00-10:00
費用：會員\$300/非會員\$450
自備：穿運動服、水、毛巾
導師：黃國龍先生
(香港太極總會教練)
名額：10位

太極拳班

日期：逢星期五，每期八堂
時間：上午10:15-11:15
費用：會員\$370/非會員\$550
自備：穿運動服、水、毛巾
導師：黃國龍先生
(香港太極總會教練)
名額：10位

修身/健體瑜伽班

日期：逢星期一，每期八堂
時間：上午 8:45-10:15
上午 10:25-11:55
費用：會員\$400/非會員\$600
自備：軟蓆、水及毛巾
導師：袁雲瑞女士
名額：15 位



健腦遊樂場

日期：逢星期一
時間：下午 2:00-5:00
費用：免費 名額：30 位
內容：自由暢各類棋藝、米蘭棋、
UNO、大富翁、象棋、
圍棋等，桌上遊戲任您
玩，額滿即止



各興趣班組為持續性小組，歡迎加入，請向職員查詢開課日期及留名

個人成長 - 興趣小組 14

剪髮初班

日期：逢星期二，每期十堂

時間：上午 11:15-12:45

費用：會員\$200/非會員\$300

自備：剪髮工具及假長髮 2 個

導師：顏森萍女士

名額：12 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：包上課用材料

導師：何妙冰女士

名額：10位



中國水墨畫班

日期：逢星期二，每期八堂

時間：下午 2:10-3:25

費用：會員\$280/非會員\$420

自備：宣紙,毛筆及彩色墨

導師：周雅賢小姐

名額：16 位



書法班

日期：逢星期二，每期八堂

時間：下午 3:30-4:45

費用：會員\$280/非會員\$420

自備：宣紙,毛筆,墨及枱墊

導師：周雅賢小姐

名額：16 位



平衡運動班

(網上班) 逢星期二 中午 12:00 - 12:45

(網上班) 逢星期五 下午 2:15 - 3:00

(會所實體班) 逢星期五 中午 11:45 - 12:45

費用：會員免費 每班名額：20 位

對象：平衡力差、容易跌倒或有興趣人士

內容：由受訓「健骨大使」義工帶領，進行針對下肢肌力的運動，改善平衡力及預防跌倒



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 颱風 |
|------|---|--|--|--|--|--|--|
| 會所服務 | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ |
| 中心活動 | ✓ | ✓ | ☎* | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ |
| 戶外活動 | ☎* | ☎* | ☎* | ✗ | ✓ | ☎* | ✗ |
| | ✓ 照常開放 | ✗ 暫停開放 | ☎ 致電查詢 | | | | |

*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。



馬鞍山



上水



藍田



將軍澳



屯門



元朗

各區婦女會活動單張



避孕藥具配售



| 藥具名稱 | 售價 |
|-------------------------|---------------------|
| 男用避孕套 | |
| Durex 杜蕾斯 | \$40/每打 per dozen |
| 女用避孕套 | |
| Femidom | \$40/每件 per unit |
| 口服避孕丸 | |
| Gracial | \$80/每排 per cycle |
| Gveza 欣嘗 | \$50/每排 per cycle |
| Harmonet 輕樂偶 | \$80/每排 per cycle |
| Marvelon 安意避 | \$50/每排 per cycle |
| Mercilon 美意避 | \$80/每排 per cycle |
| Microgynon 敏高樂 | \$50/每排 per cycle |
| YAZ 優悅 | \$100/每排 per cycle |
| 其他 | |
| A+Lubricating Jelly 潤滑劑 | \$30/每支 per tube |
| Mega calcium 鈣片 | \$130/每樽 per bottle |

部份藥具需要預訂，如有需要請先與本會職員查詢。價格如有更改，恕不另行通知。

交通途徑



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