

性健康物品售價一覽表



藥具類別	藥具名稱	售價
男用避孕套	Durex 杜蕾斯	\$60.00/每打 per dozen
女用避孕套	Femidom	\$50.00/每個 per unit
潤滑劑	A+ Lubricating Jelly	\$35.00/每支 per tube
鈣片	Mega Calcium	\$140.00/每樽 per bottle



部分藥具需要預訂，如有需要請與本會職員查詢。
價格如有更改，恕不另行通知。

交通途徑



港鐵-恆安站B出口；小巴-26, 803, 808
巴士-40X, 85K, 85M, 85X, 86C, 86K, 87D
87K, 89C, 99, 267D, 680, 681, 682

各區婦女會活動單張



元朗



上水



藍田



屯門

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 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。



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

2026 年 1 至 6 月 活動單張

興趣班報名請致電查詢，除特別註明外
活動於 2026 年 1 月 7 日 (三) 開始接受報名



【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：2631 5647 / WhatsApp:5692 8978

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

由2026年4月1日起，婦女會會員出示會員証可以九折享用所有本會診所服務，醫生評估費，護士費，醫療文件費用及青少年保健中心服務除外。詳情可致電查詢及預約。



26歲或以上，或已婚
現正實行避孕措施的女性

帶狀疱疹疫苗(蛇針)
推廣價：\$4,850
(包括：2針疫苗，醫生評估及
護士注射)，名額有限，
先到先得，額滿即止。

九折
優惠

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)
- 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

- 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

- 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

優惠至2026年
3月31日止

九折
優惠

愛錫自己
記得定期
做身體檢查!

【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
地點：本會會所

【剪髮初班】

日期：逢星期二，每期十堂
(三月及七月中 開課)
時間：上午 11:15-12:45
費用：會員\$250/非會員\$370
導師：顏森萍女士
名額：12 位 | 地點:本會會所
(自備剪髮工具,長髮假頭 2 個)

【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
地點：本會會所

【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
地點：本會會所

【預防骨質疏鬆：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，每次 20 分鐘，
定時到本會進行振動運動，及可免費參加
「健骨防鬆運動班」，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：會員限定 每半年\$160

名額：60 位 | 地點：本會會所

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。

婦女發展及興趣小組

【修身/健體瑜珈班】*

日期：逢星期一，每期八堂
時間：上午 8:45-10:15
 上午 10:20-11:50
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 | 地點:本會會所

【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 | 地點:本會會所

【健腦遊樂場】

內容：自由暢玩各類棋藝-米蘭棋, UNO, 大富翁, 象棋等，桌上遊戲任您玩，額滿即止。
時間：下午 2:00-5:00
日期：逢星期一
費用：免費
名額：30 位 | 地點:本會會所



【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 | 地點:本會會所

【社區理髮師】

每月一次
免費剪髮服務

日期:每月指定星期四
費用:長者免費
名額:15 位 | 地點:本會會所

【體適能健體班】*

日期：逢星期五，每期八堂
時間：下午 2:15-3:30
費用：會員\$400/非會員\$600
備註：穿運動服,自備水,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 | 地點:本會會所



助你打造易孕體質

高齡 ? 育齡



立即預約!



- 孕婦容易高血壓、妊娠毒血症、妊娠糖尿病風險
- 分娩增加需要剖腹生產及併發症的風險
- 流產率增加
- 胎兒發育受限
- 早產風險及染色體異常
- 生育能力下降

有B，趁嫩生???

高齡孕婦定義為35歲或以上生育的女性。

家計會懷孕前檢查



家計會婚前檢查



【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。

【社區圖書館】

時間：會所開放時間

內容：會員可持會員証免費借閱最多四本圖書，並於限期內歸還。

【歡迎各界捐贈毛冷】

「愛心編織小組」義工將會編織不同的織品，轉贈給社區上有需要之人士及成為會員禮物。

【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。

【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。

【會員專享生日禮物】

憑會員證或身份証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！



【拉鍊零錢包】



日期：2026年5月27日(三)
時間：上午9:15至12:45
費用：會員\$30/非會員\$50
名額：9位 | 地點:本會會所
內容：親手製作仿皮拉鍊錢包
義工：「創意工作室」王惠娟
(包材料及工具，需自備針頂)

【魔力橋試玩日】



日期：2026年4月20日(一)
及6月29日(一)
時間：下午2:15至4:00
名額：20位 | 地點:本會會所
費用：會員免費/非會員\$5
內容：教大家玩本會最受歡迎的桌上遊戲~魔力橋

【美甲DIY】

名額：15位 | 地點:本會會所
日期：2026年2月4日(三)
時間：下午2:30至3:45
費用：會員\$30/非會員\$50
內容：學習健康護理指甲及美化修飾
義務導師：美容師古玉珍
(包指甲貼，自備指甲鉗及挫)



【眉清目秀】

名額:15位|地點:本會會所
日期：2026年6月10日(三)
時間：下午2:30至3:45
費用：會員\$20/非會員\$30
內容：了解面型眉型配合，學習自行修整適合的眉型
義務導師：美容師古玉珍
備註：自備修眉工具及座枱鏡

【絲帶繡工作坊】

日期：2026年6月9-23日(二)共三節
時間：上午11:00-12:30
費用：會員\$60/非會員\$90
名額：12位 | 地點:本會會所
義工：「創意工作室」羅玉珊
內容：以絲帶和繡花線，於棉麻布上繡出立體絲帶繡
(包材料、繡框及剪線刀，自備穿針器、針頂及打火機)



婦女發展

【煙火燦爛】



地點：
本會會所

日期：2026年1月28日(三)
時間：下午 2:15 至 3:45
費用：會員\$25/非會員\$40
名額：7位 (包材料及工具)
內容：跟隨專業導師用手指繪出美麗煙火圖畫。
主持：日本和諧粉彩畫正指導師

【小腳印】

繪畫



日期：2026年5月6日(三)
時間：上午 10:00 至 11:00
費用：會員\$5/非會員\$10
名額：12位 (包材料)
內容：分享畫畫的基本功，並自由創作一幅小腳印圖畫。
主持：本會職員
地點：本會會所

【玫瑰獻給妳】

日期：2026年3月11日(三)
時間：下午 2:15 至 3:15
費用：會員\$20/非會員\$30
名額：15位 (包材料)
教授：利用毛毛條扭出玫瑰花小花束，送給所愛女性。
義工：「創意工作室」王惠娟
地點：本會會所

【幻彩水晶】



日期：2026年4月15日(三)
時間：下午 2:15 至 3:45
費用：會員\$20/非會員\$30
名額：10位 (包材料)
內容：用UV膠加上閃粉乾花，做出晶瑩剔透的水晶配飾。
義工：「創意工作室」姚玉霞
地點：本會會所



【懷舊歌學英文】

日期：2026年4月16日(四)
時間：下午 2:15-3:45
義工：施碧珊

內容：透過耳熟能詳的慢歌，一起唱歌學英文。
費用：會員免費/非會員\$5 | 名額：15位 | 地點：本會會所
*需自備筆及筆記簿(恕未能提供免費筆記)

第十三屆執行委員會選舉

【執行委員會簡介】

執行委員會由一群積極投身婦女會事務的義工組成，他們擔當著領導和代表角色，他們：

- ◇ 由正式會員一人一票直接選出(如參選超過六人)，任期兩年，成員包括會長、副會長及委員
- ◇ 每一至兩個月進行執行委員會會議，協助籌劃活動
- ◇ 推廣家庭計劃及提倡婦女健康，共同商討會務
- ◇ 協助接待到訪嘉賓及介紹本會工作
- ◇ 代表出席友好機構的邀請活動
- ◇ 出席總會及婦女會各項訓練和活動

1 至 3 月份

執行委員會選舉專題壁報及宣傳單張

2 至 3 月份

參選表格及章程派發予各合資格義工
表格遞交截止日期：
2026年4月30日

6 月份

候選人資料張貼於會所及 WhatsApp 予會員

7 至 8 月份

由會員一人一票選出心水候選人

8 至 9 月份

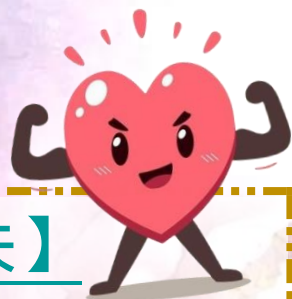
投票結果將於會員大會中揭曉

9 月份

【新一屆執行委員就職禮】



性與生殖健康



【關注子宮】

健康：美食分享

日期：2026年2月5日(四)

時間：上午 10:00-11:30

費用：會員\$45/非會員\$65

內容：學習製作桃膠桂圓紅棗糖水，並討論食材營養的益處，關注子宮健康。(自備食物盒)

義工：「創意工作室」張淑儀

地點：本會會所 | 名額:12 位

【預防肌肉流失】

日期：2026年3月26日(四)

時間：上午 10:00-11:00

費用：全免 | 名額:20 位

內容：肌肉流失的成因和影響、肌肉流失和「肌肉減少症」的分別、預防肌肉流失的飲食及運動方法。

講者：衛生署長者健康外展隊

地點：本會會所

【告別滲漏】

日期：2026年5月27日(三)

時間：下午 2:15 至 3:15

費用：會員免費 | 名額：15 位

內容：講解普遍尿失禁原因及骨盤底肌運動示範。

主持：本會職員

地點：本會會所

*出席者可獲精美側預袋乙個



【女性保健知多少？】

日期：2026年6月3日(三)

時間：下午 2:15 至 3:15

費用：全免 | 名額：15 位

內容：講解常見婦科疾病，避免忽視而延誤醫治，或自行購買成藥治療，使情況時好時壞。讓我們一起探討常見婦女疾病！

主持:本會職員|地點:本會會所

*出席者可獲精美側預袋乙個

【健骨防鬆運動班】

由受訓「健骨大使」義工帶領，進行針對下肢肌力及骨盤底肌肉的運動，改善尿失禁問題、提升平衡力及預防跌倒。

(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

對象：平衡力差、容易跌倒或有興趣人士

費用：會員免費 | 名額：每班 25 位 | 地點：本會會所



社區健康教育



【肩周炎治療】



費用：全免
名額：30位

日期：2026年1月29日(四)
時間：上午10:00-11:00
內容：由中醫師講解肩周炎成因及治療、簡介中醫戒煙服務，及鼓勵培養健康生活模式。
主持：博愛醫院註冊中醫師
地點：本會會所

【低脂肪飲食及烹調方法】

日期：2026年4月30日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：全免 | 名額：30位
內容：從不同的食物類別中選擇低脂肪食物、低脂肪的烹調方法、出外飲食時如何作出合適的選擇。
講者：衛生署長者健康外展隊
地點：本會會所

【咖啡渣磨砂膏】

日期：2026年2月11日(三)
時間：上午10:00-11:00
主持：綠在沙田



【天然牙膏】

日期：2026年3月4日(三)
時間：上午10:00-11:00
主持：綠在沙田



內容：用天然材料製作健康又環保的物品及認識環保新資訊
名額：每場25位 (需自備乾淨的有蓋大膠碗)
費用：會員免費/非會員\$10 | 地點:本會會所



家庭生活

【新春花燈串串】

地點：本會會所
名額：15位
日期：

2026年1月28日(三)

時間：上午9:30至10:30

費用：會員\$15/非會員\$25

(包材料,需自備尖頭剪刀)

內容：用利是封造出手工花燈

義工：「創意工作室」王惠娟

【精靈財神】

地點：本會會所
名額：10位
日期：

2026年2月11日(三)

時間：下午2:30-3:30

費用：會員\$15/非會員\$25

(包材料,可帶同一位小朋友參加)

內容：用輕黏土捏出公仔裝飾

主持：日本黏土工藝認定證導師



【鈎織小鞋子】

地點：本會會所
名額：15位
日期：

2026年4月23日(四)

時間：下午2:30至4:30

費用：會員\$10/非會員\$20

(需自備毛冷及鈎針)

內容：用心為初生BB鈎織出保暖小鞋子，送上溫馨的祝福

義工：「愛心編織小組」趙潔貞



【溫馨天鵝家族】

地點：本會會所
名額：15位
日期：

2026年5月6,13日(三)

時間：下午2:15至3:45

費用：會員\$40/非會員\$60

(包材料,需自備鉗子)

內容：用毛毛條扭出一家大小可愛天鵝，感受溫馨家庭樂。

義工：「創意工作室」姚玉霞

【有備無患】



日期：2026年1月21日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費 | 名額:30位

內容：透過介紹和分享，加強大眾的危機處理意識，學會家居安全用電、如遇上失火如何自救及應變處理。

主持：緊急應變中心安全主任 | 地點：本會會所

婦女發展

【活動報名新知-社群功能】

日期：2026年1月8日(四)

時間：上午10:00至11:00(安卓)

上午11:00至12:00(iphone)

費用：全免 | 名額：每場12位 | 地點：本會會所

內容：講解WhatsApp如何加入公告及使用回覆功能、追蹤頻道及Google Form報名方法

*現場出席者可獲取多用途筆1支

主持：職員及義工



2025年12月
可以報名啦！

*需自備智能電話、筆及簿，
請預先下載所需程式，
恕未能提供免費筆記。



記得儲存婦女會電話!

【+852 5692 8978】

為免錯過本會的
活動宣傳及會員優惠
請盡快儲存我們的電話
到您的聯絡人呀!

【Google 翻譯】

日期：2026年6月18日(四)

時間：下午2:15 - 3:15

費用：會員免費/非會員\$5

名額：15位

內容：智能電話功能分享

義工：施碧珊

備註：自備筆及筆記簿，
恕未能提供免費筆記

地點：本會會所

社區健康教育

【新春團拜暨義工嘉許禮】

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：2026年2月25日(三)

時間：上午10:30-下午1:00

費用：義工免費

地點：本會會所

【「精神健康急救」標準證書課程】

日期：2026年5月16,23,30日

時間：上午9:00-下午1:00(六)
(全期三堂共12小時)

地點：本會會所

名額：21位

費用：會員\$400 / 非會員\$600
(包括課程手冊及資料包)

導師：認可合資格精神健康急救導師

課程簡介：以急救身邊人為目的。

學員將學習一套有效處理情緒及精神問題的原則及技巧，辨識各種精神問題、危機徵兆及應付方法，並了解如何尋求專業支援及運用社區資源。

CERTIFICATE

本課程乃獲

【國際精神健康急救】

認可，修畢全期課程及
考試合格者可獲頒授由

【香港心理衛生會】

發出之國際認可證書

以肯定其在精神健康
急救方面的能力。

< 健骨大使 > 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

【簡介會】

關於義工基本法、培訓課程內容及實習服務安排

日期：2026年3月11日(三)

時間：上午 10:30-12:30

名額：10位

地點：本會會所

【健骨防鬆運動班訓練】

日期：2026年3月18日、
3月25日及4月1日
(三)共三節

時間：上午 9:30 至 12:00

內容：分享健骨防鬆運動訓練
及注意事項。

地點：本會會所

主持：職員及資深健骨大使

【預防肌肉流失】

日期：2026年3月26日

時間：上午 10:00-12:00 (四)

內容：肌肉流失的成因和影響、
了解「肌肉減少症」及預防
肌肉流失的飲食及運動方法。

課後：體驗手握力測試、及練習
「強化肌肉運動八式」

地點：本會會所

講者：衛生署長者健康外展隊

【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」示範健骨運動
及分享經驗及心得。

