



香港家庭計劃指導會 將軍澳婦女會
The Family Planning Association of Hong Kong Tseung Kwan O Women's Club

2025年1月~3月份活動

所有活動可於2025年1月2日起接受報名



會所開放時間

2025年1月2日開始生效

更改會所開放時間：

逢星期二、三及五：上午九時至下午五時

(午膳時間：下午一時至二時)

星期一、四、六、日及公眾假期休息

溫馨惜別

各位會員：

本會於 12 月 17 日舉辦會員大會暨惜別會，藉著活動讓會員知悉將軍澳婦女會與藍田婦女會合併計劃，目的令資源運用達致更佳效果，有利於婦女會將來整體服務發展。2025 年上旬藍田婦女會已為大家舉辦迎新會活動，以歡迎大家。本會將舉辦活動直至 2025 年 3 月，兩間婦女會合併將由 2025 年 4 月 1 日起正式生效，在此感謝各位會員及義工對本會歷年的支持，萬分感謝。

藍田婦女會迎新活動

健腦坊

活動由衛生署長者健康外展分隊主講，所有課堂均在藍田婦女會會所進行。四堂健腦坊活動收費 \$ 20，名額 10 人，參加者需預留時間出席所有課堂。

1. 智 FIT 生活秘笈

日期：2025 年 2 月 18 日 (二)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：職業治療師教授記憶儲存步驟及認識輔助技巧，讓參加者學習如何在生活中實踐，增強記憶能力。



2. 健腦飲食知多少

日期：2025 年 2 月 25 日 (二)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：營養師介紹如何維持理想體重、控制膽固醇和血壓水平，以預防患上血管性認知障礙症，並探討服用營養補充品或功能食物對預防認知障礙症的效用。

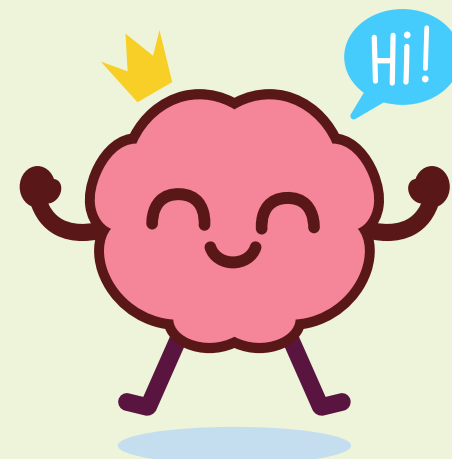


3. 健腦運動

日期：2025 年 3 月 4 日 (二)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：認識運動對促進腦部健康的功效、如何正確選擇合適的運動及其注意事項。物理治療師即場帶領參加者做熱身及伸展運動。



4. 健腦心理錦囊

日期：2025 年 3 月 11 日 (二)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：認識晚年記憶力轉變和影響記憶力的因素，調整對轉變的心態和增強健腦動機。臨床心理學家介紹增強記憶力的方法，有助增強記憶能力。

腸道健康講座

日期：2025 年 3 月 13 日 (四)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：藍田婦女會

名額：10 人

費用：免費 (會員)

主持：香港浸會大學持續教育學院 (護理教育部護士學生)

內容：健康活躍的腸道能維持免疫系統抵禦外來病菌入侵的能力，減少便秘的情況，亦可穩定情緒讓身心處於健康狀態。

想知點做？

一齊來了解吓！



藍田婦女會會址：藍田平田邨平真樓地下 3 號 B 室

將軍澳婦女會活動

婦女健康

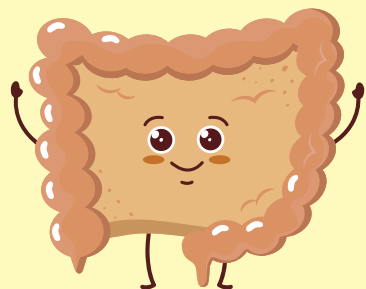
壓力與健康生活模式

日期：2025年1月8日(星期三)
時間：上午 10:15-11:15
主持：衛生署西貢區長者健康外展隊
地點：本會會所
費用：免費(會員) 名額：30人
內容：學習處理壓力及鬆弛技巧。



滋養幸福快樂人生

日期：2025年3月26日(星期三)
時間：上午 10:15-11:15
主持：衛生署西貢區長者健康外展隊
地點：本會會所
費用：免費(會員) 名額：30人
內容：分享幸福快樂真義及其益處。



認識大腸癌

日期：2025年2月18日(星期二)
時間：上午 10:15-11:15
主持：衛生署西貢區長者健康外展隊
地點：本會會所
費用：免費(會員) 名額：30人
內容：大腸癌的徵狀及治療方法。

心理社交「魔力橋」

日期：2025年1月至3月
(逢星期三, 每月4次)
時間：上午 10:00-12:30
主持：本會職員
地點：本會會所
費用：免費(會員)
名額：12人
內容：會員們一起玩「魔力橋」，齊齊動腦筋。



肌不可失

日期：2025年3月25日(星期二)
時間：下午 2:30-4:30
集合地點：油麻地地鐵C出口
(長者房協安居資源中心)
費用：免費(會員)
名額：30人(60歲或以上參加者)
內容：測試身體總肌肉量、手握力、肌少症及跌倒風險，並學習強化肌肉運動。



扭扭樂之花朵氣球

日期：2025年1月8日(星期三)
時間：下午 2:30-3:30
主持：義工賴錦嬋女士
地點：本會會所
費用：免費(會員)
名額：10人
內容：教授氣球花朵。

心靈成長

水桶敲擊樂繽紛

日期:2025年1月14日(星期二)

時間:下午2:30-4:00

主持:義工梁紅梅女士

地點:本會會所

費用:免費(會員)

名額:10人

內容:以水桶敲奏出不同的節奏,怡情減壓。



和諧粉彩畫之煙火

日期:2025年1月15日(星期三)

時間:下午2:30-4:30

主持:本會職員

地點:本會會所

費用:\$40(會員)\$60(非會員)

名額:8人

內容:教授參加者繪畫新年煙火,讓婦女的心靈得以放鬆。



和諧粉彩畫之星夜

日期:2025年2月26日(星期三)

時間:下午2:30-4:30

主持:本會職員

地點:本會會所

費用:\$40(會員)\$60(非會員)

名額:8人

內容:教授參加者繪畫星夜,讓婦女的心靈得以放鬆。



黏土動物匙扣

日期:2025年3月14日(星期五)

時間:下午2:30-4:00

主持:本會職員

地點:本會會所

費用:\$30(會員)\$45(非會員)

名額:8人

內容:教授紙黏土動物匙扣。



運動訓練

「Fun」蘭木柱

日期:2025年1月至3月

(逢星期二,每月4次)

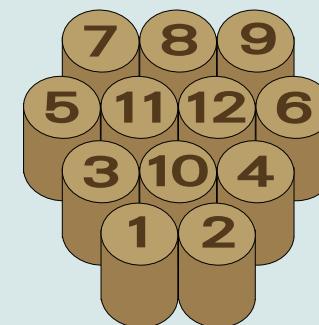
時間:上午11:30-12:30

主持:本會職員

地點:本會會所

費用:免費(會員) 名額:12人

內容:源自芬蘭的投擲運動,訓練手腳肌肉,以及手眼協調的能力。



簡易椅子舞

日期:2025年1月至3月

(星期三,每月一次)

時間:下午3:00-4:00

主持:義工小蓮女士

地點:本會會所

費用:免費(會員) 名額:12人

內容:坐著跳椅子舞,訓練手腳協調。



家庭生活教育

慈山寺之旅

日期:2025年1月(待定)
時間:下午1:00-5:00
集合地點:大埔墟地鐵A出口
費用:免費(會員)
名額:10人
內容:一同遊覽慈山寺景點，共度歡樂時光。



年年有魚

日期:2025年1月22日(星期三)
時間:下午2:30-4:00
費用:免費(會員)
地點:本會會所
主持:義工田美儀女士
內容:使用利是封製作金魚，發揮創意。

手香萬用膏

日期:2025年2月20日(星期四)
時間:下午2:30-3:30
費用:免費(會員)
地點:Zoom線上會議
主持:綠在觀塘
名額:30人
內容:由導師教授製作手香及其他天然材料製成手香萬用膏。



橙皮舒緩浴鹽

日期:2025年3月13日(星期四)
時間:下午2:30-3:30
費用:免費(會員)
地點:Zoom線上會議
主持:綠在觀塘
名額:30人
內容:由導師教授以橙皮、柚子皮及加上香薰油及海鹽，製成橙皮舒緩浴鹽。



毛巾貓頭鷹

日期:2025年3月18日(星期二)
時間:下午2:30-3:30
費用:免費(會員)
地點:本會會所
主持:義工田美儀女士
名額:20人
內容:教授製作毛巾貓頭鷹。



參觀識碳館

日期:2025年3月(待定)
時間:下午2:30-4:30
主持:識碳館導賞員
集合地點:灣仔站D出口
費用:免費(會員)
名額:20人
內容:透過導賞參觀展館和講座，從衣、食、住、行中改變生活上的小習慣，實踐低碳健康生活。



社區健康

懷舊歌曲演唱會

日期:2025年1月24日(星期五)

時間:下午3:00-4:00

地點:香港基督教服務處順利安老院

主持:本會職員及義工

內容:藉著唱歌及音樂表演,為院友傳達關愛。

懷舊歌曲演唱會

日期:2025年2月28日(星期五)

時間:下午3:00-4:00

地點:基督教靈實協會胡平頤養院

主持:本會職員及義工

內容:藉著唱歌及音樂表演,為院友傳達關愛。

義工聯歡會

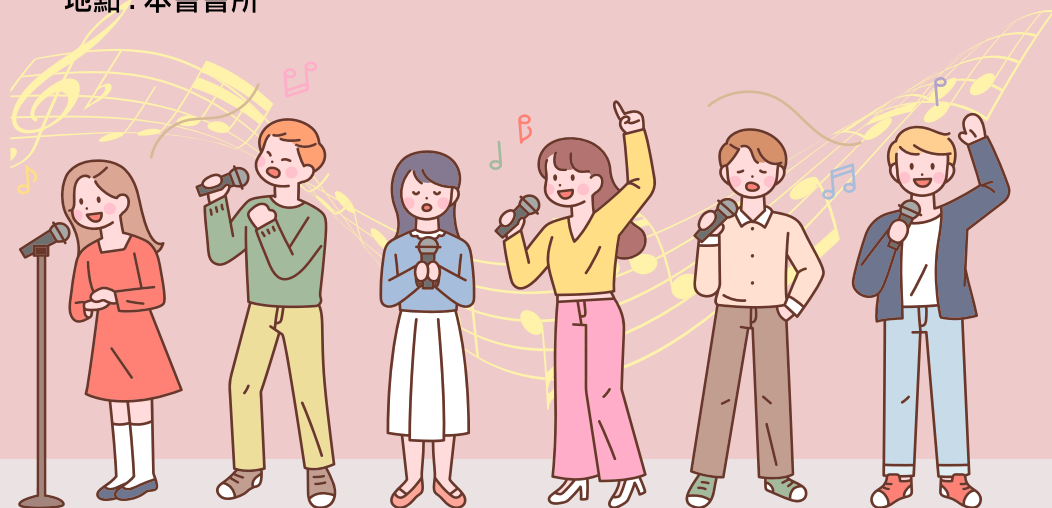
日期:2025年3月(待定)

時間:下午2:00-4:30

費用:免費(義工) 人數:12人

內容:教授卡通黏土動物,享用小食製作及唱頌懷舊歌曲

地點:本會會所



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

- 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

八折優惠

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



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)

八折優惠

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



如欲透過 Whatsapp 與本會聯絡或查詢，
請掃描以下二維碼：



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/每樽 per unit
口服避孕丸	Microgynon 敏高爾	\$50.00/每排 per cycle
	Marvelon 安感膠	\$50.00/每排 per cycle
	Mercilon 美感膠	\$80.00/每排 per cycle
	Gracial	\$80.00/每排 per cycle
	Harmonet 輕樂露	\$80.00/每排 per cycle
	Qveza 欣當	\$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。

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。
- 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，或活動最終取消，本會會安排退款。

惡劣天氣活動安排							
天氣狀況	雷暴警告	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	T1 1號風球	L3 3號風球	全日8等風 或8小時或更 長時間10等風
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，決定活動是否需取消。
2) 在惡劣天氣情況下，參加者必須根據適當的情況，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



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！

歡迎會員參與本會轄下所有婦女會之活動，詳情請掃描以下二維碼：



藍田婦女會



上水婦女會



屯門婦女會



元朗婦女會



馬鞍山婦女會



將軍澳婦女會

如不欲接收本會的活單張，請與職員聯絡



香港家庭計劃指導會 將軍澳婦女會
The Family Planning Association of Hong Kong Tseung Kwan O Women's Club

地址：將軍澳寶琳邨寶寧樓 323B- 324 室

溫馨惜別，
感謝沿途有你。

