



港澳信義會耆福中心

(由社會福利署資助)

網頁

Facebook

Youtube頻道

中心開放時間

星期一至五：上午8:15至 5:00

星期六：上午8:15至12:30

星期日及公眾假期休息



2024年2月及2024年3月通訊

各位會員、朋友：

中心新一年的主題是「多做一步」，希望來年與大家多交流及於服務上多做一點點，並以「需要為本」，為中心服務使用者提供適切的服務，提升大家於各方面的技能與知識。另外，臨近歲晚，又是大掃除及備年的日子，相信大家已在準備，在此也溫馨提示大家要注意安全，開心過一個肥年啦。



最後，新一年祝大家喜樂延年，主內平安。

主任的話

【生命記】心的連結

父親中風後，都由哥嫂照顧。嫂嫂因夜不成寐，需服抗憂鬱藥，怡芳為分擔壓力，決定開始輪班看護父親。印象中父親充滿慈愛，可是如今臥病在床，每天都暴躁。因不便行動，需要照顧，但中風影響說話能力，怡芳難以明白父親意思，連飲水也折騰好久，惹得父親生氣。有次，她忍不住要求父親多體諒她，見著父親眼睛睜大，不知是怒火中燒還是難過。兄妹知道這樣下去，將與父親最後點點感情都磨沒了。雖然的經驗，不願被外人照料，但還是決定聘請看護。因著罪咎感，和不好的經驗，她很少探望父親。

一年過去，父親拒絕親朋拜訪，人也消瘦無力。怡芳鼓起勇氣，帶著活潑的女兒回家。父親見孫女果然露出笑容。她拿着繪本，想聽外公唸故事！父親面對孫女的撒嬌，只能似笑非笑，她問外公是否不能說話？那裏不適？尷尬的沉默中，怡芳卻突然懂了父親的心情：他並非想封閉自己，只是不知如何與他人溝通。之前照護過程裡，怡芳感到挫敗，父親又何嘗不是呢？或許父親的憤怒是對自己的失望。

孫女見外公不能說話，提議自己唸故事給他聽！她隨即坐到外公身旁，邊讀邊觀察，發現外公會感有趣！外公笑了等等。看著祖孫的親暱，怡芳也靈光一閃，製作數塊板子，貼上喝水、吃飯、翻身、讀報等字詞，每當父親發出聲音，旁人就能拿出板子，請父親點頭或搖頭確認。雖然也有例外，卻已解決日常生活部分的需求。她還收到親友的關心訊息，然後諗給父親聽，再記下父親的回應：「他笑了、神情變得柔和，懷念的樣子、皺眉等等。」……怡芳終於找到父女之間，心的連結了。

「是高處的、是低處的、是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的。」 ---《聖經》羅馬書8章39節

摘自「蒲公英」



地址：九龍灣宏開道16號德福大廈6樓604室

中心電話：2318 1939、2754 0526、2346 6747、2458 1618

網址：<http://hkmlckfc.org.hk>

Whatsapp：5543 7500（用作資訊發放，如有任何查詢請致電中心）

電郵：hkmlckfc@netvigator.com

偶到獎勵計劃

首次偶到獎勵計劃共有十八名會員於4/12/2023至12/1/2024期間往中心拍卡有25次或以上的記錄，得獎名單如下：

李愷餘、廖玉琮、袁繡碧、郭碧兒、吳嬋麗、羅傑權、林雪影、黎鳳儀、吳嬋美、林雪蝶、陳倩卿、潘艷容、劉家強、程善慶、李蘇女、劉楚玲、張少蘭、黎淑儀



*得獎者可於例會後29/1-9/2到中心領取

例會售票安排

由三月開始，興趣班組將於例會後一天開始正式購票，以先到先得形式親身報名，每名參加者最多只可為多一名會員報名。

*其他活動繼續以抽籤形式報名。

班組活動報名/退票辦法登記

活動報名	會員可先致電中心登記有興趣參與的活動，以抽籤形式報名，若仍有餘額，會員可於辦公時間到中心查詢及報名。
班組報名	安排如上。(中心某些班組要求先收舊生，有興趣的會員可先留名作後備)。
退票	參加者如報名，未能出席活動，須預早通知中心安排後備補位，不可私下轉讓其他人，倘活動或班組尚有餘額，則未能退回款項。
非會員報名	若班組活動尚有名額，非會員可以向中心職員查詢，每項班組活動多加十元收費。

登記時間：
2024年1月29日至1月31日

抽籤日期：
2024年2月1日

交費日期：
2024年2月2日起



下次例會日期：
2024年3月25日
(星期一)
上午9:30

社區資訊

原先2024年4月1日起實施垃圾徵費，政府最近公布垃圾徵費押後四個月至8月1日實施，你預備好未？中心為大家整理左個懶人包！一齊來睇睇！

1. 垃圾如何收費？

收費模式有兩種，分別為(i)「按袋」/「按標籤」收費及(ii)按重收「入閘費」，適用的收費模式視乎垃圾產生者使用何種垃圾收集服務而定



(i)「按袋」/「按標籤」收費

(ii)按重收「入閘費」

2. 垃圾袋/指定標籤可在哪裏購買？

指定袋及指定標籤可在數千個獲授權的零售點購買，包括超級市場、便利店、藥房和網上平台等。



掃描知多D



3. 指定垃圾袋、標籤尺寸及收費？

容量	售價
3公升	\$0.3
5公升	\$0.6
10公升	\$1.1
15公升	\$1.7
20公升	\$2.2
35公升	\$3.9
50公升	\$5.5
75公升	\$8.5
100公升	\$11

「指定標籤」每個售價11元

4. 垃圾收費下，什麼是違規垃圾？

「以指定袋包妥」示意圖

沒有「以指定袋包妥」的例子



袋中垃圾
有部分從袋口伸出



袋中垃圾有部分
從袋身破口伸出



未有束緊袋口，
令當中的垃圾掉出

5. 違規罰則？

違規會收到定額罰款通知書，每張1,500元；如以傳票方式檢控，首次定罪最高罰款25,000元及監禁6個月，再次定罪最高罰款50,000元及監禁6個月。

6. 點樣可以慳多啲？

要減少垃圾收費的開支，源頭減廢是首要方法。另外，把回收物透過各種合適的渠道循環再用/再造，亦可減少垃圾收費的開支。舉例來說，老友記可以善用環保署的社區回收網絡「綠在區區」，把分類出來的回收物交到這些回收點，積極把回收融入日常生活當中。



掃描知多D

資料來源：《香港01》《環境保護署》《綠在區區》

社區教育及社交康樂活動

2月份旅行

編號 01

戶外活動

日期：2024年2月29日（星期四）

時間：上午9:15於中心集合
(逾時不候)

費用：\$160 對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車往中區警署建築群歷史建築-大館參觀，可以了解香港文化歷史及欣賞藝術展覽。參觀後乘車往酒樓享用美味粵菜餐，飽餐後，再乘車往赤柱廣場，可在美利樓拍照，在鑄鐵拱形上蓋的卜公碼頭觀賞美景，亦可往赤柱大街散步和購物，感受悠閒的氣氛。指定時間集合，約於下午4時30分返回啟業邨及德福平台解散。

餐單：明爐燒味拼盤、西芹炒蝦球、蚌片、鳳梨咕嚕肉、豉椒炒牛肉、金蒜炒時菜、花膠紅燒豆腐、果皮蒸龍躉件、醬皇一品燒雞、杞子桂花糕、絲苗靚白飯

3月份旅行

編號 02

日期：2024年3月21日（星期四）

時間：上午9:15於中心集合
(逾時不候)

費用：\$260 對象：中心會員

地點：昂坪360、青馬觀景台

內容：中心集合後，乘旅遊車往東涌乘搭360來回昂坪市集，然後往百匯軒享用豐富粵菜午餐，餐後往青馬觀景台遊覽，約於下午4:30 返回啟業邨及德福平台解散。

粵菜餐單：時菜湯、燒汁炒珍菌、蒜茸炒時蔬、菠蘿咕嚕肉、紅燒北菇豆腐、滑蛋鮮蝦仁、怡香炆茄子、瑤柱貴妃雞、絲苗白飯



備註：1. 乘坐360需帶長者卡/樂悠卡
2. 兩次活動由天力旅遊承辦。

二月獵綠組

編號 03

日期：2024年2月23日（星期五）

時間：上午9:15於中心集合
(逾時不候)

對象：中心會員

費用：\$20 (包旅遊車接送)

行程：中心集合，乘旅遊車往城門道起步，上斜路約十五分鐘至引水道，行約五公里後上約三百級樓梯至川龍大休(可自費於川龍的酒樓飲茶)，約1:00乘旅遊巴返抵德福花園解散，返抵時間約下午1:30。

難度：二星(如五粒星為難度最高)

參加獵綠組須注意事項：

1. 請各位參加者準時出席，逾時不候。
2. 請自備乾糧及飲料。
3. 穿著合適的運動衣服及鞋襪。
4. 帶備防蚊及防曬用品及雨具，必須帶備行山手杖。
5. 如遇天氣惡劣，請留意中心通訊內刊登的指引。
6. 如未能出席活動，恕不可退票，費用將補貼於租車車費中並須通知中心未能出席。

三月獵綠組

編號 04

日期：2024年3月22日（星期五）

時間：上午9:15於中心集合
(逾時不候)

對象：中心會員

費用：\$40 (包旅遊車接送及去程山頂纜車)

行程：中心集合，乘旅遊車往山頂纜車站乘搭纜車往山頂起步，先經盧吉道及夏力道行一個大圈，然後沿薄扶林水塘道步行至薄扶林水塘乘旅遊巴返抵德福花園解散。行程需要上落斜及少量梯級，返抵時間約下午2:00。

難度：二星(如五粒星為難度最高)



認識讚美操

編號 05

日期：2024年2月26日（星期一）

時間：上午9:15 - 10:15

地點：本中心

費用：全免

內容：讚美操始於2003年以經文詩歌作體操，操中有舞，舞中有操，以優雅肢體運動來保持健康。

備註：參加者請穿著輕便衣服及運動鞋



耆福團契

編號 06

日期：2024年2月21日、3月6日及20日（星期三）

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心501室 費用：全免

對象：中心會員

主題節目：

2月21日：「玩轉利是封」

3月6日：「半天遊」

3月20日：「逾越節」

內容：分享金齡人生、聖經研讀、詩歌分享；歡迎各位會員踴躍參加。

備註：由陳偉雄牧師及感恩堂弟兄姊妹帶領

哈哈笑樂園

編號 07

日期：2024年3月4日（星期一）

時間：上午9:15 - 10:15

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：在樂園內進行愛笑瑜珈。運用瑜珈的呼吸法融合了笑聲練習，讓身體和腦部獲得更多氧氣，使人感到充滿活力和健康，有助舒緩生活壓力。

耆男部落

2月耆男部落

編號 08

日期：2024年2月28日（星期三）

時間：下午3:00 - 4:30

地點：本中心

費用：\$20(包一份材料)

內容：製作木模型-舞龍的小機關盒。

3月耆男部落

編號 09

日期：2024年3月13日（星期三）

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心 費用：\$5

內容：學習3D打印筆的原理及製作鎖匙扣。

女子俱樂部

浮游花製作

編號 10

日期：2024年2月19日（星期一）

時間：上午9:15 - 10:15

地點：本中心 費用：\$10

對象：中心女士會員

內容：認識花語，製作浮游花，過程中可以感受寧靜和減壓，透過分享關注自己。

樂齡科技

I- Training 體姿評測

日期：2024年3月11日、18日

（星期一）

編號 11

時間：上午9:00 - 12:00

地點：中心501室 費用：全免

對象：中心會員

內容：透過評測身體姿勢的風險，針對評測結果進行遊戲訓練。

明道小學探訪活動 編號 12

日期：2024年2月6日（星期二）

時間：下午4:00 - 5:00

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：1) 港澳信義會明道小學學生到中心進行長幼共融活動。



2) 小學生與參加者一同玩遊戲及送上小禮物。

信小探訪活動 編號 13

日期：2024年3月19日（星期二）

時間：下午2:15 - 3:15

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：1) 港澳信義會小學學生到中心進行長幼共融活動。



2) 小學生與參加者一同玩遊戲及送上小禮物。

靜觀藝術工作坊 編號 14

日期：2024年3月19日（星期二）

時間：A組：上午9:30 - 10:30

B組：上午10:45 - 11:45

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：導師教授簡單的禪繞繪畫技巧和構圖，讓參加者進入靜觀體驗和發揮藝術創作。

備註：參加者只可選擇其中一組登記。

綠色教育---參觀環保園

日期：2024年3月7日（星期四）

時間：上午9:20於中心集合

（逾時不候）

編號 15

地點：屯門環保園 費用：\$20

對象：中心會員

內容：環保園是香港首個專為循環再造業發展而興建的設施，園內訪客中心是香港首間以廢物為主題的大型資源教育中心。透過導賞，認識不同的廢物處理方法和學習如何減少廢物的產生，加強環保意識，打造清潔、健康及可持續發展的城市。

一至三月團拜暨生日會

日期：2024年2月22日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:30 編號 16

地點：本中心 費用：全免

內容：與會員於中心一同新春團拜，並且為1至3月份生日的壽星賀壽。各壽星可於活動後留步拍攝壽星照及領取壽星禮物一份。

桌上遊戲練功團

編號 17

日期：2024年3月12日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心501室 費用：全免

對象：中心會員

內容：由中心義工介紹會員一起玩時下熱門的桌上遊戲，一起體驗玩樂的樂趣！

健康檢查

日期：2024年3月14日(星期四)

時間：上午8:45 (須按票上之指定時間)

地點：本中心 費用：血糖測試5元 (其他檢查免費)

內容：量血壓、磅體重、血糖測試及心房顫動檢測。

備註：(一)早上8:45開始血糖測試，如票上時間是9:30請於九時到達輪候，請參加者帶備早餐及個人藥物於測試後服用，檢查前六小時不能進食。

(二)參加者可自由決定做心房檢測，如儀器檢測有非正常情況，將打印報告給參加者留檔。

(三)所有參加者必須預先登記，不設即日報名。

編號19

垃圾徵費你要知

編號18

日期：2024年2月26日(星期一)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：政府將向公眾實施垃圾徵費，是次講座將講解處理家居垃圾的指引及介紹垃圾分類，並分享如何減少源頭垃圾，協助大家更理解家居垃圾的處理。

備註：由日常豐作派員講解



兒童義工探訪

日期：2024年3月9日(星期六)

時間：上午9:00-10:30

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：由兒童義工表演魔術、音樂分享、扭氣球及與參加者一同玩遊戲。

興趣班組

班組名稱	日期及時間	費用	內容	備註
編號20 動態影片 進階班	2024年2月26日起 (逢星期一) 下午2:00-3:00	\$20 (共四堂)	加強影片的動畫技巧及較深入的設定。	曾參加過動態影片班及已掌握基本技巧的學員
編號21 手機地圖 班	2024年3月5日及 3月12日(星期二) 上午10:30-11:30	\$10 (共二堂)	手機地圖程式的應用。	在中心上課
編號22 禪繞畫體 驗班	2024年2月19日起 (逢星期一) 上午10:30-12:00	\$60 (共四堂)	由導師區燕欣女士透過基本禪畫工具，教授繪畫技巧，點線運用，構圖與陰影；體驗禪繞藝術和創作的樂趣。	在中心上課

護老者資訊

護老扶抱技巧

長者在日常自理上，例如如廁、洗澡、輪椅過床等，需要護老者協助。護老者學習簡單扶抱及轉移技巧有一定的重要性，確保長者在護理上，得到安全的照顧，同時護老者亦注重自己的姿勢，避免勞損及扭傷的危險。

事前準備工作

- 預備自己 — 先除下首飾，錶等身上配飾，以免弄傷長者
- 預備長者 — 評估長者需要什麼程度的協助，解釋接下來的動作
- 預備環境 — 清除障礙物，預備好輪椅，檢查輪椅是否鎖好

扶抱技巧的基本準則

- 扶抱時主要用上臂及大腿肉發力，將長者靠近自己身體；照顧者身體保持穩定
- 確保有足夠的扶抱空間及擺位正確
- 發力扶抱時，照顧者的腰背必須保持挺直、伸直雙腿及屈曲雙臂，減輕腰背負荷
- 切勿彎腰及突然轉身；若要轉身，從腳部全身一起轉動
- 切忌用力拉長者手腳，以防脫臼
- 如長者太重或太體弱，需要2人協助、或使用輔助器材；雙人扶抱要有共識及同步進行
- 中風長者癱瘓的腳會容易卡在腳踏，照顧者特別留意
- 如有需要，請向醫護人員查詢，並且接受實地指導

資料來源：香港復康會及衛生署

有需要護老者服務

對象：正在照顧體弱長者(60歲或以上行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症的長者)及有社交、情緒支援需要的護老者。

「藝遊尖東」香港藝術館導賞團

日期：2024年3月16日(星期六)

編號23

時間：上午9:30 - 12:00

地點：香港藝術館(HKMoA) 費用：\$20

對象：行動不便長者及其有需要護老者、行動不便長者及其照顧者

內容：活動提供無障礙巴士接送居住在德福花園及麗晶花園的行動不便長者及其有需要護老者/照顧者，前往尖沙咀香港藝術館(HKMoA)參加導賞團，讓照顧者及被照顧者可以放鬆身心並欣賞藝術品。活動約於12:30在德福花園及麗晶花園解散。

護老飲食有妙法

編號24

日期：2024年3月4日
(星期一)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心501室

費用：全免

對象：有需要護老者

內容：講解有關長者的營養需要以及日常飲食的營養注意事項，讓護老者在安排飲食上更得心應手

護老者服務

對象：中心有效的護老者會員；現照顧一位60歲或以上的長者，可向護老者服務負責社工蔡姑娘登記

負責社工-蔡姑娘

售賣奶粉服務



日期：2月份因農曆年暫停1次
2024年3月14日(星期四)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：本中心

對象：護老者及會員



備注：會員欲購買奶粉必須致電中心登記，讓供應商可以準確預算數量，截止登記日期分別是11/3/2024(星期一)。每位會員每次只可購買2罐奶粉。

美國雅培製藥有限公司

產品名稱	金裝加營養素(云呢嚕)	金裝加營養素(朱古力味)	低糖加營養素	怡保康	活力加營養素
重量	900g	900g	850g	850g	850g
價錢	\$173	\$173	\$178	\$215.5	\$215

編號27

護老樂齡參觀日

編號25

日期：2024年3月8日(星期五)

時間：導賞團於上午10:00 - 11:30

(上午中心9:00集合)

地點：嶺南大學賽馬會樂齡科技體驗館

對象：護老者會員 費用：\$20

內容：嶺大校園設有2,000呎「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」，展示與醫、食、住、行相關的樂齡科技產品，增進公眾人士在該領域的認識，並提供體驗樂齡科技產品的平臺，期望長遠有助提升長者及照顧者的生活質素。是次活動安排為護老者導賞體驗。活動約於12:30PM 於德福平台解散。

健康講座---認識心臟病

編號26

日期：2024年3月14日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心 費用：全免

對象：會員/ 護老者

內容：認識心臟病徵兆、何謂心臟年齡和如何從飲食及生活方式預防心臟病

備註：美國雅培派員主講。

「陪你過新年」長者送暖活動

日期：2024年2月28日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：德福I座 費用：全免

對象：護老者會員優先

內容：1) 由種子故事有限公司義工到中心與參加者玩小遊戲



2) 為一眾參加者送上佳節的歡樂和溫暖。

復康用品借用服務

時間：上午9:00-下午4:00

地點：本中心

費用：全免

對象：護老者及長者會員

內容：提供輪椅、助行架等復康用品借用，並有不同類型的書籍及影片供借閱。

備註：可借用兩星期，期滿後如有需要可致電續借兩星期，續借不超過4次。

義工服務

對象：中心義工

負責社工-黎姑娘

「義氣子女」大招募：

誠邀各位有心想出一分力的老友記，加入成為中心的「義氣子女」，按自己時間彈性參與協助中心不同的一次性／長期活動、協助個案或會員有需要時支援，為身邊有需要的人送上祝福，歡迎聯絡社工黎姑娘了解更多。



桌上遊戲義工

編號28

培訓日期：2024年2月20日、27日；
3月5日(逢星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

活動日期：3月12日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:30 (協助中心活動「桌上遊戲練功團」)

地點：中心501室

對象：中心義工 費用：全免

內容：頭3節學習新奇有趣的桌上遊戲玩法並練習帶領，第4節為中心實踐環節，由義工帶領會員一起玩遊戲。

義工聚會

編號29

日期：2024年3月25日(星期一)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：中心義工

費用：全免

內容：集合義工一起聚會，回顧本年度的義工體驗，並介紹新年度的義工服務。

「每月見一面」網上活動 (ZOOM活動)

編號30

日期：2024年2月23日(星期五)；
2024年3月15日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:15

費用：全免

對象：懂得自行操作ZOOM的會員 / 有興趣協助網上直播活動的義工

內容：由中心義工協助網上直播活動，與會員於直播活動玩遊戲、分享主題等。

報名：有興趣的會員先致電中心報名，中心會將參加者加入群組，並於活動當天給予ZOOM連結，參加者必須懂得自行操作ZOOM，中心未能於當天提供協助。

註1：活動會有點唱環節，如會員有歌想點唱，可轉告負責同事，同事會盡量安排，更歡迎會員寫下一點心聲，心聲有機會在活動內由職員分享。

註2：如有興趣協助網上直播活動的義工會員，歡迎直接與社工黎姑娘聯絡。

科技義工訓練

日期：2024年2月27日(星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

日期：2024年3月26日(星期二)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：本中心 費用：全免

對象：科技義工組的義工

內容：學習開ZOOM會議的設定及播放內容的方式。

準退休人士「E世代」服務

對象：55-60歲的準退休人士

負責社工-區生

E世代-義工招募：

義工不只是付出時間，也是一種學習，更是一種承諾。有您們的付出和協助，我們將能完成得更多。

耆福中心現時招募55歲以上人士成為義工，協助義工探訪，電話慰問等義工服務。

*有興趣成為義工的朋友，請致電2318 1939與區先生聯絡。



鏢友會

日期：2024年2月2日、3月1日、22日
(逢星期五)

時間：下午2:15 - 4:00

地點：本中心

對象：55歲以上人士或中心會員

內容：在活動中讓參加者可以透過飛鏢提升專注力。同時增添一種新樂趣，了解時下玩意擴闊視野。

編號31

瑜珈班

編號32

日期：2024年2月22日及3月7日、8日、14日、21日、28日

時間：下午2:15 - 4:00

地點：本中心

對象：55歲以上人士或中心會員
(55歲以上人士優先報名)

內容：參加者透過瑜珈活動，保健自己的關節。同時培養一個新興趣。

認知障礙症服務

對象：六十歲或以上有記憶問題的長者、

認知障礙症患者及其護老者、社區人士

負責社工-張先生

米蘭棋趣坊

編號33

日期：2024年2月22日、29日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心501室

對象：懷疑自己記憶力衰退的會員

內容：米蘭棋名為魔力橋，屬於健腦及訓練記憶的遊戲活動，可提升個人專注力及強化記憶。

「智晴」俱樂部

編號34

日期：2024年3月7日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心501室

對象：懷疑自己記憶力衰退的會員

內容：透過玩桌上遊戲鍛鍊自己記憶力、反應及專注力等，多動腦筋，預防記憶力衰退。

首屆「米蘭」棋王大賽

預賽及賽前簡介日

編號35

日期：2024年3月14日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心501室

內容：進行預賽及比賽前簡介

總決賽

日期：2024年3月21日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心501室

內容：以計分淘汰賽形式進行

參賽規則：必須為中心有效會員參賽者必須出席「預賽及賽前簡介日」比賽以抽籤形式進行對賽

獎項：設有冠、亞、季及殿軍，得獎者可獲得獎盃及獎品。

特設4位神秘嘉賓參與總決賽

認知障礙症服務

睡眠紊亂與失眠處理

編號36

日期：2月28日（星期三）

時間：下午1:30 - 3:00

地點：中心501/ZOOM

對象：會員/護老者/認知障礙者

費用：全免

內容：很多認知障礙症人士都會遇到睡眠紊亂的問題照顧者可以怎樣處理？

耆福共聚在德福同賀新春 活動2024

編號37

日期：2月6日（星期二）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：德福I座

內容：新春利是封燈籠工作坊

精神健康服務

負責社工-徐姑娘

對象：有情緒疑慮及精神健康需要的會員

認識思覺失調

思覺失調症的症狀可以分為「正性症狀」、「負性症狀」、「認知功能障礙」和「情緒症狀」。以下先介紹首兩個症狀：

正性症狀（可以見到的）

- 幻覺：看到、聽到、聞到、嘗到、接觸到不存在的事物，比如聽到有人在旁邊說話，甚至覺得有人在自己的身體裡面說話，或是感覺有人在碰觸自己，但實際上並沒有這些狀況。
- 妄想：有一些強烈的信念，在其他人的看來是不合理的。比如覺得電視上的人在嘲笑自己；覺得網路上隨機看到的訊息，是在針對自己；認為有人在暗中陷害、跟蹤自己；覺得自己身陷在一個龐大的陰謀之中等。
- 怪異行為：做出或說出旁人難以理解的行為或語言。

負性症狀（不能見到的）

- 對生活失去動力
- 無法感受到快樂
- 情緒低落
- 說話音調沒有變化、面無表情
- 逃避社交活動
- 個人衛生惡化



（資料來源：iHealth）

認識抑鬱與焦慮症

日期：2024年3月11日（星期一）

編號38

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心501室 費用：全免 對象：中心會員

內容：1) 分享抑鬱與焦慮症的內容及情況。

2) 與參加者一同討論如何減低患上這些疾病的機會及預防方法。





「賽馬會 e健樂電子健康管理計劃」



對象：已登記成為中心e健樂會員 負責職員：方先生

編號	班組名稱	日期及時間	內容	備註
E-001	競步好醒神	2024年2月9日、23日 及3月1日、8日、15日、 22日(星期五) 下午2:30 - 4:30	已參加過帶氧運動降血壓-競步的同學請不要參加，留個機會給未參加過的朋友，人數多啲先有機會開中級班。	第一堂中心501室，以後九龍灣運動場
E-002	堅強意志拳	2024年2月14日、28日 及3月13日、27日(星期三) 上午9:00 - 10:00	男女都可參加，鍛鍊身體，鍛鍊意志。上堂需穿運動服裝。	中心501室
E-003	健康探索團-留住腦朋友	2024年3月13日(星期三) 上午9:00 - 下午12:30	身體虛弱還有美好的回憶，回憶沒有了就什麼都沒有。一定要留住腦朋友。	9:00在中心501室集合，9:10分乘旅遊巴到房協長者資源中心
E-004	Mind Diet 腦逆齡飲食講座	2024年2月19日(星期一) 上午9:30 - 10:30	除了玩米蘭棋外，日常飲食亦可防止認知障礙。	中心501室
E-005	解碼營養標籤講座	2024年2月26日(星期一) 上午9:30 - 10:30	食品包裝成份標籤都老實話俾你知裡面有乜嘢，點解都會食得唔健康？	中心501室
E-006	對抗慢性痛症飲食講座	2024年3月5日(星期二) 上午9:30 - 10:30	好痛呀！食物好過食藥。	中心501室
E-007	飲食傳聞睇真D講座	2024年3月12日(星期二) 上午9:30 - 10:30	聽講芒果濕熱，係唔係嘍？問下營養師最實際，為你解開千年迷思。	中心501室
E-008	精通醫健通講座及醫健通血壓血糖檢測	2024年2月21日(星期三) 下午2:00 - 3:30 講座 2024年3月6日、13日、 20日、27日(星期三) 下午2:00 - 3:00 e健樂 健康檢測	註冊護士教你如何掌控醫健通，管理自己健康。	中心501室
E-009	地壺動腦筋	2024年2月22日、29日、 3月7日、14日、21日 及28日(星期四) 上午9:00 - 10:00	方先生同你一齊鬥智鬥技巧滾地壺。參加過滾地壺蘆嘅同學請讓位給未參加過嘅新同學，人數多先可以開中級班嘍。	中心501室

「e健樂健康獎勵試驗計劃」

地點：e健樂健康站（中心6/F）

對象：e健康登記會員

內容：凡每30天內進行不少於10次（天）並於記錄於系統內，將獲得健康小禮物乙份。

禮物領取期：請向方生領取

參加方法：無需報名，自行參與。

惡劣天氣安排 當暴雨及颱風訊號懸掛時，本中心運作情況如下

情況	中心開放	中心內活動及班組	戶外活動
黃色暴雨警告 	✓	✓	活動開始前2小時仍生效，視乎活動地點、路面情況及天氣轉變而定
紅色暴雨警告 	✓	<ul style="list-style-type: none"> •活動及班組開始前2小時仍生效，活動及班組取消 •已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行 •已進行中的戶外活動會視乎情況考慮停止 	✗
黑色暴雨警告 	✗ 如在中心開放時間生效，中心照常開放	<ul style="list-style-type: none"> ✗ (已於中心開始的活動及班組繼續進行，讓服務使用者留在安全的地方) 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ •活動開始前2小時仍生效，活動取消 •已開始的活動會安排參加者留在安全的地方，並視乎情況考慮回程安排
一號風球 	✓	✓	活動開始前2小時仍生效，視乎活動地點、路面情況及天氣轉變而定
三號風球 	✓	<ul style="list-style-type: none"> •活動及班組開始前2小時仍生效，活動及班組取消 •已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行 •已進行中的戶外活動會視乎情況考慮停止 	
八號風球或以上 	✗	✗ (活動及班組開始前2小時仍生效，活動及班組取消)	✗

建議/讚許/投訴： <意見欄>

姓名：_____ 電話：_____ 日期：_____

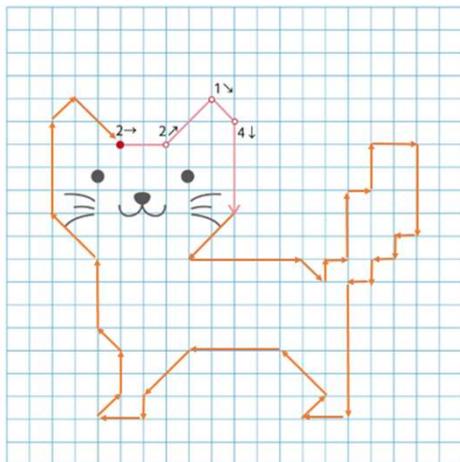
歡迎各位會員、社會人士對本中心之服務提出意見，請將填妥的資料投入本中心設置之意見箱，本中心會盡快跟進。多謝您寶貴的意見，閣下的資料絕對保密。

腦KEEP FIT任務

感謝各位會員參與並齊齊動腦筋，腦KEEP FIT任務(11)答案：

請依照數字跟方向畫出動物的形狀，數字代表格子數量，箭頭代表行走方向，從圖中的紅色圓點出發，前四步驟為範例，繼續跟著步驟連線，試試看會畫出什麼圖案呢？

2→ 2↗ 1↘ 4↓ 2↙ 5→ 1↘ 1↑
 1→ 3↑ 1→ 2↑ 2→ 4↓ 1← 1↓
 1← 1↓ 1← 6↓ 2← 1↗ 2↘ 4←
 2↙ 1↓ 2← 1↗ 2↑ 1↘ 3↑ 2↘
 4↑ 1↗ 2↘



答對問題的20位會員名單如下：

請得獎會員於2024年2月28日前攜同會員證到中心領取禮物，逾期當棄權論。

得獎會員名單如下：

1. 潘艷容
2. 江潔貞
3. 江潔貞
4. 黎月萍
5. 梁玉琼
6. 袁繡碧
7. 周志良
8. 譚美連
9. 李少蘭
10. 蔡中明
11. 鄧悅興
12. 聶淑賢
13. 郭碧兒
14. 何啤寶
15. 梁英
16. 邱江容
17. 丘喜薇
18. 何楚明
19. 倫才
20. 葉有棠

遊戲玩法：

填寫包含有「耆福中心」四個字組成的四句新年的祝賀說話，例如：

耆年碩德
福星高照 等……

KEEP FIT任務(9)：

圖案仿畫

*有興趣參與遊戲的會員可請於2月29日前Whatsapp此遊戲紙回中心手提或親身交回中心，答對的20位會員將會得到禮物一份，如答對人數超過20位，會進行抽籤。得獎結果會於下期通訊公布。

姓名：_____

會員編號：_____

想預防認知能力退化，一定要多用腦!!!邀請會員一起動動腦，腦部都要KEEP KEEP FIT!!



2024年2月份活動時間表

有*的活動到501室進行

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
29 十九	9:30 例會 2:30 公眾教育講座	30 二十	9:15 姆指琴進深班 (5) 10:30 新年穿珠B班 1:45 中文唱歌A班 (4) 3:00 中文唱歌B班 (4)	31 廿一	9:30 耆福團圓賀新春 ~與眾同樂活動 11:30 耆福團圓賀新 春~團年聚餐	1 廿二	* 9:30 滾地壺蘆第二 班 (2)	2 廿三	9:00 水墨畫初班 (6) * 9:00 痛症能量重聚 10:00 水墨畫社 (6) 10:30 水墨畫班 (6) * 2:00 痛症能量重聚 2:15 鏢友會 (1)	3 廿四	8:15 太極初班 (畢) 9:30 太極班 (畢) 9:30 「智醒家居睇真D」 導賞團 10:45 集體舞B班 (畢)
5 廿六	9:15 運動班 (畢) * 2:00 帶氧運動降血 壓-競步	6 廿七	10:00 耆福共聚在德福 同賀新春 (德福1座) 4:00 明道小學探訪	7 廿八	中心打蠟	8 廿九	* 9:30 滾地壺蘆第 二班 (3)	9 三十	* 2:30 競步好醒神 (1)	10 正月	農曆年初一
12 廿九	農曆年初三	13	農曆年初四	14 初五	* 9:00 堅強意志拳 (1)	15 初六	* 9:30 滾地壺蘆第 二班 (4)	16 初七		17 初八	
19 雨水	9:15 女子俱樂部 * 9:30 Mind Diet腦逆 齡飲食講座 10:30 禪繞畫體驗班 (新)	20 十一	9:15 姆指琴進深班 (6) 1:45 中文唱歌A班 (5) * 2:00 桌上遊戲義工 (1) 3:00 中文唱歌B班 (5)	21 十二	* 9:30 耆福團契 9:15 英文班 (7) 10:30 集體舞A班 (7) 1:45 普通話班(6) * 2:00 精通醫健通講座	22 十三	* 9:00地壺動腦筋 (1) 10:00 一至三月團拜 暨生日會 * 2:00 米蘭棋趣坊 2:15 瑜珈班 (1)	23 十四	9:15 獵綠組 2:30 每月見一面 * 2:30 競步好醒神 (2)	24 十五	8:15 太極初班 (溫1) 9:30 太極班 (溫1)
26 十七	9:15 認識讚美操 * 9:30 解碼營養標籤講座 10:30 禪繞畫體驗班 (2) 2:00 動態影片進階班 (新) * 3:30 垃圾徵費講座	27 十八	9:15 姆指琴進深班 (7) 10:30 科技義工訓練 1:45 中文唱歌A班 (6) * 2:00 桌上遊戲義工 (2) 3:00 中文唱歌B班 (6)	28 十九	9:15 英文班 (畢) * 9:00 堅強意志拳 (2) 10:30 集體舞A班 (畢) *13:30 睡眠紊亂與失眠處理 1:45 普通話班 (7) 2:30 「陪你過新年」 (1座) 3:00 耆男部落	29 二十	* 9:00地壺動腦筋 (2) 9:15 旅行 * 2:00 米蘭棋趣坊	1 廿一	9:00 水墨畫初班 (7) 10:00 水墨畫社 (7) 10:30 水墨畫班 (7) 2:15 鏢友會 (2) * 2:30 競步好醒神 (3)	2 廿二	8:15 太極初班 (溫2) 9:30 太極班 (溫2)

2024年3月份活動時間表

有*的活動到501室進行

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
26 十七	9:15 認識讚美操 * 9:30 解碼營養標籤講座 10:30 禪繞畫體驗班(2) 2:00 動態影片進階班(新) * 3:30 垃圾徵費講座	27 十八	9:15 姆指琴進深班(7) 10:30 科技義工訓練 1:45 中文唱歌A班(6) * 2:00 桌上遊戲義工(2) 3:00 中文唱歌B班(6)	28 十九	9:15 英文班(畢) * 9:00 堅強意志拳(2) 10:30 集體舞A班(畢) *13:30 睡眠紊亂與失眠處理 1:45 普通話班(7) 2:30 「陪你過新年」(1座) 3:00 耆男部落	29 二十	* 9:00地壺動腦筋(2) 9:15 旅行 * 2:00 米蘭棋趣坊	1 廿一	9:00 水墨畫初班(7) 10:00 水墨畫社(7) 10:30 水墨畫班(7) 2:15 鏢友會(2) * 2:30 競步好醒神(3)	2 廿二	8:15 太極初班(溫2) 9:30 太極班(溫2)
4 廿四	9:15 哈哈笑樂團 10:30 禪繞畫體驗班(3) 2:00 動態影片進階班(2) * 2:00 護老飲食有妙法	5 驚蟄	9:15 姆指琴進深班(畢) * 9:30 對抗慢性痛症飲食講座 10:30 手機地圖班 1:45 中文唱歌A班(7) * 2:00 桌上遊戲義工(3) 3:00 中文唱歌B班(7)	6 廿六	* 9:30 耆福團契 10:30 集體舞A班(溫1) 1:45 普通話班(畢) * 2:00 醫健通血壓血糖檢測(1)	7 廿七	* 9:00 地壺動腦筋(3) 9:20 綠色教育 * 2:00 「智晴」俱樂部 2:15 瑜珈班(2)	8 廿八	9:00 水墨畫初班(畢) 10:00 水墨畫社(畢) 10:00 護老樂齡參觀日 10:30 水墨畫班(畢) 2:15 瑜珈班(3) * 2:30 競步好醒神(4)	9 廿九	9:00 兒童義工探訪
11 初二	* 9:00 I-Training 體姿評測 10:30 禪繞畫體驗班(畢) 2:00 動態影片進階班(3) * 2:00 認識抑鬱與焦慮症	12 初三	* 9:30 飲食傳聞睇真D講座 10:30 手機地圖班 1:45 中文唱歌A班(畢) * 2:00 桌上遊戲練功團 3:00 中文唱歌B班(畢)	13 初四	* 9:00 健康探索團 * 9:00 堅強意志拳(3) 10:30 集體舞A班(溫2) * 2:00 醫健通血壓血糖檢測(2) 3:00 耆男部落	14 初五	8:45 健康檢查 * 9:00 地壺動腦筋(4) 9:30 售賣奶粉服務 10:30 健康講座 * 2:00 「米蘭」棋王大賽(預賽及賽前簡介) 2:15 瑜珈班(4)	15 初六	2:30 每月見一面 * 2:30 競步好醒神(5)	16 初七	9:30 「藝遊尖東」香港藝術館導賞團
18 初九	* 9:00 I-Training 體姿評測 2:00 動態影片進階班(畢)	19 初十	9:30 靜觀藝術工作坊(A班) 10:45 靜觀藝術工作坊(B班) 2:15 信義會小學探訪	20 春分	* 9:30 耆福團契 * 2:00 醫健通血壓血糖檢測(3)	21 十二	* 9:00 地壺動腦筋(5) 9:15 旅行 * 2:00 「米蘭」棋王大賽(總決賽) 2:15 瑜珈班(5)	22 十三	9:15 獵綠組 2:15 鏢友會(畢) * 2:30 競步好醒神(畢)	23 十四	
25 十六	9:30 例會 2:00 義工聚會	26 十七	10:30 科技義工訓練	27 十八	* 9:00 堅強意志拳(畢) * 2:00 醫健通血壓血糖檢測(畢)	28 十九	* 9:00 地壺動腦筋(畢) 2:15 瑜珈班(畢)	29 二十	耶穌受難日	30 廿一	耶穌受難日翌日