



港澳信義會耆福中心

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

網頁



Facebook



Youtube



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2024年6月通訊

各位會員朋友：

「父母一生奔跑無間斷、未怕艱辛犧牲」在親恩節裡，內心便會不期然泛起這詩歌的歌詞。從我們一出生，身邊總有人在憂慮我們是否吃得飽、穿得暖，日子是否過得平安。這個親情一直伴隨我們，從不間斷。



願天下父母親，節日快樂，辛苦了。



主任的話

【生命記】承擔使我強大

有話說「為母則強」，事實上並不是當了母親就自動成為強者，而是那份對兒女的責任感，催促母親加速成長。我們往往以為背負、承擔會失去自由，卻沒想到有失必有得，擔當責任不僅能保護我們，也促使我們成熟。

自從岳父不良於行，阿元就開始了送飯歷程。每餐飯都等老人家吃飽喝足，他才回家繼續工作。他發現天天騎單車往返，不但皮膚曬黑，身體也健康了。後來岳父癱瘓臥床，他便申請了外傭全時照顧。阿元免去送飯的苦差，看似輕鬆，但卻發現自己不但肌肉鬆垮、患感冒的次數也多了。偶爾外傭請假，他再度承擔送飯的責任，竟感覺騎單車異常吃力。責任的確會拘束我們，但它奪去部分自由的同時，也讓我們免去懶散。許多長者退休後無所事事，不幸病倒了，但當了義工後又忙碌起來，便又強健如初。賦予責任不是要剝削，反而是加上一柄保護傘。

一個母親牽著兩個孩子，後面背著行李，胸前背著嬰孩。有路人不忍心提議幫忙，卻遭她拒絕。後來她們走到河邊，船家好心招手，但母親堅持游泳渡河。船家忍不住責備：「我不是幫你，而是幫孩子。懂得接受援手，才是聰明的母親！」母子乖乖上船，很快便到了對岸。不是每個人、每件事，我們都能承擔，若我們懂得自己的有限，學會讓他人分勞解憂，這才是真正的責任感，也是真正智慧和強大。

「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。」

--- 《聖經》馬太福音11章28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> 電郵：hkmlckfc@netvigator.com

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

服務質素標準簡介



標準7： 財政管理	服務單位有關財務政策及程序，以確保有效的財政管理。
標準8： 法律責任	服務單位遵守一切有關的法律責任。
標準9： 環境安全	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



班組活動報名/退票辦法登記

活動報名	會員請填寫活動報名表或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	班組活動將於例會後第二日開始購票，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同一班組。
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5月27日至5月29日

抽籤日期：
2024年5月30日

交費日期：
2024年5月31日起



下次例會日期：
2024年6月24日
(星期一)
上午9:30



為響應垃圾徵費措施，本年度已續會或新入會會員可於 **2024年6月3日(星期一)**起到中心出示會員證即可領取一個**15L**指定垃圾徵費膠袋。

*如協助其他會員領取，請帶同或出示其會員證。

社區資訊

綠在區區 | 全港136個屋邨增設智能廚餘機

政府將實行垃圾徵費，不少人都問到底廚餘可否回收？其實各種廚餘包括生熟食物，以至變質食品均可回收。今次為大家介紹廚餘機用法，支持環保之餘，大家亦可累積綠綠賞積分，換領日常用品或食品！



處理廚餘回收3步

1. 先分類揀出可回收廚餘：

廚餘在回收前，需要大家花點時間處理和分類食物。

可回收：生、熟、吃剩或變壞的食物（魚類、肉類、蔬果、穀物，其他如茶葉、咖啡渣、湯渣、中藥渣、蛋殼、蛋糕、麵包）

不可回收：過硬或過大物料、非廚餘物質或過多水份的食物。

2. 暫儲存：善用可重用器皿，使用篩子及可重用器皿瀝乾水分和盛載廚餘。避免用膠袋盛載廚餘，以免影響回收過程。

3. 儲積分：最後拿到智能廚餘機回收。

回收免費換禮品

回收廚餘每日可賺取50「綠綠賞」積分，並可在指定公共屋邨禮品兌換機或「綠在區區」任何回收點兌換日用品或食品。

智能廚餘機位置

環保署於港九新界114個公共屋邨設置智能廚餘回收桶。

中心附近的智能廚餘機位置

牛頭角上邨(常滿樓、常逸樓、常興樓、常富樓、常康樓)
彩德邨(彩俊樓、彩敬樓、彩亮樓、彩賢樓、彩仁樓、彩義樓、彩誠樓、彩信樓)
啟業邨(啟盛樓、啟樂樓、啟賢樓、啟裕樓)



資料來源：
Yahoo新聞

戶外活動

編號 01

6月旅行

日期：2024年6月27日（星期四）

時間：上午9：15 於中心集合（逾時不候）

費用：\$110

對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往富琴有機果園製作茶粿，再往流浮山享用午餐；飽餐後遊覽建於清道光年間的歷史建築曾大屋，再往參觀香港法定古蹟王屋村古屋。約於下午四時返回啟業邨及德福平台解散。

備註：1) 是次活動由天力旅遊承辦。

菜單：白灼海生蝦、清蒸海上鮮、果皮蒸鮑魚、西芹炒鴛鴦片、魚香茄子、紅棗雲耳蒸滑雞、京都醬爆骨、郊外油菜、絲苗白飯、合時生果。



慶祝父母親節暨生日會

編號 02

日期：2024年6月20日（星期四）

時間：上午10：00 於中心慶祝（免費但需要先登記）

上午11：30 於煌府一號（九龍灣Megabox 13樓）享用壽宴

費用：\$220

內容：與會員於中心一同慶祝父母親節，並且為4至6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。於中心慶祝後，往九龍灣Megabox 13樓「煌府一號」享用壽宴。

菜單：喜灼海生蝦、五福燒味拼盆、翡翠珍菌蚌片、大良牛乳卷、紅燒竹笙海皇羹、清蒸沙巴龍躉斑、金銀蛋浸時蔬、煌府脆皮燒雞、廚皇炒飯、祝壽紅桃

備註：1) 壽宴於28/5(星期二)早上9:00開始售票至31/5(星期五)為止，報名不設名額限制但以已購票為準。

2) 1/6(星期六)後便需要登記留名。



女子俱樂部

非洲鼓體驗工作坊

編號 03

日期：2024年7月5日（星期五）
時間：下午 2：00 - 3：30
地點：本中心
費用：\$10
對象：中心女士會員
內容：學習基本非洲鼓擊拍手法，以輕鬆方式配合節奏進行遊戲，開心鼓樂。
備註：活動由「自然樂(香港)有限公司」導師帶領。



編號 07

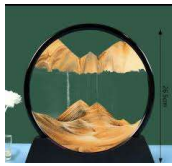
耆福團契

日期：2024年6月5日、19日
（星期三）
時間：上午9：30 - 11：00
地點：本中心（501室）
費用：全免
對象：中心會員
主題節目：6月5日：「彩色扎染」
6月19日：「正向人生」
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。

6月耆男部落

編號 04

日期：2024年6月18日（星期二）
時間：上午10：30 - 11：30
地點：本中心
費用：\$30（包一份材料）
內容：製作流沙畫擺設。



迎新會

編號 08

日期：2024年6月6日（星期四）
時間：上午10：00 - 11：15
地點：本中心 費用：全免
內容：歡迎新入會會員，認識中心職員、了解中心服務及設施。

靜心時光

編號 05

日期：2024年6月7日（星期五）
時間：上午9：30 - 10：30
地點：本中心
費用：\$10
對象：中心會員
內容：藉着靜態和動態活動，讓你的思緒平靜、清晰，保持身心放鬆，透過感觀，幫助我們學會關注自己的感覺。

畫圈圈

編號 06

日期：2024年6月7日（星期五）
時間：上午10：45 - 11：45
地點：本中心
費用：全免
內容：以萬花尺畫作鮮艷圖案。

歡樂今朝

日期：2024年6月11日、6月25日
（星期二）

時間：下午2：30 - 3：30
地點：德福花園I座禮堂
對象：居住在德福花園的長者
費用：全免
內容：一起到I座禮堂開心相聚，互相關心
備註：1) 行動不便長者優先
2) 此活動不需報名，有興趣長者可直接前往參與



I- Training體姿評測

日期：2024年6月3日、**編號 09**
6月17日(星期一)

時間：上午9：00 - 12：00

地點：中心501室 費用：免費

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。



3D打印筆體驗活動

編號 11

日期：2024年6月7日(星期五)

時間：下午2：00 - 3：00(A組)

下午3：30 - 4：30(B組)

地點：本中心

費用：\$5

內容：體驗使用3D打印筆製作平面圖案。



大電影時間



編號 12

日期：2024年6月11日(星期二)

時間：上午9：30 - 11：00

地點：本中心

費用：全免

內容：欣賞電影。



學用ZOOM

編號 10

日期：2024年6月5日(星期三)

時間：下午3：00 - 4：00

地點：本中心

費用：全免

內容：為參加者安裝zoom及參加中心網上活動的方法，以及介紹QR Code的應用，以後在家中用手機便能觀看中心定期提供的網上活動。



智能鏡頭及GOOGLE助理

編號 13

日期：2024年6月17日及24日
(星期一)

時間：下午3：30 - 4：30

地點：本中心

費用：\$15(共二堂)

內容：學習生活應用的程式- 智能鏡頭及GOOGLE助理。

備註：參加者需使用Android手機



健康檢查



日期：2024年6月13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可於九時到達輪候，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。

興趣班組

班組名稱	日期及時間	費用	內容	備註
姆指琴 進深班	2024年6月18日起 (逢星期二) 上午9:15 - 10:15	\$140 (共八堂)	卡林巴(Kalimba)又名姆指琴，是來自非洲的一種傳統手握式彈撥樂器。本課程由導師 <u>區燕欣</u> 女士教授基本的彈奏手勢和技巧，讓學員溫故知新樂譜及節奏。	此課程只適合舊生報名
中文班	2024年6月17日起 (逢星期一) 下午2:00 - 3:00	\$60 (共八堂)	由義務導師 <u>羅北林</u> 先生教授三字經及認識中國成語等。	在中心上課
中文唱歌 班	A班: 2024年6月18日起 (逢星期二) 下午1:45 - 2:45	\$60 (共八堂)	由導師 <u>區燕欣</u> 女士教授以下六首粵語、國語歌曲： (一) 醉紅塵 (二) 還是覺得你最好 (三) 清新小唱 (四) 百靈鳥，你這美妙的歌手 (五) 彩雲曲 (六) 心債	只可參加其中一班
	B班: 2024年6月18日起 (逢星期二) 下午3:00 - 4:00			
水墨畫 初班	2024年6月14日起 (逢星期五) 上午9:00 - 10:00	\$30 (共四堂)	由水墨畫社的師兄師姊教授水墨畫基本技巧。	舊生優先報名
水墨畫社	2024年6月14日起 (逢星期五) 上午10:00 - 10:30	全免 (共四堂)	師兄師姊們互相分享交流水墨畫的心得。	只限師兄師姊
水墨畫班	2024年6月14日起 (逢星期五) 上午10:30 - 11:30	\$30 (共四堂)	由義務導師 <u>高錦屏</u> 女士教授水墨畫技巧。	舊生優先報名
集體舞班	A班: 2024年6月19日起 (逢星期三) 上午10:30 - 11:45	\$140 (共八堂)	由導師 <u>陳桂華</u> 女士、 <u>陳蓮華</u> 女士教授跳集體舞，歡迎各位有興趣的會員參加。	1. 參加者請穿著鬆身衫褲及運動鞋於中心上課。 2. 只可參加其中一班
	B班: 2024年6月15日起 (逢星期六) 上午10:45 - 12:00			
太極初班	2024年6月8日起 (逢星期六) 上午8:15 - 9:15	\$60 (共八堂)	由導師 <u>馬淑琴</u> 女士教授太極「八十八式」，此課程舊生優先報名，有興趣之會員，請向職員登記。	參加者請穿著運動衫褲及運動鞋上課參加者請穿著運動衫褲及運動鞋上課。
太極班	2024年6月8日起 (逢星期六) 上午9:30 - 10:30	\$60 (共八堂)	由導師 <u>馬淑琴</u> 女士教授太極「八十八式」和八段錦，溫習「二十四式」，此課程舊生優先報名，有興趣之會員，請向職員登記。	1. 舊生優先報名 2. 參加者請穿著鬆身衫褲及運動鞋於中心上課。

2024年6月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
27 廿十	9:30 例會 2:00 中文班 (7) 3:30 Android手機初班 (3)	28 廿一	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 (7) 3:00 中文唱歌B班 (7) 2:30 歡樂今朝 (德福1座)	29 廿二	9:15 英文班 (6) 10:30 麗晶街站義工 10:30 集體舞A班 (7) * 9:00 耆福暫託 (大廳) * 9:30 護老瑜珈 (二) 1:45 普通話班 (5) * 2:00 精神健康檢測
3 廿七	* 9:00 I-Training 9:15 認識讚美操 10:30 大家樂 (1) 2:00 中文班 (畢) 3:30 Android手機初班 (畢) * 2:30 迎接中級競步A班 * 3:30 迎接中級競步B班	4 廿八	9:15 姆指琴進深班 (畢) 1:45 中文唱歌A班 (畢) 3:00 中文唱歌B班 (畢)	5 芒種	9:15 英文班 (7) 10:30 集體舞A班 (畢) * 9:30 耆福團契 1:45 普通話班 (6) 3:00 學用ZOOM
10 初五	端午節	11 初六	9:30 大電影 2:30 歡樂今朝 (德福1座)	12 初七	9:15 英文班 (畢) * 10:30 耆福電台 * 11:00 常見家居危機及基本急救常識講座 * 1:30 封存我的愛 1:45 普通話班 (7)
17 十二	* 9:00 I-Training 10:30 大家樂 (2) 2:00 中文班 (新) 3:30 智能鏡頭及GOOGLE助理 (1)	18 十三	9:15 姆指琴進深班 (新) 10:30 耆男部落 1:45 中文唱歌A班 (新) 3:00 中文唱歌B班 (新)	19 十四	* 9:30 耆福團契 10:30 集體舞A班 (新) * 1:30 封存我的愛 1:45 普通話班 (畢)
24 十九	9:30 例會 2:00 中文班 (2) 3:30 智能鏡頭及GOOGLE助理 (2)	25 二十	9:15 姆指琴進深班 (2) 10:30 科技義工訓練 1:45 中文唱歌A班 (2) 3:00 中文唱歌B班 (2) 2:30 歡樂今朝 (德福1座)	26 廿一	10:30 集體舞A班 (2) * 9:00 耆福暫託 (大廳) * 9:30 護老瑜珈 (二) * 10:30 耆福電台 * 2:00 護老午聚 * 3:15 桌遊義工

有*的活動到501室進行

星期四		星期五		星期六	
30 廿三	8:15 旅行 * 9:30 植物工作坊 * 2:15 鏢友會	31 廿四	9:00 水墨畫初班(8) 10:00 水墨畫社(8) 10:30 水墨畫班(8) * 9:30 洩忿地壺3(2) 2:00 護老者大會 * 2:00 飲食擊退糖尿講座	1 廿五	10:45 集體舞B班(畢)
6 五月	10:00 迎新會 * 9:30 護老瑜伽(一) 2:20 E世代瑜珈班(4)	7 初二	9:30 靜心時光 10:45 畫圈圈 * 9:30 食物添加劑陷阱講座 2:00 3D打印筆體驗活動A 3:30 3D打印筆體驗活動B * 2:15 耆人鏢會(3)	8 初三	8:15 太極初班(新) 9:30 太極班(新)
13 初八	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 專題講座 * 2:15 鏢友會	14 初九	9:00 水墨畫初班(新) 10:00 水墨畫社(新) 10:30 水墨畫班(新) * 9:30 地壺社交聯誼 2:30 長者常見精神健康問題	15 初十	8:15 太極初班(2) 9:30 太極班(2) 10:45 集體舞B班(新) 耆智檢測站
20 十五	* 9:30 植物工作坊 10:00 4-6月生日會 * 2:00 米蘭棋 2:20 E世代瑜珈班(畢)	21 夏至	9:00 水墨畫初班(2) 10:00 水墨畫社(2) 10:30 水墨畫班(2) * 9:30 摺紙研習室 2:30 精神健康講座	22 十七	8:15 太極初班(3) 9:30 太極班(3) 10:45 集體舞B班(2)
27 廿二	9:15 旅行 9:30 植物工作坊 * 2:15 鏢友會	28 廿三	9:00 水墨畫初班(3) 10:00 水墨畫社(3) 10:30 水墨畫班(3) 2:00 再見初級地壺班 * 2:15 耆人鏢會(4)	29 廿四	8:15 太極初班(4) 9:30 太極班(4) 10:45 集體舞B班(3)

護老者服務

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

售賣奶粉服務

日期：2024年6月13日(星期四)

時間：上午9：30 - 11：30

地點：本中心

對象：護老者及長者會員

截止登記日期是11/6/2024(星期二)。每位會員每次只可購買2罐奶粉

新年度起，奶粉價格有所調整，請各會員留意

編號 14

美國雅培製藥有限公司

產品名稱	金裝加營養素(佻呢喲)	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	\$184	\$184	\$190	\$215.5	\$223



健康講座-如何友善長者家居

日期：2024年6月13日(星期四)

時間：上午10：30 - 11：30

地點：本中心 費用：全免

對象：護老者及長者會員

內容：介紹對長者友善的家居原則、常見家居陷阱；介紹智能安老資訊如平安鐘、防跌起立小貼士以及如何透過樂齡產品減低長者在家居發生意外的風險。

備註：嶺南大學樂齡科技社區教育派員主講

編號 15

護老Self-Love工作坊-情緒四格

日期：2024年7月10日(星期三)

時間：下午2：00 - 3：00

地點：中心501 費用：\$10

對象：護老者會員

內容：工作坊會與護老者透過和諧粉彩及藝術配件創作屬於自己的情緒四格小卡，在過程中認識及了解自己的情緒；護老者可透過作品發揮藝術創意和學習接納自己的負面情緒。

護老正向瑜伽 Mindful Yoga

日期：2024年6月6日(星期四)、
6月26日(星期三)

時間：上午9：30 - 11：00

地點：中心501室

對象：護老者會員

費用：\$40(共2節)

內容：是次主題為正向瑜伽；邀請瑜伽導師教授長者結合瑜伽伸展與強調正向意念的自我覺察，感受和自己身體的連結，讓護老者在過程中釋放生活中的壓力及有助改善睡眠。



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。



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。
負責社工-細張生

護老學堂: 常見家居危機及基本急救常識講座

編號 17

日期：2024年6月12日 (星期三)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：中心501室 費用：全免

對象：有需要護老者

內容：活動邀請註冊護士講解常見的家居危機，讓參加者及早察覺家居危機並作出改善；另外亦會介紹基本急救常識，裝備有需要護老者基本的急救方法和知識。

護老午聚 (6月)

編號 18

日期：2024年6月26日 (星期三)

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：分享護老資訊，品嚐茶點，好好放鬆。



耆福中心暫托服務

編號 19

日期：2024年6月26日 (星期三)

時間：上午9:00 - 11:30

地點：中心501室大廳 費用：全免

對象：受照顧長者

內容：照顧者可安排受照顧長者到中心使用暫托服務，由中心護理員為受照顧長者做簡單運動以及認知訓練，讓照顧者可以在這段時間好好放鬆及休息，照顧自己的需要。

備註：社工細張生會聯絡登記服務的照顧者以了解照顧狀況，以及篩選合適參加者。



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（如街站、聚會協助等）、協助及支援有需要的個案或會員，為身邊有需要的人送上祝福。如有興趣的老友記，可到接待處填寫「義工登記表」，一起加入義工大家庭☺

德福街站義工

編號 20

日期：2024年6月12日（星期三）

時間：上午10：00 - 11：00

（集合時間9：30）

地點：德福花園I座禮堂

對象：義工會員

內容：協助社工介紹中心活動及服務，如派發單張/量度血壓/派禮物等

歡樂今朝(1) 義工

編號 23

日期：2024年6月11日（星期二）

時間：下午2：30 - 3：30

（集合時間2：00）

地點：德福花園I座禮堂

對象：義工會員

內容：協助行動不便長者參加活動

麗晶街站義工

編號 21

日期：2024年6月5日（星期三）

時間：上午10：00 - 11：00

（集合時間9：45）

地點：麗晶花園羽毛球場

對象：義工會員

內容：協助社工介紹中心活動及服務，如派發單張/量度血壓/派禮物等



歡樂今朝(2) 義工

編號 24

日期：2024年6月25日（星期二）

時間：上午2：30 - 3：30

（集合時間2：00）

地點：德福花園I座禮堂

對象：義工會員

內容：協助行動不便長者參加活動

麗晶共聚義工

編號 22

日期：2024年6月21日（星期五）

時間：上午10：30 - 11：30

（集合時間10：00）

地點：啟業邨童軍知友社

對象：義工會員

內容：協助行動不便/有需要長者參加活動



義工服務

對象：中心義工

負責社工-黎姑娘

摺紙研習室

編號 25

日期：2024年6月21日(星期五)

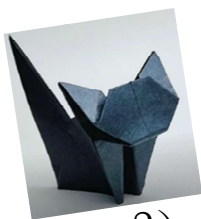
時間：上午9：30 - 10：30

地點：中心501室

對象：義工會員優先

費用：全免

內容：1) 由多年摺紙經驗的小導師教授大家摺不同的作品，是次活動為立體貓仔及兔仔。



2) 義工學習到相關技巧後，再教授中心長者摺紙。

桌上遊戲義工

編號 26

日期：2024年6月26日、7月10日、7月17日(星期三)

時間：下午3：15 - 4：45

地點：中心501室

對象：義工會員

費用：全免

內容：第1節學習新奇有趣的桌上遊戲玩法並練習帶領，第2、3節為中心實踐環節，義工將帶領會員一起玩遊戲。



耆福電台

日期：2024年6月12日及26日(星期三)

時間：上午10：30 - 11：30

地點：用ZOOM參加

費用：全免

內容：由義工為大家籌備每月兩次的耆福電台，內容包括有：詩歌分享、運動、物價行情、手工、點唱等等，有興趣的會員只要按時掃描上方的QR Code便可以zoom參加。

備註：若未懂得用zoom記得報名參加5/6學用zoom的活動。



準退休人士「窩心義工」服務

對象：55歲以上人士或中心會員

窩心義工招募：

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，我們能完成得更多。

耆福中心現時招募55歲以上人士/志願者成為義工，運用電話關顧及定期探訪區內有需要長者，關懷他們的需要。

*此為長期性義工服務。

*有興趣成為義工的朋友，請致電2318 1939與區先生聯絡。



精神健康資訊

精神疾病的成因與診斷

成因

精神疾病所牽涉的器官是腦部。和大部分其他器官的疾病一樣，精神疾病是由外在及內在的成因一起造成的。

在精神疾病中，內在的成因主要是由遺傳所造成。「外界壓力」主要來自生活中各種令人傷心及精神耗損的事，例如童年時受虐待、失戀、失業、工作及家庭負擔。精神壓力引致體內產生過量的

「壓力荷爾蒙」（包括「皮質醇」），從而損害腦部。其他外界壓力可以是有毒的化學物質（例如酒精、毒品），或者直接的大腦創傷（例如中風、頭部創傷）。



若一個人的腦部先天上，基於遺傳因素在生理功能上較脆弱，在面對外來壓力，他的腦袋到了不能再承受的程度時，精神疾病即告發生。各種精神病有不同的主要症狀，例如：

抑鬱症的主要症狀是情緒抑鬱；
思覺失調的主要症狀是思想及感官異常；
認知障礙症的主要症狀是認知功能受損。



症狀之不同取決於腦部哪一個部位受創，以及個人先天上傾向哪一種病。

診斷

每個人都會有情緒波動，或者有些極端的想法。如何界定一種情緒或者一個念頭是屬於不正常，甚至是有病？要抑鬱到什麼程度才算是抑鬱症呢？一般而言，診斷精神疾病有兩部份、包括病徵及病徵所引致日常生活功能上的影響或令個人感到困擾。

精神科醫生在鑑定每一個病徵時，會考慮其持續性、嚴重性和其他伴隨的症狀。例如，在抑鬱症中，情緒是整天都顯著低落，持續超過兩個星期，並且有其他症狀（例如疲倦及對事物失去興趣）。這些病徵影響患者的功能，例如工作能力。最終，鑑定精神是否異常需要醫生的臨床技巧及經驗，所以若懷疑患有精神疾病，最好是尋求醫生的診斷。

精神科醫生評估病人時，會聆聽病人表述的感受和想法，以及觀察病人的行為。醫生會根據一系列國際公認的診斷標準，來鑑定病人所患的種類，並且分析病人生活上各種問題如何促使精神疾病的發生。所以，精神科醫生的臨床技巧以及病人是否願意透露病情，對於準確診斷精神疾病及計劃治療，是最為重要的。

資料來源：青山醫院精神健康學院

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27

日期：2024年6月20日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心501室 費用：全免

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。

備註：參加者須準時出席活動，遲到15分鐘或以上作缺席論，會安排後備位補上



耆智檢測站

編號28

日期：2024年6月15日(星期六)

地點：本中心

費用：全免

對象：有需要人士

內容：為有需要的人士進行認知評估或諮詢服務。

(評估工具：蒙特利爾認知評估香港版：MoCA)

「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	迎接中級競步A班	2024年6月3日(星期一) 下午2:30 - 3:30	7月開中級班啦，曾參加過競步班的同學都可以溫習一下先。	中心501室
E-002	迎接中級競步B班	2024年6月3日(星期一) 下午3:30 - 4:30	7月開中級班啦，曾參加過競步班的同學都可以溫習一下先。	中心501室
E-003	食物添加劑陷阱講座	2024年6月7日(星期五) 上午9:30 - 10:30	甚麼是食物添加劑？調味料？我們每天吃了甚麼？	中心501室
E-004	地壺社交聯誼	2024年6月14日(星期五) 上午9:30 - 10:30	比賽第二，友誼第一。為大家建立良好的社交關係。	中心501室
E-005	告別初級地壺班	2024年6月28日(星期五) 下午2:00 - 3:30	7月開中級班啦！參加過任何e健樂地壺活動的都請先報此項活動，因為中級班以此班同學優先。如果未試過。都可以報名。如有空缺就可以補上。	中心604室

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

長者常見精神健康問題

編號 29

日期：2024年6月14日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：1) 由心理輔導學家講解社會上長者普遍會遇上的精神問題，讓參加者了解這些問題的徵狀、及診斷方法。
2) 由負責社工分享社區資源及尋求服務的渠道。

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免



賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃






對象：只限參與平板電腦計劃之會員

負責職員：鍾先生

班組名稱	日期及時間	內容	備註
平板教學班	2024年6月17、24日(星期一) 下午3:00 - 4:00 及6月18、25日(星期二) 上午10:30 - 11:30 * 活動需帶備平板電腦	教授有關平板電腦或科技知識、解說有關科技之問題。	中心501室
米蘭棋程式支援活動	2024年6月5日(星期三) 6月6日(星期四) 下午2:30 - 4:00 * 活動需帶備平板電腦	教授有關平板電腦米蘭棋程式、解說有關科技之問題。	中心501室
米蘭棋霸前哨戰	2024年6月14、21日(星期五) 下午2:30 - 4:30 *活動需帶備平板電腦	練習及學習遊玩米蘭棋程式，更可結交棋友，在家也可以進行米蘭棋交流。	中心501室
按摩運動	2024年6月4、11、18、25日(星期二) 下午2:30 - 3:30 *需提前拿取按摩球	學習以按摩運動放鬆身體。	Zoom
「耆」實我好「潮」	2024年6月4日(星期二) 上午11:00 - 11:30	想追逐潮流，知道時下年輕人的文化嗎?參加這個活動去學習最新潮語，做個新潮老友記!	Zoom

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 	✓	× •活動及班組開始前2小時仍生效，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	× (已於中心開始的活動繼續進行，讓服務使用者留在安全的地方)	× •活動開始前2小時仍生效 活動取消 •已開始的活動會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 	✓	× •活動及班組開始前2小時仍生效，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



感謝各位會員參與腦KEEP FIT任務，上一期答案如下：

名稱：十全十美

答案：

一起找找數字10吧!請將上下左右對角線的數字加總為"10"的圈在一起。
例如:2+8等於10就將兩個數"圈"在一起。

6	4	7	5	5
2	8	3	6	2
9	10	4	9	7
1	0	8	3	4
6	5	2	9	6
3	7	1	5	5
4	7	3	2	8


20位得獎者名單如下：

請於2024年6月24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. 丘喜薇
2. 李愷餘
3. 區苑玲
4. 梁雪潔
5. 張愛姬
6. 梁煥芳
7. 陸星然
8. 戴笑平
9. 倫才
10. 吳嬋麗
11. 何啤寶
12. 李雪冰
13. 李雪梅
14. 黃志文
15. 蘇慧英
16. 梁惠媚
17. 陳愛賢
18. 羅傑權
19. 陸漢中
20. 林雪影

新一期KEEP FIT任務如下：

遊戲名稱：『尋找消失的職員名稱』 

*有興趣參與遊戲的會員可請於6月15日前親身交回中心或Whatsapp此遊戲紙回專用電話【9330 8428】，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佈。

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!!

遊戲玩法：

Whatsapp加【9330 8428】按以下提示，將耆福中心職員名稱(全名)填寫於空格內。


專用電話步驟：

掃描此條碼

1. 點擊您的個人頭像以存取設定
2. 點擊顯示於您名稱旁的QR條碼。
3. 點擊掃描條碼。
4. 將裝置鏡頭對準QR條碼進行掃描。
5. 點擊新增聯絡人。

掃描QR，加朋友，傳回遊戲紙
耆福中心(腦keep fit遊戲答案)
WhatsApp聯絡人



中心主任			
【 姑娘 】			
隱蔽長者服務 (社工) 【 姑娘 】	護老者服務 (社工) 【 姑娘 】	有需要護老者服務 (社工) 【 先生 】	
認知障礙症服務 (社工) 【 先生 】	準退休人士服務 (社工) 【 先生 】	行政助理 【 姑娘 】	
福利工作員 【 姑娘 】	中心助理 【 先生 】	活動助理 【 姑娘 】	
護理員 【 女士 】		二級工友 【 女士 】	
健康推廣工作員 【 先生 】		數碼支援計劃工作員 【 先生 】	