



# 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8月通訊

各位會員朋友：

最近接連有學校及社會福利機構被騙徒利用機構名義，向有關人士宣傳收費活動或進行招募，從中獲取大家的個人資料或金錢。現時智能技術也發展得很成熟，騙徒透過電子軟件也能模仿大家的聲音，所以，提提大家以網上提供任何資料或進行轉賬時，都必須核實清楚，做多一步更安心。

主任的話



### 【生命記】預約美好旅行

家庭旅遊能夠增進家人感情。以往旅遊行程規劃、訂房和交通安排等，都由丈夫一手包辦，我和孩子則輕鬆享受旅程。這次，大女兒主動承擔行程策劃，從旅遊景點到制定路線、美食和住宿，驚艷她的規劃能力和靈活運用科技產品。出發第一天，導航系統出現問題，導致餐廳訂位被取消；大女兒建議前往餐廳候位。餐後，小女兒不滿等候時間過長，而且食物不如網上好評，原本的行程也因此延遲了，大女兒臉上顯露出沮喪。往停車場途中，傳來爭吵聲和小孩哭泣聲；原來鄰近夫婦互相怪責對方不顧小孩，讓他受傷，太太怨丈夫堅持要光顧等候太久的餐廳，使孩子坐立不安。夫婦晦氣每次旅遊都吵架，決定乾脆回家好了。小女兒有感自言餐點等久了又難吃，已經虧了，他們現在連旅行都泡湯了，不是更虧嗎？

大女兒向家人道歉，不應該一意孤行自己的規劃很好，要大家附和；還謝謝家人沒有任何抱怨。丈夫問她，現在應知道負責規劃是不容易吧！女兒連忙點頭回應。回想以前出遊，我和孩子似乎沒少了吐槽和抱怨呢！忽然意識到，過去的旅程能夠和諧愉悅，多虧了丈夫的不計較。旅途中的意外插曲，讓我們深刻體會到家庭旅遊的真諦，不在於事前的完美計劃，而在於共同面對難題時展現的態度。這次旅遊，我們將繼續保持好心情、互助互諒，繼續未完的旅程，創造豐富經驗和美好回憶。

「人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言……尋求和睦，一心追求。」

——《聖經》彼得前書3章10~11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](mailto: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13：私人財產	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利
標準14：私隱和 保密	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利
標準15：申訴、 讚賞及意見	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理
標準16：免受侵犯	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯

## 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7月22日至7月25日

抽籤日期：  
2024年7月26日

交費日期：  
2024年7月29日起



下次例會日期：  
2024年8月26日  
(星期一)  
上午9：30

# 長者樂悠卡全面使用：社區資訊



60歲或以上長者必須於8月25日起全面轉用樂悠卡方能享2元乘車優惠。

## 申請樂悠卡方法1～親身申請

樂悠卡申請服務中心於8月31日結束。

觀塘區附近：

- ◇ 黃大仙社區中心2樓210室  
(九龍黃大仙正德街104號)
- ◇ 旺角綜合大樓2樓旺角社區會堂會議室(九龍角上海街557號)

## 樂悠卡～申請資格及所需文件

- ◇ 申請者須滿60歲或在申請日起的未來3個月內年滿60歲，持有有效香港身份證，申請時需準備香港身份證正本及彩色護照證件相片。
- ◇ 港鐵指收到正確資料及文件後，樂悠卡會在4個星期內寄出。
- ◇ 首次申請樂悠卡，申請人毋須繳交費用。若退回「樂悠卡」並於辦理退款後重新申請，或因遺失而補發「樂悠卡」，八達通卡有限公司收取20元行政費，遺失處理需要多加50元報失費用。



資料來源：八達通網頁

## 申請樂悠卡方法2～郵遞申請

合資格申請人亦可選擇郵遞方式，以紙本表格申請樂悠卡，表格可在港鐵客務中心非付費區及輕鐵客務中心等索取，亦可在以下地點索取：

- 運輸署牌照事務處
- 民政事務處民政諮詢中心
- 政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心
- 政府資助的殘疾人士社區支援服務單位社會福利署社會保障辦事處
- 香港房屋委員會轄下屋邨辦事處香港房屋協會

## 樂悠卡～易轉服務及遺失處理

市民可透過指定港鐵或商場的八達通服務站(九龍灣：九龍灣偉業街33號德福廣場一期1樓(上層鄰近F12C店舖)，將現有八達通內的服務及優惠，包括按金、餘額、自動增值服務、公共交通費用補貼計劃、消費券計劃登記紀錄及有效的「殘疾人士身分」等轉移到樂悠卡。每張樂悠卡只能進行一次易轉服務。遺失樂悠卡請即時致電八達通報失熱線2266 2266進行報失。報失或證實樂悠卡失效後，八達通卡有限公司會在3個工作天內安排補發新的樂悠卡。

## 健康檢查

日期：2024年8月8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。



## 戶外活動

### 8月旅行

編號 01

日期：2024年8月29日（星期四）

時間：上午9：15 於中心集合  
（逾時不候）

地點：嶺南之風、日式放題、南豐紗廠

費用：\$270 對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往面積達12500平方米的嶺南之風公園，這中式公園是採用嶺南風格藝術建造，可在園內多區景點拍照留念。中午享用豐富日式放題。飽餐後乘車往香港文創景點之一的南豐紗廠遊覽，可感受本地文化及藝術特色；認識本地獨有的品牌精品。約於下午四時三十分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。

### 製作中秋燈籠

編號 03

日期：2024年8月9日（星期五）

時間：下午2：00 - 4：00

地點：本中心

費用：\$20(包一個燈籠)

對象：中心會員

內容：製作亞加力燈籠。

### I - Training 體姿評測

日期：2024年8月5、12日

（星期一）

編號 05

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

## 8月耆男部落

### 「咖啡拉花體驗班」

編號 02

日期：2024年8月16日（星期五）

時間：下午2：00(於九龍灣站A出口集合)

地點：灣仔(Breathing Room 呼吸空間)

費用：\$60(包2杯咖啡，車費自備)

內容：乘港鐵往灣仔(Breathing Room 呼吸空間)認識意式咖啡機及工具介紹以及導師示範，並學習打奶、拉花原理及技巧，約下午4：00於灣仔解散。

### 中秋生日會

編號 04

日期：2024年9月6日（星期五）

時間：上午10：00 於中心慶祝  
（費用全免，需要向職員登記）  
上午11：30 於九龍灣

MegaBox 13樓「煌府一號」享用壽宴。

費用：\$220

內容：與會員於中心一同慶祝中秋節，並為7月至9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。購票會員於中心慶祝後，往「煌府一號」享用壽宴。

餐單：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、清蒸沙巴龍躉班、金銀蛋浸時蔬、煌府脆皮燒雞、廚皇炒飯、祝壽紅桃。

備註：壽宴於23/7(星期二)早上8:45開始售票，預售五圍；售完即止。額滿後，有興趣會員須先登記留名，再作安排。



## 女子俱樂部

### 「禪繞布袋創意坊」

編號 06

日期：2024年8月27日(星期二)  
時間：上午9:30 - 11:30  
地點：本中心 費用：\$20  
對象：中心女士會員  
內容：以禪繞方法教授設計自家畫製布袋，實用又能發揮創意。

### 耆福團契

編號 08

日期：2024年8月7日、21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：8月7日：「心靈手巧」  
8月21日：「交托成一體」  
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。

### 普及健體運動

編號 10

日期：2024年9月4日(星期三)  
時間：上午9:30 - 11:30  
地點：本中心 費用：全免  
對象：中心會員  
內容：為鼓勵長者培養運動習慣，提升身體質素，由合資格教練帶領進行健體操活動。  
備註：1. 此活動需要較長時間運動，參加者要留意個人體力。  
2. 參加者請穿着鬆身衫褲及運動鞋上課。  
3. 活動由康樂及文化事務署健體教練帶領。



### 認識讚美操

編號 07

日期：2024年8月5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。

### 綠色教育

編號 09

日期：2024年8月15日(星期四)  
時間：上午9:45 於 MegaBox 地下大堂集合(逾時不候)  
地點：綠在觀塘環保教育中心  
費用：全免  
內容：認識環保中心，了解玻璃樽回收實況，製作環保止汗香體噴霧。約於上午11時30分教育中心解散。  
備註：參加是次活動的會員，請帶備一個乾淨的膠樽或玻璃瓶參與綠色活動。

### 專題講座 -

編號 11

#### 「垃圾徵費及環保生活」

日期：2024年8月8日(星期四)  
時間：上午 10:30 - 11:00(講座)  
上午 11:00 - 12:00  
(攤位及諮詢)  
地點：本中心 費用：全免  
對象：會員/ 護老者  
內容：介紹有關都市固體廢物收費的內容。以按量收費推動各界改變產生廢物的行為，從而減少整體廢物棄置量，加強回收支援以推行環保生活。講座後自由參加攤位及諮詢有關資料。  
備註：環境保護署派員主講。

# 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9月3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。	1. 上課時需要自備樂器。 2. 此課程只適合舊生報名。
姆指琴 體驗班	2024年9月2日起 (逢星期一) 上午10:30 - 11:30	\$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。其外型細小，音色柔軟抒情，既可獨奏又可彈唱，適合長者學習。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，讓學員認識基本樂譜及節奏。	1. 上課時需要自備樂器。(或於報名時登記請導師代購，樂器連琴盒價錢大約港幣\$140) 2. 此課程適合初學會員報名。
中文唱歌 班	A班：2024年9月3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)小天使 (二)大約在冬季 (三)月兒彎彎照九州 (四)重逢 (五)忘記他是她 (六)邁向新一天	只可參加其中一班
	B班：2024年9月3日起 (逢星期二) 下午3:00 - 4:00			
動態影片 進階班	2024年8月7日起 (逢星期三) 上午9:00 - 10:00	\$30 (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
集體舞班	A班：2024年8月28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8月17日起 (逢星期六) 上午10:45 - 12:00			
太極初班	2024年8月10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。
太極班	2024年8月10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。	參加者請穿著鬆身衫褲及運動鞋於中心上課。

# 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8月8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5/8/2024(星期一)，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\*



## 美國雅培製藥有限公司

產品名稱	金裝加營素(呔呢嗶)	金裝加營素(朱古力味)	低糖加營素	怡保康	活力加營素
重量	900g	900g	850g	850g	850g
價錢	\$184	\$184	\$190	\$215.5	\$223

## 護老婚工合作

編號 12

日期：2024年8月9日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心501室 費用：\$10

對象：護老者夫婦(二人一組)

內容：邀請護老者夫婦參與，透過情緒場景小卡和遊戲，了解自己及對方的情緒，提升情緒關注的意識及凝聚照顧者和被照顧者之間的關係，並鼓勵護老者夫婦反思自己在不同情景下的情緒和處理方法。

## 護老情緒療癒 - 冷靜瓶

編號 14

日期：2024年8月16日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心501室 費用：\$20

對象：護老者會員

內容：教授護老者製作冷靜瓶，嘗試靜心覺察自己的身體和情緒變化，把負面和緊張情緒隨著透明的油、水、顏料和顏色粉，放到冷靜瓶裏。看著慢速流動的冷靜瓶有情緒療癒的效果，感受自己的內心變化。

## 護老炫彩燭台

編號 13

日期：2024年9月4日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心501室 費用：\$20

對象：護老者會員

內容：邀請藝術導師教授如何製作炫彩燭台，既可發揮藝術潛能，亦可為製作好的蠟燭加上香味放於家中作舒緩情緒之用。

## 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。

備注：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。

2024年8月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
29 廿四	9:00 運動班(畢)  2:00 中文班(6) 3:30 動態影片初班(畢) * 13:45 無伴奏, 有認知	30 廿五	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) 3:00 中文唱歌B班(6) * 2:00 日式苔玉盆景工作坊	31 廿六	9:00 禪繞畫初體驗 10:30 集體舞A班(6) * 9:00 耆福暫託(大廳) * 9:30 地壺中級A班  1:45 普通話班(3) * 2:00 哈利波特待變B班
5 初二	9:15 認識讚美操 10:00 麗晶街站義工 * 9:00 I-Training  2:00 中文班(7) * 2:00 競步中級A班 * 3:00 競步中級B班	6 初三	9:15 姆指琴進深班(畢) * 9:30 地壺練習A班 * 10:30 地壺練習B班  1:45 中文唱歌A班(7) 3:00 中文唱歌B班(7)	7 立秋	9:00 動態影片進階班(新) 10:30 集體舞A班(7) * 9:30 耆福團契  1:45 普通話班(4)
12 初九	* 9:00 I-Training  2:00 競步中級A班 3:00 競步中級B班	13 初十	1:45 中文唱歌A班(畢) 3:00 中文唱歌B班(畢)	14 十一	9:00 動態影片進階班(2) 9:00 德福街站義工 10:30 集體舞A班(畢) * 9:30 中級地壺B班 * 10:30 耆福電台(會客室)  1:45 普通話班(5) 3:00 義工培訓日
19 十六	10:30 科技義工訓練 * 9:30 我和心靈有個約會小組  2:00 中文班(畢) * 1:45 無伴奏, 有認知	20 十七	1:00 E世代~劇本殺 * 2:00 耆福健身室1	21 十八	9:00 動態影片進階班(3) * 9:30 耆福團契  1:45 普通話班(6) * 2:00 哈利波特待變B班
26 廿三	9:00 例會  * 1:45 無伴奏, 有認知	27 廿四	9:30 女子俱樂部 10:30 科技義工訓練  * 2:00 耆福健身室1	28 廿五	9:00 動態影片進階班(畢) 10:30 集體舞A班(新) * 9:00 耆福暫託(大廳) * 9:30 中級地壺B班 * 10:30 耆福電台(會客室)  1:45 普通話班(7) * 2:00 哈利波特待變A班



星期四		星期五		星期六	
1 廿七	* 9:30 我和心靈有個 約會小組	2 廿八	9:15 鏢友會  2:00 骨質疏鬆講座及 篩檢A班 3:00 骨質疏鬆講座及 篩檢B班	3 廿九	8:15 太極初班(畢) 9:30 太極班(畢) 10:45 集體舞B班(畢)
8 初五	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 專題講座 * 9:30 我和心靈有個 約會小組  2:00 消化系統疾病 中醫管理 * 2:00 米蘭棋趣坊	9 初六	9:15 探射燈 * 10:00 護老婚工合作  2:00 中秋燈籠製作	10 初七	8:15 太極初班(新) 9:30 太極班(新)
15 十二	9:45 綠色教育 * 9:30 徒手運動班A * 10:30 徒手運動班B  2:15 鏢友會 * 2:00 米蘭棋趣坊	16 十三	10:00 護老情緒療愈  2:00 耆男部落	17 十四	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
22 處暑	9:30 一般長者健康飲 食概念講座 * 9:30 植物工作坊  * 2:00 耆福健身室1	23 廿十	10:00 平安三寶講座 * 9:30 徒手運動班A * 10:30 徒手運動班B  2:30 中秋義工籌備小 組	24 廿一	8:15 太極初班(3) 9:30 太極班(3) 10:45 集體舞B班(2)
29 廿六	9:15 旅行 9:30 植物工作坊 9:30 精神健康檢測  * 2:00 耆福健身室1	30 廿七	9:15 鏢友會 9:30 精神健康檢測  2:30 中秋義工籌備小 組	31 廿八	8:15 太極初班(4) 9:30 太極班(4) 10:45 集體舞B班(3)

## 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：「平安三寶」講座

**日期：**2024年8月23日(星期五)  
**時間：**上午10:00 - 11:30 **編號 15**  
**地點：**本中心 **費用：**全免  
**對象：**有需要護老者優先  
**講者：**陳啟川律師，「安心三寶」創始人  
**內容：**活動邀請「安心三寶」創始人陳啟川律師講解何謂預設照顧計畫，包括(1)遺囑、(2)持久授權書和(3)預設醫療指示。協助計劃和準備未來財務和醫療需要，為精神上無行為能力的家人帶來保障。

### 耆福中心暫托服務

**編號 16**

**日期：**2024年8月28日(星期三)  
**時間：**上午9:00 - 11:30  
**地點：**中心501室 **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。

### 護老學堂：“護”航旅行團

**日期：**2024年9月2日(星期一) **編號 17**  
**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：**疫情過後，照顧者及被照顧者有更多機會在本地或外地出遊，活動邀請註冊護士講解旅行中需要攜帶的藥物及急救用品，並講解現時世界各區的主要疾病及預防方法，減少旅行途中的擔憂。  
**備註：**活動由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心註冊護士主講。

## 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世代活動 - 鏢友會

**編號 18**

**日期：**(A班)2024年8月15日(星期四)  
**時間：**下午2:15 - 4:00  
**日期：**(B班)2024年8月30日(星期四)  
**時間：**上午9:15 - 11:00  
\* (報名者只能參加上述其中一日)  
**地點：**本中心 **費用：**全免  
**對象：**55歲以上人士優先報名、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，並且認識其他會員。

### E世代體驗隊 - 劇本殺

**編號 19**

**日期：**2024年8月20日(星期二)  
**時間：**下午1:00 - 5:00  
(共4小時)  
**地點：**觀塘興業街 29號 GRAVITY 602(觀塘B出口步行5分鐘)  
**費用：**\$85  
**對象：**55歲以上人士優先報名、中心會員  
**內容：**劇本殺是一種玩家扮演劇本中的角色，來解決劇本中的謎題的角色扮演遊戲  
**行程：**中午12:45於觀塘站B出口集合，期後一同前往活動地點。活動完結後再一同前往地鐵站解散。

# 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）、協助個案或會員有需要時支援，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 😊

### 麗晶街站義工

編號 20

日期：2024年8月5日（星期一）

時間：上午10：00 - 11：00

（集合時間上午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



### 德福街站義工

編號 22

日期：2024年8月14日（星期三）

時間：上午9：00 - 10：00

（集合時間上午8：45）

地點：德福花園I座社區會堂

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



### 科技義工訓練

日期：2024年8月27日（星期二）

時間：上午10：30 - 11：30

地點：本中心

對象：科技義工組組員

內容：學習ZOOM的新設定方式。



### 義工培訓日~遊戲技巧篇

編號 21

日期：2024年8月14日（星期三）

時間：下午3：00 - 4：30

內容：透過活動學習遊戲設計與帶領技巧，包括遊戲設計的原則及步驟、評估服務需要及帶領遊戲技巧和有效策略等，豐富帶領活動的知識！建議有興趣參與籌備中心節慶活動的義工會員參加~

對象：義工會員 費用：免費

備註：1)由義務工作發展局派員講解

備註：2)活動名額有限，如滿額將進行抽籤

### 中秋節日籌備小組

編號 23

日期：2024年8月23日、8月30日（星期五）

時間：下午2：30 - 3：30

地點：本中心 費用：全免

對象：義工會員

內容：為對象為體弱長者的中秋節慶活動作構思和籌備。

備註：1)活動節慶日為9月10日及9月16日下午2：30 - 3：30，義工必須能至少出席一日

### 耆福電台

日期：2024年8月14日及28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右方的QR Code便可以zoom參加。

備註：此活動不需要報名，只要按時進入參與便可。



# 精神健康資訊

## 心理健康資訊

### 心理健康的特徵

一個心理狀態健康的人，應該有下列的特徵：

- 對自己有信心，經得起挫折，勇於面對生活上的問題。
- 不會被憂慮、憤怒、悲哀、恐懼等負面情緒操縱。
- 能建立和諧的人際關係。
- 適應社會、參與社會活動、敬業樂業，並接受改變。

每個人都會有情緒起伏及無法解決問題的時候，但心理健康的人會勇於表達情緒，並懂得尋求協助，以保持健康的心態。

### 促進心理健康的方法

- 注意身體健康，吸收足夠的營養，保持適當的運動和充份的休息，並戒除不良的嗜好。
- 保持正確的人生觀，生活有目標及抱負。
- 懂得接納自己及別人的優點及缺點，不會過份挑剔或妒忌別人。
- 建立良好的人際關係，朋友之間互相支持、諒解及聆聽。
- 多與家庭成員溝通，增加彼此的了解。
- 學懂調劑生活，培養興趣，避免生活變得枯燥乏味。
- 如果生活充滿壓力，便需要先了解壓力的來源，再尋找解決方法。

當發覺自己或家人的心理狀況出現問題，便應尋求社工、輔導員、臨床心理學家，或精神科醫生的協助。

資料來源：香港心理衛生會網站

## 精神健康服務

負責職員：徐姑娘

對象：有情緒疑慮及精神健康需要的會員

### 8月精神健康檢測

編號 24

日期：8月29日及8月30日(星期四及五)

時間：上午9：30 - 12：00 (檢測需要時間為15分鐘)

內容：由負責社工進行精神健康問卷

Patient Health Questionnaire (PHQ - 9)，  
分數將顯示會員之精神健康狀況。

備註：1) 有興趣參加者可以留名，並由負責社工聯絡預約檢測時間。

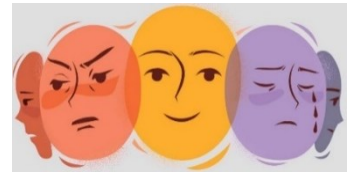
2) 今年5月已做過檢測的會員不需要再留名。

3) 做過檢測會員優先參加以下活動：

### 活動預告



森林浴活動(嘉道理農場)



專題講座



# 「賽馬會 e健樂電子健康管理計劃」



對象：凡持有本中心e健樂卡的會員 負責職員：方先生

編號	班組名稱	日期及時間	內容	備註
E-001	骨質疏鬆講座及篩檢 A、B班	A班：2024年8月2日 (星期五) 下午2:00 - 3:00 B班：2024年8月2日 (星期五) 下午3:00 - 4:00	想知道自己有沒有骨質疏鬆及如何預防，請參加由港大藥理及藥劑學系及香港骨質疏鬆學會協辦的講座及篩檢。 <b>*只能報其中一班*</b>	中心 604室
E-002	消化系統疾病的中醫管理	2024年8月8日 (星期四) 下午2:00 - 3:00	保信堂/浸會大學協辦，告訴你如何在中醫層面管理消化系統。	中心 604室
E-003	耆福健身室 1	2024年8月20、27日 (星期二)及 2024年8月22、29 (星期四) 下午2:00 - 3:00	由體適能教練告訴你，在家亦可安置健身室器材，以後在家任何時間都可以健身，男女合適。	中心 501室
E-004	一般長者健康飲食概念講座	2024年8月22日 (星期四) 上午9:30 - 10:30	長者可以飲茶(食點心)嗎?	中心 604室
E-005	地壺中級 B班	2024年8月14、28日 及2024年9月11日 (星期三) 上午9:30 - 11:00	出席過告別初級地壺班而又沒有抽到地壺中級A班的同學優先，其次是曾經在中心接觸過地壺的同學。參加過地壺中級A班的同學請忍耐一下，下次再報名。	中心 501室
E-006	地壺練習班 A, B班	A班：2024年8月6日 (星期二) 上午9:30 - 10:30 B班：2024年8月6日 (星期二) 上午10:30 - 11:30	如想提高及改善地壺技術的同學都可參加。抽到地壺中級B班及之前地壺中級A班的同學優先，緊隨的是曾經在中心接觸過地壺的同學。 <b>*只能報其中一班*</b>	中心 501室
E-007	哈利波特變變A班	2024年8月28及 9月11日(星期三) 下午2:00 - 3:00	曾參加過哈利波特變A、B班的魔術師請忍耐一下，等更加多哈利波特成長，稍後你們會有機會再交流。	中心 501室

# 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
平板電腦支援服務： 平板教學班	2024年8月19、26日(星期一) 下午3:30 - 4:30 及8月20、27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
平板電腦線上運動： 徒手運動	2024年8月9、16、23、30日 (星期五) 下午2:30 - 3:30 * 活動需帶備平板電腦	教授在家居也可以進行徒手運動	1. Zoom 2. 連結會透過平板whatsapp群組發放
青提梳打飲品蠟燭工作坊	A場次：2024年8月3(星期六) 上午8:30 - 10:00 B場次：2024年8月3(星期六) 上午10:30 - 12:00	製作一個青提梳打飲品蠟燭模樣品	1. 501室及Zoom直播 2. 人數如眾多需抽籤並只能參加其中一班
水嫩嫩蜜桃甜品蠟燭工作坊	A場次：2024年8月24(星期六) 上午8:30 - 10:00 B場次：2024年8月24(星期六) 上午10:30 - 12:00	製作一個水蜜桃甜品蠟燭模樣品	1. 501室及Zoom直播 2. 人數如眾多需抽籤並只能參加其中一班
木顏色畫創作	2024年8月6、13日(星期二) 下午2:30 - 3:30	輕鬆繪畫木顏色渡過愉快的一天	1. 501室及Zoom直播 2. 人數如眾多需抽籤並只能參加其中一班

\* 如需報名請聯絡鍾先生

# 認知障礙症服務

負責社工 - 張先生

**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

## 米蘭棋趣坊

編號 25

日期：2024年8月8、15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 26

日期：2024年8月17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)

## 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"> <li>活動及班組開始前2小時仍生效，取消</li> <li>已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行</li> <li>已進行中的戶外活動會視乎情況考慮停止</li> </ul>	✗
黑色暴雨警告 	✗ 如在中心開放時間照常開放	✗ (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)	✗ <ul style="list-style-type: none"> <li>活動開始前2小時仍生效，活動取消</li> <li>已開始的活動會視乎情況考慮回程安排</li> </ul>
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"> <li>活動及班組開始前2小時仍生效，取消</li> <li>已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行</li> <li>已進行中的戶外活動會視乎情況考慮停止</li> </ul>	✗
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。

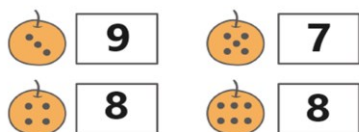
# 腦KEEP FIT任務

感謝各位會員參與腦KEEP FIT任務，上一期答案如下：

名稱：橘子樹

答案：

橘子一顆顆長大了，請一起數一數分別有幾棵橘子在樹上呢？  
將答案填製下方表格內。



20位答對得獎名單如下：

請於2024年8月26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. 譚美連  | 2. 許秀珍  | 3. 黃敏宜  |
| 4. 鄒碧珍  | 5. 曾美金  | 6. 何楚明  |
| 7. 李惠冰  | 8. 容黃麗芳 | 9. 戴笑平  |
| 10. 丘喜薇 | 11. 容星揚 | 12. 陳佩玉 |
| 13. 王景頌 | 14. 葉燕萍 | 15. 黎月萍 |
| 16. 吳蟬美 | 17. 胡惠娟 | 18. 何啤寶 |
| 19. 吳蟬麗 | 20. 張鑑澄 |         |

新一期KEEP FIT任務如下：

遊戲名稱：數獨遊戲

\*有興趣參與遊戲的會員可請於8月15日中午親身交回中心或

Whatsapp此遊戲紙專用電話

【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：以1~9九個數字把9x9方格裡的空格填滿，1~9的數字在每個直行、橫列及每個小九宮格裡都只能出現一次。

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