



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11月通訊

耆福二十八周年紀念暨長者進修及義工嘉許禮 年度主題：走多一步



日期：2024年11月21日（星期四）

時間：上午11：30 - 下午1：30

地點：煌府一號（九龍灣 Megabox 13樓）

費用：\$200一位

內容：豐富午宴、表演環節、服務回顧及展望、長期服務獎、嘉許禮、精美禮物等

備註：1. 由10月30日（星期三）起上午9：00 - 11：00，下午2：00 - 4：00

歡迎會員親臨中心購票，先到先得，額滿即止。

2. 費用設會員/護老者會員、義工或非會員均一價\$200；另設包圍價（共12人一圍）\$2400；如購買全圍者，必須購票時集齊12位之會員編號及名單一併交付，才獲辦理。

【生命記】愛中前行

朋友任職工程師的兒子，突然說要辭職，想自己開餐館，而且已經找到一家餐廳當學徒。朋友雖然感到驚訝擔憂，但出於對兒子的了解，不讓他去闖闖，他一定心有不甘。後來發現兒子有了轉變，過了晚飯時間回家，他會主動吃留下的飯餸，還破天荒的主動收拾餐桌並洗碗。朋友回想以前，幫夜歸的兒子留飯，他總是不領情，更枉論收拾及清洗碗筷了。望著兒子洗碗的背影，她心痛兒子很晚還未能果腹，想他必辛苦了！她感到在餐廳工作的兒子，因為知道預備飯菜不容易，因此體會媽媽的用心與辛苦，還主動分憂解勞。兒子突然轉換工作，她不評斷是好是壞，反而讓兒子有機會在新的工作中，學會珍惜與感恩。

面對與我們關係親密的家人，我們常常很容易表現出情緒。有位妻子同時也是公司的主管，她能夠理性、耐心傾聽下屬的問題，並客觀給予建議。但在家中，當家人跟她說話時，她常會不自覺急躁起來，說話也越大聲，後來她感到和家人的關係疏遠，於是調整自己的態度，並學習傾聽。終於與家人相處變融洽了。愛的方式有很多種，陪伴、尊重、傾聽、守護..... 在和家人同行的每段路，要時常提醒自己能以溫柔相待，在愛中前行。

「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容。」

--- 《聖經》以弗所書四章 2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）



新入職介紹

各位會員、義工、家屬和社區人士：

大家好，我是新到職社工黎珈希先生。我主要負責義工服務、準退休人士服務和個案工作。很高興能夠加入耆福中心這個大家庭。初來報到，期待與各位詳談和舉辦活動給大家。



港澳信義會社會服務賣旗籌款2025

港澳信義會社會服務致力為長者提供優質服務，將於2025年2月在九龍區舉行賣旗籌款活動，有關善款將用作提昇本會位於鴨脷洲的護理安老院—懷耆苑及九龍灣的長者鄰舍中心—耆福中心服務之用，讓更多長者受惠。是次活動亦希望藉著賣旗籌款向社區人士推廣對長者「敬、尊、愛、助」的訊息，共同建立關愛長者的文化。

如中心善長希望表達支持，可於11月25日(下次例會)起捐款或認捐金旗以支持本會服務

日期：2024年11月25日至2025年2月21日期間

時間：中心開放時間內 地點：本中心

對象：會員／任何人士

金旗金額：\$20或以上可獲贈金旗(2枚)一份(務必在接待處登記領取)

其他捐款：隨心捐款，金額不限(可直接投放在指定捐款箱內)

備註：1) 捐款或認捐金旗款項 \$100或以上可獲發收據作免稅之用途，如有需要務必在接待處辦理。

備註：2) 中心亦誠邀有心會員於賣旗日2月15日(星期六)作義工協助，詳情請看義工版面(活動編號：FD/R074/2024「港澳信義會社會服務賣旗籌款義工」)。



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10月28日至
10月31日

抽籤日期：

2024年11月1日

抽籤結果及交費日期：

2024年11月4日起



SMILE!



0-0-0-0-0-0-0

下次例會日期：
2024年11月25日
(星期一)
上午9:30



社區資訊-24/25季節性流感疫苗接種計劃

2024/25年度季節性流感疫苗接種計劃於2024年9月26日展開，政府安排各組別的合資格人士接種季節性流感疫苗，有關長者的安排如下。



50歲或以上人士 (以出生年份計算)	所有人士	已登記參與疫苗資助計劃的私家診所	政府資助
	公營診所現有病人接受服務人士/會員	醫管局:專科門診、普通科門診診所 地區康健中心/地區康健站 衛生署:長者健康中心、胸肺科診所、特別預防計劃治療中心、專業發展及質素保證服務診所、美沙酮診所、社會衛生科或皮膚科診所	免費
長期健康問題的特定人士 i)領取傷殘津貼人士 ii)醫管局長期住院病人 iii)按醫生臨床決定，醫管局診所/醫院或衛生署診所的具有臨床需要人士		已登記參與疫苗資助計劃的私家診所	政府資助
		衛生署或醫管局診所/醫院 (只限現有病人)	免費

資料來源：衛生署衛生防護中心

健康檢查

日期：2024年11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

編號 01

11月份旅行

日期：2024年11月28日(星期四)

時間：上午8:15(中心集合，逾時不候)

地點：中山美食一天團

費用：\$480(包綜合保險)

對象：89歲或以下會員

內容：中心集合後乘旅遊巴往蓮塘口岸出境，然後轉乘國內旅遊巴經最新開通的「深中通道」前往中山享用石岐乳鴿及鴨嘴魚午宴，飯後往「中山詹園」參觀嶺南園林建築，之後再到「匯豐城購物廣場」自由購物及遊覽，最後享用馳名「聖瓊海鮮肥牛美食石匯火鍋烤肉自助餐」，餐後再經「深中通道」返回蓮塘口岸，過關後轉乘旅遊巴返回啟業大排檔及德福K座迴旋處解散，回到九龍灣約晚上9:00。



備註：1. 必需要帶備有效期的身份證及回鄉證。

2. 中心需要提供參加者的中英文姓名及身份證資料用作購買旅遊保險。



11月獵綠組

編號 02

日期：2024年11月15日(星期五)

時間：上午9:15於中心集合(逾時不候)

車費：\$20(旅遊車接送)

行程：中心出發，乘旅遊車往鰂魚涌街市起步，往上行斜路(約1.5小時)經柏架山道自然徑至大風坳大休，然後沿沿路返回鰂魚涌街市乘旅遊巴返抵德福花園解散。行程需要上落斜，連休息全程大約三個半小時。

難度：二星(如五粒星為難度最高)

備註：當天若有不適並不適宜參與中心活動。

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，費用將補貼於租車費中並須通知中心未能出席。



飛鏢時間

編號 03

日期：(A班)2024年11月6日 (星期三)
(B班)2024年11月27日(星期三)
時間：下午3:00-4:30
地點：本中心
對象：中心會員
費用：全免
內容：一同學習並享受擲飛鏢的樂趣。

絲襪花班

編號 04

日期：2024年11月8日 (星期五)
時間：下午2:15 - 4:00
地點：本中心
費用：\$40
對象：中心會員
內容：教授基本的絲襪花製作技巧。
備註：是次製作紫羅蘭小盆栽。



耆福團契

編號 05

日期：2024年11月6日、20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：11月6日：「一杯精彩」
11月20日：「長青新姿」
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。

綠色教育

編號 06

日期：2024年11月7日 (星期四)
時間：上午9:00 於中心集合
(逾時不候)
地點：大帽山郊野公園遊客中心
費用：\$20
內容：由導賞員帶領參觀大帽山郊野公園遊客中心展覽。認識全球及香港的氣候變化、對本港生態系統以至極地的影響。明白愛護郊野環境以及珍惜地球資源的重要性。約於上午12時回程。
備註：參加是次活動的會員，請留意自己體力，需要步行。

認識讚美操

編號 07

日期：2024年11月11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。



女子俱樂部

編號 08

「聖誕絲花花藝」

日期：2024年12月5日 (星期四)
時間：上午9:30 - 11:30
地點：本中心 費用：\$25
對象：中心女士會員
內容：利用絲花及飾物，學習插小盆花技巧，製作聖誕小盆擺設，發揮創意。

11月耆男部落

編號 09

日期：2024年11月13日 (星期三)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：本中心
費用：\$20(包一份材料)
內容：一同製作木模型-籠中鳥。

普及健體運動

編號 10

日期：2024年11月13日 (星期三)
時間：上午9:20 - 11:30
地點：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. 參加者請穿著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。

興趣班組

班組名稱	日期及時間	費用	內容	備註
英文班	2024年11月26日起 (逢星期二) 上午10:30 - 11:30	\$60 (共八堂)	由導師羅芷琪女士教授日常英語生字、短句對答，歡迎各位有興趣的會員參加。	1. 中心會員 2. 在中心上課
Android 手機備份	2024年11月11日及18日 (星期一) 下午2:00 - 3:00	\$15 (共兩堂)	學習如何備份Android手機的資料。	1. 中心會員 2. 在中心上課
姆指琴進深班	2024年 11月12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。本課程由導師區燕欣女士教授基本的彈奏手勢和技巧，讓學員學習新樂譜及節奏。	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 11月11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，既可獨奏又可彈唱，適合長者學習。本課程由導師區燕欣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 2. 此課程只適合舊生報名
集體舞班	A班：2024年11月27日起 (逢星期三) 上午10:30 - 11:45	\$140 (共八堂)	由導師陳桂華女士、陳蓮華女士教跳集體舞，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11月23日起 (逢星期六) 上午10:45 - 12:00			
海洋瓶工作坊	A班：2024年11月22日 B班：2024年11月29日 (星期五) 上午10:30 - 11:30	\$10 (包一份材料)	一同製作海洋瓶。	1. 中心會員 2. 在中心上課 3. 只可參加其中一班
流沙畫工作坊	2024年11月14日 (星期四) A班：下午2:00 - 3:00 B班：下午3:30 - 4:30	\$20 (包一份材料)	一同製作流沙畫。	1. 中心會員 2. 在中心上課 3. 只可參加其中一班

歡樂午聚

日期：2024年11月12日 (星期二)
 日期：2024年11月26日 (星期二)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：德福花園I座社區會堂 費用：全免
 對象：居住在德福花園的長者 (行動不便長者優先)
 內容：在社區會堂共聚，享受歡樂時光，有簡單運動和遊戲環節，長者之間聊聊天，互相慰問。
 備註：活動不需要報名，有興趣的長者直接前往會堂參與。



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11月14日(星期四)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：本中心

對象：護老者及長者會員

截止登記日期是11/11/2024(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	金裝加營素(佻呢嗶)	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	\$225	\$223

健康講座- 護心·認識心臟病

日期：2024年11月14日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心

編號 11

費用：全免

對象：護老者及長者會員

內容：由營養師講解有關心臟亞健康疾病、心臟年齡、以及如何從日常飲食守護心臟健康及預防心臟病。

備註：美國雅培派員(營養師)主講

護老情緒桌遊工作坊

編號 12

日期：2024年11月26日(星期二)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心501

費用：\$10

對象：護老者會員

內容：以情緒桌遊介入，和護老者探索自己的喜、怒、哀、樂，透過表達自己感受、主動聆聽自己和他人情緒，以輕鬆玩遊戲方式學習了解自己的情緒。

護老者鈴蘭花聖誕花環工作坊

日期：2024年11月13日(星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心501

費用：\$20

編號 13

對象：護老者會員

內容：教授護老者製作鈴蘭花聖誕花環，鈴蘭花花語代表幸福；護老者可於聖誕節把花環送給自己或被照顧者。

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。



2024年11月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
28 廿六	9:30 例會 3:00 淘寶與支付寶 (4)	29 廿七	9:15 姆指琴進深班 (畢) 10:30 英文班 (5) 1:45 中文唱歌A班 (畢) 3:00 中文唱歌B班 (畢) *2:00 孫仔扭計你又扭	30 廿八	9:00 耆福電台義工招募 10:30 集體舞A班 (畢) *9:00 暫托服務 *9:30 耆福健身室 1:45 普通話班 (4) *2:00 魔術交流大會 *3:30 護老者微笑花花 繩結工作坊
4 初四	9:15 運動班 (畢) 10:30 姆指琴體驗 (畢) *9:00 無伴奏社交圈	5 初五	10:30 英文班 (6) *2:00 扭嚟扭去倍精神	6 初六	9:00 健步好容易2 (德福1座) 10:30 集體舞溫習A班 (新) *9:30 耆福團契 1:45 普通話班 (5) 3:00 飛鏢時間 (A)
11 十一	9:15 認識讚美操 10:30 姆指琴體驗 (新) *9:00 無伴奏社交圈 2:00 Android手機備份 (新)	12 十二	9:15 姆指琴進深班 (新) 10:30 英文班 (7) 1:45 中文唱歌A班 (新) 3:00 中文唱歌B班 (新) *2:00 扭嚟扭去倍精神 2:30 歡樂午聚 (德福1座)	13 十三	9:20 普及健體運動 *10:30 耆福電台 (會客室) 1:45 普通話班 (6) 3:00 耆男部落 *2:00 地壺開心班 *3:30 鈴蘭花聖誕花環
18 十八	10:30 姆指琴體驗 (2) *9:00 無伴奏社交圈 *11:00 靜觀減壓小組 2:00 Android手機備份 (2)	19 十九	9:15 姆指琴進深班 (2) 10:30 英文班 (畢) 1:45 中文唱歌A班 (2) 3:00 中文唱歌B班 (2) *2:00 唔好扭親 *3:15 無伴奏建立自信	20 二十	9:00 健步好容易2 (德福1座) 10:30 集體舞溫習A班 (2) *9:30 耆福團契 1:45 普通話班 (7) 3:30 聖誕義工開會
25 廿五	9:30 例會	26 廿六	9:15 姆指琴進深班 (3) 10:30 英文班 (新) 1:45 中文唱歌A班 (3) 3:00 中文唱歌B班 (3) *2:00 唔好扭親 *3:30 情緒桌遊 2:30 歡樂午聚 (德福1座)	27 廿七	10:30 集體舞A班 (新) *9:00 耆福暫托 *9:30 聖誕義工開會 *10:30 耆福電台 (會客室) 1:45 普通話班 (畢) 3:00 飛鏢時間 (B)

星期四		星期五		星期六	
31 廿九	9:15 獵綠組 *9:30 地壺人少少練習D班	1 十月	9:00 水墨畫初班(5) *9:30 耆福健身室4 *11:00 靜觀減壓小組	2 初二	8:15 太極初班(4) 9:30 太極班(4) 10:45 舞蹈溫習B班(3) 照顧壓力評估站
7 立冬	9:00 綠色教育 10:00 爵士起舞 *9:30 認知講座	8 初八	9:00 友里關照同遊香港 9:00 水墨畫初班(6) *9:30 耆福健身室4 *11:00 靜觀減壓小組 2:15 絲襪花班	9 初九	8:15 太極初班(5) 9:30 太極班(5) 10:45 舞蹈溫習B班(畢)
14 十四	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 專題講座 *9:30 植物工作坊 2:00 流沙畫A班 3:30 流沙畫B班 *2:00 米蘭棋	15 十五	9:15 獵綠組 *9:30 預防肌少症及 骨質疏鬆症的飲食 *11:00 靜觀減壓小組 2:30 精神健康齊探討 工作坊	16 十六	8:15 太極初班(6) 9:30 太極班(6)
21 廿一	 <p>走多一步</p> <p>港澳信義會耆福中心 周年慶祝會 Happy 28th Anniversary</p>	22 小雪	9:00 水墨畫初班(7) 10:30 海洋瓶(A) *9:30 耆福健身室4	23 廿三	8:15 太極初班(7) 9:30 太極班(7) 10:45 集體舞B班(新) *9:30 醫健通講座 *10:30 醫健通實戰
28 廿八	9:15 旅行 9:30 植物工作坊 *9:30 地壺街場王者榮耀	29 廿九	9:00 水墨畫初班(畢) 10:30 海洋瓶(B) *9:30 耆福健身室4	30 三十	8:15 太極初班(畢) 9:30 太極班(畢) 10:45 集體舞B班(2) 耆智檢測站

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

「靜心·靜觀」護老者減壓小組

編號 14

日期：2024年11月1日、8日、15日（星期五）及18日（星期一）

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：透過認識靜觀和學習靜觀練習，包括靜觀呼吸、靜心步行、身體掃描等等，加強護老者對當刻情緒的覺察，讓護老者學習多一種方式來面對照顧壓力。

照顧壓力評估站

編號 15

日期：2024年11月2日（星期六）

地點：本中心 費用：全免

對象：正照顧60歲或以上長者的會員及護老者會員

內容：為護老者提供照顧壓力評估或服務諮詢。

耆福中心暫托服務

編號 16

日期：2024年11月27日（星期三）

時間：上午9:00 - 11:30

地點：中心501室

對象：受照顧長者 費用：全免

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。



觀塘區地區為本安老活動計劃 2024-2025

友「里」·關「照」同遊香港-旅行活動

編號 17

日期：2024年11月8日（星期五） 費用：\$20

時間：上午9:00 - 下午3:00

（集合時間：9:00耆康會何生長者鄰舍中心，逾時不候；下午3:00集合點解散；會員必須跟車離開，不能自行解散）

旅遊地點/行程：南蓮園池、雲泉仙館午餐、雲泉市集

對象：各中心有20名額；中心會員和護老者會員可登記

（護老者和獨居長者會員優先，沒有復康巴安排）

備註：1) 本地遊已為旅客購買旅遊保險，需要參加者提供姓名全名（中文或英文）、電話、身份證號碼最後四位數包括括號數字、性別以作登記

2) 85歲或以上長者不受保，需自行決定是否參加

*雲泉餐單如下：七彩素拼盤 炸脆皮春卷 雲泉羅漢齋 素石斑
金錢喜滿地 西檸軟素鴨 鮑菇素雞球 郊外靚油菜*

是次活動由深度遊承辦

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 😊

德福街站義工

編號 18

日期：2024年11月13日（星期三）

時間：下午3：00 - 4：00

（集合時間下午2：45）

地點：德福花園社區會堂

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。



麗晶街站義工

編號 19

日期：2024年11月11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。

璀璨聖誕午聚 - 節日籌備小組

編號 20

日期：2024年11月20日（星期三）下午3：30 - 4：30

2024年11月27日（星期三）上午9：30 - 10：30

地點：本中心

費用：全免

對象：義工會員

內容：為體弱長者的聖誕節慶活動作構思和籌備。

備註：活動節慶日為12月20日（星期五）上午10：30 - 11：30及

12月24日（星期二）下午2：30 - 3：30，義工必須能最少出席一日。



港澳信義會賣旗籌款義工

編號 21

港澳信義會社會服務於本年度獲社會福利署批准於2025年2月15日（星期六）舉行九龍區賣旗籌款活動，有關善款將用作提昇本會位於鴨脷洲的護理安老院—懷耆苑及九龍灣的長者鄰舍中心—耆福中心服務之用。是次活動希望藉著賣旗籌款向社區人士推廣對長者「敬、尊、愛、助」的訊息，共同建立關愛長者的文化。

日期：2025年2月15日（星期六）上午時段

地點：九龍區（如九龍灣、觀塘）

對象：義工會員

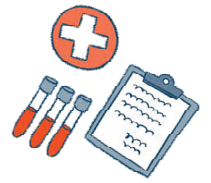
費用：全免

內容：於賣旗日當日到九龍區內賣旗。

公開籌款許可證編號：FD/R074/2024



精神健康資訊



認知障礙症—血液檢測有助提早診斷「阿茲海默症」

「阿茲海默症」是「認知障礙症」中最常見的一種，佔整體的百分之七十，病發率隨年齡而增加。患者的腦部發生病變，聚積了「澱粉樣蛋白斑塊」和「神經纖維纏結」。早期徵狀包括記憶力衰退、執行能力下降、睡眠質素欠佳和對人猜疑。

血液生物標誌物檢測 助醫生更早期診斷「阿茲海默症」

血液生物標誌物檢測的誕生，是醫學的一大躍進，也是年長人士的一大喜訊。它可以輔助醫生更早診斷「阿茲海默症」，讓患者及早接受治療。根據患者的病況，醫生可能建議以下一種或多於一種的血液測試，而異常的水平則顯示他們可能患有「阿茲海默症」。

血液檢測	異常
磷酸化濤蛋白-181 (p-Tau 181)	高於正常的水平
磷酸化濤蛋白-217 (p-Tau 217)	高於正常的水平
澱粉樣蛋白42/40比例 (A β 42/40)	低於正常水平
神經絲蛋白輕鏈 (NfL)	高於正常的水平

《美國醫學會雜誌》在2024年7月刊登了一項瑞典的研究結果：1213名患有「認知障礙症」徵狀的成年人參與研究，當中百分之六十七的參與者患有早期的徵狀。報告指出同時使用「磷酸化濤蛋白-217」和「澱粉樣蛋白42/40比例」的血液檢測，可以提升基層和專科醫生診斷「阿茲海默症」的準確性，分別由百分之六十一和七十三，增加至百分之九十一。

治療「阿茲海默症」藥物新突破

治療「阿茲海默症」的傳統藥物，包括「膽鹼分解抑制劑」和「美金剛胺」，目的在於控制徵狀和減慢腦退化。然而，抗澱粉樣蛋白藥物的出現標記着一個新的里程碑。它們能夠移除沉澱在腦內的「澱粉樣蛋白斑塊」，減慢認知能力衰延緩病情惡化，為醫治「阿茲海默症」帶來曙光。精準的治療，繫於及早和準確的診斷。迅速發展的生物科技和醫學結合，定必能造福社會，共抗「認知障礙症」。

資料來源：www.healthyd.com

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

精神健康齊探討工作坊

編號 22

日期：2024年11月15日（星期五）

時間：下午2：30 - 3：30

地點：本中心 費用：全免

活動內容：透過觀看影片及電影情節，一同從主角的角度出發，感受精神康復者於社區生活的情況，並探討社會對他們的支援、關顧是否足夠；提升公眾對精神康復者的了解。



耆福電台

日期：2024年11月13日及27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。



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11月18、25日（星期一） 下午3：00 - 4：00 及11月19、26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
線上運動～ 自身負重訓練	2024年11月8、15、22及29日 （星期五） 下午2：30 - 3：30 *活動需要使用瑜珈蓆	由專業體能教練教授在家居進行運動	1. Zoom 2. 連結會透過平板 whatsapp 群組發放
日文耆實唔難	2024年11月7日（星期四）日常篇 及11月20日（星期二）旅遊篇 下午2：30 - 3：30	由日本人親授日本語，安在家中學習最地道的日文，下次去旅行時也不會雞同鴨講！	1. Zoom直播 2. 名額有限， 人數如眾多需抽籤
今耆流行： 流行音樂	2024年11月27日（星期三） 下午2：30 - 3：30 * 活動需帶備平板電腦	由中心對流行文化頗為熟悉的職員與你一起分享現今流行音樂的種類及歌手！	1. Zoom 2. 連結會透過平板 whatsapp 群組發放
水晶滴膠 工作坊	2024年11月11日（星期一） 下午2：30 - 3：30 吊飾篇 及11月12日（星期二） 上午10：30 - 11：30 杯墊篇 * 活動需帶備平板電腦	運用滴膠製作屬於自己的吊飾及杯墊	1. 501室 2. Zoom直播 3. 名額有限， 人數如眾多需抽籤

*如需報名請留意whatsapp群組/聯絡鍾先生

編號	班組名稱	日期及時間	內容	備註
E-001	耆福健身室4-伸展班	2024年11月1、8、22及29日 (星期五) 上午9:30 - 10:30	打開關節減病痛, 拉鬆筋腱更輕鬆	中心 501室
E-002	無伴奏社交圈	2024年11月4、11及18日 (星期一) 上午9:00 - 10:30	參加無伴奏建立自信班的優先	中心 501室
E-003	無伴奏建立自信大會	2024年11月19日(星期二) 下午3:15 - 4:45 及11月21日(星期四) 上午10:30 - 12:30 在大舞台彩排及表演	這一班的同學可在中心周年慶典大舞台表演, 顯示自己的自信心。參加過任何無伴奏班的優先。	11月19日 中心501室; 11月21日 中心周年慶 典大舞台
E-004	扭嚟扭去倍精神	2024年11月5、12日(星期二) 下午2:00 - 3:00	扭氣球, 孫仔開心倍精神。	中心 501室
E-005	唔好扭親	2024年11月19、26日(星期二) 下午2:00 - 3:00	扭氣球, 扭得多, 雖然手好痛, 孫仔笑呵呵!	中心 501室
E-006	健步好容易2	2024年11月6、20日(星期三) 及11月12日(星期二) 上午9:00 - 10:00	教你進行簡單但有效率的有氧運動, 提升心肺功能, 燃燒脂肪, 預防骨質疏鬆, 緩解壓力, 容易入睡, 增強記憶, 年輕有為。	德福I座社 區會堂
E-007	地壺開心班	2024年11月13日(星期三) 下午2:00 - 3:00	希望各位參加時抱着開心的態度。	中心 501室
E-008	地壺街場王者榮耀	2024年11月28日(星期四) 上午9:30 - 10:30	隊制比賽, 3名E健樂會員為一隊, 如不足3人的則請努力尋找隊員, 否則下次再來。街場淘汰制形式, 勝方繼續, 負方離開重新排隊。不需寫點心紙報名, 到時直接到501室參賽。	中心 501室
E-009	預防肌少症及骨質疏鬆症的飲食講座	2024年11月15日(星期五) 上午9:30 - 10:30	除了做負重訓練可以預防肌少症及骨質疏鬆症, 留意飲食都十分重要。	中心 501室
E-010	醫健通講座	2024年11月23日(星期六) 上午9:30 - 10:30	醫健通, 不是E健樂; 聽完就清楚	中心 501室
E-011	醫健通實戰	2024年11月23日(星期六) 上午10:30 - 11:30	必須先出席醫健通講座	中心 501室

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 - 大張生

樂齡科技博覽參觀

日期：2024年11月23日（星期六）

時間：上午9：30 - 12：30

（集合時間：上午9：30 中心604室）

內容：近距離接觸及認識樂齡科技產品與方案，讓護老者了解樂齡科技如何有助照顧身邊的長者。

編號 23

費用：\$10

地點：灣仔會議展覽中心

米蘭棋趣坊

日期：2024年11月14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10分鐘或以上作缺席論，會安排後備位補上

編號 24

耆智檢測站

編號 25

日期：2024年11月30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"> 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 	✗ 在中心開放時間生效，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"> 活動開始前2小時仍生效，活動取消 已進行的活動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，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：填字遊戲

答案：

		1						
		憐						
		香						
		惜			2			3
					兩			管
4	金	玉	其	外	敗	絮	其	中
	城				俱			窺
5	揚	湯	止	沸	傷			豹
	池							

20位答對得獎名單如下：

請於2024年11月25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. 吳蟬美 2. 尹鳳珍 3. 倫才
- 4. 陳秀琼 5. 容偉堂 6. 原玉枝
- 7. 林玉蘭 8. 黃任慧蘭 9. 李愷餘
- 10. 程善慶 11. 黃麥珠 12. 陳蔚芯
- 13. 李雪梅 14. 王妙英 15. 鄺婉珍
- 16. 蘇慧英 17. 林雪影 18. 李鳳蓮
- 19. 何楚明 20. 陳德蘭

新一期KEEP FIT任務如下

遊戲名稱：時間滴滴答滴

*有興趣參與遊戲的會員可於

11月12日中午12:00前親身交回

中心或Whatsapp此遊戲紙到專

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：請按提示填寫答案

每天有24個小時，現在是幾點幾分呢？
您吃過飯了嗎？來動動腦將時間畫在時鐘裡吧！
短針就是時針，長針也就是分針，我們一起挑戰看看吧！



5:00



7:00



12:00



2:00



8:00



16:00



11:00



10:00



13:00



9:00



1:00



14:00

