



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12月通訊

各位會員朋友：

2024年將接近尾聲，這一年有給予大家難忘的回憶嗎？時間匆匆，這一年，我在耆福中心裡感受到很多「愛」，透過與大家的交流，收到你們對中心滿滿的支持，同時亦踴躍參加活動，更給予寶貴意見讓中心繼續有動力及進步。另外，大家也會主動向中心分享你們的動向。希望新一年我們能延續這個聯繫，大家也繼續回來中心分享與玩樂。最後，祝聖誕快樂，平安滿載。



主任的話

【生命記】真正的心願

自從妻子患病早逝，留下四個孩子，文華為了撫養家庭，全心投入工作，將家傳的工廠經營得有聲有色，孩子不愁吃穿，還出國留學。有日他獨自外出，突然心跳加快、喘不過氣，彷彿命不久矣；後來變得焦慮，便急忙叫回在外發展的孩子，因身體狀況，希望有人能繼承家業。然而孩子都不願意，還勸他將工廠交給左右手，早點退休、安心休養。他氣得破口大罵孩子們不孝！孩子埋怨他以往只關心工作，連妻子的忌日都忘掉。不歡而散後，文華開始質疑所付出都沒意義，生命到頭來只是一場空。他打開手機通訊錄，卻只有員工與客戶，竟然找不到一個能敞開心扉的人。

文華想起妻子，他獨自漫步到以前住的地方，如今成了教會。他懷着思念之情坐下，聽著台上人分享：「家人過世後，從不哭、不說喪氣話，以為自己很堅強，但當患病後，發現自己原來一直覺得孤單，好怕就這樣死去...。」文華驚覺此經歷如己，他並非忘記妻子忌日，而是不願面對妻子離去。只要意識到妻子不在，他就深陷被遺棄的悲傷無法自拔。曾以為拚命工作就能揮別陰影，但反而更封閉自己，不僅漸疏遠朋友，也忽略了孩子，他不禁潸然淚下。文華約孩子們去掃墓，到達妻子墓前，他說出思念話，請求妻子不要留下自己...。多年的孤獨、壓力與恐懼，從字句傳達進孩子們的心，大家都紅了眼眶。孩子們緊抱文華，此刻他的心終於不再孤單了。文華不再執著事業，將工廠交接給優秀員工後，便開始興趣學習、四處旅行。文華明白人終有一死，但死亡奪不走已紮根在他心中的平安與愛。

「我心裡多憂多疑，你安慰我，就使我歡樂。」—《聖經》詩篇94篇19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）



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(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11月26日至

11月28日

抽籤日期：

2024年11月29日

抽籤結果及交費日期：

2024年12月2日起



SMILE!

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

下次例會日期：
2024年12月23日
（星期一）
上午9：30



社區資訊 - 社署擴展「廣東院舍照顧服務計劃」

社會福利署（社署）宣布，「廣東院舍照顧服務計劃」（計劃）由十一月一日起新增七間安老院為認可服務機構（其中五間由內地機構營運；另外兩間由香港機構與內地機構合作營運），分布於廣州、佛山和中山，為參加計劃的長者提供資助護理安老宿位。

新增安老院的資料如下：

安老院名稱		安老院地點
廣州市		
1.	南沙區養老院（廣州市南沙區頤年養老服務中心）	廣州市南沙區黃閣鎮麒麟中學北側
2.	廣東頤壽醫療養老有限公司廣州麓湖家長耆分院	廣州市越秀區橫枝崗路64-1號
3.	保利養老服務管理有限公司廣州天悅和熹會頤養中心	廣州市海珠區琶洲仁瑞新街6號
4.	廣州椿萱茂陳涌養老服務有限公司（由九龍樂善堂與內地機構合作營運）	廣州市番禺區陳涌路200號
佛山市		
5.	佛山市眾星天福養老服務有限公司	佛山市禪城區汾江北路24號
6.	佛山市順德區和泰安養中心（由頤樂居有限公司與內地機構合作營運）	佛山市順德區北滘鎮君蘭社區水韻路3號
中山市		
7.	中山火炬開發區頤康老年服務中心	中山市火炬開發區岐關東路

連同原有兩間位於深圳、一間位於佛山和一間位於肇慶的安老院，參與計劃的安老院總數增至11間，分布於五個大灣區內地城市，為有意在大灣區內地城市養老的長者提供更多選擇。計劃詳情可瀏覽社署網頁：

www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/subrcheplace/guangdong/index.html

資料來源：香港特別行政區政府新聞公報

健康檢查

- 日期：2024年12月12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

12月份旅行

日期：2024年12月19日(星期四)

時間：上午9:15(中心集合，逾時不候)

地點：香港醫學博物館、薄鳧林牧場、長沙灣海濱長廊

費用：\$170 對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往香港法定古蹟香港醫學博物館參觀，展覽廳展出香港醫療與健康科學的發展文物歷史。繼續往一級歷史建築的薄鳧林牧場參觀(舊牛奶公司高級職員宿舍)，牧場於2015年成為活化歷史古蹟，大家可以在外盡情拍照留念。之後往酒樓享用美味粵菜，飽餐後乘車往長沙灣海濱長廊，欣賞特色涼亭建築和漫步海濱。約於下午四時三十分返回啟業邨及德福平台解散。

餐單：脆皮吊燒雞、粟米魚肚羹、蔥花蒸水蛋、欖菜肉碎四季豆、鮮菠蘿咕嚕肉、魚香肉碎炆茄子、清蒸龍躉件、蒜茸炒時蔬、絲苗白飯

備註：(1) 是次活動需要多時間步行及上落樓梯，

參加者需評估自己體力。

(2) 是次活動由天力旅遊承辦。



12月獵綠組(11月的獵綠組改期)

編號 02

日期：2024年12月27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12月16日(星期一)
(B班)2024年12月30日(星期一)
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12月10日(星期二)
時間：下午2:15 - 4:15
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12月4日、18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：12月4日：「古蹟活化」
12月18日：「聖誕聯歡會」
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。

保育無限耆工作坊

編號 06

日期：2025年1月2日(星期四)
時間：下午1:30 - 3:30
地點：本中心 費用：全免 對象：會員
內容：透過講座及手工製作，讓會員認識常見的野生動物和其習性，探討「人為餵飼」對社區和動物造成的負面影響。
備註：活動由漁護署與香港海洋公園保育基金合作「全城唔餵」教育計劃舉辦。

認識讚美操

編號 07

日期：2025年1月2日(星期四)
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。



12月耆男部落

編號 08

日期：2024年12月18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：一同製作金箔畫。

運動班

編號 09

日期：2024年12月9日、16日及30日(逢星期一)
時間：上午9:00 - 10:15
地點：本中心
費用：\$30(共三堂)
內容：由導師陳綺雯女士教授簡單家居運動，讓大家舒展四肢。
備註：參加者上課時需要穿著鬆身衫褲及運動鞋。

補拍生日相

編號 10

日期：2024年12月13日(星期五)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：本中心
費用：全免
內容：7-9月生日會因打風取消，是次活動為7-9月生日壽星補拍生日相。
備註：參加者需預先登記。



興趣班組



班組名稱	日期及時間	費用	內容	備註
普通話班	2024年12月18日起 (逢星期三) 下午1:45 - 2:45	\$30 (共四堂)	由義務導師梁玉熙先生以口語短句教授普通話，內容圍繞日常生活、詩詞分享，訓練長者聽講普通話的能力。	
太極初班	2024年12月14日起 (逢星期六) 上午8:15 - 9:15	\$60 (共八堂)	由導師馬淑琴女士教授太極「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12月14日起 (逢星期六) 上午9:30 - 10:30	\$60 (共八堂)	由導師馬淑琴女士教授太極「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。	參加者請穿著運動衫褲及運動鞋上課。
水墨畫初班	2024年12月6日(逢星期五) 上午9:00 - 10:00	\$60 (共八堂)	由水墨畫師兄姊教授水墨畫的基本技巧。 此課程舊生優先報名，有興趣之會員，請向職員登記。	
影片剪接班	2024年 12月16日起 (逢星期一) 下午1:30 - 2:30	\$30 (共四堂)	學習以手機程式剪接影片的技巧及配音方法。	
穿珠 - 聖誕花環班	A班：2024年12月2日 (星期一) 下午2:00 - 4:30	\$20 (包一份材料)	學習以4mm仿水晶珠穿聖誕花環。若未能於課堂完成需於(A班：12月4日 早上9:00 - 10:00補課) (B班：12月11日 早上9:00 - 10:00補課)	1. 需視力良好能應付4mm水晶珠 2. 必須親手完成作品 3. 只可參加其中一班
	B班：2024年12月9日 (星期一) 下午2:00 - 4:30			
聖誕瓶工作坊	日期：2024年12月20日 (星期五) A班：上午10:30 - 11:30 B班：下午2:00 - 3:00	\$10 (包一份材料)	一同製作聖誕瓶。	只可參加其中一班

開心聖誕生日會

日期：2024年12月13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聖誕節，並為10月至12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、紅燒竹筍海皇羹、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26/11(星期二)早上9:00開始售票，有興趣參加會員盡早報名，額滿即止。



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12月12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9/12/2024（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 (佻呢嗰)	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

專題講座---「飲食與癌症」

編號 11

日期：2024年12月12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：透過講解認識有關前列腺癌和肝癌的知識，了解飲食與胃癌的影響，提升會員關注癌症預防。

備註：香港防癌會派員主講。

護老帶笑運動

編號 12

日期：2024年12月18日（星期三）

時間：下午3：30 - 4：30

地點：中心501 **費用：**全免

對象：護老者會員

內容：和護老者會員一同進行帶笑運動，讓有照顧壓力的護老者做運動的同時，讓護老者關注自己和舒緩負面情緒。

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。

歡樂午聚

日期：2024年12月10日（星期二）

日期：2024年12月24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。



2024年12月份活動時間表					
星期一		星期二		星期三	
2 初二	10:30 姆指琴體驗班 (3) 2:00 穿珠A班	3 初三	9:15 姆指琴進深班 (4) *9:30 正解流行減重法 10:30 英文班 (新) 1:45 中文唱歌A班 (4) 3:00 中文唱歌B班 (4) *2:00耆福健身室5-伸展	4 初四	9:00 穿珠A班 (補課) *9:30 耆福團契 10:30 集體舞A班 (2) 1:45 普通話班 (畢) *2:00 無伴奏踢走障礙 3:00 飛鏢義工訓練
9 初九	9:00 運動班 (新) *9:30 膝痛管理評估 10:30 姆指琴體驗 (4) *2:30 膝痛管理評估 2:00 穿珠B班	10 初十	9:15 姆指琴進深班 (5) 10:30 英文班 (2) *10:30 冬日護手霜製作 1:45 中文唱歌A班 (5) 3:00 中文唱歌B班 (5) *2:15 絲襪花班 2:30 歡樂午聚 (1座)	11 十一	9:00 穿珠B班 (補課) 10:30 集體舞A班 (3) *10:30 耆福電台 *2:00 無伴奏踢走障礙 3:00 科技義工訓練
16 十六	9:00 運動班 (2) *9:30 膝痛管理評估 10:30 姆指琴體驗 (5) 1:30 影片剪接班 (新) *2:30 膝痛管理評估 3:00 飛鏢時間A	17 十七	9:15 姆指琴進深班 (6) *9:30 健康廚房 10:30 英文班 (3) 1:45 中文唱歌A班 (6) 3:00 中文唱歌B班 (6) *2:30 超級無敵估歌仔	18 十八	*9:00 耆福暫托 *9:30 耆福團契 10:30 集體舞A班 (4) 1:45 普通話班 (新) *2:00 無伴奏踢走障礙 3:00 耆男部落 *3:30 護老帶笑運動
23 廿三	9:30 例會 1:30 影片剪接班 (2) *3:00 平板電腦支援 3:30 社區義工全接觸 (1)	24 廿四	9:15 姆指琴進深班 (7) 10:30 英文班 (4) *10:30 平板電腦支援 1:45 中文唱歌A班 (7) 3:00 中文唱歌B班 (7) *2:00 護老午聚 2:30 歡樂午聚 (1座) *3:30 鈴蘭花聖誕花環	25 廿五	聖誕節假期
30 三十	9:00 運動班 (畢) *9:30 地壺迎2025 10:30 姆指琴體驗 (6) 1:30 影片剪接班 (3) 3:00 飛鏢時間B *3:00 平板電腦支援	31 十二月	9:15 姆指琴進深班 (畢) 10:30 英文班 (5) *10:30 平板電腦支援 1:45 中文唱歌A班 (畢) 3:00 中文唱歌B班 (畢) *2:00耆福健身室5-伸展	1 初二	元旦假期

星期四		星期五		星期六	
5 初五	9:30 女子俱樂部 *9:30無伴奏踢走障礙	6 大雪	9:00 水墨畫初班(新) *11:00 平板運動	7 初七	9:45 有需要護老者旅行團 *10:00 聖誕種棵樹 10:45 集體舞B班(3)
12 十二	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 *9:30 植物工作坊 10:30 專題講座 *2:00 米蘭棋趣坊 3:30 芬蘭木柱體驗	13 十三	*9:30耆福健身室5-伸展 10:00開心聖誕生日會 *11:00 平板運動 2:00 補拍生日相	14 十四	8:15 太極初班(新) 9:30 太極班(新) *10:00 蝶古巴特剪與貼帶來一點光 10:45 集體舞B班(4)
19 十九	9:15 旅行 9:30 植物工作坊 *11:00 平板運動 *2:00 米蘭棋趣坊	20 二十	9:00 水墨畫初班(2) *9:30 膝痛管理評估 10:30 聖誕瓶工作坊A *2:30 膝痛管理評估 2:00 聖誕瓶工作坊B	21 冬至	8:15 太極初班(2) 9:30 太極班(2) 10:45 集體舞B班(5) 耆智檢測站
26 廿六	聖誕節翌日 假期	27 廿七	9:15 獵綠組 *11:00 平板運動 *2:30 耆福好聲音	28 廿八	8:15 太極初班(3) 9:30 太極班(3) 10:45 集體舞B班(6)
2 初三	9:15 認識讚美操 1:30 保育無限耆工作坊	3 初四	9:00 水墨畫初班(3) 3:30社區義工全接觸(2)	4 初五	8:15 太極初班(4) 9:30 太極班(4) 10:45 集體舞B班(7)

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

有需要護老者旅行團：啟德AIRSIDE

編號 13

日期：2024年12月7日（星期六）

時間：上午9：45 - 下午1：30 地點：啟德AIRSIDE 費用：\$20

對象：有需要護老者及其受照顧長者、行動不便長者及其照顧者

內容：活動安排無障礙巴士接送德福/麗晶花園的行動不便長者及其有需要護老者/照顧者，暢遊啟德AIRSIDE。

護老午聚(12月)

編號 14

日期：2024年12月24日（星期二）

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 15

日期：2024年12月18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。



細張生離職感言

各位會員大家好！不經不覺間，我已經在耆福中心工作了超過兩年，很慶幸當初有緣份加入耆福中心這個大家庭，讓我有機會認識大家並一同經歷各個時刻！未來我會有新的發展，因此會在12月尾正式離職。很高興能在耆福中心認識到大家！😊



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 😊

義工服務

對象：中心義工

負責社工 - 黎姑娘

飛鏢義工訓練

編號 16

日期：2024年12月4日（星期三）

時間：下午3：00 - 4：00

地點：本中心

內容：學習設置飛鏢機及注意事項。

備註：參加義工將安排於中心的飛鏢活動中當值。

德福街站義工

編號 17

日期：2024年12月11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。



科技義工訓練

日期：2024年12月11日（星期三）

時間：下午3：00 - 4：00

地點：本中心

費用：全免

內容：學習使用Canva設計軟件。

麗晶街站義工

編號 18

日期：2024年12月2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。

社區義工全接觸—無家者之歌

編號 19

第一節：2024年12月23日（星期一）時間：下午3：30 - 4：30 地點：中心6樓

第二節：2025年1月3日（星期五）時間：下午2：00 - 4：00 地點：深水埗

第三節：2025年1月10日（星期五）時間：下午3：30 - 4：30 地點：中心6樓

第四節：2025年1月14日（星期二）時間：上午8：40 - 11：00 地點：旺角

對象：義工會員

內容：在香港繁華光景的背後，有一群人以天為被，以地為床，你有想像過他們是如何走過每一日嗎？是次活動將親身落區認識香港無家者（露宿者）在社區的生活日常及社區資源、透過「真人圖書館」與無家者真實對話，明白無家者的生命故事，並參與派飯服務以身體力行關心弱勢社群。

港澳信義會社會服務賣旗籌款2025義工

編號 20

港澳信義會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（星期六）

時間：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

譫妄症

譫妄症是一種急性的認知功能轉變，患者會突然性情大變、胡言亂語、大吼大叫、說話文不對題、作息紊亂、出現幻覺或錯覺、無法辨別白天夜晚，或是不知自己身在何處，甚至不認得身邊親友。此症到了夜晚會更加嚴重，因此又稱為日落症候群或黃昏症候群。

譫妄通常是一種短暫現象，原因非常多且複雜。譫妄在治療上，主要還是要先處理導致譫妄的根本問題，一般來說只要病因改善，譫妄的症狀就會改善。此外，住院會對患者帶來壓力，最好能有熟悉的家人或朋友陪伴患者，讓患者更加安心，避免症狀惡化。

譫妄症的徵狀

1. 注意力不集中，意識不清楚且無法辨別人、時、地，也無法妥善與他人對話。
2. 出現精神病症狀，包括幻覺以及妄想。
3. 患者會看見不存在的東西，情緒變得激動並感到害怕。
4. 作息時間紊亂，白天昏睡，晚上四處遊走或大吵大鬧。



那譫妄要如何預防呢？

1. 可以協助攝取足夠的食物、水分與營養。
2. 身體狀況許可的範圍內，鼓勵或協助參與自我照顧的活動，如：自己進食、盥洗、參與活動等。
3. 溝通時應使用低頻、和緩的語調，以及簡短而清楚的語句；也可使用眼鏡、助聽器等來促進溝通。

資料來源：健康知識庫

日期：2024年12月11日（星期三） 耆福電台

時間：上午10：30 - 11：30 地點：用ZOOM參加 費用：全免

內容：此活動由義工負責安排，內容包括有：詩歌分享、運動、手工、點唱、旅遊介紹等等，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。



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 - 黎生

芬蘭木柱體驗班

編號 21

日期：2024年12月12日(星期四)

時間：下午3:30-4:30 地點：本中心 費用：免費

對象：準退休人士，中心會員及非會員

內容：教授有關芬蘭木柱技巧和比賽規則

備註：請穿着鬆身衣物

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 平板教學班	2024年12月23日(星期一)、 12月30日(星期一)、 下午3:00 - 4:00 12月24日(星期二)、 12月31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	501室
線上運動 全身伸展	2024年12月6日、13日、27日 (星期五)、12月19日(星期四) 上午 11:00 - 12:00 *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直播 2. 連結會透 過平板 whatsapp 群組發放
聖誕種棵樹	2024年12月7日(星期六) 上午10:00 - 11:00	製作一棵獨一無二的聖誕 樹	1. Zoom直播 及501室 2. 名額有限， 人數如眾 多需抽籤
冬日護手霜 製作	2024年12月10日(星期二) 上午10:30 - 11:30	製作一支愛心護手霜令你 感到冬天的溫暖	1. Zoom直播及 501室 2. 名額有限， 人數如眾多 需抽籤
超級無敵 估歌仔	2024年12月17日(星期二) 下午2:30 - 3:30	由中心職員運用美妙及高 超的歌聲為大家獻唱，大 家可以猜測是什麼歌曲， 既可聽到美妙歌聲，又可 參與遊戲放鬆，歡度時光!	Zoom直播
耆福好聲音	2024年12月27日(星期五) 下午2:30 - 3:30	卡啦ok時段，如果發現明 日之星，將會獲鍾生的鼓 勵去參加中年好聲音	Zoom直播及 501室

*如需報名請留意whatsapp群組/聯絡鍾先生



「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	正解流行減重法:生酮、168 斷食講座	2024年12月3日(星期二) 上午9:30 - 10:30	控制體重好輕鬆? 大吃大喝唔使肚空空。	中心 501室
E - 002	地壺迎2025	2024年12月30日(星期一) 上午9:30 - 10:30	迎接新年,除了放煙花,還可滾地壺。	中心 501室
E - 003	耆福健身室5 - 伸展班	2024年12月3及31日(星期二) 下午2:00 - 3:00 及12月13日(星期五) 上午9:30 - 10:30	踢走疼痛,需要打開關節,伸展筋膜。	中心 501室
E - 004	健康廚房 - 蔬菜/肉類處理、爐具/器皿使用講座	2024年12月17日(星期二) 上午9:30 - 10:30	食物要健康,廚房要妥當。	中心 501室
E - 005	無伴奏踢走障礙	2024年12月4、11及18日(星期三) 下午2:00 - 3:00 及12月5日(星期四) 上午9:30 - 10:30	預防認知障礙,請嘗試無伴奏合唱!參加過無伴奏合唱的優先。	中心 501室
E - 006	蝶古巴特剪與貼,帶來一點光	2024年12月14日(星期六) 上午10:00 - 11:00	蝶古巴特源自於法文,意思是將美麗圖形剪出,拼貼裝飾於生活中隨處可見的任何家居飾物上。蝶古巴特配合小夜燈的光芒,黑夜充滿了色彩。	中心 501室

報了「無痛E世代膝痛管理計劃」的e健樂會員,請待有關人員跟你們進一步聯絡。

認知障礙症服務

負責社工 - 大張生

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 22

日期：2024年12月12日及19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。

耆智檢測站

編號 23

日期：2024年12月21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 	✓	✗ •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	✗ •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 	✓	✗ •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：時間滴滴答滴

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

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於
12月13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!!

20位答對得獎名單如下：

請於2024年12月16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. 黃孫明 | 2. 任見兒 | 3. 邱江容 |
| 4. 孫蕙愛 | 5. 譚美連 | 6. 李少蘭 |
| 7. 梁婉玲 | 8. 何偉光 | 9. 鄒碧珍 |
| 10. 葉愛群 | 11. 郭銀英 | 12. 莫慕萍 |
| 13. 劉國良 | 14. 龔煥嫻 | 15. 何啤寶 |
| 16. 王麗娜 | 17. 尹淑貞 | 18. 劉家強 |
| 19. 林美秀 | 20. 陳佩玉 | |

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。

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