

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





社會福利署資助服務
Subsidised Service by

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,我在書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…。 多年的孤太歷力與恐懼,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

	少人也的对称的一个大人们
活動	會員請填寫活動報名表或致電中心登記
報名	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	班組活動將於例會後第二日開始購票,
報名	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	若班組活動尚有名額,非會員可以向中
報名	心職員查詢,每項班組活動多加十元收
	出。

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



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 |南沙區養老院(廣州市南沙區頤年養老服務|廣州市南沙區黃閣鎮麒麟中學

廣東頤壽醫療養老有限公司廣州麓湖家長薈廣州市越秀區橫枝崗路64-1 2. 分院 號

廣州椿萱茂陳涌養老服務有限公司 廣州市番禺區陳涌路200號

^{在·}│(由九龍樂善堂與內地機構合作營運) 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 c 佛山市順德區和泰安養中心 佛山市順德區北滘鎮君蘭社區

6. 佛山市順德區和泰安養中心 佛山市順德區北滘鎮君蘭社區 (由頤樂居有限公司與內地機構合作營運) 水韻路3號 中山市

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)

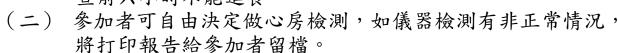
時間:上午8:45 (須按票上之指定時間) 地點:木中心 費用:血糖測試5元,其他檢查免費

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。



(三) 所有參加者必須預先登記,不設即日報名。



社區教育及社交康樂活動

戶外活動

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 味粤菜,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

咕噜肉、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。



編號 02

編號 01

12月獵綠組(11月的獵綠組改期)

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

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。
- 請自備乾糧及飲料。 2.
- 穿著合適的運動衣服及鞋襪。 3.
- 4. 带備防蚊及防曬用品及雨具,必須帶備行山手杖。
- 如遇天氣惡劣,請留意中心通訊內刊登的指引。
- 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



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

11月已報名的參加者若未能參與

可带同收據回中心辦理退款



P.4 未能出席。

編號 03 飛鏢時間 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。 編號 04 絲襪花班 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。 編號 05 耆福團契 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 **水** 來保持健康。 備註:參加者請穿著輕便衣服及運 動鞋。 編號 08 12月耆男部落 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。 編號 09 運動班 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。 編號 10 補拍生日相 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。 P.5

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。	参加者請穿著 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 B班: 2024年12月9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		
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 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。 P.6

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

產品

名稱

重量

金裝

加營素

900g

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



價錢 \$184 \$184 \$190 \$225 \$223

美國雅培製藥有限公司

活力

加誉

850g

素

低糖 | 怡保康 |

850g | 850g

編號 12

費用:全免

加登

素

金裝

加營素

900g

(呍呢嗱) (朱古力味)

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。

編號 11

專題講座---「飲食與癌症」 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

日期:2024年12月18日(星期三) 時間:下午3:30-4:30

地點:中心501 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

内容: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

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				9:00 穿珠A班 (補課) *9:30 耆福團契 /0:30 集體舞A班 (2) /:45 普通話班 (畢) *2:00 無伴奏踢走障礙 3:00 飛鏢義工訓練		
	9:00 運動班(新) *9:30 膝痛管理評估 /0:30 姆指琴體驗(4) *2:30 膝痛管理評估 2:00 穿珠B班	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)		9:00 穿珠B班(補課) 10:30 集體舞A班(3) *10:30 書福電台 *2:00 無伴奏踢走障礙 3:00 科技義工訓練		
	9:00 運動班 (2) *9:30 膝痛管理評估 /0:30 姆指琴體驗 (5) /:30 影片剪接班 (新) *2:30 膝痛管理評估 3:00 飛鏢時間A		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		*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		
	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)	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		
	9:00 運動班(畢) *9:30 地壺迎2025 /0:30 姆指琴體驗(6) /:30 影片剪接班(3) 3:00 飛鏢時間B *3:00 平板電腦支援		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		

	有*的活動到501室進行						
星期四			星期五	星期六			
	9:30 女子俱樂部 *9:30無伴奏踢走障礙		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)		
+=	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	·	*9:30耆福健身室5-伸展 (0:00開心聖誕生日會 *11:00 平板運動 2:00 補拍生日相		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)		
	9:15 旅行 9:30 植物工作坊 *11:00 平板運動 *2:00 米蘭棋趣坊		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		9:15 獵綠組 *11:00 平板運動 *2:30 耆福好聲音	28 サハ	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		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) P.9		

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

編號 14

編號 15

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)

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

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,我已經在書福中心工作了超過 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

負責社工-黎姑娘 對象:中心義工

「義氣仔女」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「義氣仔女」, 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 ◎

P.10

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

内容: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

第一節:2024年12月23日(星期一)時間:下午3:30-4:30

第二節:2025年1月3日 (星期五)時間:下午2:00-4:00

編號 19

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

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—書福中心服務之用。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年月2日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

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。

> 地點:中心6樓 地點:深水埗





精神健康服務

對象:有情緒疑慮及精神健康需要的會員

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

負責職員:徐姑娘

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

掛免:口阳夕的正仁示则斗割之合吕

	<u> 引 外 。 八 似 今 兴 丁 似 电 烟 司:</u>	到~胃只 只貝楓	貝・鋰几生
班組名稱	日期及時間	內容	備註
	2024年12月23日(星期一)、		

題

樹

居進行運動

感到冬天的温暖

12月30日(星期一)、 下午3:00-4:00 平板電腦支援 平板教學班

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 2024年12月6日、13日、27日

(星期五)、12月19日(星期四)由專業體能教練教授在家 線上運動 全身伸展 *活動需要使用瑜珈蓆

聖誕種棵樹

冬日護手霜

上午 11:00 - 12:00

2024年12月7日(星期六)

2024年12月10日(星期二)

製作 上午10:30-11:30 超級無敵 2024年12月17日(星期二)

上午10:00-11:00

下午2:30-3:30估歌仔 2024年12月27日(星期五) 耆福好聲音 下午2:30-3:30

教授有關平板電腦或科技 501室 知識、解說有關科技之問

2. 連結會透 過平板 whatsapp 群組發放 1. Zoom 直播 及501室 製作一棵獨一無二的聖誕

1. Zoom 直播

2. 名額有限,

人數如眾多 需抽籤

人數如眾 多需抽籤 1. Zoom直播及 501室 製作一支愛心護手霜令你 2. 名額有限,

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, Zoom直播 既可聽到美妙歌聲,又可 參與遊戲放鬆,歡度時光! 卡啦Ok時段,如果發現明 Zoom直播及

501室

勵去參加中年好聲音 *如需報名請留意whatsapp群組/聯絡鍾先生

日之星,將會獲鍾生的鼓

P.13



「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

	王(一次 • 九村有本十七世年末下氏	月 月 月 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	刀儿生
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		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 健康	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	蝶方 圖 飾 見 上 小 夜 在 思 景 縣 斯 處 飾 的 是 所 好 任 哲 表 的 是 所 好 任 有 古 的 完 好 的 一 我 我 的 一 我 我 的 一 我 的 一 我 的 一 我 的 一 我 我 我 我	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)

耆智檢測站 編號 23

時間:下午2:00-3:30 地點:中心501室 費用:全免

日期:2024年12月21日(星期六) 地點:本中心 費用:全免

對象:懷疑自己記憶力衰退的會員

對象:有需要人士

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。

內容:為有需要的人士進行認知評

備註:參加者須準時出席活動,遲到10分鐘

估或諮詢服務。 (評估工具:蒙特利爾認知

評估香港版:MoCA)

或以上作缺席論,會安排後備位補上。

警告

警告

惡劣天氣安排

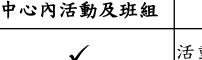
當暴雨及颱風訊號懸掛時,本中心運作情況如下 戶外活動

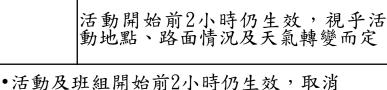
黃色暴雨 警告

情況









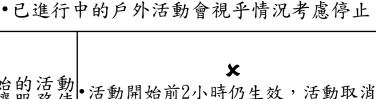






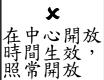


•已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行









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

X

•已進行的活動視乎情況考慮回程安排

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

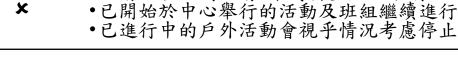
•活動及班組開始前2小時仍生效,取消

一號風球 **T** 1 三號風球





X





(活動及班組開始前2小時仍生效,活動及班組取消)

或以上 ★ 8 NE 東北

八號風球

建議/讚許/投訴:

_ 3

<意見欄 >

日期: 姓名 雷話: 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

P.15



🧸 腦KEEP FIT任務 👞

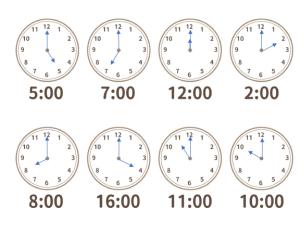


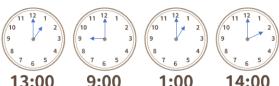
感謝各位會員參與腦KEEP FIT任務,上一期答案如下.

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!





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. 黄孫明 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. 龔煥嫺 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9×9方格裡的空格填滿,1~9的數字在每個直行、 横列及每個小九宮格裡都只能出現一次。

		المراد	- X					
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