



# 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

## 2025年1月通訊

各位會員朋友：

數月前，中心6樓單位發生消防喉爆裂事件，感恩爆裂位置在活動室，因此沒有影響辦公室及中心設施，為提供一個安全活動場所及避免事件再次發生，中心6樓單位將進行全面更換消防喉工程，安排如下：

工程日期：2025年2月5-28日

中心安排：1) 604室暫停開放，所有職員將於501室辦公

2) 501室只設查詢及有限度服務，不設偶到

(包括電腦遊戲、電視、報紙及使用運動器材)

如各會員有任何查詢，可致電中心電話23181939與職員聯絡。

請注意

主任的話

### 【生命記】多一句關懷

當我們見到好像需要幫助的人時，你是否也會有點擔心，怕自己被欺騙，甚至反而被傷害呢？今天來聽這個故事吧。

采蘋注意到公車上有個神情緊張，到處張望的小女孩。仔細看發現女孩不僅衣服灰灰髒髒，連襪子也穿得一高一低。車上乘客並不多，似乎想遠離女孩，采蘋也不例外。沒想到女孩紅著眼眶慢慢走向她：「姐姐...請問可以借我手機嗎？」她不禁想到各種詐騙事件，正要拒絕時，竟有其他乘客主動幫助女孩，撥電話後用擴音講話；電話接通了，女孩的眼淚便掉下來：「媽媽，我坐錯車了，車上有人幫我打電話。」另一邊的婦女好像放下心中大石，也快哭出來般：「對不起，我遲到了，但下次要在原地等我，不要自己跑回家。幸好妳沒事，還遇到善良的人...」原來，女孩是真的需要幫助。采蘋看著女孩，默默下了決定。隔幾天，采蘋在車站等車，有位老伯見人便問，如何到某某社區？聽了不熟悉的地名，每個人都表示不知道，便繼續等自己的車。采蘋鼓起勇氣幫助老伯，還用手機幫忙搜尋地方...」不要忘記在我們心底，最單純的善良。不只給與金錢或事物，才算幫助別人，其實多一句問候與關懷，就能溫暖別人。

「你手若有行善的力量，不可推辭，就當向那應得的人施行。」

—《聖經》箴言3章27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)



## 新同事入職介紹：

各位會員朋友大家好！我是新到職的社工邱雪琮姑娘，會主力負責有需要護老者服務。我對九龍灣有一份特別的感情，算是成長的地方，不知道大家對這區有沒有什麼感覺呢？希望日後可以與大家有更多的分享及交流。祝大家新年快樂，生活愉快！



各位會員、義工、家屬朋友，大家好，我是新到職行政助理邱潔媚姑娘。很高興能到耆福中心這個大家庭與大家見面及工作。大家來緊會在中心常常見到我的，大家到時可以同我打個招呼呀，讓我能認識大家。



## 活動預告

1月旅行因臨近新年而取消一次，而2月因中心工程進行，健康檢查及購買奶粉服務也需要暫停一次。但2月將有兩次獵綠組；旅行將會舉辦國內兩天遊，詳情將於1月20日(星期一)的例會公佈。



## 班組活動報名/退票辦法登記

登記時間：

2024年12月23日至  
12月24日

抽籤日期：

2024年12月27日

抽籤結果及交費日期

2024年12月30日起



SMILE!

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

下次例會日期：

2025年1月20日

(星期一)

上午9:30

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。

## 社區資訊 - 社區牙科支援計劃

政府發表牙科服務報告，明年會推出牙科支援計劃，資助弱勢社群補牙及脫牙，亦會資助青少年洗牙，牙科街症就會改為網上派籌。口腔健康及牙科護理工作小組發表總結報告，稱本港牙科服務傾向「重治療、輕預防」，市民口腔健康雖然良好，但仍有牙患風險。小組建議政府「做闊做淺」，發展以預防為重的基層口腔健康護理，同時「做窄做深」，聚焦較難獲得牙科服務的弱勢社群。政府認同報告，會推出多項措施，例如明年第二季會推出社區牙科支援計劃，與非政府機構合作，資助有經濟困難的弱勢社群。申請資格如下：

### 社區牙科支援計劃

受惠對象	- 領取【長者生活津貼】長者 - 低收入人士 - 社工轉介人士
服務內容	X 光檢查、補牙、脫牙
名額	最少4萬個

資料來源：Now 新聞<https://news.now.com/home/local/player?newsId=585661>

### 歡樂午聚

日期：2025年1月14日（星期二）

日期：2025年1月28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。



### 健康檢查

日期：2025年1月9日（星期四）

時間：上午8：45（須按票上之指定時間）

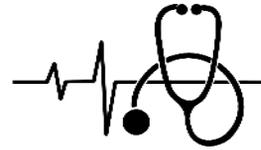
地點：本中心 費用：血糖測試5元，其他檢查免費。

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。



# 社區教育及社交康樂活動

## 耆福蛇年慶新春-與眾同樂

日期：2025年1月16日（星期四）

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心 費用：全免

內容：適逢新春，邀請會員到中心共聚，互相拜年；設有遊戲環節及精美禮物，會員一同感受新春喜慶氣氛。

備註：1. 有興趣的會員可登記報名，人數過多會進行抽籤。  
2. 此活動為中心慶祝部分，不是聚餐。



編號 01

## 25年1月獵綠組

日期：2025年1月24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：中心集合，乘旅遊車往大埔公路下車，往鷹巢山自然教育徑行一圈，全長約3.2公里途中有上落樓梯及斜路，然後乘旅遊巴返抵德福花園解散，返抵時間約下午12:30。

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。



編號 02

## 觀塘區地區為本安老活動計劃 2024-2025

### 友「里」關「照」同樂日活動

日期：2024年12月28日（星期六）

活動時間：下午2:00-3:00（耆福中心會員尊享時段）

活動地點：真光苑長者地區中心 費用：全免（參加者自行前往）

（地址：觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心4字樓：觀塘站 D 出口）

活動內容：飛鏢體驗、自選擴香石、自製許願瓶、照顧者心意樹、品嚐無酒精雞尾酒

報名方法：活動以有相對照顧壓力或早前參加過地區活動的護老者優先，還有少量名額，有興趣的會員請於例會後向蔡姑娘取飛，先到先得，派完即止。



## 飛鏢時間

編號 03

日期：2025年1月6日(星期一)

時間：(A組)下午2:45-3:45/  
(B組)3:45-4:45

日期：2025年1月20日(星期一)

時間：(C組)下午2:45-3:45/  
(D組)3:45-4:45

地點：本中心 對象：中心會員

費用：全免(必須準時出席)

內容：一同學習並享受擲飛鏢的樂趣。

備註：因要分組活動，如活動開始仍未到場，將由其他後備取代位置。

## 絲襪花班

編號 04

日期：2025年1月17日(星期五)

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「嘉德麗雅蘭」盆栽。



## 耆福團契

編號 05

日期：2025年1月15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

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。

## 大家樂

編號 06

日期：2025年1月6日、13日(星期一)

時間：上午9:15-10:15

地點：本中心 費用：\$15(共兩堂)

對象：中心會員

內容：藉着小小運動舒展肢體，以及參與齊齊動腦筋遊戲，開心歡聚一句鐘。

## 手指瑜伽工作坊

編號 07

日期：2025年2月11日及18日  
(星期二)

時間：上午 2:00-3:30

地點：港澳信義會感恩堂

費用：\$30(共2堂)

對象：中心會員

內容：利用手指運動及手指操，結合記憶法和協調訓練，增強手部靈活性。學習手部穴位按摩，舒緩壓力。

備註：活動地點在牛頭角道永英樓，參加者乘電梯後需要落一層樓梯才到達活動場地。

## 25年1月耆男部落

編號 08

日期：2025年1月8日(星期三)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心 費用：\$5

對象：中心男士會員

內容：一同以3D打印筆製作新年揮春。

## 專題講座-

編號 09

### 「認識食用植物種植法」

日期：2025年1月9日(星期四)

時間：上午10:15-12:15

地點：本中心 費用：全免

對象：會員/護老者

內容：講員介紹不同種類的食用植物，以及種植方法的小貼士，增加會員對園藝綠化的知識。

備註：康樂及文化事務署綠化運動組派員主講。

# 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	2025年1月7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。
中文唱歌班	A班：2025年1月7日起 (逢星期二) 下午1:45 - 2:45	\$30 (共四堂)	由導師區燕欣女士教授以下四首粵語、國語歌曲： (一)我和春天有個約會 (二)情比雨絲 (三)鳳陽花鼓 (四)踏雪尋梅	只可參加其中一班
	B班：2025年1月7日起 (逢星期二) 下午3:00 - 4:00			
齊齊摺摺靚靚利是封燈籠	2025年1月3日(星期五) A班：上午10:30-12:00 B班：下午2:15 - 3:45	\$30	新年就快到，相信大家有用剩利是封的經歷，如果我們有個方法，不浪費而又可以用利是封製作成靚靚燈籠，你們又會否試下呢？有興趣就可以一齊玩下啦~	只可參加其中一班
Canva圖片拼貼	2025年1月15日(星期三) 上午9:00-10:00	\$10	學習使用Canva軟件作相片拼貼。	
新年瓶工作坊	(A班)2025年1月10日(星期五) (B班)2025年1月17日(星期五) 時間：上午10:30-11:30	\$10 (包一份材料)	一同製作新年瓶。	只可參加其中一班
流沙畫工作坊	2025年1月15日(星期三) 時間：下午3:00-4:00	\$20(包一份材料)	一同製作流沙畫。	

## 耆福電台獎勵計劃

為獎勵會員多參與耆福電台節目，在以下四節的耆福電台節目中將加入互動環節，在節目中有不定時的一分鐘收集參加者的會員編號快閃環節，在其中兩次活動中成功提供了編號的會員可得智力環一個，三次或以上可得孔明鎖一個。

耆福電台的舉辦日期：2025年1月8日、1月22日、3月12日及3月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：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。



## 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：2025年1月9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6/1/2025 (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 (佻呢啤)	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

### 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。



## 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 - 邱姑娘

### 護老工作坊：芳療減壓鬆一鬆

編號 10

日期：2025年1月10日(星期五)

時間：上午9:30 - 上午10:30 地點：中心501室

對象：有需要護老者

費用：\$20

內容：活動邀請芳香治療導師介紹芳香治療的功效以及方法，讓參加者可以學習在日常生活中如何透過芳香治療減壓。

### 耆福中心暫托服務

編號 11

日期：2025年1月22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：社工邱姑娘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。

2025年1月份活動時間表

星期一		星期二		星期三		
30 三十	9:00 運動班(畢) 10:30 姆指琴體驗(6) *9:30 地壺迎2025  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	<h1>元旦假期</h1>	
6 初七	9:15 大家樂(1) 10:30 姆指琴體驗(7) *9:30 膝痛管理  1:30 影片剪接班(畢) 2:45 飛鏢時間A 3:45 飛鏢時間B *2:30 製作金畫慶新年	7 初八	9:15 姆指琴進深班(新) 10:30 英文班(6) *9:30 代代平安 *11:00 認知友善訓練  1:45 中文唱歌A班(新) 3:00 中文唱歌B班(新) *2:30 綠油油苔蘚畫	8 初九	10:30 集體舞A班(5) *10:30 耆福電台 *11:00 認知友善訓練  1:45 普通話班(2) 3:00 耆男部落 *2:00 煮菜時間長會致癌	
13 十四	9:15 大家樂(2) 10:30 姆指琴體驗(畢) *10:30 平板電腦支援  2:30 新春義工包禮物 *3:00 平板電腦支援	14 十五	9:15 姆指琴進深班(2) 10:30 英文班(7) *10:30 平板電腦支援  1:45 中文唱歌A班(2) 3:00 中文唱歌B班(2) *3:00 平板電腦支援	15 十六	9:00 Canva圖片拼貼 10:30 集體舞A班(6) *9:30 耆福團契 *11:00 認知友善訓練  1:45 普通話班(3) 3:00 流沙畫工作坊 *1:00 膝痛管理	
20 大寒	9:30 例會  2:30 新春探訪 2:45 飛鏢時間C 3:45 飛鏢時間D *2:00 膝痛管理	21 廿二	9:15 姆指琴進深班(3) 10:30 英文班(畢) *9:30 膝痛管理  1:45 中文唱歌A班(3) 3:00 中文唱歌B班(3) *3:00 膝痛管理	22 廿三	10:30 集體舞A班(7) *9:00 耆福暫托 *10:30 耆福電台 *11:00 認知友善訓練  1:45 普通話班(畢) 3:00 科技義工訓練	
27 廿八	*9:30 膝痛管理	28 廿九	<h2>班組活動暫停</h2>		29 正月	<h1>年初一假期</h1>



星期四		星期五		星期六	
2 初三	9:15 認識讚美操  1:30 保育無限耆工作坊 *2:00 地壺足智多謀	3 初四	9:00 水墨畫初班(3) 10:30 利是封燈籠A  2:15 利是封燈籠B *2:30 平板運動	4 初五	8:15 太極初班(4) 9:30 太極班(4) *9:30 新春食品選擇講座 10:45 集體舞B班(6)
9 初十	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:15 專題講座 *9:30 膝痛管理  *2:30 今耆流行: youtuber篇	10 十一	9:00 水墨畫初班(4) *9:30 芳療減壓鬆一鬆工作坊 10:30 新年瓶工作坊A  3:30 社區義工 *2:30 平板運動	11 十二	8:15 太極初班(5) 9:30 太極班(5) 10:45 集體舞B班(7) 耆智檢測站
16 十七	9:30 耆福蛇年慶新春  *2:00 米蘭棋趣坊	17 十八	9:00 水墨畫初班(5) 10:30 新年瓶工作坊B *9:45 紅十字會中風講座  2:15 絲襪花 *2:30 平板運動	18 十九	8:15 太極初班(6) 9:30 太極班(6) 10:45 集體舞B班(畢)
23 廿四	9:30 植物工作坊  2:30 正向人生工作坊 *2:00 米蘭棋趣坊	24 廿五	9:15 獵綠組 9:30 健康有營從齒起—樂齡護齒講座  *2:00 膝痛管理	25 廿六	8:15 太極初班(7) 9:30 太極班(7)
30 初二	年初二假期  	31 初三	年初三假期  	1 初四	班組活動暫停

## 黎姑娘離職感言

大家好，不知不覺在中心工作了接近三年，很感激在中心這個大家庭認識了各位，每一天都感受到大家的支持與關懷，並且從大家的智慧與經驗中學到很多。祝願大家未來也開心快樂，繼續與耆福中心一同成長！😊



## 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 😊

### 科技義工訓練

日期：2025年1月22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軟件的動態技巧。

### 德福街站義工

編號 12

日期：2025年1月8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 13

日期：2025年1月6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。

### 港澳信義會社會服務賣旗籌款2025義工

編號 14

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日（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



## 心理健康資訊

### 安享晚年（處理長者失眠問題）

長者的睡眠問題十分常見，當中以失眠問題尤其突出。睡眠問題可以是原發性的，即是並非因其他精神問題而造成的睡眠問題；也可以是一些精神問題而引致的一個病徵，例如情緒病和思覺失調等。若睡眠問題得不到適當的治理，長期而言會對身體及心理健康構成負面影響。

#### 長者對睡眠的常見謬誤

##### 1. 我一定要睡夠8小時！

每個人需要的睡眠時間各有不同，沒有一致的標準。有些人可以睡長一點，有些人少睡一點亦感到足夠。要斷定長者睡眠是否足夠，其實用長者能否應付他們的生活所需比用時間長短來得貼切。如果長者在晚上睡眠時間不長，但在日間卻精神奕奕，那就不用擔心。

##### 2. 糟糕了，我今晚一定睡不著！

我們睡眠時需要一個輕鬆的心情，如果憂慮自己會失眠，會令自己越來越緊張，反而更難入睡。

##### 3. 我昨晚失眠，日間要補眠？

有些長者會認為如果晚上睡眠不足，應該要在白天補充睡眠。這樣的確能使當日回復精神，但是卻會令良好的睡眠習慣受到影響，甚至造成惡性循環，引致往後的晚上睡眠質素受到影響。

#### 改善睡眠有辦法

1. 保持恆常運動的習慣
2. 少喝刺激性的飲料，如咖啡、茶及酒精等
3. 減少日間的睡眠時間
4. 睡覺前儘量放鬆心情
5. 有睡意時才上床就寢
6. 上床就寢時應避免做睡眠以外的事情，如閱讀及看電視
7. 保持一個舒適的睡眠環境
8. 養成習慣性的就寢及起床時間

#### 如何治療睡眠問題

應該諮詢醫生的意見，以排除其他精神問題，繼而應嘗試改善因生活習慣而帶來的睡眠問題。如果改善生活習慣後仍不能解決，可與醫生商量使用適當的藥物治療。

資料來源：節錄 活到老 精神好～長者精神健康單張系列 香港心理衛生會 社區教育部

## 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

### 正向人生工作坊(3) - 靜觀聚一聚

編號 15

日期：2025年1月23日（星期四）

時間：下午2:30 - 4:00 場地：本中心

費用：全免

活動內容：1) 透過靜觀練習素描身體，從中覺察身體內各種變化與感受，並學習接納內心的不和諧，讓身體放鬆。

2) 透過茶聚，聊天及分享，彼此聯誼。

備註：進行靜觀時需讓身體躺平。



# 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

準退休人士服務招募開始啦！

登記資格：55-60歲的準退休人士或已退休人士

多種不同的活動：新興運動、理財規劃講座或健康主題、手工和義工服務。

如有興趣請聯絡社工黎先生



## 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	2025年1月13日（星期一）、 上午10:30 - 11:30或 下午3:00 - 4:00、 2025年1月14日（星期二） 上午10:30 - 11:30或 下午3:00 - 4:00、 * 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： 心肺運動	2025年1月3日、10日、17日 （星期五） 下午2:30-3:30	由專業體能教練教授在家居進行心肺運動	1. Zoom直播 2. 連結會透過平板 whatsapp 群組發放
製作金畫慶新年	2025年1月6日（星期一） 下午2:30-3:30	製作一幅金箔畫慶祝新春！	1. Zoom直播 及501室 2. 名額有限， 人數如眾多 需抽籤
綠色世界苔蘚 擺設製作	2025年1月7日（星期二） 下午2:30-3:30	製作一個綠油油的苔蘚擺設	1. Zoom直播及 501室 2. 名額有限， 人數如眾多 需抽籤
今耆流行： Youtuber篇	2025年1月9日（星期四） 下午2:30-3:30	今耆流行的第二集將會為大家介紹時下流行的youtuber!	Zoom直播



# 「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	地壺足智多謀	2025年1月2日 (星期四) 下午2:00-3:00	想鍛鍊腦筋的E健樂會員都歡迎參加。	中心 501室
E - 002	新春食品選擇講座	2025年1月4日 (星期六) 上午9:30-10:30	農曆新年多吃喝, 睇清睇楚至安樂。	中心 501室
E - 003	代代平安 - 代糖、瘦身健康	2025年1月7日 (星期二) 上午9:30-10:30	代糖幫助控制體重, 糖尿及維持生活質素?	中心 501室
E - 004	煮菜時間長會致癌? 講座	2025年1月8日 (星期三) 下午2:00-3:00	喜歡下廚或一定要下廚的要聽; 為自己跟家人健康著想的更加要聽。	中心 501室
E - 005	紅十字會講座 - 中風	2025年1月17日 (星期五) 上午9:45-10:45	由紅十字會派專人主講有關此都市殺手的故事。	中心 501室
E - 006	健康有營從齒起-樂齡護齒吸收營養講座	2025年1月24日 (星期五) 上午9:30-10:30	大家都會留意腸胃健康如何吸收營養, 但是牙齒不健康就會令你營養不良。	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。

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。

# 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 16

日期：2025年1月16日，23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 17

日期：2025年1月11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）



## 認知友善好友訓練活動

編號 18

日期：2025年1月7日（星期二）、1月8日（星期三）、1月15日（星期三）、1月22日（星期三）

時間：上午11:00-12:00 地點：中心501室 費用：全免

對象：會員、照顧者、認知障礙症長者

內容：透過工作坊，體驗「認知友善好友」的活動，把「認知友善」訊息帶給更多人，讓他們正確瞭解認知障礙症。

## 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 	✗ 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"> <li>活動開始前2小時仍生效，活動取消</li> <li>已進行的活動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)	✗



# 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：數獨遊戲

答案：

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

20位答對得獎名單如下：

請於2025年1月13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. 孫蕙愛  | 3. 劉楚玲   |
| 4. 邱江容  | 5. 周志良  | 6. 盧輝潮   |
| 7. 龔振聲  | 8. 林佩真  | 9. 程善慶   |
| 10. 林玉蘭 | 11. 黎淑儀 | 12. 周何惠琼 |
| 13. 伍偉健 | 14. 唐瑞玲 | 15. 黃秀霞  |
| 16. 林雪蝶 | 17. 翁燕蘭 | 18. 黃麥碧  |
| 19. 王麗貞 | 20. 譚鶯兒 |          |

## 【認知學習篇1-1】黑白圖

小試身手一下，拿起鉛筆，將左方圖示黑色框框複製一模一樣的圖示於右方格線內，要看好位置再下筆喔!

新一期KEEP FIT任務如下

遊戲名稱：黑白配

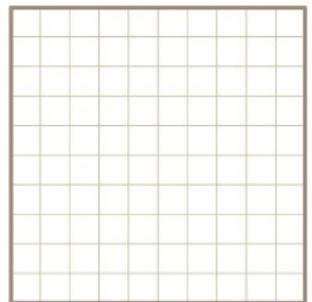
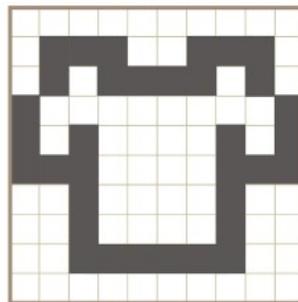
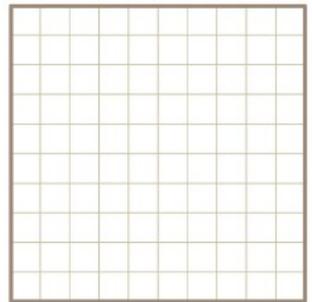
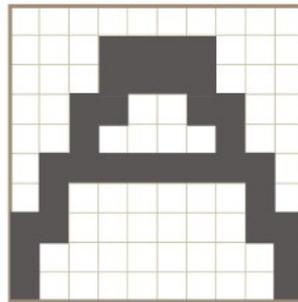
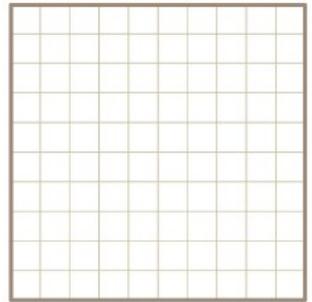
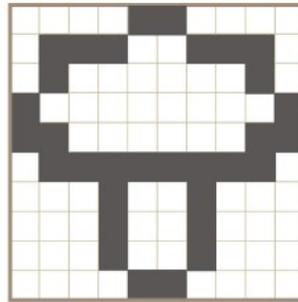
\*有興趣參與遊戲的會員可於1月13日前親身交回中心或Whatsapp此遊戲紙到專用電話【9330 8428】，答對的20位會員將會得到禮物一份，

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!!



# 耆福中心2025 新春團年聚餐



轉眼又過年啦！耆福中心誠邀大家一同慶祝新春，迎接農曆新年！今年同樣有**團年聚餐活動**，聚餐活動亦邀請了各班組導師參與！歡迎各位有興趣的老友記踴躍報名！

## 蛇年新春團年飯

日期：2025年1月16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)

- 活動內容：
1. 豐富午宴
  2. 活動大抽獎
  3. 心意圍獎

(活動內容未能盡錄，歡迎大家一同參加！)

收費：\$200/位

報名安排：16/12/2024(一)起至售完即止，每人不限購票數量(請預備欲代購之會員姓名及會員編號)

**\*\*名額不設預留，先到先得\*\***

## 團年飯 菜單

黑松露燒賣皇、鮮蝦菜苗餃、  
蘿蔔千絲酥、黃金脆春卷、  
翡翠蚌片玉帶、紅燒西施海皇羹、  
清蒸沙巴龍躉、頭抽豉油雞、  
鮑汁炆伊麵、廚皇炒飯、楊枝甘露糕

