



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2-3月通訊



- 1) 2025年2月5-28日，中心604室因進行更換消防喉工程而暫停開放，如有任何查詢，請致電2318 1939或到中心501室與職員聯絡。
- 2) 2月中心例會因工程暫停一次。
- 3) 本次報名之中籤者，請於2月4日或之前到中心購票，2月8日(星期六)暫停購票。

2025-2026年度續會安排

各位親愛的會員，中心即將安排新年度續會，詳情如下：

日期：2025年4月1日(星期二)起

時間：上午9：00 - 12：00 下午2：00 - 4：00

續會有效期：2025年4月1日 至 2026年3月31日

續會費用：\$21 (請自備散銀)



成為會員

 請注意

1. 4月1日中心同時進行續會及活動交費，請會員當日依照中心同事指示，先續會後再交活動費，多謝合作。
2. 新入會由4月16日(星期三)開始。

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)



齊來認識中心職員：



中心主任
徐佩珊姑娘
(註冊社工)

*為香港賽馬會
資助計劃服務

認知障礙症
服務社工
張志立先生

有需要護老
者服務社工
邱雪琮姑娘

護老者服務
社工
蔡曉筠姑娘

準退休人士
服務社工
黎珈希先生

隱蔽長者及義
工服務社工
許曉敏姑娘

行政助理
邱潔媚姑娘

福利工作員
莫敏英姑娘

中心助理
林松峰先生

活動助理
何琮芬姑娘

數碼支援計劃
*鍾冠賢先生

護理員
鍾惠嫦姑娘

二級工友
顏麗明姑娘

醫健樂計劃
*方萬倫先生

耆福中心祝所有
會員朋友 新年蒙福



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：

2025年1月20日
至 1月23日

抽籤日期：

2025年1月24日

抽籤結果及交費日期：

2025年1月27日起



SMILE!



下次例會日期：
2025年3月24日
(星期一)
上午9:30

新入職介紹

各位會員、義工朋友，大家好！我是新到職的社工許曉敏姑娘，主要負責義工及隱蔽長者服務。很开心能加入耆福中心與大家見面及交流，希望之後有機會認識你們每一位！祝大家新年快樂，身體健康！



社區資訊- 長者維修自住物業津貼計劃

長者維修自住物業津貼計劃是市區重建局為全港長者自住業主提供財政資助的計劃，年滿60歲的長者業主，符合入息及資產限額等條件，便可申請上限HK\$80,000的維修津貼，津貼適用於樓宇結構改善工程、樓宇保養相關工程、自住單位維修等。

申請資格

1. 申請人須持有有效香港身份證；及
2. 申請人須為自住或綜合用途樓宇內的單位業主；及
3. 申請人及其合法配偶(如已婚)均居住在申請物業；及
4.
 - i. 年滿60歲長者，須符合入息及資產限額 (如下)；或
 - ii. 長者生活津貼的受惠人；或
 - iii. 綜合社會保障援助的受助人；或
 - iv. 傷殘津貼的受助人



入息及資產限額 (60歲及以上的申請人)

家庭人數	每月入息限額 (港元)	資產限額 (港元)
單身人士	13,225	401,000
夫婦	20,770	608,000

申請表索取或遞交地址：九龍汝州西街 777 - 783 號地下 B 室 (港鐵荔枝角站 B1 出口)
(辦公時間：星期一至五 上午 9:00 至下午 5:30 (星期六及公眾假期休息))

** 計劃詳情及申請表下載可參考二維碼 **

資料來源：市區重建局

歡樂午聚

日期：2025年2月11日，25日 (星期二)

日期：2025年3月11日，25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。



戶外活動

編號 01

二月份旅行

日期：2025年2月20，21日（星期四、五）

時間：上午8：15 於德福K座迴旋處集合（逾時不候）

地點：珠海、中山

費用：\$970（包括團費及綜合保險）

對象：89歲或以下中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往港珠澳口岸，轉乘金巴前往珠海。午餐享用荔枝木柴叉燒、燒鵝宴。飯後遊覽〈斗門印象小鎮〉打卡、逛巷道、看傳統文化。再乘車暢遊〈珠海圓明新園〉，晚餐享用順德非遺毋米粥火鍋美食宴，飽餐後回珠海銀都嘉柏酒店休息。翌日於酒店享用自助早餐，餐後暢遊浪漫愛情燈塔，午餐享用馳名省港澳豬肉婆私房菜，飽餐後乘車往中山百年市集“沙崗墟”閒逛及自由選購。於指定時間集合回程，經港珠澳口岸過關，約於下午7時返回啟業大排檔及德福花園K座迴旋處解散。

備註：(i) 參加者必須帶備有效期的身份證及回鄉證。

(ii) 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。

(iii) 因預訂安排須時，中籤會員請於2月3日前交費。



三月份旅行

編號 02

日期：2025年3月27日（星期四）

時間：上午8：45分於中心集合（逾時不候）

費用：\$120(60-64歲會員)，\$100(65歲或以上會員)
(費用包括車費、午餐及入場門票)

內容：中心集合後，乘旅遊車到香港海洋公園遊覽，上午11：30至12：30於大熊貓餐廳享用午餐(包1主菜、1甜品及1飲品)，約下午5：00返回啟業大排檔及德福花園K座迴旋處解散。

備註：65歲或以上參加者務必帶同身份證/長者卡出席。



25年2月獵綠組(一)

編號 03

日期：2025年2月13日（星期四）

時間：上午9：15於德福K座迴旋處集合（逾時不候）

車費：\$20（旅遊車接送）

行程：由青衣長亨邨起步，前往青衣自然教育徑，沿途可觀賞青馬大橋和汀九橋，以長康邨為終點。全程有上落梯級（約六百級）、上斜落斜等，連休息約兩小時完成，約下午一時回到德福花園。

難度：二星（如五粒星為難度最高）

25年2月獵綠組(二)

編號 04

日期：2025年2月27日（星期四）

時間：上午9：15於德福K座迴旋處集合（逾時不候）

車費：\$20（旅遊車接送，船費自備-樂悠卡可享\$2船費）

行程：乘旅遊車往中環碼頭乘船往索罟灣起步，步行至榕樹灣大休及自費午餐，下午三時十五分在榕樹灣乘船返抵德福花園（約四時三十分）解散。行程需要上落斜及少量梯級。

難度：二星（如五粒星為難度最高）

25年3月獵綠組

編號 05

日期：2025年3月20日（星期四）

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，乘旅遊車往沙田坳道落車，斜路上獅子亭小休，再經沙田坳道斜路上至觀景台大休，然後沿扎山道落斜至彩雲邨乘旅遊巴回德福迴旋處解散。行程需要上落斜路，連休息全程大約三小時。

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。



新春團拜暨一至三月生日會

編號 06



日期：2025年3月14日(星期五)

時間：上午10：00 於中心慶祝(免費)

上午11：30 於煌府一號 (九龍灣Megabox 13樓)享用壽宴

費用：會員\$220

內容：與會員於中心一同新春團拜，並且為1至3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。於中心慶祝後，往九龍灣Megabox 13樓「煌府一號」享用壽宴。

菜單：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：1. 活動於21/1(星期二)早上9:00開始售票至25/1(星期六)為止，報名不設名額限制但以已購票為準。

2. 27/1(星期一)後便需要先登記留名，待留滿一圍再通知報名。



健康檢查



日期：2025年3月13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。



飛鏢時間

編號 07

日期：2025年3月10日(星期一)

時間：(A組)下午1:30-3:00/
(B組)3:00-4:30

日期：2025年3月17日(星期一)

時間：(C組)下午1:30-3:00/
(D組)3:00-4:30

日期：2025年3月24日(星期一)

時間：(E組)下午1:30-3:00/
(F組)3:00-4:30

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。



創意藝術工作坊

編號 11

日期：2025年2月25日，3月4日
(星期二)

時間：下午2:00 - 3:45

地點：港澳信義會感恩堂

費用：\$60(共2堂)

對象：會員

內容：由導師區燕欣女士透過工作坊，教授簡單的禪繞繪畫技巧，點線構圖；飄漆顏料運用及配搭，讓參加者進入靜觀體驗和發揮藝術創意的樂趣，製作專屬自己的作品。

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。

耆福團契

編號 08

日期：2025年3月5日及19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。

桌遊天地

編號 09

日期：2025年3月10日(星期一)

時間：下午3:15 - 4:45

地點：中心501室

費用：全免

內容：由中心義工介紹會員一起玩時下熱門的桌上遊戲“UNO”，一起體驗玩樂的樂趣！

25年3月耆男部落

編號 10

日期：2025年3月19日(星期三)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：本中心

費用：\$5

對象：中心男士會員

內容：一同製作玫瑰花金箔畫。



絲襪花班

編號 12

日期：2025年3月4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「嘉德麗雅蘭」盆栽。



運動班

編號 13

日期：2025年3月3日、10日、17日
(逢星期一)

時間：上午9:00 - 10:15

地點：本中心

對象：會員

費用：\$30(共三堂)

對象：會員

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。



2025年2月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
27 廿八	*9:30 膝痛管理	28 廿九	班組活動暫停	29 正月	年初一假期 
3 初六 立春	*9:30 膝痛管理 *2:00 BAMPE班比靜觀班	4 初七	9:15 姆指琴進深班 (4) *9:30 膝痛管理 1:45 中文唱歌A班(畢) 3:00 中文唱歌B班(畢) *3:30 音樂治療「鬆一Zone」	5 初八	10:30 集體舞A班(畢) *2:00 BAMPE班比運動
10 十三	*9:30 膝痛管理 *2:00 BAMPE班比運動 (德福社區會堂)	11 十四	9:15 姆指琴進深班 (5) *9:30 膝痛管理 2:00 手指瑜珈工作坊 2:30 歡樂午聚(德福1座) *2:00 每當變.幻時(A) *3:30 音樂治療「鬆一Zone」	12 十五	*9:30 BAMPE班比靜觀班 *2:00 香草系列講座 - 營養好夢 - 助眠飲食
17 二十	*9:30 膝痛管理 *2:00 BAMPE班比運動	18 廿一	9:15 姆指琴進深班 (6) 2:00 手指瑜珈工作坊 2:00 每當變.幻時(A) *3:30 音樂治療「鬆一Zone」	19 廿二	*3:30 護老小組
24 廿七	*2:00 BAMPE班比運動	25 廿八	9:15 姆指琴進深班 (7) 2:00 創意藝術工作坊 2:30 歡樂午聚(德福1座) *3:30 音樂治療「鬆一Zone」	26 廿九	*9:30 BAMPE班比靜觀班 *3:30 護老小組

星期四		星期五		星期六	
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
6 初九	*9:30 香草種植—減鹽增味	7 初十	*9:00 BAMPE班比運動 (德福社區會堂) *11:00 護老義工探訪訓練	8 初十一	8:15 太極初班(畢) 9:30 太極班(畢)
13 十六	9:15 獵綠組 *3:30 BAMPE班比運動	14 十七		15 十八	賣旗日
20 廿三	8:15 珠海旅行 *9:30 植物工作坊 *2:00 BAMPE班比靜觀班	21 廿四	珠海旅行 *9:30 膝痛管理 *3:30 BAMPE班比運動	22 廿五	
27 三十	9:15 獵綠組 *9:30 膝痛管理 *2:00 香草輔助提升食慾—餐餐更開胃 *3:30 BAMPE班比運動	28 二月	9:00 水墨畫初班(6) *9:30 膝痛管理	1 初二	8:15 太極初班(新) 9:30 太極班(新) 10:45 集體舞B班(新)

2025年3月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
24 廿七	*2:00 BAMPE班比運動	25 廿八	9:15 姆指琴進深班 (7) 2:00 創意藝術工作坊 2:30 歡樂午聚 (德福1座) *3:30 音樂治療「鬆一Zone」	26 廿九	*9:30 BAMPE班比靜觀班 *3:30 護老小組
3 初四	9:00 運動班(新) *9:30 膝痛管理 *2:00 BAMPE班比運動	4 初五	*9:30 膝痛管理 2:15 絲襪花班 2:00 創意藝術工作坊 *2:00 BAMPE班比靜觀班	5 初六	*9:30 耆福團契 10:30 集體舞A班(新) *2:00 每當變.幻時B *3:30 護老小組
10 十一	9:00 運動班(2) *9:30 膝痛管理 1:30 飛鏢時間A 3:00 飛鏢時間B *2:00 BAMPE班比運動 *3:15 桌上天地	11 十二	9:15 姆指琴進深班(新) *9:30 膝痛管理 1:45 中文唱歌A班(新) 3:00 中文唱歌B班(新) 2:30 歡樂午聚(德福1座)	12 十三	10:30 集體舞A班暫停 *9:30 BAMPE班比運動 *10:30 耆福電台 3:30 護老者白色情人節工作坊
17 十八	9:00 運動班(畢) *9:30 膝痛管理 1:30 飛鏢時間C 3:00 飛鏢時間D	18 十九	9:15 姆指琴進深班(2) 1:45 中文唱歌A班(2) 3:00 中文唱歌B班(2) *2:00 BAMPE班比靜觀班	19 二十	9:00 耆男部落 10:30 集體舞A班(2) *9:30 耆福團契 *9:00 暫托服務 2:00 科技義工訓練 *2:00 每當變.幻時B
24 廿五	9:30 例會 1:30 飛鏢時間E 3:00 飛鏢時間F	25 廿六	9:15 姆指琴進深班(3) *9:30 膝痛管理 1:45 中文唱歌A班(3) 3:00 中文唱歌B班(3) *1:00 膝痛管理 2:30 歡樂午聚(德福1座)	26 廿七	10:30 集體舞A班(3) *9:30 BAMPE班比靜觀班 *10:30 耆福電台 2:00 Canva軟件製作賀卡 *2:00 護老午聚 *3:30 護老小組
31 初三	9:30 笑看人生-放下心頭大石	1 初四		2 初五	

星期四		星期五		星期六	
27 三十	9:15 獵綠組 *9:30 膝痛管理 *2:00 香草輔助提升 食慾—餐餐更 開胃 *3:30 BAMPE班比運動	28 二月	9:00 水墨畫初班(6) *9:30 膝痛管理	1 初二	8:15 太極初班(新) 9:30 太極班(新) 10:45 集體舞B班(新)
6 初七	*9:30 香草輔助健康 腸胃消化—提 升吸收力 *11:00 桌上遊戲義工 訓練 *2:00 膝痛管理	7 初八	9:00 水墨畫初班(7) *9:30 BAMPE班比運動 2:00 海洋瓶A 3:30 海洋瓶B *2:00 膝痛管理	8 初九	8:15 太極初班(2) 9:30 太極班(2) 10:45 集體舞B班(2) 9:30 暢遊饒宗頤文化館
13 十四	8:45 健康檢查 9:30 奶粉 10:30 健康講座 *9:30 BAMPE班比靜觀班 2:00 護老電影 *2:00 米蘭棋	14 十五	10:00 新春團拜暨生日 會 *10:00 紅十字會講座 —三高之損 9:45 護老樂齡參觀 2:30 義工聚會	15 十六	8:15 太極初班(3) 9:30 太極班(3) 10:45 集體舞B班暫停 耆智檢測站
20 廿一	9:15 獵綠組 *9:30 植物工作坊 3:30 布袋球體驗班 2:30 講座—思覺失調	21 廿二	9:00 水墨畫初班(畢) *9:30 膝痛管理	22 廿三	
27 廿八	8:45 旅行 9:30 植物工作坊 *9:30 膝痛管理 *2:00 膝痛管理	28 廿九	*9:30 膝痛管理 1:00 膝痛管理畢業禮 (德福1座)	29 三月	*9:30 痛風飲食講座
3 初六		4 初七	清明節	5 初八	

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3月11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3月11日起 (逢星期二) 時間: 下午1:45 - 2:45	\$60 (共八堂)	由導師區燕欣女士教授以下六首粵語/國語歌曲: (一) 歲月如歌 (二) 幾分鐘的約會 (三) 紅棉 (四) 換到千般恨 (五) 每當變幻時 (六) 綠島小夜曲	只可參加其中一班
	B班: 2025年3月11日起 (逢星期二) 時間: 下午3:00 - 4:00			
太極初班	2025年3月1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	2025年3月1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。
集體舞班	A班: 2025年3月5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: 2025年3月1日起 (逢星期六) 上午10:45 - 12:00			
Canva軟件製作賀卡	2025年3月26日(星期三) 下午2:00 - 3:00	\$10	學習使用Canva軟件製作賀卡。	
海洋瓶工作坊	2025年3月7日(星期五) (A班)下午2:00 - 3:00 (B班)下午3:30 - 4:30	\$5(包一新款海洋公仔及閃燈)	可帶同洗淨的玻璃樽及之前海洋瓶的材料回中心重新製作。	只可參加其中一班 新參加者可補加\$5購買其他材料及玻璃樽。

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

布袋球體驗班

編號 14

日期: 2025年3月20日(星期四)

時間: 下午3:30 - 4:30

地點: 本中心 費用: 免費

對象: 準退休人士優先, 中心會員及非會員

內容: 教授有關新興運動-布袋球的玩法和比賽規則

備註: 請穿著鬆身衣物。



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3月13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



美國雅培製藥有限公司

產品名稱	金裝加營養素 (佻呢嗲)	金裝加營養素 (朱古力味)	低糖加營養素	怡保康	活力加營養素
重量	900g	900g	850g	850g	850g
價錢	\$184	\$184	\$190	\$225	\$223

截止登記日期是10/3/2025 (星期一)，每位會員每次只可購買2罐奶粉。

護老樂齡參觀

編號 15

日期：2025年3月14日 (星期五)

時間：上午9:45 於中心集合 (逾時不候)

地點：香港理工大學「賽馬會智齡匯」體驗中心

費用：\$20 對象：護老者會員

參觀體驗中心四大智齡區域，內容包括：

1. 智專推介 - 認識長者常見疾病的風險。
2. 智趣互動體驗區 - 試玩嶄新智齡科技遊戲。
3. 智能家居示範單位 - 掌握智齡家居小貼士。
4. 智齡科技產品庫 - 親身體驗智齡科技產品。

編號 18

護老者白色情人節工作坊

日期：2025年3月12日

(星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

費用：\$10

地點：本中心

對象：護老者會員

內容：教授護老者製作白色情人節繪馬，傳達關愛予自己及身邊的被照顧者。

健康講座- 護心·認識心臟病

編號 16

日期：2025年3月13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：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

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。



護老電影分享- 《生前約死後》

編號 17

日期：2025年3月13日 (星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心 費用：全免

對象：護老者會員

內容：邀請護老者一同欣賞護老旅程上有關生死主題的電影-《生前約死後》。電影講述兒子(馬浚偉 飾)陪伴母親抗癌的旅程，母親死後他有一定的罪疚感，患上抑鬱和驚恐症；心理醫生(余香凝 飾)為他解開多年對母親離開的心結。電影讓護老者反思對生死的看法和意義。

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

有需要護老者旅行團：暢遊饒宗頤文化館

編號 19

日期：2025年3月8日（星期六）

時間：上午9：30 - 1：00 費用：\$20

地點：饒宗頤文化館（九龍美孚青山道800號）

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。

*活動當天不包括午膳，參加者可自備小食或到館內的餐廳進食（需自費）。

音樂治療「鬆一Zone」

編號 20

日期：2025年2月4日、11日、18日及25日（星期二）

時間：下午3：30 - 4：30 地點：中心501室 費用：\$30

對象：護老者（有需要護老者優先）

內容：活動邀請註冊音樂治療師設計音樂治療活動，包括唱歌、樂器彈奏及音樂遊戲等；讓照顧者可以透過音樂、歌曲及樂器，達到舒緩壓力及放鬆的效果，不懂樂器也可以參加😊

耆福中心暫托服務

編號 21

日期：2025年3月19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。

護老午聚(3月)

編號 22

日期：2025年3月26日（星期三）

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。

護老探訪義工招募

編號 23

日期：2025年2月份-3月份

對象：前照顧者或現任照顧者或義工。

內容：為未能到中心參與活動的照顧者作出節目探訪，送上關懷，為有需要護老者打打氣。

「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 24

日期：(A) 2025年2月19日 (星期三)

(B) 2025年3月19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 25

日期：(A) 2025年2月10日 (星期一)

(B) 2025年3月10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。

桌上遊戲義工

編號 26

(1) 日期：2025年3月6日 (星期四)

上午11:00 - 12:00

(2) 日期：2025年3月10日 (星期一)

下午3:15 - 4:45

地點：中心501室 對象：義工會員

內容：第1節學習新奇有趣的桌上遊戲玩法並練習帶領，第2節為中心活動實踐環節，義工將帶領會員一起玩遊戲。是次介紹遊戲：UNO。

義工聚會

編號 27

日期：2025年3月14日 (星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：義工會員

費用：全免

內容：與義工一起回顧2025年的活動，並作新一年義工活動的展望。

科技義工訓練

日期：2025年3月19日 (星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

費用：全免

內容：學習使用Canva軟件製作簡報。



精神健康資訊

每天做好2件事 記憶力翌日變強

不少人也憂慮晚年患上認知障礙症，不過，英國一項新研究證實，只要每天做好2件事，即有助增強記憶及認知能力，翌日見效！長遠而言，更可預防認知障礙症。

英國倫敦大學學院2024年12月10日在國際期刊《[International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity](#)》發表上述研究報告，旨在探討體力活動、久坐及睡眠與翌日認知表現的關係。

研究邀請了76名50歲至83歲、沒患腦退化症的成人佩戴測量儀器，連續8天追蹤他們的睡眠狀況，再安排他們進行簡單的線上認知測試，記錄他們的注意力、記憶力和處理速度等能力，並有以下發現：

每增加30分鐘運動，參加者的記憶力分數平均會增加2-5%。

每晚睡眠至少6小時，參加者隔天的記憶力、注意力和反應速度有改善趨勢。

久坐行為每增加30分鐘，參加者隔天的記憶分數便呈現小幅度下降。

研究團隊指，每天進行30分鐘的中強度運動，並在晚上擁有至少6小時的睡眠時間，均有助改善翌日的認知能力，但久坐行為則有損大腦記憶。研究亦證實身體活動有助增加大腦血流量和刺激神經傳導物質，其持續時間也似乎比過往研究所預期的更長。

研究團隊總結，維持認知功能對長者晚年的生活質素十分重要，體力活動已被證實對維持認知能力有正面影響，加上良好的睡眠質素，長遠而言甚至可預防認知障礙症。

資料來源：星島日報

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

公眾教育講座 - 思覺失調 編號 28

日期：2025年3月20日（星期四）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

費用：全免

活動內容：

1. 思覺失調又名精神分裂症，活動會分享思覺失調的症狀，生活上面對的困難。
2. 面對自己及身邊人患病時，如何尋求協助。



笑看人生 - 放下心頭大石

日期：2025年3月31日（星期一）

時間：上午9:30 - 11:00

地點：本中心

費用：全免

活動內容：

1. 透過不同活動體驗，從中探索自己內心的心頭大石，學習放下或擁抱它。
2. 提升個人的正能量，面對日常的挑戰。

編號 29

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3月17日、24日（星期一） 下午3：30 - 4：30 2025年2月18日、25日及 3月18日（星期二） 上午11：00 - 12：00 * 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	中心501室
線上運動： 肌力篇	2025年2月7日、14日、21日、28日 （星期五） 下午2：30 - 3：30	由專業體能教練教授在家居進行肌力運動	1. Zoom直播 2. 連結會透過平板 whatsapp群組發放
掐絲琺琅鏡	2025年2月13日（星期四） 上午10：30 - 11：30	製作一個景泰藍風格的鏡	1. Zoom直播及 501室 2. 名額有限， 人數如眾多 需抽籤
竹編風鈴 工作坊	2025年3月11日（星期二） 下午2：30 - 3：30	3月份春風起，製作一個風鈴 就最合適不過！	1. Zoom直播及 501室 2. 名額有限， 人數如眾多 需抽籤
線上運動： 伸展篇	2025年3月7日（星期五）及31日（星期一） 上午11：00 - 12：00 2025年3月14日及21日（星期五） 下午2：30 - 3：30	由專業體能教練教授在家居進行伸展運動	1. Zoom直播 2. 連結會透過 平板 whatsapp群組發放
義工活動 短片編、製、 演、導	1 簡介會：時間：2025年2月3日（星期一） 下午3：45 - 4：30 2 編劇腦震盪（點子構想）： 時間：2025年2月5日（星期三） 下午3：30 - 4：30 3 拍攝教學：時間：2025年2月18日（星期二） 上午9：30 - 10：30 4 拍攝教學：時間：2025年2月20日（星期四） 下午3：30 - 4：30 5 拍攝：時間：2025年3月3日（星期一） 下午3：15 - 4：30 6 剪片：時間：2025年3月12日（星期三） 上午11：00 - 12：00 7 剪片：時間：2025年3月19日（星期三） 下午3：15 - 4：15 8 成果：時間：2025年3月28日（星期五） 下午2：30 - 3：30	平日看短片就看得多，但又 知不知道背後是如何製作， 動用了多少資源才能製作到 一條影片？ 現在機會來了！ 平板電腦計 劃需要拍攝一條宣傳護眼的 影片，誠意招募各幕前幕後 參與這次演出！	中心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	香草種植—減鹽增味講座	2025年2月6日(星期四) 上午9:30 - 10:30	香草系列講座 - 香草可以減鹽，預防血壓高。	中心501室
E-002	每當變... 幻時A	2025年2月11及18日(星期二) 下午2:00 - 3:00	魔術班又捲土重來了，歡迎任何人士參加!	中心501室
E-003	香草輔助營養好夢—助眠飲食講座	2025年2月12日(星期三) 下午2:00 - 3:00	香草系列講座 - 香草可以幫助睡眠	中心501室
E-004	香草輔助提升食慾—餐餐更開胃講座	2025年2月27日(星期四) 下午2:00 - 3:00	香草系列講座 - 香草可以開胃	中心501室
E-005	每當變... 幻時B	2025年3月5及19日(星期三) 下午2:00 - 3:00	魔術班又捲土重來了，歡迎任何人士參加!	中心501室
E-006	香草輔助健康腸胃消化—提升吸收力 講座	2025年3月6日(星期四) 上午9:30-10:30	香草系列講座 - 香草可以幫助腸胃消化	中心501室
E-007	紅十字會講座 - 三高之損	2025年3月14日(星期五) 上午10:00-11:00	紅十字會對血的問題都會比較清楚，如血壓，血糖及血脂。各位對三高問題有興趣的話，請踴躍報名。	中心501室
E-008	痛風飲食講座	2025年3月29日(星期六) 上午9:30-10:30	註冊護士告訴你痛風可以吃什麼？還是什麼都吃不得？	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 30

日期：2025年3月13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 31

日期：2025年3月15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。

