



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4月通訊

各位會員朋友：

踏入4月又是一個新的財政年度，過去一年中心的主題是「走多一步」，職員透過大型活動及各服務與大家交流，目的加強彼此的聯繫，並鼓勵大家繼續來中心「坐下」、「玩下」。而新一年的主題是「綠色教育」，除了節約使用及減廢之外，中心來年有更多有關「綠色教育」的活動，有待大家與我們一同經歷。



主任的話

愛的呼喚

當我們面對親人陷入生死關頭，內心會交織著愛與無助的情感。愛，是最深的牽掛，也是一種不可思議的力量。

父親因為血氧過低被送進醫院，醫生建議插管，這讓瑤安陷入掙扎中。她曾承諾過，不會讓爸爸經歷這樣的痛苦。如今，生死攸關之際，她難以做出抉擇。瑤安凝視著病床上無力的父親，記憶突然被喚醒。她想起多年前，母親因手術後感染而昏迷，住進加護病房，父親堅持每日獨自探視。後來她從護理師得知，父親每天對昏迷的母親低語，竟是那句平日無論母親如何軟磨硬泡，他始終難為情說出口的「我愛你」。更令家人驚訝的是，在母親甦醒的那天，父親毫不遲疑地表達了愛意。瑤安卻明白，父親這句話的背後，隱藏著他對失去和遺憾的深深恐懼。

此刻，瑤安握住父親的手，含着淚問爸爸，還記得當年是怎麼喚醒媽媽的呢？現在，女兒同樣對爸爸說一樣的話…；或許是瑤安的情緒強烈，牽動了父親，他的手微微顫動，眼角也滑下淚珠。隨後，醫生檢查時，發現父親竟能自主呼吸了。瑤安感恩還有再次付出和表達愛的機會，她深知，未來仍難以預測，但即使在最黑暗的時刻，只要心中有愛，便能驅走所有懼怕。

「愛裏沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。」——《聖經》約翰壹書4章18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）



社區資訊- 大腸癌篩查計劃

計劃背景

政府「大腸癌篩查計劃」資助50至75歲及沒有症狀的香港居民在私營界別接受篩查服務，預防大腸癌。

參加者會首先進行大便隱血測試，檢驗是否有肉眼都見不到的微量血液。若有，會安排接受大腸鏡檢查及切除有可能出現的大腸瘻肉，避免其演變成癌症。

合資格人士

1949至1975年出生的香港居民可參加計劃。

參加計劃人士必須符合下列資格：

- 年滿50至75歲
- 持香港身份證# 或 豁免登記證明書
- 已加入電子健康紀錄互通系統
(詳情瀏覽www.ehealth.gov.hk)

- 不包括有大腸癌症狀、有高風險因素或指定期限內曾進行大腸癌篩查或檢查的人士*

#假如該人士是獲入境或逗留准許而獲簽發香港身份證，而該准許已經逾期或不再有效則除外

*基層醫療醫生會親自接見準參加者，以評估準參加者是否適合參加計劃

資料來源：衛生署



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/行山/旅行尚有名額，非會員可以向中心職員查詢，每項活動多加十元收費。

登記時間：

2025年3月24日

至 3月27日

抽籤日期：

2025年3月28日

抽籤結果及交費日期：

2025年4月1日起



下次例會日期：
2025年4月28日
(星期一)
上午9：30

社區教育及社交康樂活動

歡樂午聚

日期：2025年4月15日（星期二）

日期：2025年4月29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4月10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。



中風風險評估（健康「師傅」計劃）

編號 01

日期：2025年4月16日（星期三）

時間：A組：下午 1：00 - 3：00

B組：下午 3：00 - 5：00

地點：本中心 費用：全免 對象：中心會員

內容：為提升會員多關注健康，建立良好的生活習慣；活動安排有關講座，又透過自動視網膜圖像技術，提供非入侵性的快速健康檢測，拍攝眼底血管狀況等，為參加者分析中風風險指數。並由專業人員即時講解報告。

備註：1. 此測試不適合患有白內障、眼部腫瘤或先天血管異常者參加。（如已完成白內障手術者，可聯絡職員了解）。

2. 此活動需要參加者分段進行檢測中風風險評估。

每組大約二小時完成，可選擇其中一組參加。

3. 此活動由「香港路德會社會服務處-「健康See Through(師傅)計劃」籌辦。

戶外活動

編號 02

4月份旅行

日期：2025年4月24日(星期四)

時間：上午9:15於中心集合(逾時不候)

地點：大坳門、布袋澳午餐、西沙GO PARK

費用：\$195 對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往位於西貢清水灣半島南部的大坳門，享受大自然的景色。之後往布袋澳享用美味粵菜海鮮午餐，飽餐後乘車往面積超過130萬平方呎的西貢嶄新地標-西沙GO PARK。那裏設有免費遊樂設施、餐飲美食、運動旗艦店等，自由遊覽及拍照留念。於指定時間集合回程，約於下午4時許返回啟業邨及德福平台解散。

粵菜海鮮餐：白灼生海蝦、古法蒸活鮑魚、鹹鮮海上鮮、椒鹽肉排、
蜜糖豆炒豬頸肉、海鮮豆腐湯、菠蘿咕嚕雞球、郊外油菜、
絲苗白飯

備註：(1) 是次活動需要多時步行，參加者需評估自己體力。

(2) 是次活動由天力旅遊承辦。



學用行山地圖及實習活動

編號 03

日期：2025年4月16日(星期三)

時間：上午9:00 - 10:00 地點：本中心 費用：\$10(實習活動自行到達)

內容：學習使用行山地圖程式去尋找行山路線及記錄所行過的路線。

課程後將進行實習內容如下：

日期：2025年4月17日(星期四) 時間：上午9:30 - 12:00

地點：9:30於東涌地鐵站A出口集合(逾時不候)

行程：集合後於東涌站A出口直接步行至黃龍坑道(上大東山的路口)大休，然後沿路返回。行程有少量上落斜路，連休息全程大約二個半小時。

難度：一星(如五粒星為難度最高)

備註：當天若有不適並不適宜參與是次活動。

參加實習活動須注意事項：

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。



飛鏢時間

編號 04

日期：2025年4月7日(星期一)

時間：(A組)下午1:30 - 3:00/
(B組)3:00 - 4:30

日期：2025年4月14日(星期一)

時間：(C組)下午1:30 - 3:00/
(D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。

認識讚美操

編號 05

日期：2025年4月7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。



耆福團契

編號 06

日期：2025年4月2日及16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。



滴膠『DIY』壓花杯墊

編號 07

日期：2025年4月15日(星期二)

時間：下午 2:15 - 3:15

地點：本中心501室

費用：\$30 對象：中心會員

內容：製作美麗而實用的滴膠壓花杯墊。



絲襪花班

編號 08

日期：2025年4月11日(星期五)

時間：下午2:15 - 4:15

地點：本中心501室

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「太陽花」。



色彩人生

編號 09

日期：2025年 4月14日(星期一)

時間：上午9:15 - 10:15

地點：本中心

費用：全免

內容：透過詩歌及影片認識復活節的意義。
製作專屬的小彩瓶。

4月耆男部落

編號 10

日期：2025年4月30日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

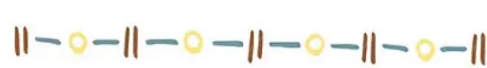
地點：本中心 費用：全免

對象：中心男士會員

內容：進行掟飛標比賽，將設冠、亞、季三名獎品。



興趣班組



班組名稱	日期及時間	費用	內容	備註
普通話班	2025年4月9日起 (逢星期三) 下午1:45 - 2:45	\$60 (共八堂)	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。	/
水墨畫初班	2025年4月11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。
森林瓶工作坊	2025年4月11日(星期五) (A班)下午2:00 - 3:00 (B班)下午3:30 - 4:30	\$5(包兩款 兔仔公仔、 兩棵樹及 閃燈)	可帶同洗淨的玻璃樽及之前的材料回中心一同製作。	只可參加其中一班 新參加者可補加 \$5購買玻璃樽。

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)

- 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。
 - 新入會由4月16日(星期三)開始。
- 中心每月例會後，會同時於網頁及FACEBOOK發放通訊資料。
 - 中心資訊以WHATSAPP廣播形式發放，中心會員必須把中心手機電話55437500加入聯絡人才能獲取中心的WHATSAPP信息。
 - 中心將於6月1日更新所有WHATSAPP廣播群組，屆時所有舊群組將刪除。而5月31日前未到中心續會的會員將未能獲取中心資訊，會員需要續會後才能加入廣播群組繼續獲取資訊。
 - 中心網上活動會以zoom進行，除有特別安排，所有zoom活動不設發問環節，謝謝留意。



可掃描以上QR Code
把中心電話加入聯絡人

若想了解更多可參加以下活動

如何獲取中心資訊

日期：2025年4月9日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

費用：全免

內容：學習安裝ZOOM及參加中心舉辦的網上活動、QR-Code應用及獲取中心通訊方式等。

編號 11

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，不需要入會費，向護老者服務負責社工蔡姑娘登記。

新年度護老者續會安排

如有意於2025-2026年度延續護老者會籍，舊會員需到中心辦理。

續會費用：全免

會籍有效期為一年，2025年4月1日至2026年3月31日。

護老者會員資格：現正照顧一位或以上年滿60歲的長者

售賣奶粉服務

日期：2025年4月10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7/4/2025(星期一)，每位會員每次只可購買2罐奶粉。

備註：奶粉於5月份將調整價格。



美國雅培製藥有限公司

產品名稱	金裝加營素 (云呢嚕)	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-

骨骼與肌肉健康

編號 12

日期：2025年 4月 10日 (星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心 費用：全免

對象：護老者及長者會員

內容：由營養師講解有關因年齡增長下骨骼與肌肉流失的關係和如何保持骨骼健康的方法。

備註：美國雅培派員(營養師)主講

護老者顏色心理學

工作坊

編號 14

日期：2025年 4月 29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：和護老者一同填上曼陀羅繪本，透過專注色彩的靜觀活動讓護老者減壓。

護老者綠色手作工作坊

編號 13

日期：2025年 4月 17日 (星期四)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心501 費用：\$20

對象：護老者會員

內容：教授護老者製作綠色環保的身體磨砂，鼓勵環保概念之餘，亦提升自我關注意識。

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。



2025年4月份活動時間表					
星期一		星期二		星期三	
31 初三	9:30 笑看人生-放下心頭大石	1 初四	續會 9:00-12:00 2:00-4:00	2 初五	續會 *9:30 耆福團契 *2:00 BAMPE班比運動
7 初十	9:15 認識讚美操 *9:30 BAMPE班比運動 1:30 飛鏢時間A 3:00 飛鏢時間B	8 十一	9:15 姆指琴進深班 (4) *9:30 班比靜觀班 10:30 穿珠訓練 10:30 義工培訓日 1:45 中文唱歌A班 (4) 3:00 中文唱歌B班 (4)	9 十二	10:30 集體舞A班 (4) *10:30 耆福電台 1:45 普通話班 (新) 3:00 如何獲取中心資訊
14 十七	9:15 色彩人生 *9:30 BAMPE班比運動 *11:00 植物打理義工招募 1:30 飛鏢時間C 3:00 飛鏢時間D *2:00 環保種植工作坊	15 十八	9:15 姆指琴進深班 (5) *9:30 班比靜觀班 10:30 穿珠訓練 1:45 中文唱歌A班 (5) 3:00 中文唱歌B班 (5) 2:30 歡樂午聚 (德福1座) *2:15 水晶滴膠杯墊	16 十九	9:00 學用行山地圖 10:30 集體舞A班 (5) *9:30 耆福團契 普通話班暫停 1:00 中風風險評估A組 3:00 中風風險評估B組
21 廿四	復活節假期	22 廿五	9:15 姆指琴進深班 (6) *9:30 認知您要知講座 1:45 中文唱歌A班 (6) 3:00 中文唱歌B班 (6) *2:00 米蘭棋趣坊	23 廿六	10:30 集體舞A班 (6) *10:30 耆福電台 1:45 普通話班 (2) 3:00 耆福電台義工招募日
28 四月	9:30 例會 2:30 蛻休人生工作坊-蚊磚	29 初二	9:15 姆指琴進深班 (7) *9:30 班比靜觀班 10:30 「愛自己」小組 1:45 中文唱歌A班 (7) 3:00 中文唱歌B班 (7) 2:30 歡樂午聚 (德福1座) *2:00 班比運動班 *3:30 護老顏色心理學	30 初三	10:30 集體舞A班 (7) *9:30 班比靜觀班 1:45 普通話班 (3) 2:00 護您茶聚 3:00 耆男部落

星期四		星期五		星期六	
3 初六	續會 *9:30 BAMPE班比運動 *2:00 綠色低碳飲食	4 初七	清明節假期	5 初八	8:15 太極初班 (4) 9:30 太極班 (4) 10:45 集體舞B班 (4)
10 十三	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 健康講座 *9:30 香草輔助吃出 好心情—正念 與慢食	11 十四	9:00 水墨畫初班 (新) *9:30 班比運動班 2:00 森林瓶工作坊A 3:30 森林瓶工作坊B *2:15 絲襪花	12 十五	8:15 太極初班 (5) 9:30 太極班 (5) 10:45 集體舞B班 (5) *10:30 蛻休人生瑜伽 班
17 二十	9:30 行山地圖實習 *9:30 班比運動班 3:00芬蘭木柱訓練 *2:00 地壺復活 *3:30 護老綠色手作	18 廿一	受苦節假期	19 廿二	受苦節翌日 假期
24 廿七	9:15 旅行 9:30 植物工作坊 *9:30 班比靜觀班 *2:00 活齡魔術體驗	25 廿八	9:00 水墨畫初班 (2) *9:30 班比運動班	26 廿九	8:15 太極初班 (6) 9:30 太極班 (6) 10:45 集體舞B班 (6) 耆智檢測站 *10:30 蛻休人生瑜伽 班
1 初四	勞動節假期	2 初五	9:00 水墨畫初班 (3) *9:30 班比運動班	3 初六	8:15 太極初班 (7) 9:30 太極班 (7) 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 - 邱姑娘

護老「加油站！」

編號 15

日期：2025年4月22日（星期二）、4月25日（星期五）、5月10日（星期六）

時間：上午9:00 - 12:30 半小時一節、每節一人（邱姑娘會個別聯絡參加者）

地點：本中心 費用：全免 對象：護老者

內容：透過評估，讓照顧者了解承受壓力之情況及心理狀態，提供舒壓方法及資源轉介！

編號 16

「愛自己」小組

日期：2025年4月29日、5月6日、5月13日及5月20日（星期二）共四節

時間：上午10:30 - 12:00

地點：本中心 費用：\$20 對象：有需要護老者及護老者

內容：照顧者經常專注在如何照顧別人，但卻忘了好好照顧自己。小組透過分享及交流，讓參加者學習如何「愛自己」的方法。小組內亦會學習如何放鬆和調節情緒、又可以一齊high個tea，了解自己更多！

護「您」茶聚

編號 17

日期：2025年4月30日（星期三）

時間：下午2:00 - 4:00 地點：德福I座禮堂 費用：全免

對象：受照顧長者

內容：中心護理員帶領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。

耆福電台介紹



每月第二及第四個星期三（公眾假期除外）皆有義工為各會員預備的耆福電台活動。內容有詩歌分享、運動、手工、專題/清談節目、活動介紹等。

新一年亦會嘗試加入與AI互動的環節，想認識更多記得要多多參與喇！

在四至六月內參與耆福電台滿三次或以上可得神秘禮物一份。

耆福電台的舉辦日期：2025年4月9日、4月23日、5月14日、5月28日、6月11日及6月25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，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。



「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：2025年4月23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：中心義工

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。



義工培訓日 -

編號 20

識別有情緒需要的長者

日期：2025年4月8日（星期二）

時間：上午10:30 - 12:00

內容：透過講座認識長者常見的情緒病及社區資源，並學習在活動及服務中如何識別有情緒需要的長者。

對象：中心義工 費用：全免

備註1)：由撒瑪利亞會「星伴流金」護老關愛計畫派員講解

備註2)：活動名額有限，如滿額將進行抽籤

耆福電台義工招募日

編號 21

日期：2025年4月23日（星期三）

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心 費用：全免

對象：有興趣協助耆福電台之義工

內容：認識耆福電台的運作，義工需要協助的部份，訓練內容的簡介，包括ZOOM的控制方式、雲端應用、影片拍攝及剪接、AI的生活應用等。

麗晶街站義工

編號 19

日期：2025年4月14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：中心義工

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。

義工穿珠訓練

日期：2025年4月8日及15日
（星期二）

時間：上午10:30-12:00

費用：全免

對象：曾協助中心穿珠班之義工（由職員聯絡）

內容：學習穿熊貓擺設。

備註：必須於5月的穿珠班協助學員。

編號 22

25-26年度中心植物打理義工招募

日期：2025年4月14日（星期一）

時間：上午11:00-12:00

地點：中心501 費用：全免

對象：中心會員/護老者/義工

內容：透過植物打理工作坊，學習打理植物技巧，發展個人所長，貢獻自己，成為耆福義工，未來協助打理中心花草植物。

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

心理健康資訊

大家知道香港有一個《精神健康體驗館》嗎？今天與大家分享一下這個圖書館內有什麼吧。

館內共設有五個展區：

1. 時光隧道

回顧精神科服務自香港開埠以來的發展。透過珍貴的文物與圖片，讓歷史活現眼前。

2. 腦海導航

探索腦部與精神病的關係，細述現代精神病療法如何有效治療精神病。

3. 復康新知

介紹各種有助精神病患者復元的心理社會療法。

4. 全人健康

為訪客提供各式各樣的精神健康資訊。

5. 思覺交流

特設病徵體驗及真人圖書館，讓訪客切身體會精神；



自古以來，精神病是一種「禁忌」。患病被視為「報應」或是不可外傳的「家醜」，病人往往被家人和社會離棄。時至今日，精神病對許多人來說仍然是個謎，大眾對精神病存有很深的誤解與偏見，導致精神病患者擔心被歧視，因而窒礙他們尋求協助。所以大家不妨參觀一下這個體驗館吧。

地址：屯門青松觀路15號學院樓(S座)2樓

資料來源：精神健康體驗館網頁

新年度精神健康檢測

編號 23



如有興趣進行精神健康檢測 PHQ-9，可於活動紙內報名，負責同事將會聯絡你安排時間到中心進行檢測。

檢測內容：抑鬱傾向、情緒狀態等

備註：進行檢測後，將優先參加日後的精神健康活動

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

認識認知障礙症及日常在家訓練方法講座

編號 24

日期：2025年4月22日（星期二）

時間：上午9:30-10:30 地點：中心501/ZOOM 費用：全免

對象：會員、照顧者、認知障礙症長者

內容：大多數造成認知障礙症的原因是無法預防的。控制高血壓和糖尿病、健康飲食和定期運動，可以減少由中風引起血管性認知障礙症的風險。雖然暫時未能根治，但若能在生活上關注護腦，保持大腦的健康，將能有助減低患病的機會。

編號 25

耆智檢測站—認知評估或諮詢服務

日期：2025年4月26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)



米蘭棋趣坊

編號 26

日期：2025年4月22日（星期二）

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。

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

芬蘭木柱訓練班

編號 27

日期：2025年4月17日（星期四）

時間：下午3:00-4:30

地點：本中心 費用：免費

對象：準退休人士（優先），中心會員

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



蛻休人生瑜珈班

編號 28

日期：2025年4月12, 26日（星期六）

時間：上午10:30-12:00

地點：中心501室 費用：\$100

對象：準退休人士（優先），中心會員

內容：透過瑜珈，讓準退休人士可以學習一些拉筋技巧，從中讓參加者能夠強身健體。

蛻休人生體驗工作坊 -

蚊磚

編號 29

日期：2025年4月28日

（星期一）

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心 費用：\$20

對象：準退休人士（優先），中心會員

內容：適逢春夏天會比較多蚊叮蟲咬，透過工作坊教授製作全天然的蚊磚，發出的味道能夠達至驅蚊的功效。

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4月23日（星期三）、 上午10:30 - 11:30或 2025年4月25日（星期五）及 2025年4月28日（星期一） 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，平板電腦會員請抽空出席！	501室
線上運動： 伸展按摩篇	2025年4月9日、16日、 23日、30日（星期三） 下午2:30-3:30	由專業體能教練教授在家居進行伸展按摩運動，過程會錄影供大家稍後隨時收看。	1. Zoom直播 2. 連結會透過平板 whatsapp 群組發放
鍾sir心事台： I人定E人？	2025年4月7日（星期一） 下午2:30-3:30	什麼是I人，E人？16型人格測試又知道是什麼？想知道是什麼就要參加鍾SIR心事台了！	1. Zoom直播 2. 連結會透過平板 whatsapp 群組發放
復活扭扭樂	2025年4月8日（星期二） 下午2:30-3:30 及 2025年4月9日（星期三） 上午10:30-11:30	復活節一同扭出不同形狀的氣球，享受歡樂時光！	1. Zoom直播及 501室 2. 名額有限， 人數如眾多 需抽籤
復活兔錢罌製作	2025年4月10日（星期四） 上午11:00-12:00	製作流體復活兔兔錢罌，享受復活節節日氣氛之餘，又可以將錢儲在錢罌內，復活大家的銀包！	

*如需報名請留意whatsapp群組/聯絡鍾先生

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)	



「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	綠色低碳飲食講座	2025年4月3日（星期四） 下午2:00-3:00	環保不單要講，還要食。如何食得綠色呢？	中心 501室
E - 002	香草輔助吃出好心情—正念與慢食講座	2025年4月10日（星期四） 上午9:30-10:30	正念與慢食-專注感覺在當時的食物上，會更辨別到食物的味道，慢慢細食更有助消化。	中心 501室
E - 003	環保種植工作坊	2025年4月14日（星期一） 下午2:00-3:30	運用舊膠樽，學習水耕種植的方法，簡單易學。栽培出來的植物既可觀賞亦可阻擋蚊蟲。參加者請自備兩個膠樽。	中心 501室
E - 004	地壺復活節復活	2025年4月17日（星期四） 下午2:00-3:00	地壺已休眠兩個月，在復活節來臨的大日子復活了，請從速報名。	中心 501室
E - 005	活齡魔術工作坊	2025年4月24日（星期四） 下午2:00-3:30	體驗魔術的奧秘，如何採用簡單的日常用品去表演魔術娛己娛人。	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。



中心服務意見收集

新一年度，中心陸續為大家辦理續會及收集大家對中心服務的意見，除此之外，亦歡迎各位把意見寫在下方的意見欄內，謝謝。



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	文	2	不	加	點			3	引	人	入	勝	
			識						狼				
			之					4	入	木	5	三	分
6	史	無	7	前	例				室		人		
				事		8	縱					成	
			9	不	入	虎	穴	焉	10	得	虎	子	
				忘			歸			過			
				後			山			且			
				事					11	過	河	拆	橋
12	醉	翁	之	意	不	在	酒						
				師									

20位答對得獎名單如下：

請於4月22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. 葉愛群、
2. 關翠芳、
3. 范錦蓮、
4. 邱錦成、
5. 程善慶、
6. 潘艷容、
7. 梁雪潔、
8. 梁妙玉、
9. 戴笑平、
10. 黃璇璇、
11. 陳品芳、
12. 吳蟬美、
13. 李雪梅、
14. 李雪冰、
15. 倫 才、
16. 余菊容、
17. 馬巧兒、
18. 黃任慧蘭
19. 陳潤蓮、
20. 黃秀霞

新一期KEEP FIT任務如下

遊戲名稱：加加減減向前行

*有興趣參與遊戲的會員可於

4月8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!!

遊戲玩法：根據提示資料，完成路線，到達終點

