



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5月通訊

耆趣天地嘉年華

活動會以嘉年華的形式進行，中心會按照不同服務設立攤位，並向參加者介紹中心的服務及招募義工、準退休服務會員。除了宣傳「心服務」外，攤位設有不同小遊戲、健康檢查等。

日期：2025年5月10日（星期六）

時間：下午2:00-5:00

地點：中心604室

對象：1) 本年度新加入會員、社區人士（優先）

2) 中心會員如有興趣可於例會後到接待處領取單張及報名，邀請大家帶同新朋友參加



心好了，路才順

想起女兒小時的趣事！當時我忙了一天回到家裏，還要張羅全家的晚餐，女兒在我煮飯時跑過來說：「你好幸福！」我聽了啼笑皆非，忍不住糾正她，「是你幸福，我辛苦啊！」我從那天開始思索，假如工作、孩子、丈夫、父母…每樣都很重要，而每件事都需要我勞心勞力，我該怎樣做，才能把日子過得幸福，而不是辛苦呢？有些婦女為了家庭操勞，因而過份勞累，導致常與家人在生活瑣事上磨擦！這令我想到飛機的安全影片提醒——「大人要先戴好氧氣罩，才幫隨行的小孩佩戴。」其實唯有先安頓好自己，所有的辛苦才能真正帶來幸福。

如今女兒長大，家裏不似從前熱鬧，但我的生活不會得過且過，反倒更要享受獨自的時光。我會為自己精心準備幾道菜，吃得健康又滋味，還拍照傳給女兒。希望孩子別太擔心我，也讓他們體會人生不論在哪個階段，都要善待自己。許多廣告提倡「愛自己」，就是買下名牌慰勞自己的辛苦，證明自己的價值。其實真正愛自己，遠比這個平價；就是讓家人或朋友都知曉我們真實的感受。隨著歲月過去，我發覺幸福就在柴米油鹽醬醋茶裏。把我們自己的日子過好，為心添滿動力，就能從「心」出發，去照顧他人，追逐夢想，用真實的愛去祝福世界。

「你們要休息，要知道我是神。」——《聖經》詩篇46篇10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

中電(00002)透過「中電社區節能基金」撥款500萬港元,推出「變頻冷氣機更換資助計劃」,資助長者家庭、低收入家庭和殘疾人士,更換窗口式變頻冷氣機,今日起接受申請,資助名額有1750個。每部冷氣機最高可獲售價連安裝費的7成或上限2800港元的資助,合資格家庭每戶最多可更換2部窗口式變頻冷氣機。

中電稱,申請人必須是香港居民,以及持有香港居民身份證不少於一年,並需要是中電住宅電力賬戶持有人。合資格家庭可透過親身到中電客服中心、經銷售客戶服務熱線申請,「度度賞」會員亦可經「度度賞」連結購買。

資料來源: 匯港通訊

CLP 中電

資助金額最高
\$2,800^{每部}

變頻冷氣機
更換資助計劃

ENERGY LABEL
能源標籤
energy efficient
最節能
1+

為推動節能減碳,中電社區節能基金撥款 500 萬港元
資助有需要家庭更換窗口式變頻冷氣機。

每部可獲資助
售價七成,上限 HK\$2,800
每戶最多可更換兩部冷氣機。

申請期:
2025 年
4月10日-8月31日

申請資格

必須為香港居民及持有香港居民身份滿一年;及
中電住宅電力賬戶持有人;及
正在領取指定的政府津貼或指定的登記證

65歲或以上長者

低收入家庭

殘疾人士

• 綜合社會保障援助;或
• 長者生活津貼

• 在職家庭津貼;或
• 綜合社會保障援助;或
• 全額學校書簿津貼;或
• 幼稚園及幼兒中心學費
減免計劃-全免學費

• 殘疾人士登記證;或
• 綜合社會保障援助計劃
的交通補助金;或
• 公共福利金計劃的
傷殘津貼

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4月28日
至 4月30日
抽籤日期:
2025年5月2日
抽籤結果及交費日期:
2025年5月6日起

下次例會日期:
2025年5月26日
(星期一)
上午9:30

P.2

借用中心設施新安排：

由今日起，欲借用電腦或單車之會員，需要统一到中心接待處登記使用；在中心職員進行登記後，會給予會員一個計時器（每次計時30分鐘）。

使用設施時間為30分鐘，計時器響起後由下一位正在輪候的會員使用該設施；如沒有任何會員輪候使用，亦需要休息15分鐘再作使用。

有賴一班義氣子女的幫忙，今年度於續會期間收集一班會員的意見。

2024-2025年度服務滿意程度問卷調查結果

	非常滿意	滿意	一般	不滿意	非常不滿意
1. 中心環境清潔	100	109	1	0	0
2. 中心職員服務態度	130	80	0	0	0
3. 中心活動收費	54	136	20	0	0
4. 中心活動安排(活動種類、提升健康關注)	63	130	17	0	0
5. 中心提供的整體服務	89	116	5	0	

意見欄意見：

十分感謝各位導師及員工對我們悉心教導，愛心滿滿。
讓我學到很多知識及東西，每天看著我的作品，很用心，衷心感謝。

繼續努力



母親節快樂

健康檢查

日期：2025年5月8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。

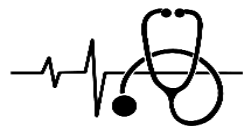
內容：量血壓、磅體重、血糖測試及心房顫動檢測。

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

歡樂午聚

日期：2025年5月13日（星期二）

日期：2025年5月27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

5月份旅行

日期：2025年5月29日（星期四）

時間：上午9:15於中心集合（逾時不候）

地點：科學園、故宮博物館

費用：\$190 對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往低密度規劃，高科技為主的 research 基地，香港科學園遊覽，享用休憩設施並在園內享用美味午餐後往故宮文化博物館(包1-7號館門票)參觀。館內藏有故宮博物院和其他世界文化機構的珍藏。約四點半返回啟業邨及德福平台解散。

粵菜餐：燒味大拼盤、珍菌燒豆腐、咖哩牛腩煲、薑蔥粉絲海蝦煲、粟米魚肚羹、菠蘿咕嚕肉、粟米斑塊、濃湯浸時蔬、絲苗白飯

備註：是次活動由天力旅遊承辦。



寶寶生日會

編號 02

日期：2025年5月16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父母親節，並為4月至6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、翡翠珍菌花枝片、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29/4(星期二)早上開始售票，額滿即止。



飛鏢時間

編號 03

日期：2025年5月12日(星期一)

時間：(A組)下午1:30 - 3:00/
(B組)下午3:00 - 4:30

日期：2025年5月13日(星期二)

時間：(C組)下午1:30 - 3:00/
(D組)下午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。

福音活動---「從銀齡到金齡」

編號 04

日期：2025年5月22日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

費用：全免

對象：中心會員

內容：藉主題分享、詩歌、遊戲，讓會員認識基督教信仰。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。

耆福團契

編號 05

日期：2025年5月7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：「靈糧美物」

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 06

日期：2025年5月13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。



運動班

編號 07

日期：2025年5月12日、19日、
6月2日(逢星期一)

時間：上午9:00 - 10:15

地點：中心 費用：\$30(共三堂)

對象：中心會員

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。

女子俱樂部-「花藝工作坊」

編號 08

日期：2025年5月15日(星期四)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：本中心 費用：\$25

內容：導師教授以花擺設的架構技巧，配合近期熱潮，創作自己的作品。

5月耆男部落

編號 09

日期：2025年5月22日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心 費用：\$25

對象：中心男士會員

內容：製作木模型-投石機。

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5月20日起 (逢星期二) 上午9:15 - 10:15	\$150 (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5月20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) 愛是永恆 (二) 父母恩 (三) 蒙著嘴說愛你 (四) 信 (五) 單車 (六) 陽光總在風雨後	只可參加其中一班
	B班：2025年5月20日起 (逢星期二) 時間：下午3:00 - 4:00			
太極班	2025年5月17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』，溫習『八段錦』，『易筋經』和『太醫拳』。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5月14日起 (逢星期三) 上午10:30 - 11:45	\$150 (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5月24日起 (逢星期六) 上午10:45 - 12:00			
穿珠班	2025年5月9日、23、30日 (星期五) (A班)下午1:30 - 2:30 (B班)下午3:00 - 4:00	\$20 (共三堂) (包一份材料)	學習以8MM膠珠穿熊貓。	1. 參加者必須曾參加過穿珠班，並懂得互穿及過珠等技巧。 2. 必須能出席齊三日課堂，並不能因不能出席課堂而回中心詢問製作方法。
Android手機初班	日期：2025年5月12日、19日及6月2日(逢星期一) 上午10:30-11:30	\$30 (共三堂)	學習Android手機的簡單設定、程式下載及更新等。	使用Apple手機並不適合參加
認識AI程式	2025年5月14日(星期三) 下午3:00-4:00	\$5	認識AI程式—可以如何生成想要的內容。	

以上班組於29/4(星期二)早上9:00於中心以先到先得形式報名(舊生優先活動除外)，若對舊生優先的活動有興趣，請先向職員登記後備名單，當活動收生時會按名單的先後次序聯絡參加者報名。

太極初班

編號 10

日期：2025年5月17日(逢星期六) 時間：上午8:15 - 9:15

地點：本中心 費用：\$60(共八堂) 對象：中心會員

內容：由導師馬淑琴女士教授『楊家八十八式太極拳』。參加者請穿著運動衫褲及運動鞋上課。

備註：新一期太極初班將以抽籤方式收生，有興趣參加者請先填點心紙。

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。

售賣奶粉服務

日期：2025年5月8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6/5/2025 (星期二)，每位會員每次只可購買2罐奶粉。

備註：5月起奶粉價格將有調整。



美國雅培製藥有限公司

產品名稱	金裝加營素(佻呢嚙)	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	\$195	\$195	\$202	\$225	\$223

護老者大會及更換新證

編號 11

日期：2025年5月26日(星期一)

時間：下午2:30-3:30 **地點：**本中心

對象：現有護老者會員及
新年度加入的護老者

內容：

- 1) 為現有護老者會員續會及換新證
- 2) 2024-2025年度護老者服務回顧及分享
- 3) 2025-2026新年度護老者服務介紹
- 4) 護老者共聚及照顧壓力測試

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。



健康講座-認識糖尿病及認知障礙症

日期：2025年 5月 8日 (星期四)

編號 12

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：由護士講解有關糖尿病與認知障礙症的成因及透過日常飲食和訓練的預防方法。

備註：美國雅培派員(護士)主講



護老者香水製作工作坊

編號 13

日期：2025年 5月 14日 (星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心501 **費用：**\$40 **對象：**護老者會員

內容：邀請導師教授護老者製作香水，分別製作一支天然精油的淡香水和一支香精香水，認識芳香療法，從而舒緩照顧上所出現的緊張情緒，提升自我關注的意識和保持正向的情緒。

2025年5月份活動時間表					
星期一		星期二		星期三	
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
5 初八	佛誕假期	6 初九	9:15 姆指琴進深班 (畢) 10:30 「愛自己」小組 1:45 中文唱歌A班 (畢) 3:00 中文唱歌B班 (畢)	7 初十	10:30 集體舞A班 (畢) *9:30 耆福團契 1:45 普通話班 (4) *2:00 KO中央肥胖輕鬆減重享瘦講座
12 十五		13 十六	10:30 「愛自己」小組 *9:30 米蘭棋趣坊 1:30 飛鏢時間C 3:00 飛鏢時間D 2:30 歡樂午聚 (德福1座) *2:15 水晶滴膠杯墊	14 十七	10:30 集體舞A班 (新) *10:30 耆福電台 1:45 普通話班 (5) 3:00 認識AI程式 *2:30 護老香水工作坊
19 廿二	9:00 運動班 (2) 10:30 Android手機班 (2) *9:30 淺談中醫理論講座	20 廿三	9:15 姆指琴進深班 (新) 10:30 「愛自己」小組 1:45 中文唱歌A班 (新) 3:00 中文唱歌B班 (新) *2:00 米蘭棋趣坊	21 廿四	10:30 集體舞A班 (2) 1:45 普通話班 (6) *2:00 護「您」茶聚
26 廿九	9:30 例會 2:30 護老者大會	27 五月	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) 2:30 歡樂午聚 (德福1座) *2:30 護老學堂講座	28 初二	10:30 集體舞A班 (3) *10:30 耆福電台 1:45 普通話班 (7) 3:00 耆福電台義工訓練 *2:00 樹葉拓印工作坊
P.8					

星期四		星期五		星期六	
1 初四	勞動節快樂 	2 初五	9:00 水墨畫初班 (3)	3 初六	8:15 太極初班 (7) 9:30 太極班 (7) 10:45 集體舞B班 (7)
8 十一	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 健康講座	9 十二	9:00 水墨畫初班 (4) 1:30 穿珠A班 (新) 3:00 穿珠B班 (新)	10 十三	8:15 太極初班 (畢) 9:30 太極班 (畢) 10:45 集體舞B班 (畢) *10:30 準退休瑜珈班 2:00 耆趣天地嘉年華
15 十八	9:30 女子俱樂部 10:30 蛻休人生體驗 工作坊 - 音樂治 療 *2:00 耆福地壺超級 聯賽	16 十九	10:00 生日會 *9:30 活齡魔術體驗 2:30 笑看人生工作 坊 - 子女也移居 (1)	17 二十	8:15 太極初班 (新) 9:30 太極班 (新) 耆智檢測站
22 廿五	9:30 福音活動 *9:30 植物工作坊 2:00 耆男部落 *2:00 耆福地壺超級 聯賽	23 廿六	9:00 水墨畫初班 (5) 1:30 穿珠A班 (2) 3:00 穿珠B班 (2)	24 廿七	8:15 太極初班 (2) 9:30 太極班 (2) 10:45 集體舞B班 (新) *10:30 準退休瑜珈班
29 初三	9:15 旅行 9:30 植物工作坊	30 初四	9:00 水墨畫初班 (6) 1:30 穿珠A班 (3) 3:00 穿珠B班 (3)	31 初五	端午節假期

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「您」茶聚

編號 14

日期：2025年5月21日（星期三）

時間：下午2:00 - 4:00 地點：德福I座社區會堂

費用：全免 對象：受照顧長者

內容：中心護理員帶領長者進行簡單運動及認知訓練，讓照顧者可以好好休息一下。

備註 1：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。

2：居住於德福或麗晶花園的受照顧長者優先使用服務。

護老學堂系列 - 減痛從日常生活開始(Part 1)

編號 15

日期：2025年 5月27日（星期二）

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心501室 費用：\$20 對象：有需要護老者及護老者優先

內容：由物理治療師講解日常生活中引致痛症的原因及錯誤姿勢，以及教授護老者如何透過改善姿勢及伸展運動等減低痛症出現。

*6月24日同樣時間將會有Part2，屆時請留意通訊及報名！

關注「垃圾」短片放映會及社區教育工作坊

編號 16

日期：2025年6月6日（星期五）

時間：上午11:00 - 12:00

地點：中心604室 對象：護老者及會員

費用：全免

內容：短片《垃圾》於康城世界影展勇奪3個大獎，取材真實的虐老個案，由香港理工大學醫療及社會科學院於發起的「耆盼·樂活——預防虐老及支援受虐長者計劃」拍攝。講述70多歲的笑姨（馮素波 - 波姐喺大廳飾演）常受到家人無理的恐嚇虐待，在遇到老街坊堂哥（葛民輝飾演）後，決心作出改變。短片呼籲社會正視虐老問題及提高對虐老的認知，關注各種可能發生在大家身邊的虐老情況。



合作機構：香港理工大學醫療及社會科學院「耆盼·樂活-預防虐老及支援受虐長者計劃」

「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 17

日期：2025年5月28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。

麗晶街站義工

編號 18

日期：2025年5月12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。

耆福電台義工訓練

日期：2025年5月28日（星期三）

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心 費用：全免

對象：協助耆福電台之義工

內容：認識雲端的應用：如何開啟存取檔案。



耆福電台

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：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。



一至三月耆福電台快閃一分鐘得獎名單：

參加三次或以上可得(孔明鎖)：蘇國輝、任見兒、戴笑平、鄺秀霞、
黃李寶玉、吳蟬美

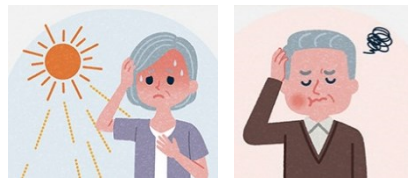
參加兩次可得(智力鎖)：伍偉健、黎鳳儀、黃文希、葉妙華

心理健康資訊

中風患者常因驟然失去健康而陷入負面情緒，如不甘、焦慮，甚至自覺成為他人負擔。養和醫院臨床心理學專家李永浩博士提醒，復原需循序漸進，建議患者接納當下、避免自我否定，透過以下是中風復康路上

10個貼士幫助患者自我調適。

1. 坦然面對中風後的各種轉變，不任由傷痛發酵；
2. 不論順逆境，都努力讓自己快樂；
3. 康復路上毋須逼迫自己一蹴而就，因應能力循序漸進，以輕鬆的心情前進；
4. 承認病後確實不像從前，重新認清自己當下的能力及限制，嘗試透過各種方法適應中風後的生活，繼而重拾人生意義和價值；
5. 感受眼前人和事所散發的正能量，嘗試退一步觀察，以更廣闊的眼光了解身邊的事物；
6. 以感恩之心接受別人的援助與照料，因為病人自己開心，照顧者亦會感快樂；
7. 對真心關心自己的人打開心扉，坦誠排解內心憂慮與恐懼；
8. 每天給自己一些小目標，全力以赴達成，令成功感積少成多；
9. 從經驗中學習，累積智慧，堅強地面對逆境；
10. 擴闊社交圈子，分享自己人生經驗。



中風雖改變生活軌跡，但透過正向調適與社會連結，仍能開創具意義的新人生階段。

資料來源：明報網站

笑看人生工作坊 - 子女也移居(1)

日期：2025年5月16日（星期五）

時間：下午2:30 - 4:00 場地：本中心

費用：全免

活動內容：1) 與面對子女移民或與自己住得較遠會員聚會，並分享生活上實際面對的變化及困難。

2) 參加者作為同路人的角色，互相勉勵以建立支援網絡。



編號 19

認知障礙症服務

負責社工 - 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

耆智檢測站—

編號 20

認知評估或諮詢服務

日期：2025年5月17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 21

日期：2025年5月13日 (星期二)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心501室 費用：全免

對象：中心會員

內容：米蘭棋名為魔力橋，屬於健腦及
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。為確保公平性，將會
實施【停賽】試驗計劃，如中籤
者缺席活動，而沒有解釋，下期
米蘭棋趣坊將會被暫停一次。

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

蛻休人生瑜珈班

編號 22

日期：2025年5月10, 24日 (星期六)

時間：上午10:30-12:00

地點：中心501室

費用：\$100 (準退休會員)
\$200 (會員)

對象：準退休人士 (優先)，
中心會員

內容：邀請星級瑜珈導師透過教授
瑜珈動作，講解痛症護理的
知識，讓參加者能夠強身健
體之餘，亦舒緩痛症 ♀。



蛻休人生工作坊 -

編號 23

音樂治療工作坊

日期：2025年5月15日

(星期四)

時間：下午3:00-4:30

地點：本中心 費用：\$20

對象：準退休人士 (優先)，
中心會員

內容：透過工作坊能夠讓參加者
認識什麼是音樂治療。透
過音樂治療能夠讓參加者
知道透過這種方式能夠舒
緩自己的情緒和壓力。



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5月20及27日 (星期二) 上午10:30 - 11:30或 2025年5月26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	2025年5月9日、16日、 23日、30日 (星期五) 下午2:30-3:30	由專業體能教練教授在家居進行運動，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：勞動節篇	2025年5月6日(星期二) 下午2:30-3:30	一同分享各位過往的勞動心事!	1. Zoom直播 2. 連結會透過平板 whatsapp群組發放
懷舊手藝 麻雀及小巴牌製作	2025年5月12日 (星期一) 上午10:30-11:30	傳承懷舊手藝，親手製作麻雀及小巴牌。	1. Zoom直播及501室 2. 名額有限，人數如眾多需抽籤
懷舊手藝 花牌篇	2025年5月21日 (星期三) 上午11:00-12:00	嘗試傳統懷舊手藝，親手製作傳統的花牌。	
音樂擂台	2025年5月12日 (星期一) 下午2:30-4:00	會員進行音樂歌聲之間的交流!	1. Zoom直播 2. 連結會透過平板whatsapp群組發放

*如需報名請留意whatsapp群組/聯絡鍾先生

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。



「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	KO中央肥胖 輕鬆減重享 瘦講座	2025年5月7日（星期三） 下午2:00-3:00	食飽飯，坐在沙發 上看電視是人生一 大享受。請聽專家 怎麼說。	中心 501室
E - 002	耆福地壺超 級聯賽	2025年5月15及22日（星期四） 下午2:00-3:00， 6月5日（星期四）及 6月13日、7月18日、25日、 8月8日、22日及9月5日（星期五） 上午9:30-10:30	單人制比賽，季前賽， 常規賽，季後賽 - 冠軍!!!	中心 501室
E - 003	活齡魔術工 作坊	2025年5月16日（星期五） 上午9:30-11:00	魔術工作坊，變出 快樂人生。	中心 501室
E - 004	淺談中醫理 論講座	2025年5月19日（星期一） 上午9:30-11:00	中醫理論好深澳， 快快報名了解一下。	中心 501室

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)	



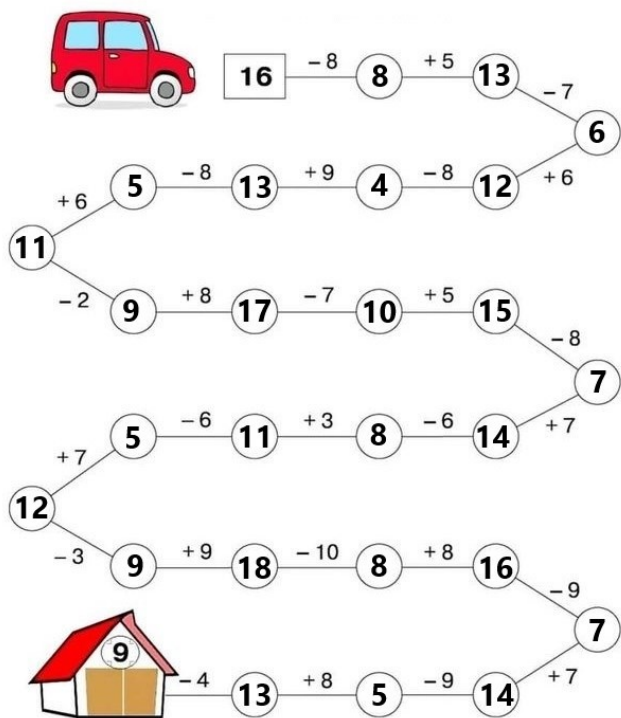
腦KEEP FIT任務



感謝各位會員參與腦KEEP FIT任務，上一期答案如下。

名稱：加加減減向前行

答案：



20位答對得獎名單如下：

請於5月26日前攜同會員證到中心領取禮物，逾期當棄權論。

得獎名單：

1. 梁秀英、 2. 伍偉健、 3. 梁琮笑、
4. 袁繡碧、 5. 黃璇璇、 6. 高鳳儀、
7. 邱江容、 8. 林美秀、 9. 吳蟬美、
10. 李愷餘、 11. 陳麗容、 12. 陳潤蓮、
13. 許秀珍、 14. 余菊容、 15. 鄭雪芬、
16. 陳蔚芯、 17. 原玉兒、 18. 楊素嬌、
19. 黃妙雲、 20. 趙雪貞

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

5月10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!!

遊戲名稱：填填畫畫

遊戲玩法：根據左圖所示，於右方畫出相同圖案。

