



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

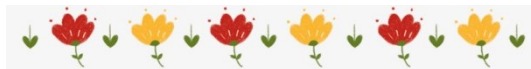


2025年10月通訊

服務質素標準簡介

| | | |
|---------------|---|--|
| 標準13：私人財產 | 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。 | |
| 標準14：私隱和保密 | 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。 | |
| 標準15：申訴、讚賞及意見 | 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。 | |
| 標準16：免受侵犯 | 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。 | |

【生命記】裂縫中的陽光



年輕的陶藝師逸翔，最近感到無比沮喪。他投入了極大的心血在每件作品上，卻屢次被客戶嫌棄或退貨，讓他對自己的能力產生了懷疑。他想，或許自己應該另尋出路。某天，一場突如其來的地震，摧毀了他的工作室。陶器四散破裂，滿地的碎片宛如破碎了夢想。望著眼前的慘況，逸翔的心沉入谷底，他痛下決心放棄一切。然而，在整理的過程中，他不經意發現一個被震裂的陶瓶，有陽光透過裂縫灑進瓶內，照射出一種獨特的光彩。那一刻，他被這份美感深深吸引。受此啟發，逸翔開始嘗試用金線修補陶器的裂縫，讓每一道裂痕都成為作品的一部分，甚至是最迷人的特點。這些陶器大受歡迎，人們讚嘆裂縫中蘊藏着美感，並被作品象徵的重生與希望所打動。逸翔亦在過程中，重新找回自信與對陶藝的熱情。他深深領悟到，有時候，人生的裂縫，正是通往希望的入口。

生命中，總有些意想不到的挑戰，讓我們感到失敗、挫折，難以承受的傷痛，甚至懷疑自己的價值；但請緊記，裂縫不是終點，而是光照進來的地方。願你在低谷中依然懷抱希望，重拾信心，迎向新的開始。

「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」-《聖經》彼得前書5章7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- 社區牙科支援計劃 (擴闊服務範圍)

社區牙科支援計劃旨在向有經濟困難的弱勢社群提供資助的牙科服務，協助弱勢社群實踐重預防、早發現、早治療牙患，以保存牙齒來進一步提升口腔健康及身體健康水平。

現計劃將於2026年1月1日起擴闊服務範圍，大家可以密切留意。

計劃服務對象：

社區牙科支援計劃的申請人必須符合下列所有條件：

1. 持有有效香港身份證或《豁免登記證明書》；及
以下各項的目前受惠人／受助者：
2. 社會福利署（社署）「長者生活津貼」；或
3. 社署「長者社區照顧服務券計劃」（第二級共同付款級別）；或
4. 社署「綜合家居照顧服務（體弱個案）」／「改善家居及社區照顧服務」／「家居支援服務」（第一或第二級別收費／共同付款級別）；或
醫院管理局「醫療費用減免」；及已登記加入「醫健通」



計劃內容：

合資格人士可選擇一間已參與計劃的非政府組織牙科診所，自行聯絡該牙科診所或透過註冊社工安排。計劃參加者可從選定的非政府組織牙科診所獲得計劃指定的資助服務。計劃參加者須就已使用的服務支付行政費。

資助服務範圍：

經政府選定的非政府組織主診註冊牙科醫生評估後如情況合適，計劃參加者在180天內可獲以下服務：

1. 口腔檢查
2. 緩解牙齒疼痛的藥物（如需要）
3. X光檢查
4. 補牙或拔牙，以每一顆牙齒計算為一個「補牙或拔牙配額」（每名計劃參加者最多可獲三個「補牙或拔牙配額」）



社區牙科支援計劃由2026年1月1日起，將新增以下服務：

- 洗牙（每名計劃參加者每365日一次）
- 根管治療（杜牙根）（每名計劃參加者每365日一顆牙齒）
- 移除牙橋或牙冠（詳情將適時公佈）
- 鑲配活動假牙*（每名計劃參加者可接受最多兩次服務，每次須相隔5年或以上）

備註：如計劃參加者剩餘少於二十顆牙齒（參考世界衛生組織的建議），並獲牙醫評定有進食或咀嚼困難且能透過鑲配活動假牙而有效修復進食或咀嚼功能，才會獲提供鑲配活動假牙的資助服務。於長者牙科服務資助項目下接受鑲配活動假牙服務亦會計算在內。計劃參加者須為鑲配活動假牙向非政府組織直接繳付共付額，請大家留意有關資訊。

資料來源：衛生署社區牙科服務

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9月22日
至 9月25日

抽籤日期：

2025年9月26日

抽籤結果及交費日期：

2025年9月29日起



下次例會日期：
2025年10月27日
(星期一)
上午9:30



耆福電台

在十至十二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：10月8日、10月22日、11月12日、11月26日、
12月10日及12月24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。



社區教育及社交康樂活動

歡樂午聚

日期：2025年10月14日（星期二）

日期：2025年10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：在社區會堂開心相聚，長者互相慰問，並一同參與遊戲，享受歡樂時光。

備註：活動不需要報名，有興趣的長者直接前往會堂參與。



10月份旅行

日期：2025年10月23日（星期四）

時間：上午9：30 於中心集合（逾時不候）

地點：數碼港、南丫島

費用：\$200

對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往擁有全港最大金融科技社群的數碼港，可以閒逛商場，漫步海濱長廊，之後乘船前往南丫島享用海鮮粵菜餐，飽餐後於島上自由遊覽，指定時間集合乘船回港，再轉乘旅遊車回程，約於下午4時許返回啟業邨及德福平台解散。

粵菜餐：白灼海蝦、椒鹽焗鮮魷、豉椒炒蜆、清蒸魚、椒鹽茄子腰果、得獎咕嚕肉、櫻花蝦蒸水蛋、清炒時蔬、白飯

備註：是次活動由天力旅遊承辦。



10月份行山

日期：2025年10月24日（星期五）

時間：上午9：15 於中心集合（逾時不候）

地點：北角往金紫荊廣場 費用：\$20 對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往北角電照街起步，然後沿東岸板道、東岸公園、銅鑼灣海濱公園、灣仔海濱直達金紫荊廣場。全長5.5公里，連休息2.5小時，約於下午1時返回德福平台解散。

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中心活動。

參加行山須注意事項：

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用中並須通知中心未能出席。



飛鏢時間

編號 03

9月8日(星期一)的飛鏢時間C組及D組因為颱風影響而暫停，現改期至本月10月2日(星期四)補辦。



日期：2025年10月9日(星期四)
時間：(A組)下午1:30 - 3:00/
(B組)下午3:00 - 4:30
日期：2025年10月17日(星期五)
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。

運動班

編號 04

日期：2025年10月13日、20日及
11月3日(逢星期一)
時間：上午9:00 - 10:15
地點：本中心 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。

耆男部落

編號 05

日期：2025年10月14及21日(星期二)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心 費用：\$20(共二堂)
對象：中心會員
內容：製作軌道滾珠木模型。

編號 06

福音活動---「新人新心新生活」

日期：2025年10月16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。

編號 07

全港耆英佈道大會 (有祢愛我)

日期：2025年 10月22日 (星期三)
時間：上午9:10於中心集合
(逾時不候)
地點：九龍城浸信會
費用：全免
對象：中心會員
內容：讓參加者認識基督教信仰，詩歌及見證分享。活動完結乘旅遊巴士回程，約於12時許返回德福平台解散。
備註：此活動由香港浸信會醫院區樹洪健康中心舉辦。

扭扭擰擰幸福花

編號 08

日期：2025年10月15日(星期三)
時間：上午10:00 - 12:00
地點：中心501室
費用：\$60
內容：毛毛棒手工藝是一項簡單易學且充滿創意的活動。參加者可以利用色彩鮮艷的毛毛棒，輕輕鬆鬆製作出各種美麗的花朵。



興趣班組

| 班組名稱 | 日期及時間 | 費用 | 內容 | 備註 |
|-------------|--|----------------|---|---------------------------------|
| 支付寶、淘寶、拼多多班 | 2025年10月13日、20日、27日（星期一） 下午1:30 - 2:30 | \$30 (共三堂) | 學習以手機應用支付寶、淘寶及拼多多的方式及注意事項。 | |
| 姆指琴進深班 | 2025年10月14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彈奏技巧，學習基本手勢，讓組員認識基本樂譜和節奏。 | 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10月14日起 (逢星期二) 時間：下午1:45 - 2:45 B班：2025年10月14日起 (逢星期二) 時間：下午3:00 - 4:00 | \$60 (共八堂) | 內容：由導師區燕欣女士教授以下六首粵語/國語歌曲： (一) 深愛着你 (二) 味道 (三) 這一生最美的祝福 (四) 記憶棉 (五) 飄雪 (六) 常在我心間 | 只可參加其中一班 |
| 普通話班 | 2025年11月5日起 (逢星期三) 時間：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。 | |

港澳信義會耆福中心 29周年慶典活動宣傳

編號 09

走進綠色世界·AI相片合成體驗

今年是港澳信義會耆福中心成立第29週年，我們誠邀您一同參與別開生面的慶祝活動！✿



📷 AI相片合成活動亮點

在這個科技與創意交融的活動中，您將體驗前所未有的相片魔法：

- 👤 與「想見的人」合照——即使他不在身邊，也能在照片中相聚
- 🎭 變身卡通人物——讓您化身動畫主角，留下童趣回憶
- 🎬 將靜態相片轉化為動態影片——讓回憶動起來，感動加倍

📅 活動日期與時間

2025年10月20、21、22、28、30日（選擇其中一日）

🕒 下午 14:00 - 16:00

📍 地點：本中心



✨ 無論您是長者、家人或朋友，都歡迎一同參與，感受AI科技帶來的驚喜與溫度。快來與我們一起走進綠色世界，留下最有趣、最感動的回憶吧！



港澳信義會耆福中心
Hong Kong & Macau Lutheran Church
Kei Fuk Elderly Centre

ANNIVERSARY
29
YEARS
走進綠色世界

耆福二十九周年紀念 暨 長者進修及義工嘉許禮

- 日期：2025年11月6日（星期四）
 - 時間：上午11:30 - 下午2:00
 - 地點：煌府一號（九龍灣 Megabox 13樓）
 - 活動內容：
 1. 豐富午宴
 2. 表演環節
 3. 服務回顧及展望
 4. 陳牧師榮休儀式
 5. 精美禮物
- （活動內容未能盡錄，歡迎大家一同參加！）

購票安排如下：

日期：9月23日（二）起

時間：上午09:00

購票數量：每次最多購買12張（包括自己在內）

備註：購票時請出示自己或其他會員的姓名及會員證件編號

名額有限，額滿即止。

所有名額不設預留，先到先得

（收費：\$200一位）

午宴 菜單

煌府蝦餃皇、黑松露燒賣、蘿蔔千絲酥
海皇腐皮卷、翡翠蚌片蝦球
紅燒竹笙海皇羹、清蒸沙巴龍躉班
煌府脆皮燒雞、鮑汁炆伊麵
瑤柱蛋白炒飯、楊枝甘露糕



2025年10月份活動時間表

| 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | |
|----------|--|----------|---|----------|--|
| 29 初八 | 9:00 運動班 (2) 10:30 姆指琴體驗班 (2) 3:15 義工聚會 | 30 初九 | 9:15 姆指琴進深班 (7) 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I座) | 1 初十 |  國慶假期 |
| 6 十五 | 9:00 運動班 (畢) 10:30 姆指琴體驗班 (3) | 7 十六 |  中秋節翌日假期 | 8 十七 | 10:30 集體舞A班 (新) *10:30 耆福電台 1:45 普通話班 (6) 3:00 手機攝影班 (畢) |
| 13 廿二 | 9:00 運動班 (新) 10:30 姆指琴體驗班 (4) 1:30 支付寶、淘寶、 拼多多班 (新) | 14 廿三 | 9:15 姆指琴進深班 (畢) 10:30 耆男部落 (1) 1:45 中文唱歌A班 (畢) 3:00 中文唱歌B班 (畢) *2:00 窩心義工聚會 2:30歡樂午聚 (德福I座) | 15 廿四 | 10:30 集體舞A班 (2) *10:00 扭扭擰擰幸福 花 1:45 普通話班 (7) |
| 20 廿九 | 9:00 運動班 (2) 10:30 姆指琴體驗班 (5) 1:30 支付寶、淘寶、 拼多多班 (2) | 21 九月 | 9:15 姆指琴進深班 (新) 10:30 耆男部落 (2) 1:45 中文唱歌A班 (新) 3:00 中文唱歌B班 (新) | 22 初二 | 9:10 耆英佈道會 10:30 集體舞A班 (4) *10:30 耆福電台 1:45 普通話班 (畢) *3:30 愛我請留言工 作坊 |
| 27 初七 | 9:30 例會 1:30 支付寶、淘寶、 拼多多班 (畢) | 28 初八 | 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I座) | 29 初九 |  重陽節假期 |

| 星期四 | | 星期五 | | 星期六 | |
|----------|---|----------|--|----------|---|
| 2 十一 | 補上月飛鏢活動 1:30 9月飛鏢時間C 3:00 9月飛鏢時間D | 3 十二 | 9:00 水墨畫初班(2) *9:30 心靈樂園小組 *3:30 護老者小組 | 4 十三 | 8:15 太極初班(新) 9:30 太極班(新) 10:45 集體舞B班(畢) |
| 9 十八 | 8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:15 健康講座 1:30 飛鏢時間A 3:00 飛鏢時間B | 10 十九 | 8:45 綠色教育 9:00 水墨畫初班(3) *9:30 心靈樂園小組 *3:30 護老者小組 | 11 二十 | 8:15 太極初班(2) 9:30 太極班(2) 10:45 集體舞B班(新) |
| 16 廿五 | 9:30 福音活動 *9:30 植物工作坊 補影7-9月生日相 下午1:30-3:00 *3:30 芬蘭木柱訓練班 | 17 廿六 | 9:00 水墨畫初班(4) 10:30 樂齡科技-銀髮生活分享會 *9:30 心靈樂園小組 1:30 飛鏢時間C 3:30 飛鏢時間D *2:30 社區義工全接觸 | 18 廿七 | 8:15 太極初班(3) 9:30 太極班(3) 10:45 集體舞B班(2) *10:30 蛻休瑜伽班 |
| 23 初三 | 9:30 旅行 *9:30 植物工作坊 *3:30 芬蘭木柱訓練班 | 24 初四 | 9:15 行山 *9:30 Cardio Dance 帶氧舞蹈 2:30 社區義工全接觸 | 25 初五 | 8:15 太極初班(4) 9:30 太極班(4) 10:45 集體舞B班(3) 9:30 耆智檢測站 *10:30 蛻休瑜伽班 |
| 30 初十 | *2:00 米蘭棋趣坊 | 31 十一 | 9:00 水墨畫初班(5) 1:30 社區義工全接觸 | 1 十二 | 8:15 太極初班(5) 9:30 太極班(5) 10:45 集體舞B班(4) |

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10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6/10/2025 (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 | 金裝加營養 (佻呢啤) | 金裝加營養 (朱古力味) | 低糖加營養 | 怡保康 | 活力加營養 |
|------|-------------|--------------|-------|-------|-------|
| 重量 | 900g | 900g | 850g | 850g | 850g |
| 價錢 | \$195 | \$195 | \$202 | \$225 | \$223 |

護老Cardio Dance帶氧舞蹈

日期：2025年10月24日 (星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心501 費用：\$10

對象：護老者會員

內容：邀請導師教授護老者有氧舞蹈，在輕快的音樂下學習簡單舞步，鼓勵參加者隨著音樂自由表現。當中加入簡單的肌肉訓練動作，從而活動關節，促進血液循環，舒緩痛症。

編號 10

愛我請留言-

編號 11

盆栽留言夾DIY工作坊

日期：2025年10月22日(星期三)

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：教授護老者會員製作愛心盆栽留言夾，可放在家中鞋櫃上提醒出門前重要事項或作裝飾；亦可用作送給被照顧者的禮物，上面可寫下想說的話，傳遞心意。



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。

注意事項：因輪椅借用較緊張，新措施下每次可借用2星期，不得續借，如有需要，要再輪候。



專題講座---「長者理財及防騙」

日期：2025年 10月 9日 (星期四)

時間：上午 10:15 - 11:45

地點：本中心 費用：全免

對象：會員/ 護老者

內容：讓會員認識理財的重要、現金流管理和防騙資訊，透過講座，提升會員對管理財務及防騙的能力，達致穩健的生活。

備註：此活動由東華三院健康理財家庭輔導中心派員主講



編號 12

10月健康檢查

日期：2025年10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。



耆福中心祝各位會員朋友，中秋佳節，團圓安康！



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

樂齡科技 X 銀髮生活「到戶」分享會

編號 13

日期：2025年10月17日（星期五）

時間：上午10:30 - 12:00

地點：本中心 費用：全免

對象：有需要護老者及護老者會員優先、會員

內容：分享會由賽馬會a家主辦，屆時將面對面與參加者互動分享，為大家介紹有興趣的樂齡科技新趨勢，並帶上合適的樂齡科技，提升大家對樂齡科技產品的知識。參加者亦有機會可以試用產品。



護「您」茶座

日期：2025年10月22日（星期三）

時間：下午2：00 - 4：00

地點：德福I座社區會堂 對象：受照顧長者 費用：全免

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：居住於德福花園的受照顧長者優先使用服務。



編號 14

義工服務

對象：已登記的中心義工

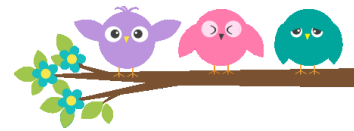
負責社工 - 許姑娘

「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 😊

德福街站義工

編號 15



日期：2025年10月22日（星期三）

時間：上午9：00 - 10：00（集合時間上午8：45）

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 16



日期：2025年10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：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。

中秋窩心義工聚會

編號 17



日期：2025年10月14日（星期二）

時間：下午2：00 - 3：00

地點：中心501室 對象：窩心義工隊義工

內容：跟義工玩小遊戲，回顧有關中秋探訪、電話慰問的情況和困難。

社區義工全接觸—長者日間護理中心

編號 18

第一節：2025年10月17日（星期五） 時間：下午2：30 - 3：30

地點：中心5樓

第二節：2025年10月24日（星期五） 時間：下午2：30 - 3：30

地點：中心6樓

第三節：2025年10月31日（星期五） 時間：下午1：30 - 3：00

地點：保良局顧卞裘莉長者日間護理中心

第四節：2025年11月7日（星期五） 時間：下午2：30 - 3：30

地點：中心5樓

對象：中心義工

內容：是次活動將親身探訪日間護理中心之長者，透過帶領長者試玩芬蘭木柱，為他們帶來不一樣的歡樂及傳達中心對其他社區長者的關懷。

對象： 有情緒疑慮及精神健康需要的會員

賽馬會樂齡同行計劃

面對生活壓力、身體機能衰退、社交活動減少等問題，中高齡人士會較易受到情緒困擾，影響精神健康，增加患上抑鬱症或更嚴重病症的風險。為應對此挑戰，「賽馬會樂齡同行計劃」結合跨界別力量，透過連結長者地區中心及精神健康綜合社區中心，推行以社區為本的支援網絡，全面提升長者面對晚晴生活的抗逆力。計劃亦建立逐步介入模式：

計劃主要分三大範疇：

第一，建立新的服務模式：計劃融合長者地區服務及社區精神健康服務，建立逐步介入模式，並根據風險程度，為有抑鬱風險或抑鬱徵狀的長者提供標準化的預防和適切的介入服務。

第二，提升社區照顧能力，為專業及非專業人員進行培訓：培訓對象包括社福機構人員，「樂齡友里」義工，培訓內容包含知識及實踐，從而提升社福界專業人士以及義工應對長者情緒問題的知識和技巧。

第三，在社區舉辦公眾教育活動：增加社區人士對長者精神健康的認識，減少誤解和歧視，增加對社區資源的了解，從而主動給予長者適當的支援。



受益者

可預見的效益和影響

受抑鬱困擾或有抑鬱風險的長者

- 減低抑鬱風險或嚴重程度、提升心理健康
- 加強對負面生活事件的抗逆力、減少社交孤立和其他可改善的風險因素

家庭成員和社區持份者

- 提高心理健康知識水平
- 降低對心理健康問題的誤解、偏見、和歧視
- 加強鄰里間的社交支援和凝聚力

非政府機構 / 服務單位

- 提升機構處理長者抑鬱的能力和信心
- 繼續為社福界制定對長者心理健康服務的標準及有系統的培訓課程

資料來源：[賽馬會樂齡同行計劃網站](#)

本中心將於2026年初與此計劃有合作活動，詳情可留意2026年1-3月的通訊。



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

米蘭棋趣坊

編號 19

日期：2025年10月30日（星期四）

時間：下午2：00 - 3：30

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。



耆智檢測站一

編號 20

認知評估或諮詢服務

日期：2025年10月25日（星期六）

時間：上午9:30-12:00

地點：本中心

對象：有需要人士

費用：全免

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）



準退休人士服務

負責社工 - 黎生

對象：55 - 60歲的準退休人士

蛻休瑜伽班10月

編號 21

日期：2025年10月18，25日（星期六）

時間：上午10：30 - 12：00

地點：中心501室 費用：\$50

對象：1) 準退休人士（優先）
2) 61 - 65歲會員（次選）
3) 其他會員

內容：邀請瑜伽導師透過教授瑜伽動作，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。



芬蘭木柱訓練班

編號 22

日期：2025年10月16及23日（星期四）

時間：下午3：30 - 4：30

地點：本中心 費用：全免

對象：1) 準退休人士（優先）
2) 61 - 65歲會員（次選）
3) 中心會員

內容：教授有關芬蘭木柱技巧和比賽規則。這種新興運動不需要大量體力，能夠訓練手部肌肉、手眼協調和策略思維。加上這種運動需要運用數學計算得分，所以亦視為認知訓練的一種。



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、極端天氣  | ✗ | ✗ (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：_____

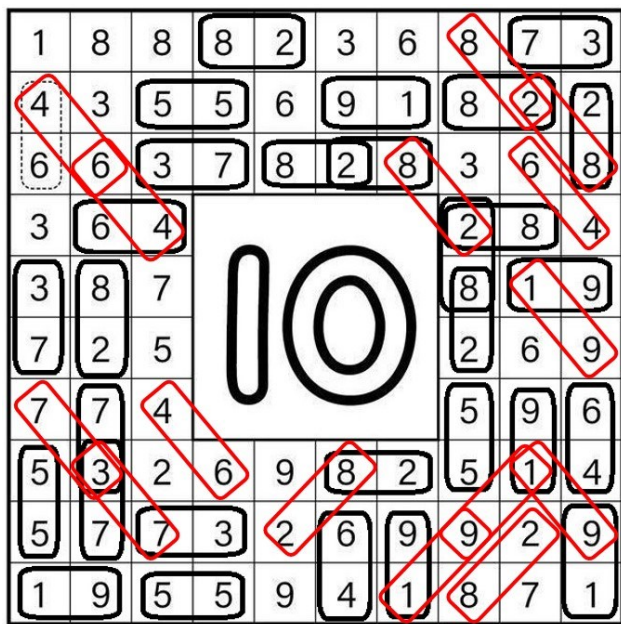
歡迎各位會員、社會人士對本中心之服務提出意見，請將填妥的資料投入本中心設置之意見箱，本中心會盡快跟進。多謝您寶貴的意見，閣下的資料絕對保密。

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：十全十美

答案：（本次遊戲可以有 1 至 44 個答案，由於題目並未限定答題數量，只要提交答案紙，最少答對一題即已答對。感謝大家的踴躍提問，亦大大提升了整體互動性。因此，我們將於 10 月份加推一條隱藏題目，邀請大家一同尋找。活動結束後，將額外增設五個名額，給予成功找到並答對該题目的參加者。若答對人數超過名額，將以抽籤方式決定最終得獎者。）



20位答對得獎名單如下：

請於10月27日或之前前攜同會員證到中心領取禮物，逾期當棄權論。

得獎名單：

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 黃慶華 | 2. 黎月美 | 3. 李雪梅 |
| 4. 陳惠嫻 | 5. 廖秋梅 | 6. 方連 |
| 7. 鄒碧珍 | 8. 馮潤霞 | 9. 高鳳儀 |
| 10. 袁繡碧 | 11. 戴笑平 | 12. 陳秀琼 |
| 13. 潘艷容 | 14. 盧慧薇 | 15. 倫才 |
| 16. 蘇慧英 | 17. 刁麗萍 | 18. 黎月萍 |
| 19. 馬淑琴 | 20. 黎鳳儀 | |

遊戲名稱：數字迷陣：連環運算挑戰

遊戲玩法：從左至右，依序套用每個圓圈上的運算（加、減、乘、除），填入相應的圓圈中。

新一期KEEP FIT任務如下

有興趣參與遊戲的會員可於10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!!

Example 1: Start 10, operations: +6, -8, x3, +12, +9, -20, +8

Example 2: Start 4, operations: x6, +8, +5, -17, +2, +3, +24

Example 3: Start 12, operations: +6, +17, -5, +13, +1, +2, +8

Example 4: Start 1, operations: +6, -4, x9, +3, +15, +7, -9

隱藏題目：今年係耆福中心幾多周年？答案_____