



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11月通訊

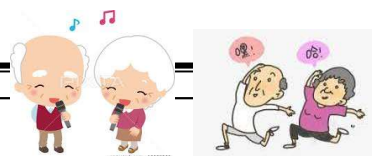


各位會員朋友：

最近很多會員問起《E健樂》及《平板電腦》計劃的去向，由於兩個計劃都是賽馬會資助的服務，而且分別於9月及10月完結，方生及鍾生隨資助完結也完成任務啦。感受到大家對計劃的不捨，這證明大家與同事建立了深厚的關係。鼓勵大家把不捨化為祝福，祝福方生及鍾生日後都有更好的發展。另外，為了延續E健樂對健康管理、平板電腦對智能科技的運用，中心會繼續推出這兩方面的活動，請大家留意之後的宣傳。

主任的話

【生命記】科技教室



一把充滿活力的聲音歡迎阿福爺爺踏入教室，這使他眉開眼笑。爺爺原本只想打發時間，從沒想過這「科技教室」竟如此神奇。科技教室是老人社區大學的課程，亮亮則是義工導師。阿福爺爺剛來上課時，無論老師教什麼，總是漫不經心的，於是，亮亮主動與他聊天。爺爺語帶無奈地表示：科技都是年輕人的玩意，自己一把年紀，學了也用不着。亮亮回應：每項發明，其實都源自人想要實現的願望。因為希望黑夜裡有光，所以有了電燈；因為希望踏上遙遠的星球，所以有了火箭！亮亮問爺爺有沒有什麼願望呢？說不定科技的能力可以圓夢。過了幾星期，阿福爺爺踏入教室的神情多了一份期待。他不僅願意主動學習新的手機軟體，還常常分享與孫兒的互動。以前看到孫兒滑手機，他都忍不住嘮叨，導致代溝越來越深，但現在他已經能和孫兒同樂了。爺爺還主動開視訊，爺孫一起與國外留學的孫女聊天呢！

看著阿福爺爺臉上幸福的笑容，亮亮知道當時阿福爺爺的答案已經成真了。「爺爺雖然沒有遠大的夢想，只希望能夠和孫兒們說上話。」

「他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青……」

--- 《聖經》詩篇92篇14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）

「樂健同行」計劃

編號 01

「樂健同行」健康管理計劃現正招募參加者

計劃時段及對象：第一期會由2026年1月正式開始，現招募參加者（患有三高：高血壓或糖尿病或高血脂的會員）。



計劃目的：

- 1) 加強會員的健康意識及自我監察；
- 2) 鼓勵參加者定期檢測自己的健康指數及學習管理健康的知識；
- 3) 養成一個可持續的習慣，從而提升自我管理能力及生活質素。



計劃內容包括：

- 健康檢測站（每名參加者會有一本健康記錄冊）及個別健康諮詢（護理員或護士），亦會設立獎勵計劃。
- 定期運動班、健康營養飲食工作坊等等。（將會就個別活動作出收費）



有興趣的會員可以先登記留名，負責職員隨後會聯絡已登記的會員作出個別甄選。

負責職員：邱姑娘

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10月27日
至 10月30日

抽籤日期：

2025年10月31日

抽籤結果及交費日期：

2025年11月3日起



下次例會日期：
2025年11月24日
(星期一)
上午9:30



職員的話：



各位會員，大家好，鍾生將於10月31日離職。回想在耆福中心工作的兩年多時光，點滴皆成美好回憶。衷心感謝大家一直以來的支持與愛戴，讓我在這段旅程中收穫滿滿。希望我們一同創造的回憶，能成為大家心中溫暖的印記，也成為日後人生路上的力量與養份。雖然此刻要暫時與大家道別，但緣份不散，江湖再見。再次感謝大家這段時間的陪伴與支持！希望各位平板電腦計劃會員不要忘記兩年學過的知識，可以將這些知識分享給其他會員！

感謝
有你



我是完成e健樂計劃的方先生，雖然我已經離開中心，但仍心繫各位老友記。首先，多謝你們的支持，從你們的反響，相信e健樂計劃對你們身心靈都有良好的幫助。亦感謝中心各同事幫助推動此計劃，讓我在陌生環境中成長。雖然計劃已不存在，希望你們仍然多參加耆福中心活動。因為不僅是有關興趣的問題，而是要保障自己有健康的身體，敏捷的腦筋及愉快的心情。多點回中心，少點見醫生。所以希望你們收到通訊後，將中心所有活動全都加上別號✓，重點是在不斷學習新事物，保持身體和心境年青。我的忠告：一星期最多飲一次茶，運動自己日日做。祝大家身體健康！



社區教育及社交康樂活動

歡樂午聚



日期：2025年11月4日及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

對象：居住在德福花園的長者（行動不便長者優先）

費用：全免

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。

請留意11月第一節會由11/11/2025更改為4/11/2025，該節為中心周年前特別活動。

11月健康檢查

日期：2025年11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。



戶外活動

編號 02

11月份旅行

日期：2025年11月27日(星期四)
時間：上午8:15(中心集合，逾時不候)
地點：深圳一天遊
費用：\$520(包一天綜合保險)
對象：89歲或以下會員



內容：中心集合後乘旅遊巴往蓮塘口岸過關，然後轉乘國內旅遊巴前往參觀大潮起珠江博物館，然後享用午餐-火焰魚及啫啫沙薑雞煲，飯後暢遊「清平古墟影視小鎮」，再前往大仔裏自由購物，最後享用足2小時「鼎香緣」海鮮烤肉自助晚餐後返回蓮塘口岸，過關後轉乘香港旅遊巴返回啟業大排檔及德福K座迴旋處解散，回程時間約晚上九時。

備註：1) 必需要帶備身份證及有效期的回鄉証。
2) 購買綜合保險需要提供中英文姓名及身份證資料給旅行社購買。
3) 參加者亦需於24/11(星期一)11:00回中心參加出發前的準備會。
• 是次活動由天力旅遊承辦。

11月份行山

編號 03

日期：2025年11月20日(星期四)
時間：上午8:45 於中心集合(逾時不候)
地點：鶴咀

費用：\$20

對象：中心會員

內容：中心集合，乘旅遊車往香港石澳鶴咀道起步，行大約一小時平路及半小時斜路至鶴咀海岸保護區大休，然後沿路折返，乘旅遊巴返抵德福花園解散，返抵時間約下午2:00。是次行程只有起點有兩個流動廁所。

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。



專題講座---「認識環保、可持續消費」

日期：2025年11月13日(星期四)
時間：上午 10:30 - 11:30

編號 04

地點：中心 費用：全免

對象：會員/ 護老者
內容：讓長者認識環保消費，中醫與中藥的消費權益、法例保障、不良銷售手法。更透過分析真實個案，讓消費者掌握相關知識、避免跌入消費陷阱。
備註：由消費者委員會派員主講。

女子俱樂部—靚靚水晶球花

日期：2025年12月4日
(星期四)

編號 05

時間：上午9:15 - 11:15

地點：中心

費用：\$25

對象：中心女士會員

內容：導師教授插花技巧，把不同色彩的永生花配合花飾拼入水晶球內，製成獨特作品。

飛鏢時間

編號 06

日期：2025年11月3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11月10日(星期一)

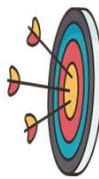
時間：(C組)下午1:30 - 3:00/
(D組)下午3:00 - 4:30

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。



普及健體運動

編號 07

日期：2025年11月14日(星期五)

時間：上午9:20 - 11:30

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：鼓勵長者培養運動習慣，提升身體質素，由合資格教練帶領進行健體操。

備註：1. 此活動需要較長時間運動，參加者要留意個人體力。
2. 參加者請穿着鬆身衫褲及運動鞋上課。
3. 活動由康樂及文化事務署健體教練帶領。

運動班

編號 08

日期：2025年12月1日、8日、15日
(逢星期一)

時間：上午9:00 - 10:15

地點：本中心 對象：中心會員

費用：\$30(共三堂)

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。

活力國際痛症處理講座

編號 09

日期：2025年11月20日(星期四)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：由活力國際(社區照顧服務券單位)之物理治療師/職業治療師/護士向參加者講解如何處理身體痛症，提升參加者對管理痛症的意識。

探射燈---參觀民航處航空教育徑

日期：2025年11月10日(星期一)

時間：上午8:50於中心集合

(逾時不候)

編號 10

地點：香港民航處航空教育徑

對象：中心會員 費用：\$20

內容：透過導賞員講解民航處功能與理念，介紹民航業界的工作。讓會員增進航空知識和興趣。參觀主題展品認識香港的航空歷史及最新發展，空中交通管理系統，航空安全和營運，了解民航處的角色和責任。

11月耆男部落

編號 11

日期：2025年11月18日(星期二)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：本中心

費用：\$10

對象：中心會員

內容：製作肌理畫磁石貼。

認識AI

編號 12

日期：2025年11月12日、19日
(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$10(共兩堂)

內容：認識AI程式的生活應用。

耆福團契

編號 13

日期：2025年11月5日、19日(星期三)
時間：上午9:00 - 10:30
地點：本中心 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。

日式苔玉盆景工作坊

編號 14

日期：2025年11月19日(星期三)
時間：下午2:00 - 3:30
對象：中心會員 費用：\$30
地點：中心501室
內容：透過活動讓參加者學習製作日式苔玉盆景的方法、顏色配搭，讓他們也能輕鬆拼湊出一個獨一無二的盆景作品。

扭扭擰擰幸福花

編號 15

日期：2025年11月17日(星期一)
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。



探訪中心活動

編號 16

日期：2025年11月28日(星期五)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：本中心 費用：全免
對象：中心會員
內容：詩歌及信息分享、精心遊戲；歡迎各位會員踴躍參加。
備註：由港澳信義會婦女部帶領。

認識讚美操

編號 17

日期：2025年11月17日(星期一)
時間：上午9:00 - 10:00
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。

重製瓶子活動

編號 18

日期：2025年11月13日(星期四)
時間：下午2:00-3:00/3:00-4:00
地點：本中心 費用：全免
對象：曾參與過中心瓶子活動的參加者。
內容：每名參加者可帶同一個洗乾淨的玻璃樽和材料重新製作一個。
備註：是次活動中心只提供吸水珠及工具。

滴亮的光彩

編號 19

日期：2025年11月10日(星期一)及2025年11月12日(星期三)
時間：上午9:30 - 10:30
費用：\$80(共二堂)
內容：✿DIY乾花字母燈工作坊，讓你親手打造專屬英文字母小夜燈！💡結合乾花與滴膠技巧，創作獨一無二的溫暖光源✧。不論新手或手作達人，都能輕鬆上手，享受創作樂趣🎨。為你的空間添上柔和光芒與個人風格吧！



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11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(呔呢嗶)	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

截止登記日期是10/11/2025 (星期一)，每位會員每次只可購買2罐奶粉。

護老者慢食工作坊

編號 20

日期：2025年11月26日 (星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心501

費用：全免

對象：護老者會員

內容：向護老者會員講解慢食的理論，講解食物營養和質量上的注重；慢食運動減少食物和營養上的浪費，提升環保意識。工作坊準備簡單食物讓護老者學習慢食概念，放慢緊張的節奏品嚐眼前美食，建立放鬆的生活態度。



環保手機繩DIY工作坊

編號 22

日期：2025年11月28日 (星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

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手機繩，以環保物料作為掛繩，會員選擇色彩繽紛的串珠製作千禧年代復古的電話繩，除了令手機有實用防摔的作用，亦可透過串珠的顏色和花的種類寄語美好的願望。



深層芳療痛症護理工作坊

編號 21

日期：2025年11月17日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心501

費用：\$40

對象：護老者會員

內容：邀請芳香治療師向護老者會員講解香薰治療知識、認識穴位和痛症按摩的技巧，以幫助改善情緒、失眠、痛症等健康問題。工作坊亦會教授護老者會員親手製作適合自己的香薰按摩油和即場體驗按摩技巧。



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。



2025年11月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
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(新) 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)	29 初九	 重陽節假期
3 十四	9:00 運動班(畢) 10:30 姆指琴體驗班(5) 1:30 飛鏢時間A 3:00 飛鏢時間B	4 十五	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)	5 十六	9:00 耆福團契 10:30 集體舞A班(4) 1:45 普通話班(新)
10 廿一	8:50 探射燈 10:30 姆指琴體驗班(6) *9:30 滴亮的光彩 1:30 飛鏢時間C 3:00 飛鏢時間D *2:00 蛻休人生體驗工 作坊-家居小維修	11 廿二	9:15 姆指琴進深班(3) 10:30 義工穿珠訓練 1:45 中文唱歌A班(3) 3:00 中文唱歌B班(3)	12 廿三	10:30 集體舞A班(5) *9:30 滴亮的光彩 *10:30 耆福電台 1:45 普通話班(2) 3:00 認識AI(新)
17 廿八	9:00 認識讚美操 10:30 姆指琴體驗班(7) *10:00 扭扭擰擰幸福花 *2:30 深層芳療痛症護 理工作坊	18 廿九	9:15 姆指琴進深班(4) 10:30 耆男部落 *10:30 照顧者心靈補 給站 1:45 中文唱歌A班(4) 3:00 中文唱歌B班(4)	19 三十	9:00 耆福團契 10:30 集體舞A班(6) 1:45 普通話班(3) 3:00 認識AI(2) *2:00 日式苔玉盆景工 作坊 2:00 護「您」茶座 (德福1座)
24 初五	9:30 例會	25 初六	9:15 姆指琴進深班(5) *10:30 照顧者心靈補 給站 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)	26 初七	10:30 集體舞A班(7) *10:30 耆福電台 1:45 普通話班(4) *3:30 護老者慢食工作坊

星期四		星期五		星期六	
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(3) 9:30 太極班(3) 10:45 集體舞B班(4)
6 十七	 <p>11:30 中心29周年聚餐</p>	7 十八 立冬	9:00 水墨畫初班(6) *10:30 茶香水工作坊 *1:20 義工小組探訪集合	8 十九	8:15 太極初班(4) 9:30 太極班(4) 10:45 集體舞B班(5)
13 廿四	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 專題講座 *9:30 植物工作坊 2:00 重製瓶子活動 *3:30 芬蘭木柱訓練班	14 廿五	9:20 普及健體運動	15 廿六	8:15 太極初班(5) 9:30 太極班(5) 10:45 集體舞B班(6)
20 初一	8:45 行山 9:30 痛症處理講座 *3:30 芬蘭木柱訓練班	21 初二	9:00 水墨畫初班(7) *11:00 節日籌備小組 2:30 留愛不留憾 2:30 笑看人生工作坊 (德福I座)	22 初三	8:15 太極初班(6) 9:30 太極班(6) 10:45 集體舞B班(7) 9:30 耆智檢測站 *10:30 蛻休瑜珈班
27 初八	8:15 旅行 9:30 植物工作坊 *2:00 米蘭棋趣坊	28 初九	9:00 水墨畫初班(畢) *11:00 節日籌備小組 2:00 探訪中心活動 *2:30 環保手機繩DIY 工作坊	29 初十	8:15 太極初班(7) 9:30 太極班(7) 10:45 集體舞B班(畢) *10:30 蛻休瑜珈班

有需要護老者服務

負責社工 - 邱姑娘

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。

護「您」茶座

編號 23

日期：2025年11月19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。



心花同「路」放小組 - 編號 24

照顧者心靈補給站

日期：2025年11月18日、25日、
12月2日及9日（星期二）

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心501室

費用：\$20(共四堂)

對象：有需要護老者及護老者

內容：照顧者一起製作鮮花擺設、乾花花束、香草包及花藝小手工，亦會一起嘆下花茶；享受及專注於「花花世界」，放鬆心情，互相分享及支持！

留愛不留憾：照顧者的安心準備

編號 25

不知道大家有沒有看《破·地獄》這套戲？大家又如何看「生死」呢？是次講座想和大家一起探討及如何可以做好準備，不留遺憾。

日期：2025年11月21日（星期五）

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心

費用：全免

對象：有需要護老者及護老者會員優先、有興趣的會員

內容：讓照顧者了解生前規劃的重要性及好處，亦認識香港最新的殯儀資訊及社會服務資源的詳情及轉介方法。

備註：此活動由聖雅各福群會「後顧無憂」規劃服務派員主講。



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：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。

7-9月份耆福電台快閃一分鐘得獎名單如下：

伍偉健、黃文希、戴笑平、吳蟬美、梁玉群、黃李寶玉、劉家強、黎容、羅北林、黃志文、黃婉萍、廖秋梅、鄺秀霞

請於18/11(星期二)前回中心領取禮物一份。



「地區為本安老活動計劃 2025-2026」 - 耆義樂同行步

計劃希望強化對獨居、雙老長者和護老者的支援，紓緩他們的照顧和情緒壓力；亦期望協助他們與社區連繫，推動他們建立支援網絡。計劃由基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心聯合觀塘區的長者鄰舍中心合辦。

現有以下活動開放予合資格的會員(獨居、雙老長者和護老者)參加。

- 備註: 1. 居住於觀塘區的會員優先報名 2. 活動如超額將會作出抽籤
3. 負責職員會個別通知會員 4. 負責職員：邱姑娘

「無酒精調酒班」

編號 26

日期：2025年11月4日(星期二)

時間：下午1：30 - 2：45 費用：全免

地點：基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心
(九龍觀塘翠屏道3號4字樓)

內容：專業導師教授如何製作無酒精飲料，一起互相分享。

中醫藥文化體驗：「尋香探秘~茶香水DIY活動」

編號 27

日期：2025年11月7日(星期五)

時間：上午10：30 - 11：30

地點：中心501室 費用：全免

內容：中醫科普知識分享：中醫與茶文化、中醫保健穴位按摩指導、製作「茶」味香水、中醫AI體質評估。

「鏡中畫」工作坊

編號 28

日期：2025年11月11日(星期二)

時間：下午2：30 - 4：30 費用：全免

地點：耆康會何生長者鄰舍中心(九龍灣啟業邨啟盛樓地下)

內容：認識鏡畫藝術，學習鏡畫繪畫。

扶抱及伸展工作坊

編號 29

日期：2025年11月18日(星期二)

時間：下午2：30 - 4：00 費用：全免

地點：基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心
(九龍觀塘翠屏道3號4字樓)

內容：由註冊物理治療師講解扶抱技巧及教授伸展運動。

耆義「照」相館

編號 30

日期：2025年11月29日(星期六)

時間：下午1：00 - 2：00 費用：全免

地點：基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心
(九龍觀塘翠屏道3號4字樓)

內容：拍攝家庭照，可借用服裝、包修圖及會附送四張4R尺寸及一張6R相片連木框。

義工服務

負責社工 - 許姑娘

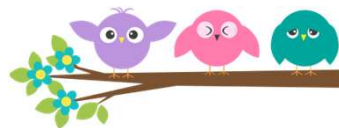
對象：已登記的中心義工

「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 31



日期：2025年11月19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 32



日期：2025年11月3日（星期一）

時間：上午10：00 - 11：00（集合時間上午9：45）

地點：麗晶花園噴水池

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。

銀雪聖誕派對 - 節日籌備小組

編號 33



日期：2025年11月21日及28日（星期五）

時間：上午11：00 - 12：00

地點：中心501室

對象：中心義工

費用：全免

內容：為以體弱長者為對象的聖誕節慶活動作構思和籌備。

備註：活動節慶日為12月9日下午2：30 - 3：30及

12月18日早上9：30 - 10：30，義工必須能至少出席一日。

義工穿珠訓練

日期：2025年11月11日（星期二）

時間：上午10：30 - 12：00

地點：本中心

費用：全免

對象：曾協助中心穿珠班之義工

內容：學習穿水晶聖誕樹掛飾

備註：需於十二月穿珠班中協助。

「靜觀」管理痛症痛而不苦

痛苦，其實「痛」是否必然是「苦」呢？不少長者受長期痛症困擾，日常生活大受影響，有機構舉辦「痛而不苦」靜觀痛症管理課程，幫助長者透過練習靜觀（Mindfulness），更積極地面對痛症，過着痛而不苦的生活。



痛症成生活重心惡化病情

「靜觀」意即以安「靜」的心，不加批判地去「觀」察自己的內心。美國在1970年代已有靜觀管理痛楚課程，由麻省大學醫學院靜觀中心研發。註冊臨牀心理學家陳凱昇表示長期痛症患者很容易因疼痛而變得心煩意亂，並往往由於痛楚而不敢隨便走動或「就住行」，但這樣做卻令病情更差。另外，痛楚慢慢會成為病人生活的重心，令他們對生活提不起勁，情緒欠佳，令痛楚加劇，造成惡性循環。練習靜觀，能讓長者以較積極和正面的心態，智慧地處理痛症。課程中，長者會學習怎樣如實地觀察身體的感覺及情緒反應，這樣長者便有空間清楚感受，真的是痛楚來襲，抑或只是自己對輕微痛楚過分緊張？長者亦因此能更有彈性地選擇怎樣應對，例如透過深呼吸調節情緒即已足夠緩和症狀，而非慣常地即時服止痛藥。

在靜觀課中，長者可安靜下來並將意念集中於呼吸上，安定心神。接着進行一連串伸展練習，感受不同關節被拉扯時的感覺，跟自己的身體溝通；在「身體掃描」練習中，長者可以自己覺得最舒適的方式靜靜坐下，把意識留在身體不同部位上，逐一放鬆又專注地留意其狀況與變化：例如雙手放在膝蓋上，讓雙膝蓋感到溫暖。很多時候病人都傾向放大痛楚，或因為緊張而令痛楚情況加劇。靜觀讓大家在把意識停留在疼痛部位時，如實地觀察痛楚的感覺，真正痛楚的位置又在哪裏。

資料來源：明報專訊



笑看人生工作坊 - 快樂掌門人

日期：2025年11月21日（星期五）

時間：下午2：30 - 4：00

地點：德福I座社區會堂

費用：\$10

內容：1) 由導師帶領大笑瑜伽活動，讓參加者在繃緊與繁瑣生活中專注於自己，一同大笑以放鬆心情。

2) 負責社工帶領集體合作遊戲，增添趣味。

編號 34



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。

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11月

編號 35

日期：2025年11月22及29日（星期六）

時間：上午10：30 - 12：00

地點：中心501室 費用：\$50(共2堂)

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

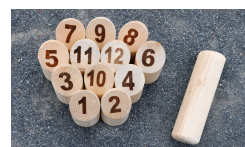
編號 36

日期：2025年11月13及20日（星期四）

時間：下午3：30 - 4：30

地點：中心501室 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。

蛻休人生體驗工作坊 - 家居小維修



日期：2025年11月10日（星期一）

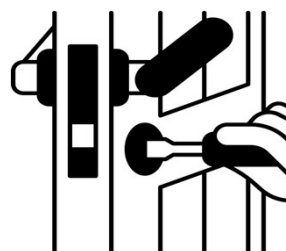
時間：下午2：00 - 4：00

地點：中心501室

費用：\$60

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

編號 37



內容：透過工作坊能夠讓參加者掌握有關不同的小維修技能。當中包括：門鎖、門鉸、廁所等。如果家裏有這類型的損壞的話，可以自行處理。

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 38

日期：2025年11月27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 39

認知評估或諮詢服務

日期：2025年11月22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）



9月認知障礙月健腦知識尋寶樂

答案：

問題：認知障礙症係正常老化的一部分嗎？【非】

問題：以下邊一種運動對預防認知障礙症特別有好處？【B. 太極】

問題：同認知障礙症朋友傾偈時，句子應該要【簡潔】

問題：如果懷疑自己或家人患上認知障礙症第一件事應該做咩？【睇醫生】

20位得獎名單如下：

請於11月24日（星期一）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. 林進發 | 2. 區苑玲 | 3. 袁繡碧 | 4. 蔡鳳卿 | 5. 馮華 |
| 6. 林慧敏 | 7. 陳玉環 | 8. 黃慧玲 | 9. 林娟 | 10. 周志良 |
| 11. 梁愛蓮 | 12. 林雪影 | 13. 黃任慧蘭 | 14. 陳德麟 | 15. 黃淑芳 |
| 16. 蕭燕芳 | 17. 廖秋梅 | 18. 李蘇女 | 19. 梁益榮 | 20. 李蘇如 |



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	✓	✓	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	✗ <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	✓	✓	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)	



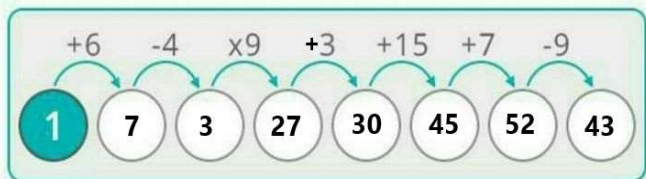
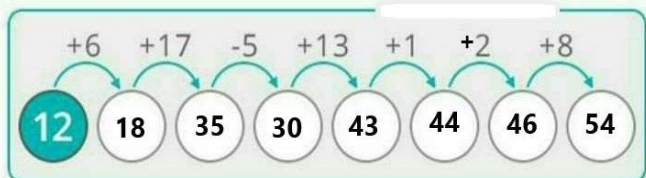
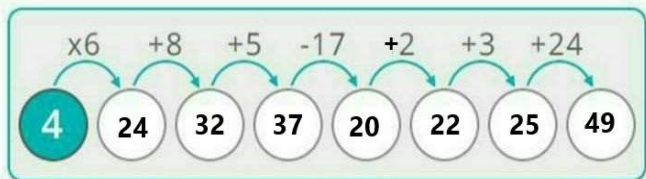
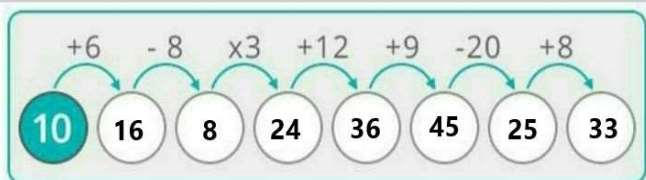
腦KEEP FIT任務



感謝各位會員參與腦KEEP FIT任務，上一期答案如下：

名稱：『數字迷陣：連環運算挑戰』

答案：



20位答對得獎名單如下：

請於11月24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. 莫慕嫻
2. 黃志文
3. 林雪蝶
4. 黎鳳儀
5. 翟景華
6. 鍾美芬
7. 李惠冰
8. 林佩真
9. 黎雪芬
10. 陳麗蓮
11. 李雪梅
12. 郭燕玲
13. 曾美鶯
14. 郭銀英
15. 陳德麟
16. 潘艷容
17. 黃璇璇
18. 勞婉嫻
19. 陳愛賢
20. 黃任慧蘭

隱藏題目得獎者：五位

1. 吳蟬美
2. 陳賽絨
3. 蘇慧英
4. 林雪蝶
5. 莫慕萍

隱藏題目：

今年係耆福中心幾多周年？答案：29

新一期KEEP FIT任務如下

有興趣參與遊戲的會員可於11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!!

加油

遊戲名稱：「數字連連」

遊戲玩法：把答案填寫入空格內，以完成整個數字陣。

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