



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12月通訊



中心消息傳真：「平板電腦計劃」

各位平板電腦計劃及中心會員，中心正在更新已收回的平板電腦。並會於下一年度安排借用給有需要會員使用，無論過往是否平板電腦計劃會員，均可申請借用。

詳情留意下年度通訊消息，如有疑問可向中心職員查詢。



請注意

請會員報名時，留意所報的活動是否有撞期，如有撞期未能出席，需盡快告知活動負責人，讓後備參加者報名。

【生命記】我的人生四季

秀英和女兒品妍看着春季種下的瓜果，現已茂盛豐收。此時，母女倆相視而笑。但剛訂婚的品妍，卻突然感嘆植物會按時令結出果子，人要如何才知道自己成熟，可以邁入下個階段呢？秀英看出女兒對未來婚姻的擔憂，輕輕拍著她的肩膀說：「人生就如同四季，像你的出生，就像宣告着生命的夏天……」

當年剛畢業的秀英，在職場上的表現優異，如同充滿生機的春天，任何事情都能通往美好的未來。她後來升職，還順利成立家庭；然而，生命中第一個梅雨季卻在此時報到，秀英試盡方法都無法順利懷孕，簡直像籠罩在烏雲中。直到多年後，才能成功；她心感到磨難，但雨水滋潤了大地，涵養出秀英對女兒深刻的愛。雖然孩子帶給秀英生命的喜悅，但撫育的過程也令她數度疲倦。就像悶熱又煩的夏天；有時像雷陣雨，甚至像颱風過境。直到現在，她才有自信說，自己進入了豐收的秋季。

秀英牽着女兒的手說：「人生如同四季，必定有喜有悲。不要害怕，勇敢去體會自己的人生四季吧。」

『求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得着智慧的心。』

《聖經》詩篇90篇12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，現繼續招募參加者（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：邱姑娘及鍾姑娘

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11月24日
至 11月27日

抽籤日期：

2025年11月28日

抽籤結果及交費日期：

2025年12月1日起



下次例會日期：
2025年12月22日
(星期一)
上午9:30



社區資訊- 醫管局家庭醫學門診優先預約安排

為照顧弱勢社群的求診需要，基層醫療署公佈由十一月四日起於醫管局家庭醫學門診服務推出「門診優先群組試行計劃」，讓需要使用公營基層醫療服務的特定弱勢社群群組可優先預約家庭醫學門診服務。醫管局將推出試行計劃，為優先群組設立家庭醫學門診預約專籌並適當調配預約名額予優先群組。優先群組包括綜合社會保障援助計劃受助人、75歲或以上的長者生活津貼受惠人、長者院舍照顧服務券計劃級別0院舍券持有人，以及在職家庭津貼計劃受惠人的優先群組資格。優先群組的人士可透過醫健通手機應用程式或親身到地區康健中心／地區康健站，登記成為康健中心會員和家庭醫學門診優先群組成員後，即可參與試行計劃，優先預約家庭醫學門診偶發性疾病診症服務。進行預約時，已登記人士可先通過醫健通手機應用程式的預約系統，揀選所屬優先群組組別，系統會連接至「HA Go」手機應用程式，預約家庭醫學門診偶發性疾病診症服務，過程無需重新輸入個人資料。診症收費按家庭醫學門診標準處理。

試行計劃推出後，基層醫療署與醫管局會密切監察並評估試行計劃的成效及專籌名額的使用情況，適當地預留專籌並按需要和實際情況調整預約專籌的比例，以確保優先群組真正受惠。

資料來源：香港特別行政區政府 新聞公佈

社區教育及社交康樂活動

歡樂午聚

日期：2025年12月9日及23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。

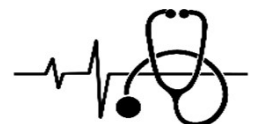
12月健康檢查

日期：2025年12月11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：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。



戶外活動

12月份旅行

日期：2025年12月18日（星期四）

時間：上午9：30（中心集合，逾時不候）

地點：北區公園、流浮山、豆美味、美味棧

費用：\$190 對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往佔地達8.6公頃的北區公園遊覽，公園分為靜態和動態設施，採用清朝揚州式亭台樓閣設計園景，內有人工湖及瀑布。亦擁有球場和健體園地。之後乘車往流浮山享用鮑魚粵菜餐。飽餐後再乘車去豆美味，享用美味豆腐花，會員可閒逛美味棧自由購物。指定時間集合乘旅遊車回程，約於下午4時許返回啟業邨及德福平台解散。

鮑魚粵菜餐：白灼海生蝦、清蒸海上鮮、清蒸鮑魚、西芹炒鴛鴦片、
魚香茄子、紅棗雲耳蒸雞、京都醬爆骨、郊外油菜、絲苗白飯、
加酥炸生蠔

備註：(1) 是次活動由天力旅遊承辦。



編號 02

12月份行山

日期：2025年12月31日（星期三）

時間：上午9：00 於中心集合（逾時不候）

地點：大棠 費用：\$20 對象：中心會員

內容：中心集合，乘旅遊車往大棠賞紅葉，行大約一小時三十分鐘，有上落斜路至吉慶橋大休，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。

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。



編號 03

健康講座-

編號 04

「消化系統與飲食健康」

日期：2025年12月11日(星期四)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：本中心 費用：全免

對象：會員 / 護老者

內容：講員帶領大家一同探索腸道健康，從了解糞便的狀態，到吸收食物營養、水份和腸道菌叢平衡的重要性，以及乳酸菌的功能。分享良好的飲食習慣和生活模式，以保持身體健康。

小學探訪中心活動

編號 05

日期：2025年12月13日(星期六)

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：由教師帶領小學生與長者互動，參與遊戲、長幼共融，慶祝節日；歡迎各位會員踴躍參加。

備註：佛教慈敬學校學生探訪。



12月耆男部落

編號 06

日期：2025年12月10日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：中心501室 費用：\$5

對象：中心男士會員

內容：學習使用相片打印機及鐳射雕刻機，印相及刻字到相框。

備註：參加者需預先提交一幅相片及構思刻落相框的內容。

扭扭擰擰『聖誕花環』

編號 07

日期：2025年12月17日(星期三)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：中心501室 費用：\$50

內容：叮叮噹🔔叮叮噹🔔聖誕節又快到了。想過一個有趣的聖誕節嗎？簡單又好玩扭扭棒聖誕節花環掛飾，讓小手作創作出屬於自己的節日驚喜🎉

飛鏢時間

編號 08

日期：2025年12月8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12月15日(星期一)

時間：(C組)下午1:30 - 3:00 /

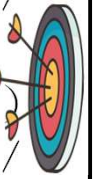
(D組)下午3:00 - 4:30

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。



耆福團契

編號 09

日期：2025年12月3日、17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

主題節目：12月3日：「重新得力」

12月17日：「普世歡騰」

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。

認識讚美操

編號 10

日期：2025年12月2日(星期二)

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。

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	2026年1月6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	2026年1月6日起(逢星期二) A班時間:下午1:45-2:45 B班時間: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)大海 (二)歡樂年年 (三)終身美麗 (四)假如 (五)老年時 (六)一生一心	只可參加其中一班
太極初班	2025年12月20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『楊家八十八式太極拳』。 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。
太極班	2025年12月20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』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12月17日(逢星期三) 上午10:45-12:00	\$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12月13日(逢星期六) 上午10:45-12:00			
水墨畫初班	2025年12月19日 (逢星期五) 上午9:00-10:15	\$60 (共八堂)	由水墨畫師兄弟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。
穿珠班-仿水晶聖誕樹	2025年12月5日(星期五) (A班)下午1:00-3:00 (B班)下午3:00-5:00	\$20 (包一份料材)	學習以6MM仿水晶珠製作精美聖誕樹。	參加者需親手製作。
聖誕瓶工作坊	2025年12月19日(星期五) (A班)下午1:30-2:30 (B班)下午3:00-4:00	\$5 (包一份聖誕材料)	可帶同洗淨的玻璃樽及之前的材料回中心一同製作。	參加者可即場交\$5購買玻璃樽。

同慶聖誕暨生日會

日期:2025年12月12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聖誕節,並為10月至12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、五福燒味拼盤、翡翠珍菌花枝片、大良牛乳卷、紅燒竹笙海皇羹、清蒸沙巴龍躉斑、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25/11(星期二)早上開始售票,額滿即止。



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12月11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8/12/2025 (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	金裝加營養素(呔呢嗶)	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	\$195	\$195	\$202	\$225	\$223

護老者「婚」甘同味

編號 11

日期：2025年12月30日 (星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心501

費用：全免

對象：護老者會員

內容：邀請護老者夫婦或護老者及被照顧者參與，透過情景解難桌遊，以分組形式相互合作共同過關，加深對自己 and 對方的想法及凝聚照顧者和被照顧者之間的關係，並鼓勵彼此反思自己在不同情景下的情緒和處理方法。

護老者聖誕季度聚會

編號 13

日期：2025年12月22日 (星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

費用：全免

對象：現有護老者會員或新加入的護老者

內容：1) 護老者聖誕共聚，參與遊戲，共享聖誕氣氛
2) 護老者活動成果分享
3) 護老者和社區資訊分享

護老者環保聖誕

花環工作坊

編號 12

日期：2025年12月23日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心501

費用：\$20

對象：護老者會員

內容：教授護老者製作環保聖誕花環，可循環再用，提升環保意識，亦共享聖誕氣氛；護老者可於聖誕節把花環送給被照顧者，共度佳節。



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12月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
1 十二	9:00 運動班(新)	2 十三	9:15 認識讚美操 *10:30 照顧者心靈補給站	3 十四	9:00 耆福團契 10:30 集體舞A班(畢) 1:45 普通話班(5) 3:00 飛鏢義工訓練
8 十九	9:00 運動班(2) 10:30 姆指琴體驗班(7) 1:30 飛鏢時間A 3:00 飛鏢時間B *2:30 聖誕窩心義工聚會	9 二十	9:15 姆指琴進深班(6) 10:30 耆福電台義工訓練(新) 1:45 中文唱歌A班(6) 3:00 中文唱歌B班(6) *2:30 芬蘭木柱訓練班 2:30 歡樂午聚(德福1座)	10 廿一	*10:30 耆福電台 1:45 普通話班(6) *3:00 耆男部落
15 廿六	9:00 精神健康體驗館導賞 9:00 運動班(畢) 10:30 姆指琴體驗班(畢) 1:30 飛鏢時間C 3:00 飛鏢時間D	16 廿七	9:15 姆指琴進深班(7) 10:30 耆福電台義工訓練(2) 1:45 中文唱歌A班(7) 3:00 中文唱歌B班(7) 2:30 芬蘭木柱訓練班	17 廿八	9:00 耆福團契 10:45 集體舞A班(新) *10:00 扭扭擰擰聖誕花環 1:45 普通話班(7) *2:00 護「您」茶座(德福1座)
22 初三	9:30 例會 2:30 護老者季會	23 初四	9:15 姆指琴進深班(畢) 10:30 耆福電台義工訓練(3) 1:45 中文唱歌A班(畢) 3:00 中文唱歌B班(畢) 2:30 歡樂午聚(德福1座) *2:30 護老者聖誕花環工作坊	24 初五	10:45 集體舞A班(2) *10:30 耆福電台 1:45 普通話班(畢)
29 初十	10:30 姆指琴體驗班(新)	30 十一	10:30 耆福電台義工訓練(畢) *10:30 護老婚甘同味	31 十二	9:00 行山 10:45 集體舞A班(3)

星期四		星期五		星期六	
4 十五		5 十六	9:30 老友記聚一聚 1:00 穿珠A班 3:00 穿珠B班	6 十七	8:15 太極初班 (7) 9:30 太極班 (7) *10:30 蛻休瑜珈班
11 廿二	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 健康講座 *9:30 植物工作坊	12 廿三	10:00 同慶聖誕暨生日會 *2:00 沙灘清潔義工簡介 2:15 耆義樂慶親 (鳳苑酒家)	13 廿四	8:15 太極初班 (畢) 9:30 太極班 (畢) 10:45 集體舞B班 (新) *10:30 蛻休瑜珈班 2:00 小學探訪 2:30 沙灘清潔體驗日
18 廿九	9:30 旅行 *2:00 米蘭棋趣坊	19 三十	9:00 水墨畫初班 (新) 1:30 聖誕瓶A班 3:00 聖誕瓶B班 2:00 護老午聚	20 十一月	8:15 太極初班 (新) 9:30 太極班 (新) 10:45 集體舞B班 (2) 9:30 耆智檢測站 9:30 聖誕護您同遊在尖東
25 初六	 <p>聖誕快樂</p> <p>聖誕節假期</p>	26 初七	 <p>聖誕節假期</p>	27 初八	10:45 集體舞B班 (3)
1 十三	元旦假期	2 十四	9:00 水墨畫初班 (2)	3 十五	8:15 太極初班 (2) 9:30 太極班 (2) 10:45 集體舞B班 (4)

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 14

日期：2025年12月17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。

聖誕護「您」同遊在尖東

編號 15

日期：2025年12月20日（星期六）
時間：上午9:30 - 下午1:15
地點：M+視覺文化博物館及K11 MUSEA人文購物藝術館
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
費用：\$20
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，暢遊M+視覺文化博物館和K11 MUSEA人文購物藝術館。



護老午聚 -

編號 16

主題：「長者社區照顧服務券計劃」及「長者院舍照顧服務券計劃」

日期：2025年12月19日（星期五）
時間：下午2:00 - 3:30
地點：本中心
費用：全免
對象：有需要護老者及護老者會員
內容：1) 有需要護老者定期茶聚，互相支持及分享資訊；
2) 是次邀請了香港家庭福利會觀塘區長者社區照顧服務券的負責社工到中心分享。

「地區為本安老活動計劃 2025-2026」 - 耆義樂同行

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。現有如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；

耆義樂慶親

日期：2025年12月12日（星期五）
時間：下午2:15 - 4:00
地點：觀塘翠屏商場1樓鳳苑酒家 費用：全免
內容：七間觀塘區長者中心共同一起茶聚、同樂及感受佳節氣氛，加強聯繫。

備註：活動提供旅遊巴接送，參加者可於下午1:20於啟業邨啟盛樓對出空地集合上車或1:45於德福K座迴旋處集合上車。



編號 17

2025年立法會換屆選舉將於12月7日舉行，鼓勵各位會員在投票日踴躍投票，一起投入選舉。

投票時間：上午7時30分至晚上11時30分
會員如有任何關於投票的疑問，歡迎向職員查詢。

資料來源：2025年立法會換屆選舉網站

為支持及便利有需要之護老者能順利投票，中心會於照顧者前往投票期間為長者提供看顧服務。

長者看顧服務

日期：2025年12月7日(星期日)

地點：本中心

內容：護老者前往投票期間，於中心提供長者看顧服務

對象：本中心已登記之護老者及有需要護老者

報名：如有需要有關服務，請於12月4日(星期四)或之前致電中心登記。



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

日期：2025年12月17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。

編號 18

麗晶街站義工

日期：2025年12月1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。

編號 19

聖誕窩心義工聚會

日期：2025年12月8日（星期一）

時間：下午2：30 - 4：00

地點：中心501室

費用：全免

對象：窩心義工

內容：透過節慶互動遊戲，讓義工共同提早歡渡聖誕和商討有關聖誕探訪的細節和流程。



編號 20

飛鏢義工訓練

日期：2025年12月3日（星期三）

時間：下午3：00 - 4：00

地點：本中心

費用：全免

對象：義工及常參加飛鏢活動的參加者

內容：學習飛鏢機的設定方法及其他玩法。



編號 21

耆福電台義工訓練

日期：2025年12月9、16、23及30日（逢星期二）

時間：上午10：30 - 11：30

地點：本中心

費用：全免

對象：有興趣加入耆福電台義工

內容：學習拍攝、剪接、配音影片的程序，上/下載影片、使用雲端等。

備註：參加者需協助耆福電台



編號 22

各位會員朋友，2025年又即將到尾聲啦，感謝大家這一年到中心的參與及支持。12月將踏入流感高峰期，天氣也開始轉冷，在這講一聲，記得要添衣保暖，保重身體。

主任的話



睡前
保暖方法！

穿襪進睡



改善血液循環

熱水泡腳



改善血液循環

多吃溫熱、
健脾補腎食物



有助溫暖身體

提高被鋪
保暖效果



睡前搖晃棉被

聽歌、唱歌、玩樂器可防認知障礙症？

隨著年齡增長，許多人開始擔心腦退化，甚至患上認知障礙症。但你知道嗎？一種極具樂趣的活動可以幫助你降低這種風險，那就是聽音樂！

根據澳洲蒙納許大學 (Monash University) 最新研究，70歲以上的成年人若經常聽音樂，患上認知障礙症的風險可降低近40%。這項研究由該校榮譽學生Emma Jaffa和Joanne Ryan教授主導，調查了超過10,800名老年人的音樂聆聽習慣。



經常演奏樂器同樣有效

據《Fox News》報道，該項最新研究發表於《國際老年精神病學期刊》

(International Journal of Geriatric Psychiatry) 上，研究結果顯示，經常聽音樂的長者罹患認知障礙症的風險降低39%，其記憶表現也有所提升；而經常演奏樂器的長者，認知障礙症風險降低35%；同時聽與演奏音樂的長者，對抗認知衰退的保護效果更為顯著。

Joanne Ryan教授指出，隨著目前尚無認知障礙症的療法，尋找預防或延緩病症發作的策略變得至關重要。研究還發現，音樂活動不僅能提高認知能力，還能降低輕度認知障礙的風險達22%。這些結果強調了環境和生活方式對大腦健康的影響，尤其對於受過較高教育的老年人而言，音樂的益處更為明顯。

除了這些個人層面的好處外，音樂還可以在社交交往中發揮重要作用。長者參加音樂表演或合唱團等活動，不僅為他們提供樂趣和滿足感，還可以擴展老友記的社交網絡。儘管音樂對大腦和認知功能有益，但它不能被視為預防認知障礙症的唯一方法。音樂應該作為一種愉悅和有益的娛樂形式，與其他健康生活方式結合，如運動、社交互動、健康飲食和腦力活動等。如果你有特定的健康問題或疑慮，請諮詢醫生或相關專業人士的建議

資料來源：AM730

精神健康體驗館導賞

編號 23

日期：2025年12月15日（星期一）

時間：上午9:00-12:00

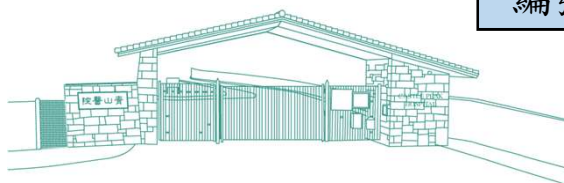
集合時間：上午9:00（中心604室）

地點：青山醫院內展館

費用：\$20（來回車費）

活動內容：

- 1) 場內設有5個參觀範圍，當中包括思覺交流：特設病徵體驗及真人圖書館，讓訪客切身體會精神病患者的感受。
- 2) 另於11:00-11:30設有導賞員解說，讓參加者更具體了解每個展區的內容。



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12月

日期：2025年12月6及13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。

編號 24



芬蘭木柱訓練班

日期：2025年12月9及16日（星期二）

時間：下午2：30 - 3：30 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。

編號 25



蛻休人生體驗工作坊 - 沙灘清潔體驗日

日期：2025年12月13日（星期六） 時間：下午1:00在中心集合

地點：汀九灣泳灘 費用：免費（參加者需要自費車錢）

對象：1) 蛻休人生計劃會員（優先）
2) 61-65歲會員（次選） 3) 其他會員

內容：近年來，香港沿海地區面臨嚴重的海洋污染問題，沙灘上常見塑膠垃圾、漁網殘渣及生活廢棄物，影響生態環境、野生動物及社區健康。希望參加者透過參與沙灘清潔活動，不僅能貢獻力量保護環境，還能促進身心健康、增強社區連結。

**參加者需要穿著舒適的服裝和鞋



編號 26

蛻休人生體驗工作坊 - 沙灘清潔義工簡介

日期：2025年12月12日（星期五） 時間：下午2：00 - 3：00

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：講解有關沙灘清潔體驗日的流程和注意事項。

編號 27

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 28

日期：2025年12月18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 29

認知評估或諮詢服務

日期：2025年12月20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）



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。

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 T1	✓	✓	視乎活動地點、路面情況及天氣轉變而定
三號風球 L3	✓	✗	<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、極端情況	✗	✗ (活動及班組開始前2小時仍生效，活動及班組取消)	✗



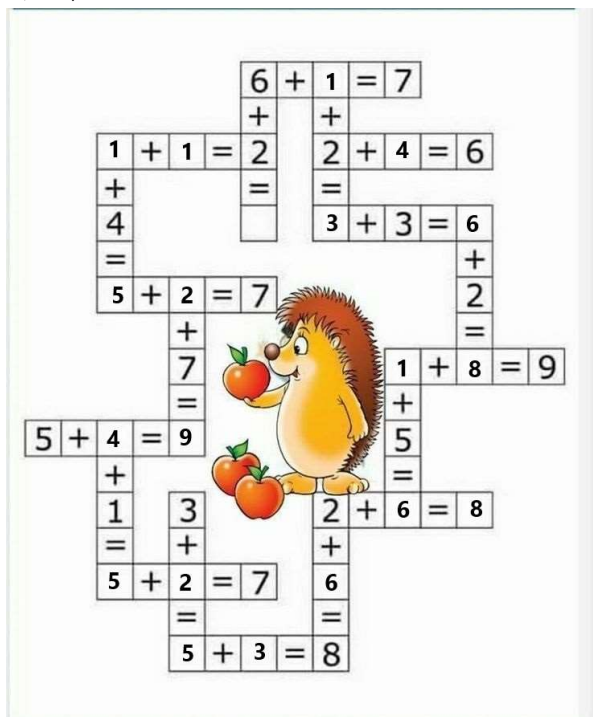
腦KEEP FIT任務



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12月22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. 梁碧儀 | 2. 蘇金鳳 | 3. 王景頌 |
| 4. 廖秋梅 | 5. 蔡桂儀 | 6. 黃婉萍 |
| 7. 蔡明偉 | 8. 郭燕玲 | 9. 吳嬋麗 |
| 10. 梁妙玉 | 11. 陳美蓮 | 12. 馬淑琴 |
| 13. 黃麗英 | 14. 黃麥碧 | 15. 陳愛賢 |
| 16. 林玉蘭 | 17. 潘艷容 | 18. 丘喜薇 |
| 19. 陳麗雲 | 20. 陸漢中 | |

遊戲名稱：「數獨遊戲」

玩法：數獨的網格由 9x9 的空格組成，您只能使用從 1 到 9 的數字，每個 3x3 的九宮格中只能含有數字 1 到 9。每一行只能含有數字 1 到 9。每一列只能含有數字 1 到 9。

在每個 3x3 九宮格、每一行、每一列中，每個數字只能使用一次。當整個數獨網格都正確填滿數字，遊戲就會結束。

新一期KEEP FIT任務如下

有興趣參與遊戲的會員可於12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!!

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