



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

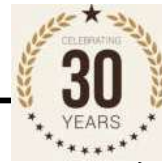


Youtube



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2026年1月通訊



「30周年齊參與」

各位會員朋友：又要說一句「時間過得好快」，又到年尾，今年有哪些事值得你感恩嗎？有時在中心裡會聽到老友記提起由中心開立初期已加入成為會員。一年又一年，2026年中心將踏入30周年，大家記得中心10周年或20周年的畫面嗎？無論是否經歷過，踏入30周年，中心的服務將邀請大家參與，並會於大型活動如周年慶祝和新春活動籌備更豐富節目，一同發揮齊參與精神，為30周年留下腳印。



【生命記】調出和睦的滋味

常有人分享，剛開始學做菜時，鹽的分量是難掌握的。放太少，淡而無味；放多了，又鹹得難以下嚥。鹽雖微小，卻能左右整道菜的滋味。這就像面對人際關係，與人相處和睦的滋味。過於退讓，會覺得委屈難受；但太過堅持，又容易引發衝突。若能常保持調和的心，就能讓關係平衡，嚐出成全美意。

有次朋友與兄弟姐妹討論如何照顧年邁的母親。弟弟提出請看護，妹妹反駁要輪流照顧才安心！雙方由理性溝通轉為針鋒相對。這時姐姐解話，弟弟心疼大家的辛苦，才會想請看護；妹妹是掛念媽，所以希望照顧得更周全。這都是好意，但若我們爭吵，媽反而會更擔心。這話讓原本劍拔弩張的氣氛軟化了。調和不在於輸贏，而是先聽彼此的心意，讓背後的好意成全。有位同事的社區，為了停車位從大會吵到群組。有主張老弱婦孺優先，有強調公平抽籤；後來有住戶提出，先讓給其他家庭用。這讓步的心意，使雙方都反思自己，最終能和平協商，找出折衷的辦法。

朋友間可能會因無心的話而產生芥蒂，夫妻也會因生活瑣事而陷入冷戰；久了，便像缺了鹽的料理，關係逐漸淡薄，甚至變質。可有人先道歉或是替對方遞個台階，就能留住這份情誼。調和的美意正是如此，把理解與善意溶進關係裡，愛就能持續保鮮。生命若能像鹽一般，讓菜餚滿有滋味，那便是最深的智慧。在人群中，不一定要最耀眼，但若帶出友愛的氛圍，已是最美的祝福。試想，在人生的筵席上，我們是否也能成為一撮小小的鹽呢？

『你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。』

--- 《聖經》歌羅西書4章6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）

新同事入職介紹：

各位會員朋友，您們好！我是新到職的半職行政助理潘姑娘。很高興能夠加入耆福中心這個大家庭，亦很期待與各位會員一起參與活動與交流。祝大家身體健康，生活愉快！



26年1月健康檢查

日期：2026年1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。



注意! 請留意：由於聖誕節公眾假期的關係，會員需於12月22日（星期一）至12月23日（星期二）進行活動登記。12月24日（星期三）或之後登記的，有機會列為後備名單。

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12月22日
至 12月23日

抽籤日期：

2025年12月24日

抽籤結果及交費日期：
2025年12月29日起



下次例會日期：
2026年1月26日
（星期一）
上午9：30



社區資訊

香港中醫醫院十二月十一日起分階段投入服務

醫務衛生局（醫衛局）公布香港中醫醫院十二月十一日起分階段投入服務，開院首年會提供門診及日間住院服務，並全面開展中醫六大分科服務，以及12個專病項目。

醫院首年會提供門診及日間住院服務，並全面開展中醫六大分科服務，即中醫內科、中醫外科、中醫婦科、中醫兒科、中醫骨傷科及中醫針灸科，以及老年退化性疾病和中風後復康等12個專病項目。在門診服務方面，政府資助的服務涵蓋全科門診、分科門診及綜合專職醫療門診。而市場導向的門診服務設有私家門診及綜合專職醫療門診。

收費安排

醫院採用「套餐收費」、「簡易分項收費」及「組合式收費」的收費模式，提升收費透明度，讓市民容易明白收費安排和掌握醫療開支預算，並鼓勵市民按實際需要選擇服務，善用資源。醫院設有醫療費用減免機制，指定病人組別可獲全額費用減免。至於其他有經濟困難而未能負擔醫療服務費用的病人，也可向醫院申請費用減免。

為鼓勵有需要的市民親身體驗香港首間中醫醫院的服務，香港中醫醫院特別在開院首年推出體驗優惠，部分指定服務將以原價七折至九折提供。

資訊與預約

香港中醫醫院的全新網站（www.cmhhk.org.hk）已經推出，由11月1日起，市民可透過網站或熱線電話（31213121）預約服務。此外，醫院的流動應用程式亦將於12月1日推出，屆時市民可經流動應用程式預約服務，或於12月11起親臨醫院預約登記。香港中醫醫院位於將軍澳百勝角路一號，由政府全資興建，以公私營協作模式營運。

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：2026年1月13日及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

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，當中有簡單運動和遊戲環節，讓長者享受歡樂時光。

備註：活動不需要報名，有興趣的長者直接前往會堂參與。



耆福電台

在26年一至三月內參與耆福電台滿三次或以上可得神秘禮物一份。

耆福電台舉辦日期：1月14日、28日，2月11、25日，3月11、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。



戶外活動

1月份旅行

編號 01

日期：2026年1月29日（星期四）

時間：上午9：30（中心集合，逾時不候）

地點：前粉嶺裁判法院、流水響水塘

費用：\$130 對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往粉嶺裁判法院參觀，然後乘車往雲泉仙館享用齋宴。餐後往流水響水塘欣賞自然景色。約於下午4時許返回啟業邨及德福平台解散。

雲泉齋宴：七彩素拼盤、炸脆皮春卷、雲泉羅漢齋、素石斑、金錢喜滿地、西檸軟素鴨、鮑菇素雞球、郊外靚油菜

備註：(1) 是次活動由天力旅遊承辦。



26年1月份行山

編號 02

日期：2026年1月22日（星期四）

時間：上午9：00 於中心集合（逾時不候）

地點：小夏威夷徑 費用：\$20

對象：中心會員

內容：中心集合，乘旅遊車往井欄樹起步往小夏威夷瀑布大休，然後往寶琳，乘旅遊巴返抵德福花園解散，行程有少量上落斜及梯級，返抵時間約下午1：00。

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。



運動班

編號 03

日期：2026年1月5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：會員/護老者
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。

大家樂

編號 04

日期：2026年1月14日、15日
(星期三、四)
時間：上午9:15 - 10:15
地點：本中心
費用：\$20(共二堂)
內容：藉着小小運動舒展肢體，以及參與齊齊動腦筋遊戲，開心歡聚一小時。

女子俱樂部---「飄漆藝術袋」

日期：2026年2月2日(星期一)
時間：上午9:00 - 10:15
地點：本中心 費用：\$25
內容：飄漆技術是利用漆的特性，稀釋漆料後，在物品上創造出獨特的圖案，展現了色彩的變化和層次感，使每件作品都成為不可複製的藝術品。

滴亮的光彩

編號 06

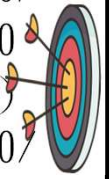
日期：2026年1月7日(星期三)
2026年1月12日(星期一)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：中心501室
費用：\$80(共2堂)
內容：✿DIY乾花字母燈工作坊，讓你親手打造專屬英文字母小夜燈！💡結合乾花與滴膠技巧，創作獨一無二的溫暖光源✧。不論新手或手作達人，都能輕鬆上手，享受創作樂趣🎨。為你的空間添上柔和光芒與個人風格吧！



飛鏢時間

編號 07

日期：2026年1月5日(星期一)
時間：(A組)下午1:30 - 3:00/
(B組)下午3:00 - 4:30
日期：2026年1月12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。



26年1月耆男部落

編號 08

日期：2026年1月23日(星期五)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心 費用：\$10
對象：中心男士會員
內容：一同製作木模型 - 啄木鳥牙簽盒。

桌遊天地

編號 09

日期：2026年1月23日(星期五)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：本中心 費用：全免
對象：中心會員
內容：由中心義工介紹會員一起玩桌上遊戲《妙語說人》，一起體驗桌遊的樂趣！



耆福團契

編號 10

日期：2026年1月7日、21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。

興趣班組

班組名稱	日期及時間	費用	內容	備註
姆指琴體驗班	2026年1月5日起 (逢星期一) 上午10:30 - 11:30	\$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 體驗班的舊生 報名。
普通話班	2026年1月7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。	
影片剪接班	2026年1月7日起 (逢星期三) 下午3:00 - 4:00	\$30 (共四堂)	學習以手機拍攝、剪接、配音影片的方式。	
3D筆製作揮春	A班：2026年1月9日 (星期五) 下午1:30 - 2:30	\$5	學習使用3D打印筆製作春節揮春。	
	B班：2026年1月16日 (星期五) 下午1:30 - 2:30			

送蛇迎馬慶新春-與眾同樂 (中心慶祝部分)

編號 11

日期：2026年2月5日 (星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心 費用：全免

內容：邀請會員到中心共聚，互相拜年；設有遊戲環節及精美禮物，會員一同感受新春喜慶氣氛。

是次活動加設「新春時裝表演」環節，服裝需要配合新春的主題，可自由配搭。有興趣參與時裝表演的會員個別向職員登記報名，當日活動邀請表演者展示身上服裝及作簡單介紹，讓台下同事和會員選出最佳服裝獎得主，有精美獎品嘉許

備註：1)有興趣的會員可登記報名，人數過多會進行抽籤。

2)此活動為中心慶祝部分，不是聚餐。



耆福慶新春2026 送蛇迎馬聚餐

耆福中心誠邀大家一同慶新春，迎接農曆新年！
今年同樣有 **團年聚餐活動**，聚餐活動會邀請班組導師參與，歡迎各會員踴躍買飛報名！

團年聚餐

日期: 2026年2月5日 (星期四)

時間: 上午11:30-下午1:30

地點: 百樂金宴 (九龍灣Megabox 14樓)

活動內容: 1) 豐富午餐
2) 新春大抽獎
3) 心意圍獎

收費: HKD 200/位

***報名: 23/12/2025 (二) 早上9時起至售完即止。**

每人不限購票數量，請預備代購會員的姓名及會員編號。名額不設預留，先到先得*

團年聚餐 菜單

鮮蝦燒賣皇

百樂門蝦餃皇

鮮蝦脆春卷

蠔皇叉燒包

翡翠蚌片蝦仁

清蒸龍躉班

魚湯什菌浸白菜仔

脆皮燒雞

瑤柱蛋白炒飯

鮑汁炆伊麵

滋潤紅棗糕



2026年1月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
29 初十		30 十一	10:30 耆福電台義工 訓練(畢)	31 十二	9:00 行山 10:45 集體舞A班(3)
5 十七	9:00 運動班(新) 10:30 姆指琴體驗班 (新) 1:30 飛鏢時間A 3:00 飛鏢時間B	6 十八	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)	7 十九	9:00 耆福團契 10:30 集體舞A班暫停 1:45 普通話班(新) 3:00 影片剪接班(新) *2:15 滴亮的光彩(1)
12 廿四	9:00 運動班(2) 10:30 姆指琴體驗班(2) 1:30 飛鏢時間C 3:00 飛鏢時間D *2:15 滴亮的光彩(2)	13 廿五	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)	14 廿六	9:15 大家樂 10:30 集體舞A班(4) *10:30 耆福電台 1:45 普通話班(2) 3:00 影片剪接班(2)
19 十二月	9:00 運動班(畢) 10:30 姆指琴體驗班(3) *10:00 按摩工作坊 2:30 淺談囤積症與正 念 *2:00 米蘭棋趣坊	20 初二	9:15 姆指琴進深班(3) 1:45 中文唱歌A班(3) 3:00 中文唱歌B班(3)	21 初三	9:00 耆福團契 10:30 集體舞A班(5) 1:45 普通話班(3) 3:00 影片剪接班(3) *2:30 米蘭棋預賽及 簡介
26 初八	9:30 例會 2:30 奧比斯護眼講座	27 初九	9:15 姆指琴進深班(4) 1:45 中文唱歌A班(4) 3:00 中文唱歌B班(4) 2:30歡樂午聚(德福1座)	28 初十	10:30 集體舞A班(6) *10:30 耆福電台 1:45 普通話班(4) 3:00 影片剪接班(4) *2:00護「您」茶座 (德福1座)

星期四		星期五		星期六	
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(新) 9:30 太極班(新) 10:45 集體舞B班(4)
8 二十	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 專題講座	9 廿一	9:00 水墨畫初班(3) 11:00 樂健同行簡介會 1:30 3D筆揮春A	10 廿二	8:15 太極初班(2) 9:30 太極班(2) 10:45 集體舞B班暫停
15 廿七	9:15 大家樂 1:30 樂健同行護士講座及諮詢	16 廿八	9:00 水墨畫初班(4) 11:00 桌上遊戲義工團 1:30 3D筆揮春B *3:30 護老生死教育小組	17 廿九	8:15 太極初班(3) 9:30 太極班(3) 10:45 集體舞B班(5)
22 初四	9:00 行山 *1:00 米蘭棋總決賽	23 初五	9:00 水墨畫初班(5) 10:30 耆男部落 2:15 桌遊天地 *2:00 建肌行事運動班 *3:30 護老生死教育小組	24 初六	8:15 太極初班(4) 9:30 太極班(4) 10:45 集體舞B班(6) 9:30 耆智檢測站
29 十一	9:30 旅行 *9:30 植物工作坊	30 十二	9:00 水墨畫初班(6) 2:30 笑看人生工作坊 *2:00 建肌行事運動班 3:30 護老生死教育小組	31 十三	8:15 太極初班(5) 9:30 太極班(5) 10:45 集體舞B班(7)

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：2026年1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5/1/2026(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	金裝加營素(呔呢嗶)	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

護老生死教育小組

日期：2026年1月16、23、30及2月6日
(逢星期五)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心501室 費用：全免

對象：護老者會員

內容：以相片和故事敘事的形式引入生命教育的主题，協助護老者回顧護老旅程，反思人生不同階段和與被照顧者之間的關係及意義。以遊戲和小組討論講解生死教育的議題，反思對生死的看法和加深個人對生命的啟悟。

編號 12

健康講座- 勿失良肌

日期：2026年1月8日
(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

費用：全免

對象：護老者會員

內容：讓長者認識肌肉減少症的成因及預防方法；透過上下肢肌肉測試了解肌肉強度及評估跌倒風險。

編號 13

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：2026年1月28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 15

照顧者舒展角落 - 按摩工作坊

日期：2026年1月19日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心 501室 費用：全免

對象：有需要護老者及被護者優先、護老者會員

內容：由光明慈善文教協會的芳療義工到中心為護老者按摩，同時教授參加者簡單的日常按摩技巧，讓參加者可以於家中應用。



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 16



日期：2026年1月21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 17



日期：2026年1月5日（星期一）

時間：上午9：30 - 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。

桌上遊戲義工

第一節

編號 18

日期：2026年1月16日（星期五）

時間：上午11：00 - 12：00

第二節

日期：2026年1月23日（星期五）

時間：下午2：15 - 3：15



地點：本中心 對象：中心義工 費用：全免

內容：第一節學習桌上遊戲《妙語說書人》玩法並練習帶領，第二節為中心活動實踐環節，義工將帶領會員一起玩遊戲。是次介紹遊戲：妙語說書人。

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

集體創傷怎麼辦？

「創傷」一詞通常是指創傷性事件對個人或少數人的影響，而「集體創傷」指的是創傷經歷對整個群體、社區或社會的影響。集體創傷不僅為個人帶來痛苦和負面的影響，還能改變整個社區的結構（包括人際關係、政策和政府行政程序、社會的運作方式及社會規範等）。例如，香港近日發生的火災事件。

在災後初期類似有急性壓力症候群症狀的民眾可能不少，可以應用「心理急救」的方法早期介入，以降低創傷後壓力反應。

- 4個步驟包括：
1. 準備：了解危機事件、服務、安全、資源等資訊。
 2. 觀察：現場觀察誰是明顯有緊急需求、嚴重困擾的人優先協助。
 3. 傾聽：接近需要幫助者、尊重、陪伴、安撫。
 4. 聯繫：聯繫相關服務與親友訊息。



資料來源：華文心理健康網站

釋懷的方法：

- 1) 讓負面情緒沉澱，不用急於消除負面情緒，容讓情緒釋出（例如哭泣，大叫）。
- 2) 在準備好的情況下，向傾訴對象說出自己的經歷。
- 3) 消化過後，為生活注入正能量（例如做喜歡的事），走出傷痛。

公眾教育講座(3) - 淺談囤積症與正念

編號 19

日期：2026年1月19日（星期一）

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心 費用：全免

活動內容：

- 1) 講解囤積症的成因及改善方法；
- 2) 介紹正念對個人身心的好處；
- 3) 活動內進行ph9檢測，並為日後長者靜觀治療小組招募合適參加者。

備註：活動由心理衛生會樂齡行計劃社工負責。



編號 20

笑看人生工作坊 - 子女也移居(2)

日期：2026年1月30日（星期五）

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：\$10（包郵寄費用）

活動內容：

- 1) 一同分享子女移居後所面對的生活轉變。
- 2) 帶同與家人的合照，製作有趣賀年卡，寄往居住異地的子女，表達愛與思念。



「樂健同行」計劃

負責社工 - 邱姑娘
護理員 - 鍾姑娘

對象：參加者必須已是經過輪選後的合資格會員。

1. 「樂健同行」計劃簡介會

日期：2026年1月9日（星期五）

時間：上午11:00 - 12:00

地點：本中心

費用：全免

內容：計劃正式簡介會，派發「健康記錄小冊子」，講解計劃及獎勵內容等。

2. 護士專題講座 - 深研「高血壓」

日期：2026年1月15日（星期四）

時間：下午1:30 - 2:30

地點：本中心

費用：全免

內容：高血壓專題講座，教授參加者如何正確量度血壓的程序及技巧、影響量血壓準確度的因素及實習如何量血壓。



3. 護士個別諮詢

日期：2026年1月15日（星期四）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心

費用：全免

內容：個別健康及藥物諮詢。



4. 「建肌行事」運動班

日期：2026年1月23日、1月30日及2月6日（星期五）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心501室

費用：\$20

內容：透過練習上身及下身肌力運動、進行核心肌肉鍛鍊，保護膝關節，防止跌倒。



認知障礙症服務

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 21

日期：2026年1月19日（星期一）

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—

編號 22

認知評估或諮詢服務

日期：2026年1月24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）

「米蘭」棋比賽

編號 23

預賽及賽前簡介日

日期：2026年1月21日（星期三）

時間：下午2:30至下午4:30

地點：中心 501室

內容：進行預賽及比賽前簡介

半總決賽及總決賽

日期：2026年1月22日（星期四）

時間：下午1:00至下午4:00

地點：中心 604室

內容：以計分淘汰賽形式進行

參賽規則：必須為中心有效會員，比賽以抽籤形式進行對賽

獎項：設有冠、亞、季及殿軍，得獎者可獲得豐富獎品。

****特設神秘嘉賓參與比賽****



消防安全，由你開始



如決定離開單位

- 帶備逃生三寶（手提電話、門匙、濕毛巾）；
- 如走廊沒有煙，迅速離開單位；
- 關上單位大門；
- 用最近的樓梯逃生，不要使用升降機；
- 如樓梯有煙，立即改用另一條樓梯逃生；
- 假如沒有樓梯可以安全通過，返回你的單位，或到其他單位拍門，直至找到安全地方躲避；



各位會員朋友，時刻了解居住大廈的逃生路線。

另外，本中心大門走廊也設有逃生路線指示牌。

準退休人士服務

負責社工 - 黎生

對象：55 - 60歲的準退休人士

奧比斯護眼健康講座

編號 24

日期：2026年1月26日（星期一）

時間：下午2：30 - 3：30




地點：本中心 費用：全免

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

內容：講解有關乾眼症、青光眼、白內障、黃斑部病變等常見眼疾。

備注：由奧比斯職員主講

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 ⬇3	✓	✗	<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 ⬆8	✗	✗ (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：『數獨遊戲』

答案：

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

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. 廖秋梅
2. 黃敏宜
3. 林雪影
4. 陸漢中
5. 高鳳儀
6. 馬淑琴
7. 梁瑪利
8. 范錦霞
9. 陳德麟
10. 趙麗貞
11. 林秀蘭
12. 翟景華
13. 李雪冰
14. 黃秀霞
15. 黎鳳儀
16. 陳秀琼
17. 蘇玉霞
18. 丘喜薇
19. 李敏兒
20. 梁雪潔

遊戲名稱：「數謎」鍛鍊大腦的數字謎題

玩法：「數謎」類似於填字遊戲，只不過填的不是「字」，而是「數」。每組垂直/水平空格中的數字之和必須等於上方/左側的線索數字。空格中只能填入1至9的數字，並且同一數字在每組垂直/水平數字中只能用一次。每張數謎遊戲題僅有一個解，只能通過邏輯推理來解決。

數謎提示：先從只有一種組合可能的線索數字開始。例如，3分成2格，只能是1和2；23分成3格，只能是6、8、9。

新一期KEEP FIT任務如下

有興趣參與遊戲的會員可於

1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!!

	11	8
15		
4		