



香港基督教新生會
何文田堂長者鄰舍中心

2026年
7月份



會員通訊

July

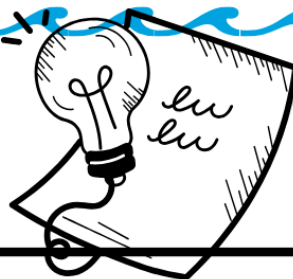


社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

地址：何文田邨景文樓地下11號

電話：2760-7111

目錄



封面	頁 1
目錄	頁 2
家事分享	頁 3
實習社工介紹	頁 4
SQS9 / 「服務質素標準」 / 讚賞/建議/意見欄	頁 5
颱風及暴雨期間服務指引/復康用具租借服務	頁 6
中心靈性課程一覽表	頁 7
隱蔽長者服務	頁 8
護老者服務	頁 9-10
有需要護老者服務	頁 10-11
中心活動月曆	頁 12-13
義工服務	頁 14-15
中心活動及班組	頁 15-22
靈言蜜語	頁 23
中心位置圖	頁 24

家事分享



夏日防暑小貼士 ☀

點解長者易中暑？

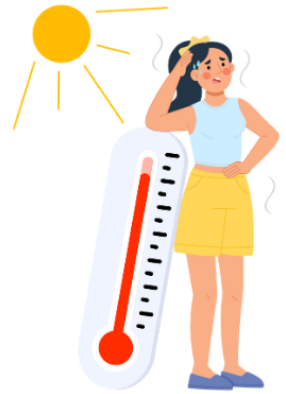
長者排汗功能及調節體溫能力較弱，加上患有慢性病或服用利尿藥，炎熱潮濕天氣下更容易中暑。

⚠ 中暑徵狀

頭暈、頭痛、噁心、氣促、皮膚乾熱，嚴重者會痙攣或昏迷。

SOS 即時處理

1. 立即停止活動，移至陰涼處
2. 開風扇/冷氣，用濕毛巾抹身散熱
3. 清醒者給予清涼飲料
4. 情況未改善或神智不清，立即送院



預防 6 貼士

✓ 定時飲水

勿等口渴才飲，避免濃茶/咖啡/酒

✓ 特別留意

服藥長者需諮詢醫生

✓ 減少外出

避免正午時段，選早上或黃昏外出

✓ 留意天氣

出門前查看天氣報告

✓ 保持室內涼爽

開窗通風，使用風扇/冷氣

✓ 穿著輕便

鬆身、淺色棉質衣服

溫馨提示：每日提醒飲水及注意防暑！中心關心大家身體健康。

例會及活動報名日

7月份例會

例會將於7月2日(四)上午10時正舉行，歡迎老友記踴躍出席。

7月活動報名日

7月3日(五)上午9時15分開始，各位老友記需攜同有效會員證報名。



活動報名安排

由2025年12月開始，中心活動報名安排作出更新，請各位老友記留意以下內容：

🕒 活動報名日上午9:15 (上午報名時段)

- 只接受會員親身到中心排隊報名
- 接受夫婦代為報名
- **不設電話報名**

🕒 活動報名日下午2:15起

- 免費活動：開放電話報名(亦可親身報名)
- 收費活動：必須親身報名，不設電話報名

各位老友記可按活動性質選擇合適的方式報名

~如有查詢歡迎聯絡中心職員，多謝各位的理解與配合~

HOLIDAY

公眾假期

老友記！請留意，
7月份的公眾假期如下：

7月1日(三) -

香港特別行政區成立紀念日

屆時中心將暫停開放，敬請留意。

生日禮物

老友記！如果你是7月份生日，
歡迎於7月內任何中心開放時
間，到中心領取生日禮物

祝你生日快樂，身體健康！

實習社工介紹



各位哥哥姐姐們大家好，我係何文田堂長者鄰舍中心的實習社工-許逸謙，好高興認識大家。接下來數月我會在單位為大家服務及學習，如有需要的地方，歡迎找我幫忙，請大家多多指教。



各位老友記，大家好！
我係實習社工蘇姑娘，嚟緊6月至10月，逢星期一、四、六都會嚟到中心同大家見面。
到時見到我，不妨同我打個招呼、笑一笑，請大家多多指教呀！

~齊來認識「服務質素標準」(SQS9)~

在管理及提供服務方面，「服務質素標準」訂明了福利服務單位應具備的質素水平。為確保大家獲得優質的社會福利服務，中心現按照社會福利署之規定，推行「服務質素標準」(SQS)，現時共有十六項「服務質素標準」，每項「服務質素標準」均有一套「準則」及「評估指標」說明，這些「準則」及「評估指標」均為一般性基本要求，我們由今期通訊開始，逐一向大家簡單介紹。

SQS 標準 9：

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

- 9.1 提供和有效地保養所有消防設備及其他必需的安全設備。
- 9.2 讓職員和服務使用者認識緊急事故應變程序，並定期進行火警演習，每 12 個月至少演習一次。
- 9.3 服務單位定期查察其現場環境及鄰近環境，以鑑定是否有安全問題，並確保制定和實施處理該等安全問題的適當策略。
- 9.4 凡發生在服務單位內並涉及職員和 / 或服務使用者的意外或受傷事故及當時的處理方法，均應記錄在案。
- 9.5 若服務單位的工作涉及運送服務使用者，必須採取一切道路交通安全措施。
- 9.6 服務單位確保所有服務器材均得到適當維修，而若情況適合，須在適當督導下使用這些器材。

讚賞/建議/意見欄

你們的寶貴意見，能有效協助中心持續改善服務質素，歡迎大家對中心服務提出任何讚賞或建議，請填妥以下的表格交回中心或致電 2760 7111 與我們聯絡，謝謝大家。

填表人姓名：_____

聯絡方法：_____

讚賞/建議/意見：

颱風及暴雨期間服務指引 (2024 年 10 月 31 日起生效)

天氣情況		中心 開放/ 偶到	室內 活動	戶外 活動
	雷暴警告	✓	✓	#
	一號風球	✓	✓	✓
	三號風球	✓	×	×
	八號或以上風球/極端情況	×	×	×
	黃色暴雨警告 在活動開始前 2 小時/中心開放期間內發出	✓	✓	✓
	紅色暴雨警告 在活動開始前 2 小時/中心開放期間內發出	✓	×	×
	黑色暴雨警告 在活動開始前 2 小時/中心開放期間內發出	×	×	×
	寒冷及酷熱天氣警告 在活動開始前 2 小時內發出	✓	#	#

備註：✓ 正常舉行

✗ 取消

酌情舉行(須視乎當時情況及天氣預測)

復康用具租借服務

服務內容：為急切需要的護老者提供短期輪椅及復康用具租借服務

租借時間：星期一至六，上午 9 時至下午 1 時及下午 2 至 6 時。

借用期限：以兩星期為限

租借按金：\$100

逾期歸還：若逾期歸還，每日將收取\$1(在按金中扣除)，如逾期兩星期而未辦理有關之續借手續，本中心有權拒絕日後之申請。

借 用 者：必須為已登記之護老者

備 註：1) 詳情請致電中心查詢

2) 存貨有限，如欲租借，請先致電 27607111 查詢。

負責職員：曾姑娘





為鼓勵長者持續進修之終生學習精神，造就長者達到與時並進，服務社會之果效，本會於 2003 年成立香港基督教新生會長者進修學院。並議決由 2017 年 1 月 1 日起，凡六十歲或以上的會員自動成為長者進修學院的學員，如報讀有學分制的課程活動，而出席率達八成者，可獲該課程所設之學分。

2026 年 7 月中心靈性課程一覽表

班組名稱	導師	日期	時間	次數	費用	學分	備註
幸福小組	蔡志雄牧師	7 月 8 日 7 月 15 日 7 月 29 日 (逢星期三)	下午 3:15 至 4:45	3	全免	4.5	內容： 藉遊戲、唱歌、分享等，讓組員彼此認識，互相支持、認識真理、共享平安，喜樂時光。
歡欣樂唱組	蔡志雄牧師	7 月 4 日 7 月 11 日 7 月 18 日 (逢星期六)	上午 9:30 至 10:15	3	全免	3	內容： 讓會員學習唱歌，透過歌詞帶來正向喜樂的人生觀，使心靈得力量，面對生活的需要。
心聲互動小組	蔡志雄牧師	7 月 4 日 7 月 11 日 7 月 18 日 (逢星期六)	上午 10:15 至 11:00	3	全免	3	內容： 提供一個分享心聲彼此守望的機會，透過教導聖經金句互勉，學習朗讀技巧增強表達能力。

2026 常青開心與您

唱歌、魔術、遊戲活動、分享福音、關懷長者

日期：7 月 22 日(星期三) 時間：下午 02:30-04:00

地點：中心禮堂 對象：中心會員

名額：50 人 費用：全免

備註：出席者將獲贈禮物一份

報名性質：先到先得

負責職員：蔡牧師、麗琪幹事及短宣中心常青團校友



隱蔽長者服務

2026 新生會流動資訊站 2 (義工招募)

於「新生會流動資訊站」協助區內長者量血壓、服務介紹、外展探訪。

日期：7月8、22日(星期三)

時間：上午 10:00-中午 12:30

地點：何文田邨

對象：中心義工

名額：5 人

費用：全免

負責職員：葉先生



「深度支援·廣結鄰舍」系列：支援長者轉介站

中心義工探訪隊於送上關懷和支持給區內獨居、雙老、隱蔽長者。

日期：2026 年 4 月至 2027 年 3 月

形式：電話/面談

對象：所有人士

名額：不限

備註：透過轉介人提供區內有需要長者的資訊和聯絡方法，發掘社區潛在隱蔽長者，共建長者支援網絡。詳情可向葉先生查詢。

負責職員：葉先生





中心已登記護老者 「一印一收穫」獎勵計劃

🎯「出席活動印仔到手,勤到多得,驚喜滿滿！」



為鼓勵中心已登記的護老者積極參與中心舉辦的「護老者及有需要護老者活動」，我們將於4月起正式推出「一印一收穫」為期一年計劃(2026-2027年度)！

📌 計劃細則



出席活動滿45分鐘 → 即可獲得1個印仔



集齊5個印仔 → 換領精美禮物1份



每季最多可換2份禮物 → 勤到多得,收穫更多！



季度結算 → 每季重新計算,印仔不可累積至下一季



禮物款式每期不同 → 數量有限,換完即止架



每季或有特別推廣,會另行宣傳,敬請留意！



如遺失集印簿/損毀,導致無法辨認印仔,將不能補回,敬請妥善保管。



扱印時必須出示集印簿,否則不予扱印及事後補扱



集印簿要親身扱印,不能代扱



護老講座：長者常見皮膚問題的護理

介紹常見的皮膚問題，並提供正確護理知識，幫助長者與護老者維持皮膚健康。

日期：7月21日(星期二)

時間：下午 02:30-03:30

地點：中心禮堂

學分：1分

對象：已登記中心護老者及中心會員 名額：20人

費用：全免

備註：由衛生署健康外展隊職員到場主講

報名性質：先到先得

負責職員：曾姑娘



護老者服務

照護知識講堂-護腦健腦 Let us do

透過認識護腦健腦的方法，協助照顧者及家中長者保持腦部健康。

日期：7月24日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：中心禮堂

學分：1分

對象：已登記中心護老者

名額：8人 費用：全免

備註：分組體驗有助訓練腦部的桌上遊戲

報名性質：先到先得

負責職員：曾姑娘



有需要護老者服務

有需要護老者諮詢及專業指導(2026年7-9月)

1. 電話關顧照顧者及體弱長者
2. 指導照顧技巧、舒壓方法及使用復健器材等

日期：7月2日至9月30日 時間：上午10時至下午5時30分

形式：到戶服務(上門)

對象：只限有需要照顧者 名額：50人

費用：全免

備註：1. 如有意申請服務，需登記本中心有需要護老者服務。

2. 如有需要，請聯絡本中心當值社工作登記。

負責職員：徐姑娘、鄺幹事



有需要護老者服務

不再夜未眠

由香薰治療師介紹香薰治療基本概念及應用(失眠與情緒健康)，即場調配香氣體驗及即場調配香薰油；香薰結合呼吸練習，共同吸聞成品的香氣，幫助放鬆心情，並提升睡意

日期：7月9日(星期四)

時間：上午 10:30-中午 12:00

地點：中心禮堂

對象：已登記的有需要護老者會員優先及其被照顧長者優先；護老者會員

名額：20 人 費用：全免

備註：患有蠶豆症患者不適合參與此活動

合辦團體：善導會(龍澄坊)

報名性質：職員評估

負責職員：徐姑娘



記憶守護者

介紹認知障礙症、現行的安老服務如何支援照顧認知障礙症的長者家庭及選擇院舍小貼士

日期：7月23日(星期四)

時間：上午 10:15-11:30

地點：中心禮堂

學分：1 分

對象：已登記中心的護老者及其被照顧長者優先參與

名額：20 人 費用：全免

合辦團體：松齡護老集團

負責職員：徐姑娘





香港基督教新生會何文田堂長者鄰舍中心7月份會員通訊

2026年6月27日出版
印量500份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	我凡事給你們作榜樣，叫你們知道應當這樣勞苦，扶助軟弱的人，又當記念主耶穌的話，說：施比受更為有福。 使徒行傳20:35		1日	中心例會 2日	活動報名日 3日	4日
			香港特別行政區 成立紀念日 公眾假期	10:00-11:00 夏日樂聚一小時	02:00-05:00 齊玩魔力橋 02:30-04:00 長幼樂融融	09:30-10:15 歡欣樂唱組2026第二季 10:15-11:00 心聲互動小組2026第二季
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
09:15-10:00 主日學 10:30-12:00 主日崇拜	02:00-05:00 齊玩魔力橋	09:15-10:00 活力健康坐上操(2)	10:00-11:30 腦友記憶紛填色樂 (26年第二季) 10:00-12:30 2026新生會流動資訊站 2 02:00-03:00 活力讚美操 03:15-04:45 幸福小組2026第二季	09:15-10:00 活力健康坐上操(2) 10:30-12:00 不再夜未眠 11:00-01:00 義工派麵包(2026年7-9月) 02:00-04:00 義工派麵包(2026年7-9月) 02:30-04:00 7月湯水情意濃	02:00-05:00 齊玩魔力橋 02:30-04:30 「耆.傳.創」藝2.0 中國繩結工作坊	09:30-10:15 歡欣樂唱組2026第二季 10:15-11:00 心聲互動小組2026第二季 11:00-12:00 桌遊齊玩樂(2026年7-9月) 02:15-03:15 2026年7-9月趣味普通話班 03:30-05:30 K歌樂滿堂
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
09:15-10:00 主日學 10:30-12:00 主日崇拜	10:00-12:00 粵唱粵OK 02:00-05:00 齊玩魔力橋	09:15-10:00 活力健康坐上操(2)	10:00-11:30 腦友記憶紛填色樂 (26年第二季) 02:00-03:00 活力讚美操 03:15-04:45 幸福小組2026第二季	10:00-12:30 齊玩魔力橋 02:00-05:00 齊玩魔力橋	02:30-04:00 生日會(2025年6月-7月) 02:00-05:00 齊玩魔力橋	09:30-10:15 歡欣樂唱組2026第二季 10:15-11:00 心聲互動小組2026第二季 02:15-03:15 2026年7-9月趣味普通話班
19日	20日	雅培奶粉售賣日 21日	22日	23日	24日	25日
09:15-10:00 主日學 10:30-12:00 主日崇拜	02:00-05:30 免費抽血健康檢查 02:00-05:00 齊玩魔力橋	09:15-10:00 活力健康坐上操(2) 02:15-04:30 簡易健康站 02:30-03:30 護老講座 長者常見皮膚問題的護理 02:30-04:30 7月雅培奶粉售賣日2026	09:30-12:30 7月點點回憶站 10:00-11:30 腦友記憶紛填色樂 (26年第二季) 10:00-12:30 2026新生會流動資訊站 2 02:30-04:00 2026 常青開心與您 02:30-04:30 7月點點回憶站	09:15-10:00 活力健康坐上操(2) 09:30-12:30 7月點點回憶站 10:15-11:30 記憶守護者 11:00-01:00 義工派麵包(2026年7-9月) 02:00-04:00 義工派麵包(2026年7-9月) 02:30-04:30 7月點點回憶站	10:30-11:30 照護知識講堂 護腦健腦Let us do 02:00-05:00 齊玩魔力橋 02:30-04:30 「耆.傳.創」藝2.0 剪完再「展」2.0	11:00-12:00 桌遊齊玩樂(2026年7-9月) 02:15-03:15 2026年7-9月趣味普通話班 03:30-05:30 K歌樂滿堂
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
09:15-10:00 主日學 10:30-12:00 主日崇拜	10:00-12:00 粵唱粵OK 02:00-05:00 齊玩魔力橋 03:30-04:30 2026年7-9月小結他班	09:15-10:00 活力健康坐上操(2)	10:00-11:30 腦友記憶紛填色樂 (26年第二季) 02:00-03:00 活力讚美操 03:15-04:45 幸福小組2026第二季	09:15-10:00 活力健康坐上操(2)	09:30-10:30 衛生署講座：正視肩膊痛 02:00-05:00 齊玩魔力橋	

義工服務

「耆.傳.創」藝 2.0 - 中國繩結工作坊

義工協助帶領參加者編織遠古流傳的中國繩結。

日期：7月10日(星期五)

時間：下午 2:30-04:30

地點：本中心

學分：2 分

對象：會員 20 人、長者義工 10 人

費用：全免

報名性質：先到先得

負責職員：周姑娘



「耆.傳.創」藝 2.0 - 剪完再「展」2.0

由義工擔任導師，教授參加者設計獨一無二的剪紙圖樣並製作台燈擺設。

日期：7月24日(星期五)

時間：下午 02:30-04:30

地點：本中心

學分：2 分

對象：會員 20 人、長者義工 10 人

費用：全免

報名性質：先到先得

負責職員：周姑娘



~以上活動獲社會福利署 2026-28 年度「老有所為活動計劃」2026-2027 年「一年計劃」資助~

偶到支援服務 2026-2027 (第二季)

當值義工協助會員拍卡及搵印。

日期：2026 年 7-9 月

時間：上午 09:00-下午 06:00

地點：本中心

對象：義工

名額：15 人

費用：全免

備註：出席義工將計算義工時數

負責職員：周姑娘



義工服務

2026-2027 義工招募計劃(全年)

中心同工向新入會會員、會員、護老者進行招募

義工自行介紹、關顧續期義工及向新義工介紹中心義工服務。

日期：2026 年 4 月-2027 年 3 月

時間：上午 09:00-下午 06:00

地點：本中心 對象：義工

名額：不限 費用：全免

負責職員：周姑娘



中心活動及班組

腦友記繽紛填色樂 (26 年第二季)

長者填色活動不僅能幫助長者放鬆心情，減輕壓力，還能提升專注力與手眼協調能力。透過提供一個安全和舒適的環境，好讓長者能夠享受藝術的樂趣。

日期：7 月 8、15、22、29 日(逢星期三) ←【本月上課日期】

8 月 5、12、19、26 日(逢星期三) (時間待定)

9 月 16、23、30 日(逢星期三) (時間待定)

時間：上午 10:00-11:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：14 人

學分：16.5 分

費用：全免

備註：全期 11 堂活動完結後，出席率達 85%或以上者，將獲贈勤到獎一份。

負責職員：麗琪幹事



中心活動及班組

夏日樂聚一小時 (中心例會)

介紹主題資訊(消暑)，以讓參加者了解中心最新資訊與動向。

日期：7月2日(星期四)

時間：上午 10:00-11:00

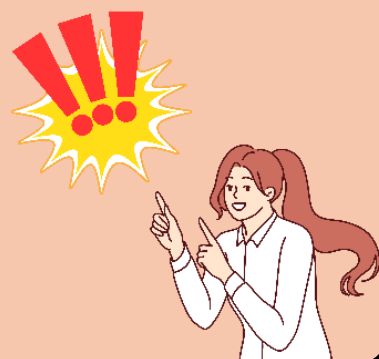
地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：50 人

費用：全免

負責職員：葉先生及蘇姑娘



義工派麵包

每位中籤者可領取嘉頓麵包一次。

日期：7月9、23日(星期四)

時間：上午 11:00-下午 01:00 及下午 02:00-03:30

地點：閒聚室

費用：全免

對象：中心會員

名額：每次 140 人(只限中籤人士)

備註：1.必須出示有效之會員證親臨本中心領取，不可代領(夫妻除外)。

2.必須按職員的指示領取，及有秩序地排隊等候。

3.中籤者必須依照其中籤的日期及時間領取。

4.詳情請參閱刊登於 2024 年 8 月份通訊內的「中心派發麵包最新安排」。

負責職員：葉先生



活力健康坐上操(2)

■ 簡單熱身運動、學習拉筋，如上肢拉筋，下肢拉筋等。

■ 邀請參加者輪流示範，測驗他們對運動不同步驟的記憶，放鬆練習。

日期：7月7、14、21、28日(逢星期二)

7月9、23、30日(逢星期四)

時間：上午 09:15-10:00

地點：中心禮堂

學分：7 分

對象：中心會員

名額：20 人

費用：全免

負責職員：鄺幹事



中心活動及班組

活力讚美操

透過練習讚美操，讓參加者得以宣揚基督福音、培養個人靈命、增強體能、提昇身、心、靈健康。

日期：7月8、15、29日(逢星期三) ←【本月上課日期】

8月12、19、26日(逢星期三)

9月9、16、23、30日(逢星期三)

時間：下午 02:00-03:00

地點：中心禮堂

學分：10分

對象：中心會員

名額：12人

費用：全免

備註：由義務導師陳秀清女士教授

報名性質：先到先得

負責職員：劉幹事



齊玩魔力橋

日期：7月6、13、20、27日(逢星期一)

7月3、10、17、24、31日(逢星期五)

7月16日(星期四) 上午 10:00-中午 12:30；下午 2:00-5:00 (特別場次)

時間：下午 02:00-05:00

地點：閒聚室

對象：中心會員

名額：16人(每組 3-4人)

費用：全免

備註：活動有機會因場地需要而更改日期，屆時請留意中心 WhatsApp 最新通知。

負責職員：鄺幹事



桌遊齊玩樂

日期：7月11、25日(星期六)

時間：上午 11:00-中午 12:00

地點：中心禮堂

學分：2分

對象：中心會員及第三齡人士

名額：8人

費用：全免

負責職員：葉先生



中心活動及班組

7 月湯水情意濃

湯水：祛濕湯包(赤小豆，扁豆，蓮蓬，木棉花...等等)淡菜仔，狗翅骨，果皮，老黃瓜
煲豬骨，雞腳

日期：7 月 9 日(星期四)

時間：下午 02:30-04:00

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：55 人

費用：\$10

備註：只限中心堂食，不可外賣帶走。(獲社工許可的有需要照顧者除外)

負責職員：劉幹事、鄺幹事



2026 年 7-9 月趣味普通話班

由普通話老師教授日常普通話。

日期：7 月 11、18、25 日(逢星期六) ← 【本月上課日期】

8 月 1、8、29 日(逢星期六)

9 月 5、19 日(逢星期六)

時間：下午 02:15-03:15

地點：中心禮堂

學分：8 分

對象：中心會員

名額：15 人

費用：\$24

負責職員：劉幹事



2026 年 7-9 月小結他班

由導師教授小結他節奏掌握、彈奏技巧。

日期：7 月 27 日(逢星期一) ← 【本月上課日期】

8 月 3、10、17、24、31 日(逢星期一)

9 月 7、14、21、28 日(逢星期一)

時間：下午 03:30-04:30

地點：中心禮堂

學分：10 分

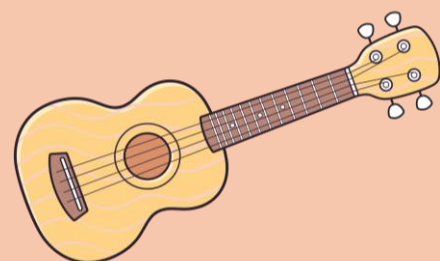
對象：中心會員

名額：10 人

費用：\$100

備註：舊生優先報名

負責職員：劉幹事



中心活動及班組

7 月點點回憶站

參加者可向職員借用平板電腦翻看過往活動照片，回憶往日在中心的點點滴滴。

日期：7 月 22 日(星期三)及 23 日(星期四)

時間：上午 09:30-中午 12:30 及下午 02:30-04:30

地點：閒敘室

對象：中心會員

名額：不限

費用：全免

備註：1. 活動當日開放曬相服務，曬相費用為 \$3 / 一張相片。

2. 若想曬自己的生活照片，請向劉幹事查詢及預約。

負責職員：劉幹事



K 歌樂滿堂

高歌暢聚，大展歌喉。

日期：7 月 11、25 日(逢星期六)

時間：下午 03:30-05:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：20 人(每次)

費用：全免

報名性質：隨時參與

負責職員：鄺幹事



粵唱粵 OK

大展歌喉，輪流點唱粵曲。

日期：7 月 13、27 日(星期一)

時間：上午 10:00-中午 12:00

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：6 人(每次)

費用：全免

報名性質：隨時參與

負責職員：鄺幹事



中心活動及班組

長幼樂融融

陳瑞祺（喇沙）小學義工學生到訪中心與長者玩遊戲及贈送禮物。

日期：7月3日(星期五)

時間：下午 02:30-04:00

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：15 人

費用：全免

報名日期: 6月23日開始

合辦團體：香港明愛（賽馬會眾心行善-義工推廣校園夥伴計劃）

負責職員：劉幹事

滿額

免費抽血健康檢查

全血測試、肝腎功能、膽固醇、梅毒測試、肝癌、癌指數、痛風、甲狀腺、骨質密度、血壓、心跳等。(男士會多一項前列腺癌指數檢查)

日期：7月20日(星期一)

時間：下午 2:30 - 5:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：40 個

費用：全免

登記日期: 5月14日開始

備註：以上檢查項目無需空腹

合辦團體：關護長者協會及香港都會大學

負責職員：馮先生



滿額

簡易健康站

為參加者量度血壓、血氧、身高、體重、BMI

日期：7月21日(星期二)

時間：下午 02:15-04:30

地點：閒敘室

對象：中心會員

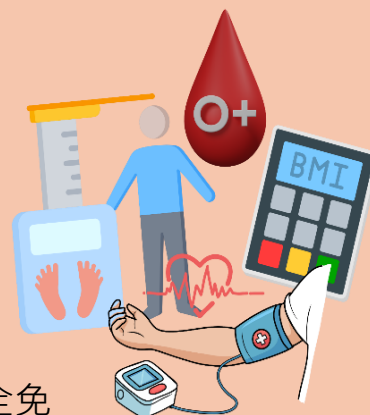
名額：20 人

費用：全免

備註：參加者報名時須選擇時段。

報名性質：先到先得

負責職員：劉幹事



中心活動及班組

售賣美國雅培奶粉

雅培職員到中心銷售奶粉，讓中心會員享有長者優惠價格購買產品。

價格可參考右表。

登記日期：7月4日(星期六)開始

截止日期：7月14日(星期二)

登記方法：請於辦公時間內致電登記

注意事項：

- 必須以現金付款
- 敬請自備零錢，方便找續

負責職員：曾姑娘



售賣日：7月21日(星期二)

下午 2:30-4:30

雅培奶粉價目表

產品	價格
1) 金裝加營素 朱古力味 850 克	\$ 195
2) 金裝加營素 雲哩啤味 850 克	\$ 195
3) 金裝加營素 雲哩啤味 400 克	\$ 94
4) 低糖加營素 850 克	\$ 212
5) 怡保康 850 克	\$ 236
6) 怡保康 400 克	\$ 110
7) 活力加營素 850 克	\$ 230

衛生署講座：正視肩膊痛

1. 肩部的護理及減低關節僵硬的方法
2. 示範肩部運動
3. 找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導

日期：7月31日(星期五)

時間：上午 09:30-10:30

地點：中心禮堂

學分：1 分

對象：中心會員

名額：30 人

費用：全免

備註：由衛生署健康外展隊派員到場主講

報名性質：先到先得

負責職員：劉幹事



中心活動及班組

生日會(2025 年 6 月-7 月)

為 6-7 月份出生的中心會員慶祝生日。透過集體遊戲、大合唱及贈送生日禮物等項目，為參加者送上祝福。

日期：7 月 17 日(星期五)

時間：下午 02:30-04:00

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：32 人

費用：全免

備註：6 月及 7 月生日的參加者可攜同 1 位親友出席(需登記)

負責職員：葉先生



70 周年感恩崇拜暨感恩午餐

日期：2026 年 9 月 27 日 (星期日)

時間：上午 10:00 – 下午 3:00 (中心集合時間：待定)

地點：沙田麗豪酒店 (沙田大涌橋路 34-36 號)

內容：感恩崇拜、午宴、表演等

對象：中心會員

費用：\$200(長者會員/會友) / \$300(非會員/非會友)(大小同價，已包括旅遊巴費用)

報名日期：2026 年 8 月 11 日上午 9:15 起

備註：

- 1.每名會員可為自己及 3 位朋友報名，如需為多於 3 位朋友報名，必需重新排隊。
- 2.此活動提供旅遊巴接送

負責職員：葉先生

「務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」(彼得前書 5:8)

(一)長者受騙多

各類型的騙案每日都有，值得注意的是，長者受騙宗數有明顯增幅。根據警方數字，今年首季長者受騙宗數錄得 **1,264** 宗，損失金額達 **5.3** 億元，按季增加近八成。當中，長者「投資詐騙案」錄 **329** 宗，損失金額達 **3.3** 億元，增幅近七成，人均損失達 **101** 萬元。

警務處指「猜猜我是誰」電話騙案數字仍然高企，今年頭 **3** 個月全港共接獲 **848** 宗案件，損失金額約 **1.18** 億港元，比去年同期增加了 **4,500** 多萬港元。大部分受害者均是長者，情況令人擔憂。

(二)投資詐騙案

證監會首席管治總監楊國樑表示，投資詐騙涉及虛假投資平台。如有人聲稱「保證回報」、「高回報低風險」，以「限時優惠」催促即時入場，或要求轉帳至個人名義的銀行戶口，均是典型投資騙案的信號，請勿受騙。

(三)猜猜我是誰

騙徒會假冒親戚突然來電，與你閒話家常，但不會說出自已是誰，誘導你猜測身份，對方馬上冒認，然後用各種藉口向您借錢應急。我們應該直接詢問對方姓甚名誰，測試對方身份是否真確，並可致電其他親友確認。遇到借錢，務必冷靜求證。參考資料：《全城防伏手冊》由反詐騙協調中心編撰。

請您作以下祈禱：

「親愛的天父上帝！求祢賜給我們智慧，能夠明辨是非，提升防騙的能力。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們！」



中心位置圖

中心位置：何文田巴士總站/何文田邨

巴士：7B · 8 · 17 · 18 · 109

小巴：8 · 8s (紅磡站 ⇄ 何文田邨)

27m · 27ms · 28m (旺角站 ⇄ 何文田邨)

港鐵：由土瓜灣站 B 出口，沿靠背壟道及常盛街，步行 13 分鐘到中心。



郵寄：

(印刷品)

中心督導：何國添會牧

教牧同工：蔡志雄牧師

中心同工：馮志堅先生、徐嘉鳴姑娘、曾珮玲姑娘、葉復榮先生、周嘉怡姑娘、
劉嘉兒幹事、鄺靜賢幹事、鄺麗琪幹事、黃鳳珍幹事。

電郵地址：hmtnec@nlcchkhmtnec.org

中心網址：<https://www.nlcchkhmtnec.org/>

Facebook 專頁：<http://www.facebook.com/nlcchkhmtnec/>

WhatsApp 號碼：2760-7111 (只限中心發放訊息，不設回覆)

中心開放時間：逢星期一至六，上午九時至下午六時。(下午 1 時-2 時午膳時間，暫停開放)

星期日設有主日崇拜【公眾假期休息】