



# 香港基督教新生會 何文田堂長者鄰舍中心



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

## 2026年

## 9月份

## 會員通訊

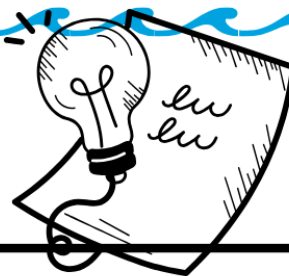
### 中秋佳節



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     |
| 活動報名安排及候補機制                 | 頁 3     |
| 照顧者支援專線資訊                   | 頁 4     |
| SQS12-13/「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     |
| 中心班組                        | 頁 8-9   |
| 中心活動                        | 頁 10-15 |
| 中心活動月曆                      | 頁 16-17 |
| 中心活動                        | 頁 18-21 |
| 義工服務                        | 頁 22-24 |
| 護老者服務                       | 頁 25-27 |
| 有需要護老者服務                    | 頁 28-29 |
| 認知障礙症服務                     | 頁 29    |
| 隱蔽長者服務                      | 頁 30    |
| 靈言蜜語                        | 頁 31    |
| 中心位置圖                       | 頁 32    |

# 活動報名安排及候補機制

由 2026 年 9 月開始，中心活動報名安排作出更新，請會員留意以下內容：

## 一、活動報名安排

### 活動報名日上午時段（上午 9:15 開始）

- 報名方式：只限會員親身到中心排隊報名，不設電話報名。
- 代親屬報名：  
只限夫婦及直系親屬（不包括兄弟姊妹）。  
每次報名總人數（包括自己）最多 2 人。
- 代朋友報名（非夫婦或直系親屬）：  
須先排隊報完自己的活動。  
再重新排隊為朋友代報，每次只限代 1 位。  
*例子：如想幫 2 位朋友代報，必須重新排隊 2 次。*

### 活動報名日下午時段（下午 2:15 開始）

- 免費活動：活動尚有名額則開放電話報名（亦可親身報名）。
- 收費活動：必須親身報名，不設電話報名。

## 二、遲到與缺席守則

- 準時出席：為確保活動順利進行，請參加者依時出席活動。
- 遲到限制：若遲到超過 15 分鐘，將被視為缺席。
- 名額處理：缺席名額由「現場候補抽籤」的會員補上。

## 三、候補機制

### 機制 A：登記候補（活動前）

- 適用情況：活動滿額後。
- 做法：向職員登記，若有正選退出，將按登記次序通知補上。
- 通知期：若活動前一天仍未收到電話通知，即代表未能補上，中心不會另行通知。

### 機制 B：當日現場候補抽籤（活動當日）

- 對象：現場有意參加活動之會員。
- 步驟：
  1. 領取飛仔：活動開始後，向職員領取一張「候補抽籤飛仔」。
  2. 確認名額：活動開始 15 分鐘後，職員確認缺席人數。
  3. 現場抽籤：確認活動須要進行抽籤後，讓已領取飛仔的會員將票尾投入抽籤箱，並即場進行公開抽籤決定替補人選。
- 注意：抽籤時本人必須在場，且必須將票尾放進箱內，否則視為棄權。

## 四、退票安排

- 主動退票：報名後如主動退票，該名額即時作廢。
- 不可恢復：即使活動尚未開始或未結束，亦不能要求重新取票或入場。

## 五、物資派發

- 領取人：本人或由他人代為領取（只限夫婦或子女）

如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

HOLIDAY

## 公眾假期

老友記！請留意，  
9月份的公眾假期如下：

**9月26日(六)**

**中秋節翌日**

屆時中心將暫停開放，敬請留意。

## 生日禮物

老友記！如果你是9月份生日，歡迎於9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！

### 照顧者支援專線 (182 183)

照顧者支援專線由社會福利署資助，東華三院營辦，為照顧者提供全天候支援服務。24小時專線由註冊社工接聽，服務對象為長者、殘疾人士或精神復元人士的照顧者提供支援，旨為減輕照顧者的重擔。服務範圍包括提供社區資源資訊或轉介服務、提供即時輔導、危機評估及介入。

專線會為有需要的照顧者評估及配對合適的暫託服務或進行及進行外展支援。如果照顧者有經濟困難，專線會為照顧者提供適切的津貼，包括：(1)往返暫託服務單位的交通津貼、(2)暫託服務的費用津貼、(3)體格檢驗報告費用評估；(4)住院期間所需衣物津貼及(5)個人衛生用品津貼。

專線「摯安 ZONE」(Cheer On Zone)，此為專力障礙或語言障礙的照顧者及其被照顧家人而設的 WHATSAPP 支援服務(電話：5322-2183)；讓有需要的服務使用者以文字與專線社工進行對話，以獲得適切的支援服務。

## ~齊來認識「服務質素標準」(SQS12-13)~

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 12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。**

- 12.1 服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。
- 12.2 服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

### **SQS 標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。**

- 13.1 服務單位備有確保服務使用者的私人財產權利得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 13.2 如情況合適，服務單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。
- 13.3 如服務單位有責任向服務使用者收款及/或代服務使用者管理其金錢及其他貴重物品，應制訂適當的程序和監管方法，並嚴格執行。

#### **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<br>開放/<br>偶到 | 室內<br>活動 | 戶外<br>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<br>在活動開始前 2 小時/中心開放期間內發出 | ✓               | ✓        | ✓        |
|    | 紅色暴雨警告<br>在活動開始前 2 小時/中心開放期間內發出 | ✓               | ×        | ×        |
|  | 黑色暴雨警告<br>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<br>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)

\*\* 「扱印仔」也是活動，如紅雨、三號風球時該節活動暫停，也不會補回「扱印」，敬請留意！ \*\*

### 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9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 | 9月2日<br>9月9日<br>9月16日<br>9月23日<br>9月30日<br>(逢星期三) | 下午<br>3:15 至 4:45   | 5  | 全免 | 7.5 | 內容：<br>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 | 本月暫停<br>(逢星期六)                                    | 上午<br>9:30 至 10:15  | 0  | 全免 | 0   | 內容：<br>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 |                                                   | 上午<br>10:15 至 11:00 | 0  | 全免 | 0   | 內容：<br>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。 |

## 建立美滿家庭講座

主題：幸福家庭

日期：9月19日(星期六)

時間：上午10:30-中午12:00

費用：全免 名額：50人

對象：中心會員

內容：分享美滿幸福家庭心得及相處之道

講員：李炳新牧師(新加坡大成基督教會顧問)

備註：所有參加者可獲贈禮物一份

負責職員：蔡牧師、麗琪幹事

報名性質：先到先得



## 中心班組

### 藝術療癒時光

繪畫活動不僅能幫助長者放鬆心情，減輕壓力，增加創造力。透過提供一個舒適和療癒的空間，好讓長者能夠享受藝術的樂趣。

日期：9月2、16、23日(星期三)

時間：上午 11:00-中午 12:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：14 人

費用：全免試堂

負責職員：何姑娘

報名性質：先到先得

滿額

### 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)

8月12、19、26日(逢星期三)

9月9、16、23、30日(逢星期三) ←【本月上課日期】

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

負責職員：劉幹事

報名性質：先到先得



## 中心班組

### 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)

8 月 1、8 日(逢星期六)

9 月 5、19 日(逢星期六) ← 【本月上課日期】

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

備註：10 月 3 日(星期六) 下午 3:45-4:45 (補堂)

負責職員：劉幹事

報名性質：先到先得



### 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)

時間：下午 03:30-04:30

8 月 3、10、17、24、31 日(逢星期一)

時間：下午 03:30-04:30

9 月 7、14、21、28 日(逢星期一)

時間：下午 02:30-03:30

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

報名性質：先到先得



### 同聲同樂歌 Sing 班 1

教導學唱國、粵語歌曲、讓會員享受唱歌樂趣，認識志趣投朋友。

日期：8 月 14、21、28 日 (星期五)

9 月 18、25 日 (星期五) ← 【本月上課日期】

10 月 9、16、23、30 日 (星期五)

時間：上午 10:45-11:45

地點：中心禮堂

學分：9 分

對象：中心會員

名額：25 人

費用：\$45

負責職員：曾姑娘

報名性質：先到先得

## 中心活動

### 樂聚一小時之社區醫療知多點 (中心例會)

介紹主題資訊(啟德醫院及何文田社區藥房), 以讓參加者了解中心最新資訊與動向。

日期：9月3日(星期四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心禮堂

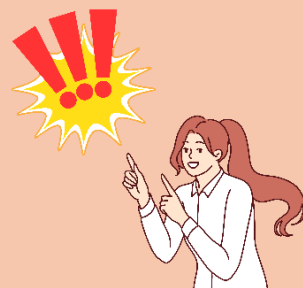
對象：中心會員

名額：50 人

費用：全免

負責職員：何姑娘及實習社工許生

報名性質：先到先得



### 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：9月1、8、15、22、29日(逢星期二)

9月17、24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

報名性質：不須報名，活動當日自行參與，額滿即止。



### 義工派麵包

每位中籤者可領取嘉頓麵包一次。

日期：9月3、17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(夫妻及子女除外)。

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

報名性質：抽籤



## 中心活動

### 齊玩魔力橋

日期：9月7、14、21、28日(逢星期一)

9月4、11、18日(逢星期五)

9月10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：歡迎對大腦健康關注的會員參加。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

報名性質：不須報名，活動當日自行參與，額滿即止。



### K 歌樂滿堂

高歌暢聚，大展歌喉。

日期：9月5、19日(逢星期六)

時間：下午 03:30-5:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：20人(每次)

費用：全免

負責職員：鄺幹事

報名性質：不須報名，活動當日自行參與，額滿即止。



### 粵唱粵 OK

大展歌喉，輪流點唱粵曲。

日期：9月7、21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

負責職員：鄺幹事

報名性質：不須報名，活動當日自行參與，額滿即止。



## 中心活動

### 9月湯水情意濃

湯水：蟲草花，姬松茸，美國螺頭，淮山，紅蘿蔔煲豬尾骨

日期：9月17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 報名性質：先到先得



### 9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：9月23日(星期三)及9月24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。

負責職員：劉幹事 報名性質：不須報名，活動當日自行參與。



### 簡易健康站

為參加者量度血壓、血氧、身高、體重、BMI

日期：9月8、22日(星期二)

時間：下午 02:30-04:30

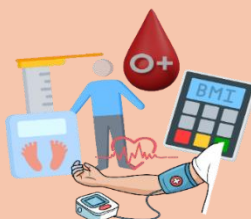
地點：閒敘室

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。

負責職員：菁姑娘 報名性質：先到先得



### 自助量血壓

為鼓勵長者關注自己健康，歡迎中心會員可到中心進行自助量血壓。

日期：逢星期二、三、四

時間：上午9:30-中午12:00

費用：全免

備註：逢星期二上述時間有義工協助

負責職員：菁姑娘



## 中心活動

### 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。



售賣日：9月15日(星期二)

下午 2:30-4:30

登記日期：9月2日(星期三)開始

截止日期：9月10日(星期四)

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

報名性質：不須報名，活動當日自行參與。

#### 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 |

### 桌遊齊玩樂

透過舉行桌上遊戲，讓長者獲得更多與人互動，鍛煉腦筋的機會。

日期：9月5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：何姑娘

報名性質：先到先得



### 生日會(2026 年 8 月-9 月)

為 8-9 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：9月9日(星期三)

時間：上午 10:30-下午 12:00

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：30 人

費用：全免

負責職員：菁姑娘

報名性質：先到先得

## 中心活動

### 衛生署講座：改善記憶-日常生活應用篇

1. 遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法
2. 一些增強記憶的技巧、活動及輔助器具

日期：9月11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

負責職員：劉幹事

報名性質：先到先得

### 智能手機應用班(Whatsapp 及二維碼工作坊)

由長者安居協會職員教授 WhatsApp 應用及如何使用二維碼(QR Code)功能，助長者輕鬆融入數碼日常。

日期：9月14日(星期一)

時間：上午 10:30-11:30

地點：中心禮堂

學分：1 分

對象：中心會員

名額：15 人

費用：全免

合辦團體：長者安居協會一線通平安鐘

負責職員：劉幹事

報名性質：先到先得

### 新生月圓賀中秋

讓中心會員共渡中秋，享受節日氣氛及增強對中心的歸屬感，內容包括集體遊戲、表演。

日期：9月15日(星期二)

時間：下午 02:00-03:30 (第一場)

時間：下午 03:45-05:15 (第二場)

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：40 人(每場)

費用：全免

備註：每位出席者均獲贈中秋福袋乙個。

負責職員：葉先生

報名性質：先到先得

## 中心活動

### 無煙老友記健康講座

由香港吸煙與健康委員會教育幹事講解有關吸煙與健康的資訊。

- 1.吸煙與二、三手煙的禍害與長者常見疾病的關係
- 2.澄清有關吸煙與戒煙的謬誤
- 3.介紹戒煙方法及現行控煙法例

日期：9月15日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：中心禮堂

學分：1分

對象：中心會員

名額：20人

費用：全免

備註：凡參與活動之參加者可獲紀念品一份。若提早離場恕不補發，敬請見諒。

合辦團體：香港吸煙與健康委員會

負責職員：劉幹事

報名性質：先到先得

### 趣味體適能體驗班

由專業體適能教練帶領，以遊戲方式進行運動及伸展訓練。

日期：9月18、25日(星期五)

時間：上午09:30-10:30

地點：中心禮堂

學分：2分

對象：中心會員及第三齡人士

名額：15人

費用：體驗課程價\$8

備註：參加者請穿著輕便服飾

負責職員：菁姑娘

報名性質：先到先得

| <div></div> <div>香港基督教新生會何文田堂長者鄰舍中心</div> <div>9月份會員通訊</div> |                                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                                                                                                                 | 2026年8月27日出版<br>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                                                                              |  |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                       | 1日                                                                                                                    | 2日                                                                                                               | 中心例會 3日                                                                                                                                        | 活動報名日 4日                                                                                                        | 5日                                                                               |  |
| 09:15-10:00 主日學<br>10:30-12:00 主日崇拜                                                                                                           |                                                                                                                                       | 09:15-10:00 活力健康坐上操(2)<br>10:00-11:00 防騙精英學堂<br>02:30-04:30 頤樂耆情送關懷                                                   | 09:15-10:30 冰山蠟燭齊齊玩<br>10:00-12:30 2026新生會流動資訊站 2<br>11:00-12:30 藝術療癒時光<br>03:15-04:45 幸福小組2026第二季               | 10:00-11:00 樂聚一小時<br>11:00-01:00 義工派麵包(2026年7-9月)<br>02:00-04:00 義工派麵包(2026年7-9月)<br>02:30-04:00 「憶記未來·路伴長行」<br>社區健康大使義工系列培訓                   | 02:00-05:00 齊玩魔力橋<br>02:30-04:30 「耆.傳.創」藝2.0<br>小小劇場講故事2.0                                                      | 11:00-12:00 桌遊齊玩樂(2026年7-9月)<br>02:15-03:15 2026年7-9月趣味普通話班<br>03:30-05:30 K歌樂滿堂 |  |
| 6日                                                                                                                                            | 7日                                                                                                                                    | 8日                                                                                                                    | 9日                                                                                                               | 10日                                                                                                                                            | 11日                                                                                                             | 12日                                                                              |  |
| 09:15-10:00 主日學<br>10:30-12:00 主日崇拜                                                                                                           | 10:00-12:00 粵唱粵OK<br>02:00-05:00 齊玩魔力橋<br>02:30-03:30 2026年7-9月小結他班<br>03:30-04:30 相聚腦朋友<br>04:30-05:30 防騙精英學堂                        | 09:15-10:00 活力健康坐上操(2)<br>10:00-12:00 魔力橋選拔賽<br>02:30-04:30 簡易健康站<br>02:30-04:30 中秋團圓·照護共歡聚                           | 10:30-12:00 生日會(2026年8月-9月)<br>02:00-03:00 活力讚美操<br>03:15-04:45 幸福小組2026第二季<br>02:30-05:00 2026關懷守望探訪 3          | 10:00-12:30 齊玩魔力橋<br>02:00-05:00 齊玩魔力橋                                                                                                         | 09:30-10:30 衛生署講座：改善記憶-<br>日常生活應用篇<br>11:00-12:15 追月時光·護老者肌理<br>油畫DIY工作坊<br>02:00-05:00 齊玩魔力橋                   | 10:00-12:00 卓護暖心中秋到戶探訪日<br>02:00-05:00 貧血知多啲講座X<br>血色素檢查日2                       |  |
| 13日                                                                                                                                           | 14日                                                                                                                                   | 雅培奶粉售賣日 15日                                                                                                           | 16日                                                                                                              | 17日                                                                                                                                            | 18日                                                                                                             | 19日                                                                              |  |
| 09:15-10:00 主日學<br>10:30-12:00 主日崇拜                                                                                                           | 10:30-11:30 智能手機應用班<br>(Whatsapp及二維碼工作坊)<br>02:00-05:00 齊玩魔力橋<br>02:30-03:30 2026年7-9月小結他班<br>03:30-04:30 相聚腦朋友<br>04:30-05:30 防騙精英學堂 | 09:15-10:00 活力健康坐上操(2)<br>10:30-11:30 無煙老友記健康講座<br>02:00-03:30 新生月圓賀中秋<br>02:30-04:30 9月雅培奶粉售賣<br>03:45-05:15 新生月圓賀中秋 | 11:00-12:30 藝術療癒時光<br>02:00-03:00 活力讚美操<br>03:15-04:45 幸福小組2026第二季                                               | 09:15-10:00 活力健康坐上操(2)<br>10:30-11:30 音樂治癒X照顧者小組<br>11:00-01:00 義工派麵包(2026年7-9月)<br>02:00-04:00 義工派麵包(2026年7-9月)<br>02:30-04:00 9月湯水情意濃        | 09:30-10:30 趣味體適能體驗班<br>10:45-11:45 同聲同樂歌Sing班1<br>02:00-05:00 「耆.傳.創」藝2.0<br>社區探訪I (藝術送暖)<br>02:00-05:00 齊玩魔力橋 | 10:30-12:00 「建立美滿家庭」講座<br>02:15-03:15 2026年7-9月趣味普通話班<br>03:30-05:30 K歌樂滿堂       |  |
| 20日                                                                                                                                           | 21日                                                                                                                                   | 22日                                                                                                                   | 23日                                                                                                              | 24日                                                                                                                                            | 中秋節 25日                                                                                                         | 26日                                                                              |  |
| 09:15-10:00 主日學<br>10:30-12:00 主日崇拜                                                                                                           | 10:00-12:00 粵唱粵OK<br>02:00-05:00 齊玩魔力橋<br>02:30-03:30 2026年7-9月小結他班<br>03:30-04:30 相聚腦朋友<br>04:30-05:30 防騙精英學堂                        | 09:15-10:00 活力健康坐上操(2)<br>10:15-11:15 手機攝影體驗班<br>02:30-03:30 護老講座：<br>扶抱及位置轉移的輔助器具<br>02:30-04:30 簡易健康站               | 09:30-12:30 9月點點回憶站<br>11:00-12:30 藝術療癒時光<br>02:00-03:00 活力讚美操<br>02:30-04:30 9月點點回憶站<br>03:15-04:45 幸福小組2026第二季 | 09:15-10:00 活力健康坐上操(2)<br>09:30-12:30 9月點點回憶站<br>10:30-11:30 音樂治癒X照顧者小組<br>02:30-04:30 9月點點回憶站<br>02:30-04:30 中秋手作樂                            | 09:30-10:30 趣味體適能體驗班<br>10:45-11:45 同聲同樂歌Sing班1                                                                 | 中秋節<br>翌日假期                                                                      |  |
| 27日                                                                                                                                           | 28日                                                                                                                                   | 29日                                                                                                                   | 30日                                                                                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                  |  |
| 09:00-04:00 聯歡聚餐2026                                                                                                                          | 02:00-05:00 齊玩魔力橋<br>02:30-03:30 2026年7-9月小結他班<br>04:30-05:30 防騙精英學堂                                                                  | 09:15-10:00 活力健康坐上操(2)<br>10:15-11:15 手機攝影體驗班<br>02:15-04:30 護老·瞳影站—《花好月圓》                                            | 02:00-03:00 活力讚美操<br>03:15-04:45 幸福小組2026第二季                                                                     | <div></div> <div>人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。<br/>(箴言16:9)</div> |                                                                                                                 |                                                                                  |  |

## 中心活動

### 手機攝影體驗班

喜歡拍攝個人、風景、物品，但不懂得取角度？是次課堂將由專業攝影師親自教授攝影技巧，例如曝光、光圈等。

日期：9月22、29日(星期二)                      時間：上午 10:15-11:15

地點：中心禮堂                                      學分：2 分

對象：中心會員及第三齡人士                      名額：10 人

費用：體驗課程價\$10

備註：參加者必須自備個人智能手機上堂

負責職員：菁姑娘                      報名性質：先到先得

### 2026 迎中秋派月餅

適逢中秋佳節，中心將派發月餅與祝福分享出去，歡度佳節。

日期：待定                                      時間：待定

地點：中心禮堂                                      對象：中心會員

名額：400 人

費用：全免

備註：派發日期將另行通知。(透過 Whatsapp 及張貼海報通知)

負責職員：何姑娘                      報名性質：先到先得

### 中秋手作樂

DIY 中秋小掛飾

日期：9月24日(星期四)                      時間：下午 02:30-04:30

地點：中心禮堂                                      學分：2 分

對象：中心會員                                      名額：10 人

費用：\$5

負責職員：劉幹事                      報名性質：先到先得



# 魔力橋友誼賽2026



選拔賽日期：2026年9月8日(星期二)

選拔賽時間：上午10:00-12:00

選拔賽地點：中心禮堂

對象：中心會員

負責職員：菁姑娘

名額：12人

賽制：以淘汰賽方式選拔

報名性質：先到先得

備註：1. 最終勝出四位選手，將會代表中心出戰友誼賽

2. 勝出選手必須9月23日(星期三)友誼賽

3. 勝出選手必須於友誼賽前參與至少一次會議及練習



友誼賽日期：2026年9月23日(星期三)

友誼賽時間：下午2:30-5:30

友誼賽地點：東華三院黃祖棠長者地區中心

比賽 賽制：小組循環賽及淘汰賽



香港基督教新生會何文田堂長者鄰舍中心



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

# 頤樂耆情送關懷

頤和園義工到中心探訪老友記，唱歌表演與長者一起玩遊戲，送禮物獻上祝福同迎中秋

日期：9月1日（星期二）

時間：下午2:30至4:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員 名額：40人

備註：1. 此活動可接受電話報名；

2. 若報名人數超出所定名額，將以公開抽籤處理。

3. 凡出席活動之參加者可獲福袋1個



為讓更多會員能參與，曾於3月5日出席「耆頤樂聚送心意」活動的會員，將不能報名本次活動（內容相同）。

會員可到中心查看3月5日的出席名單，自行核對會員編號，以確認是否曾參與。

登記日期：8月26日早上9:15開始至8月28日止（星期三至五）

抽籤日期：8月29日（六）上午12:00抽籤

下午公佈結果

負責職員：曾姑娘

合辦機構：頤和園護老中心（九龍）



香港基督教新生會  
何文田堂長者鄰舍中心



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

# 聯歡聚餐2026 (70周年感恩崇拜暨午宴)

日期：2026年9月27日 (星期日)

時間：上午10:00 – 下午3:00

(集合時間：上午9:00中心集合)

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、抽獎

對象：中心會員 名額：108位

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)

## 備註：

- 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。
- 此活動提供旅遊巴接送
- 凡出席活動者獲精美紀念品乙份

報名日期：2026年8月7日(五) 上午9:15(需親身報名)

查詢電話：2760 7111

歡迎踴躍參與！一起感恩！

## 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

報名性質：先到先得



### 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

報名性質：先到先得



## 健康大使招募



協助中心的健康活動，從中發揮關愛和助人角色  
歡迎您一齊參加!!

如有報名/查詢，  
可與菁姑娘聯絡。



## 義工服務

### 「耆.傳.創」藝 2.0 - 社區探訪 I (藝術送暖)

義工上門探訪區內有需要長者，一同製作水拓印青花瓷器。

日期：9月18日(星期五)

時間：下午 02:00-05:00

地點：何文田邨

對象：中心義工、區內有需要長者

名額：40 人 (20 人長者、10 人長者義工、10 人非長者義工)

費用：全免

負責職員：葉先生/周姑娘

報名性質：先到先得

---

### 「耆.傳.創」藝 2.0 - 小小劇場講故事 2.0 (義工劇團訓練)

由義工組建「皮影戲義工劇團」。義工研發皮影戲劇本、製作道具、並進行語氣、情感表達訓練。

日期：9月4日(星期五)

時間：下午 02:30-04:30

地點：中心禮堂

學分：2 分 (每節)

對象：中心義工

名額：12 人(每節)

費用：全免

備註：參加者需預留時間參與計劃的院舍探訪或幼稚園探訪。

負責職員：周姑娘

滿額

---

~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~

## 義工服務

### 「憶記未來·路伴長行」社區健康大使義工系列培訓

一齊完成社區資訊大搜查，利用網絡及中心資源，搜集整合其他社區醫療及認知援資訊。合力繪製成實用的「社區醫療資訊地圖」，方便自己又可以俾到更多資訊其他街坊，規劃中心實體「健康資訊角」的佈置與分類（如防走失資訊區、地圖展示區、健腦遊戲借閱區）

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| 第一節：8月17日(星期一) | 時間：上午 10:30-中午 12:30        |
| 第二節：8月29日(星期六) | 時間：下午 03:30-05:00           |
| 第三節：8月31日(星期一) | 時間：上午 11:30-中午 12:30        |
| 第四節：9月3日(星期四)  | 時間：下午 02:30-04:00 ←【本月上課日期】 |
| 地點：中心禮堂        | 學分：6分                       |
| 對象：中心義工        | 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：實習社工蘇姑娘   |                             |
| 報名性質：先到先得      |                             |

滿額

### 防騙精英學堂

提升長者義工防騙意識、加強辨識防騙能力，學習正確防騙應對方式以及建立防騙互助提醒網絡。

|                |                            |
|----------------|----------------------------|
| 第一節：8月31日(星期一) | 時間：上午 10:30-11:30          |
| 第二節：9月1日(星期二)  | 時間：上午 10:00-11:00←【本月上課日期】 |
| 第三節：9月7日(星期一)  | 時間：下午 04:30-05:30←【本月上課日期】 |
| 第四節：9月14日(星期一) | 時間：下午 04:30-05:30←【本月上課日期】 |
| 第五節：9月21日(星期一) | 時間：下午 04:30-05:30←【本月上課日期】 |
| 第六節：9月28日(星期一) | 時間：下午 04:30-05:30←【本月上課日期】 |
| 地點：中心禮堂        | 學分：6分                      |
| 對象：中心義工        | 名額：8-12人                   |
| 費用：全免          |                            |
| 負責職員：實習社工許生    | 報名性質：先到先得                  |

滿額



## 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。



報印時必須出示集印簿,否則不予報印及事後補報



集印簿要親身報印,不能代報



### 卓護暖心中秋到戶探訪日

護士探訪雙老及獨居長者，送上禮物祝福，迎中秋；並進行簡單身體檢查，以及指導正確服藥知識。

日期：9月12日(星期六) 時間：上午10:00-中午12:00

對象：獨居及雙老會員 名額：12戶

地點：何文田邨 費用：全免

合辦團體：香港卓護義工協會

負責職員：曾姑娘

報名性質：職員評估



## 護老者服務

### 中秋團圓・照護共歡聚

一班照顧者連同長者聚埋一齊，玩遊戲、抽獎，開心共迎中秋節，共建美好回憶。

日期：9月8日(星期二)

時間：下午 02:30-04:30

地點：中心禮堂

對象：中心已登記的護老者及其受照顧長者

名額：45 人

費用：全免

地點：中心禮堂

備註：凡出席參加者可獲中秋福袋一份。

報名日期：9月2日(星期三)，上午 9:15 後開始登記

負責職員：曾姑娘、鄺幹事

報名性質：先到先得



### 護老講座：扶抱及位置轉移的輔助器具

認識不同種類的扶抱轉移的輔助器具，關注扶抱及轉移預備須知，增加照顧者的照護技巧。

日期：9月22日(星期二)

時間：下午 02:30-03:30

地點：中心禮堂

學分：1 分

名額：20 人

費用：全免

對象：已登記中心護老者及中心會員

負責職員：曾姑娘

報名性質：先到先得



「移位板」或「滑布」

### 護老・瞳影站-《花好月圓》

中秋佳節一同欣賞電影-花好月圓

日期：9月29日(星期二)

時間：下午 02:15-04:30

地點：中心禮堂

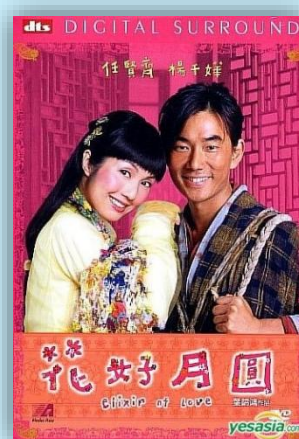
名額：25

對象：已登記的中心護老者優先及中心會員

(15 人護老者；10 人會員) 費用：全免

負責職員：曾姑娘

報名性質：先到先得





學分：2分



香港基督教新生會  
何文田堂長者鄰舍中心



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

# 貧血知多啲講座X 血色素檢查日2

你有冇成日見頭痛、眩暈、疲倦，甚至心悸、胸悶？  
有機會係身體血色素低嘅貧血反應啊～血色素同貧血息息相關！！  
要點先知道自己有無貧血，血色素正唔正常？  
一定要嚟聽下講座，做番個針對血色素嘅檢查啦！



**日期：9月12日(星期六)**

**時間：下午2:00-下午5:00**

**地點：中心禮堂**

**對象：已登記的護老者(優先)及中心會員**

**名額：12人**

**備註：1. 參加者會分批於講座前/後  
進行血色素檢查**

**2. 由卓護護士義工協助長者進行血色素  
檢查及進行貧血講座。**

**3. 曾參與6月20日活動，獲派發鐵丸補充  
的長者，要於當天2點回到中心由護士  
進行覆查。**

當日完成第一次血色素檢查，如發現長者有缺鐵(血色素低)情況，護士會派發鐵丸予長者持續補充鐵質，3個月後回中心覆查。

**負責職員：曾姑娘**

覆查日:2027年1月30日(星期六)

**合辦團體：香港卓護義工協會**

**報名性質：先到先得/職員評估**

## 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、鄔幹事

報名性質：職員評估



### 追月時光·護老者肌理油畫 DIY 工作坊

忙碌的日常裡，您有多久沒有好好坐下來，只為自己做一件事？透過特別的肌理膏與丙烯顏料，在畫布上填滿出屬於自己的雲彩與月光。參加者無需擔心繪畫技巧，數字油畫的設計讓您能輕鬆沉浸其中，享受「專注於當下」的平靜與成就感。

日期：9 月 11 日(星期五)

時間：上午 11:00-下午 12:15

地點：中心禮堂

名額：8 人

費用：\$5

對象：有需要護老者及護老者會員

負責職員：徐姑娘、鄔幹事

報名性質：職員評估



## 有需要護老者服務

### 音樂治癒 X 照顧者小組

透過互動音樂治療體驗，幫助護老者抒發情緒及紓緩壓力，  
促進自我表達及建立同路人的支援。



日期：9月17、24日(星期四)

10月8及15日(星期四) (共4節)

時間：上午10:30-11:30

地點：中心禮堂      學分：4分      名額：10人      費用：全免

對象：已登記有需要護老者會員及其被照顧長者優先、護老者

合辦團體：香港創意藝術治療中心

負責職員：徐姑娘      報名性質：職員評估

## 認知障礙症服務

### 認知評估及上門訓練服務

家中長者懷疑有認知障礙症？我們提供專業的上門評估與訓練！

對象：中心會員

負責職員：何姑娘

備註：歡迎轉介有需要之長者，並將由職員實核後安排服務

### 相聚腦朋友

本小組專為輕度認知障礙長者及其照顧者設計，透過4節小組活動關注長者的認知延緩。

第一節：8月31日(星期一)

時間：上午09:30-10:30

第二節：9月7日(星期一)

時間：下午03:30-04:30←【本月上課日期】

第三節：9月14日(星期一)

時間：下午03:30-04:30←【本月上課日期】

第四節：9月21日(星期一)

時間：下午03:30-04:30←【本月上課日期】

地點：中心禮堂      學分：4分      名額：8人      費用：全免

對象：懷疑及確診輕度認知障礙症的人士

負責職員：實習社工蘇姑娘

報名性質：職員評估

**滿額**

## 隱蔽長者服務

### 「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      報名性質：職員評估

### 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：9 月 2 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      報名性質：職員評估



### 2026 關懷守望探訪 3 (義工招募)

內容：中心義工探訪隊送上關懷和支持給區內有需要長者

日期：9 月 9 日(星期三)

時間：下午 2:30-5:00

地點：中心閒敘室      對象：中心義工

名額：20 人      費用：全免

備註：歡迎區內有需要長者登記全年關懷名單接受中心義工探訪/電話慰問，詳情可  
向葉先生查詢。

負責職員：葉先生      報名性質：職員評估

「教導智慧人，他就越發有智慧；指示義人，他就增長學問。敬畏耶和華是智慧的開端；認識至聖者便是聰明。」(箴言 9:9-10)意思是「教導人啟發智慧，指示好人增長學問。有對耶和華上帝的敬畏是智慧的首要，有對至聖者的知識便是聰明」。

### (一)認知障礙的症狀

長者出現喪失短期記憶、判斷力衰退、說話或書寫表達有困難、對時間及方向感到混亂等情況，可能是患上認知障礙症。認知功能退化，會影響日常生活，患者會以迷路作為初期症狀。資深演藝及傳媒人朱維德晚年飽受認知障礙困擾、曾跌傷頭。認知障礙症不單是記性差，更會影響患者的判斷力、空間感及平衡力，增加跌倒的危險。

### (二)保持社交的活動

保持社交活動能保護我們免於認知衰退。中年與晚年社交活動較活躍的人，患認知障礙症的風險低 **30%至 50%**。保持社交有助降低壓力，使我們更能應對生活挑戰。當我們與他人互動時，我們會動用大腦許多不同功能，包括語言、記憶與計劃，能促進腦部健康。多與親朋好友聯絡，參加義工活動或加入興趣小組。參與運用大腦的活動，例如填字遊戲、拼圖、捉棋、練習書法等。

### (三)持續終身的學習

接受教育時間較長的人，認知障礙的風險較低。在一生中持續學習，也能帶來相同的健康保護效果。我們的大腦喜歡新事物，因為這會強化那些容易老化的腦部。學習會產生新的神經元，同時強化現有神經元，從而對抗老化與細胞死亡。

參考資料：衛生署、BBC News

請您作以下祈禱：

「親愛的天父上帝！求祢賜給我們智慧，能夠預防認知障礙症，保持社交的活動，持續終身的學習。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、曾怡菁姑娘、何海玲姑娘、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](mailto: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】