



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 Autumn 10月份

會員通訊



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
SQS14/「服務質素標準」/讚賞/建議/意見欄	頁 4
颱風及暴雨期間服務指引/復康用具租借服務	頁 5
中心靈性課程一覽表	頁 6
活動報名安排及候補機制	頁 7
中心班組	頁 8-9
中心活動	頁 9-13
中心活動月曆	頁 14-15
中心活動	頁 16-20
義工服務	頁 21-22
護老者服務	頁 22-23
有需要護老者服務	頁 24-25
認知障礙症服務	頁 25
隱蔽長者服務	頁 26
靈言蜜語	頁 27
中心位置圖	頁 28

家事分享



各位會員及家屬：

再次祝願大家中秋節快樂，閤家團圓！為慶祝佳節，中心早前積極爭取贊助並訂購了月餅贈送給各位。未來，中心亦會定期舉辦各類節慶活動，與大家共度佳節，共享歡樂時光。此外，政府近日發放了第六輪食物券，中心在收到食物券後，已第一時間派發予指定的服務對象。

在服務方面，中心現正開展「認知障礙症支援服務」，歡迎希望鍛鍊認知能力、促進腦部健康的朋友踴躍參加。同時，中心亦會繼續利用新添置的器材，為會員提供免費身體檢查服務，歡迎大家預約參與。

另外，踏入10月，中心一年一度的「愛心券」籌款活動即將展開。懇請大家繼續鼎力支持，踴躍認購，為中心出一分力！謝謝大家

衷心感謝以下各位老友記踴躍參與本中心的選拔賽，並代表中心於9月23日前往東華三院參加「九龍城區米蘭棋友誼賽2026」。

中心以各位的表現為榮！

以下是出席中心選拔賽的名單（排名不分先後）：

孫錦丁、李錦洪、潘樹輝、施阿幼、洪惠如、陳惠芳、周炳富、李維寧



HOLIDAY 公眾假期

老友記！請留意，
10月份的公眾假期如下：

10月1日(四) 國慶日

10月19日(一) 重陽節翌日

屆時中心將暫停開放，敬請留意。



生日禮物

老友記！如果你是10月份生日，歡迎於10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！

溫馨提示



例會及活動報名日

因為是次10月例會碰上公眾假期。

為了讓各位會員，可以更早知道中心

10月份的精彩活動內容，10月份的例會將會安排於**9月30日(三)，早上10時**舉行~敬請留意啊！歡迎老友記踴躍出席

10月活動報名日

10月2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。

~齊來認識「服務質素標準」(SQS14)~

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 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

- 14.1 在可行的情況下，服務單位備有確保個別服務使用者私隱與尊嚴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。
- 14.2 對於服務使用者所需的任何個人護理，服務單位應確保進行這些護理時，服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。
- 14.3 服務單位備有確保服務使用者的保密權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。

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)

** 「報印」是以活動計算，如紅雨、三號風球時該節活動暫停，也不會補回「報印」，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、腳踏單車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10月中心靈性課程一覽

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	10月14日 10月21日 (逢星期三)	下午 3:15 至 4:45	2	全免	3	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	10月17日 10月24日 10月31日 (逢星期六)	上午 9:30 至 10:15	5	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	10月17日 10月24日 10月31日 (逢星期六)	上午 10:15 至 11:00	5	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。



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。

中心班組

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)

10月9、16、23、30日(星期五) ←【本月上課日期】

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



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：10月14、21日(逢星期三) ←【本月上課日期】

11月11、18、25日(逢星期三)

12月9、16、23、30日(逢星期三)

時間：下午 02:00-03:00

地點：中心禮堂

對象：中心會員

學分：9分

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



2026年10-12月小結他班

由導師教授小結他節奏掌握、彈奏技巧。

日期：10月5、12日(逢星期一) ←【本月上課日期】

11月2、9、16、23、30日(逢星期一)

12月7、14、21日(逢星期一)

時間：上午 11:00-中午 12:00

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



中心班組

2026 年 10-12 月趣味普通話班

由普通話老師教授日常普通話。

日期：10 月 17、31 日(逢星期六) ←【本月上課日期】

11 月 7、14、21、28 日(逢星期六)

12 月 5、12 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

備註：10 月 3 日下午 3:45-4:45 (補堂)

負責職員：劉幹事

報名性質：先到先得



中心活動

樂聚一小時 (中心例會)

介紹主題資訊，以讓參加者了解中心最新資訊與動向。

日期：9 月 30 日(星期三)

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：曾姑娘及何姑娘

報名性質：先到先得



活力健康坐上操(3)

■ 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：10 月 6、13、20 日(逢星期二)

10 月 8、15、22 日(逢星期四)

時間：上午 09:15-10:00

地點：中心禮堂

學分：6 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。



中心活動

義工派麵包

每位中籤者可領取嘉頓麵包一次。

日期：10月8、22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 報名性質：抽籤



10月湯水情意濃

湯水：花生，眉豆，蜜棗，乾瑤柱，章魚，蓮藕煲豬骨

日期：10月15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



齊玩魔力橋

日期：10月5、12日(逢星期一)

10月2、9、16、23、30日(逢星期五)

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：何姑娘、鄺幹事



中心活動

K 歌樂滿堂

高歌暢聚，大展歌喉。

日期：10月10日(星期六) 時間：下午 03:30-05:30

日期：10月29日(星期四) 時間：下午 02:30-04:30

地點：中心禮堂 對象：中心會員

名額：20人(每次) 費用：全免

備註：該活動須至少3人參與方可舉行。

負責職員：劉幹事、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：10月12日(星期一) 及 10月23日(星期五)

時間：下午 02:30-04:30

地點：中心禮堂 對象：中心會員

名額：6人(每次) 費用：全免

備註：該活動須至少3人參與方可舉行。

負責職員：劉幹事、鄺幹事 報名性質：不須報名，活動當日自行參與，額滿即止。



雀巢佳膳奶粉售賣日

雀巢職員到中心以優惠價售賣佳膳奶粉。

日期：10月20日(星期二)

時間：下午 02:30-03:30

地點：中心大堂

對象：中心會員 名額：不限 費用：全免

備註：1.有興趣購買佳膳奶粉的會員可按時到中心，無須報名。

2.需購買多罐的會員，可考慮致電中心職員訂購。

負責職員：劉幹事 報名性質：不須報名，活動當日自行參與。



中心活動

簡易健康站

為參加者量度血壓、血氧、身高、體重、BMI

日期：10月13日(星期二)

時間：下午 02:30-04:00

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：上述部份時間有義工協助。

負責職員：菁姑娘

報名性質：不須報名，活動當日自行參與

10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：10月20日(星期二)及10月21日(星期三)

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。



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：10月10、31日(星期六)

時間：上午 11:15-中午 12:15

地點：中心禮堂

學分：2分

對象：中心會員及第三齡人士

名額：8人

費用：全免

負責職員：何姑娘

報名性質：先到先得



中心活動

衛生署講座：壓力處理：告別·哀傷

1. 一般哀傷反應的認識
2. 幫助喪親者處理哀傷反應
3. 認識過度哀傷的症狀，提升適時求助的意識

日期：10月6日(星期二)

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

10 月剪髮服務

由義務剪髮師傅為長者提供剪髮服務。

日期：10月6日(星期二)

時間：下午 02:30-04:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：15 人

費用：\$10

備註：避免參加者等候時間過長，職員於活動前通知參加者分時段到中心剪髮。

報名日期: 9月28日(上午 9:15 分開始)

負責職員：劉幹事

報名性質：先到先得

防火資訊你要知

由消防署派員講解有關防火資訊。

日期：10月8日(星期四)

時間：下午 02:30-03:30

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：凡參與活動之參加者可獲「防火五寶」一份。

鳴謝：九龍城關愛發展基金及愛心全達慈善基金贊助「防火五寶」

負責職員：劉幹事

報名性質：先到先得



香港基督教新生會何文田堂長者鄰舍中心10月份會員通訊

2026年9月25日出版
印量500份

星期日

星期一

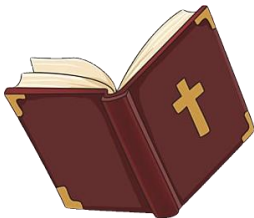
星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



要彼此同心；不要志氣高大，倒要俯就卑微的人。
不要自以為聰明。

(羅馬書12:16)

1日

活動報名日

2日

3日

國慶日
公眾假期

02:00-05:00 齊玩魔力橋

03:45-04:45 7-9月趣味普通話班(補堂)

4日

5日

6日

7日

8日

9日

10日

09:15-10:00 主日學

10:30-12:00 主日崇拜

09:30-10:30 舞動·耆樂·霹靂舞

體驗班

11:00-12:00 10-12月小結他班

02:00-05:00 齊玩魔力橋

09:15-10:00 活力健康坐上操(3)

09:30-10:30 衛生署講座：

壓力處理：告別·哀傷

02:30-04:30 10月剪髮服務

10:00-12:30 2026新生會流動資訊站 3

10:00-11:00 護老者必讀：

長者照顧服務及暫託解密

11:00-12:00 繽紛顏色健腦班

02:30-04:30 流感疫苗注射2026

09:15-10:00 活力健康坐上操(3)

10:30-11:30 音樂治癒X照顧者小組

11:00-01:00 義工派麵包

02:00-04:00 義工派麵包

02:30-03:30 防火資訊你要知

10:45-11:45 同聲同樂歌Sing班1

12:00-05:00 「耆·傳·創」藝2.0

吹糖工作坊(義工傳承)

02:00-05:00 齊玩魔力橋

11:15-12:15 10月桌遊齊玩樂

03:30-05:30 K歌樂滿堂

11日

12日

13日

14日

15日

16日

17日

09:15-10:00 主日學

10:30-12:00 主日崇拜

09:30-10:30 舞動·耆樂·霹靂舞

體驗班

11:00-12:00 10-12月小結他班

02:00-05:00 齊玩魔力橋

02:30-04:30 粵唱粵OK

09:15-10:00 活力健康坐上操(3)

10:30-11:30 正確處理過期藥物

02:30-04:00 簡易健康站

02:30-03:30 長護共學講座:

護腦、健腦有辦法

09:30-10:30 退休生活樂滿FUN

11:00-12:00 繽紛顏色健腦班

02:00-03:00 活力讚美操

03:15-04:45 幸福小組2026第三季

09:15-10:00 活力健康坐上操(3)

10:30-11:30 音樂治癒X照顧者小組

10:30-11:30 U針I針 - 預防流感及流感疫苗

講座(線上)

02:30-04:00 10月湯水情意濃

10:45-11:45 同聲同樂歌Sing班1

02:00-05:00 「耆·傳·創」藝2.0

社區探訪II (藝術送暖)

02:00-05:00 齊玩魔力橋

09:30-10:15 歡欣樂唱組2026第三季

10:15-11:00 心聲互動小組2026第三季

02:15-03:15 10-12月趣味普通話班

18日

19日

雀巢奶粉售賣日 20日

21日

22日

23日

24日

重陽節
公眾假期

重陽節翌日
公眾假期

09:15-10:00 活力健康坐上操(3)

09:30-12:30 10月點點回憶站

10:30-11:30 健康飲食手冊

02:30-03:30 護老講座：認知友善照顧之道

02:30-03:30 雀巢奶粉售賣日

02:30-04:30 10月點點回憶站

09:30-12:30 10月點點回憶站

11:00-12:00 繽紛顏色健腦班

02:00-03:00 活力讚美操

02:30-04:30 10月點點回憶站

03:15-04:45 幸福小組2026第三季

09:15-10:00 活力健康坐上操(3)

10:15-11:45 護老共玩桌遊樂：

骨米諾 ChroMino牌牌

11:00-01:00 義工派麵包

02:00-04:00 義工派麵包

02:30-03:30 玩樂鬥一番

10:45-11:45 同聲同樂歌Sing班1

02:00-05:00 齊玩魔力橋

02:30-04:30 粵唱粵OK

09:30-10:15 歡欣樂唱組2026第三季

10:15-11:00 心聲互動小組2026第三季

02:00-05:00 敬老·護老愛心券

25日

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

09:00-05:00 敬老·護老愛心券

09:00-05:00 敬老·護老愛心券

09:00-05:00 敬老·護老愛心券

09:00-04:30 中心旅行

02:30-04:30 K歌樂滿堂

10:45-11:45 同聲同樂歌Sing班1

02:00-05:00 齊玩魔力橋

09:30-10:15 歡欣樂唱組2026第三季

10:15-11:00 心聲互動小組2026第三季

11:15-12:15 10月桌遊齊玩樂

02:15-03:15 10-12月趣味普通話班

中心活動

正確處理過期藥物

講解如何妥善處理過期藥物、避免誤服及用藥安全資訊。

日期：10月13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

負責職員：劉幹事

報名性質：先到先得

U 針 I 針 - 預防流感及流感疫苗講座(線上)

熱身運動、服務介紹及健康專題講座

日期：10月15日(星期四)

時間：上午 10:30-11:30

地點：中心禮堂

學分：1 分

對象：中心會員及對此主題有興趣之人士

名額：10 人

費用：全免

備註：1. 此為線上活動，參加者需自行登入

2. 完成活動後憑截圖，可到中心領取一份紀念品

合辦團體：九龍城地區康健站(九龍樂善堂)

負責職員：菁姑娘

報名性質：先到先得

舞動·耆樂·霹靂舞體驗班

透過學習霹靂舞讓長者感受跳舞的快樂

日期：10月5、12日(星期一)

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

費用：全免

負責職員：菁姑娘



名額：15 人

備註：參加者必須穿著輕便服飾

報名性質：先到先得

中心活動

健康飲食手冊(講座)

- 1.掌握健康飲食原則
- 2.建立良好日常飲食習慣

日期：10月20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

負責職員：劉幹事

報名性質：先到先得

玩樂鬥一番

齊齊開心鬥一番，遊戲比拼贏禮物。

日期：10月22日(星期四)

時間：下午 02:30-03:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：40 人

費用：全免

負責職員：劉幹事、鄺幹事

報名性質：先到先得

退休生活樂滿 FUN

透過桌上遊戲與參加者分享退休選擇和規劃

日期：10月14日(星期三)

時間：上午 09:30-10:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員及第三齡人士

名額：10 人

費用：全免

負責職員：菁姑娘

報名性質：先到先得





香港基督教新生會何文田堂長者鄰舍中心



敬老護老愛心券2026



10月24日
至11月6日

愛心籌款
(街站、中心當值)



11月
10-12日、
18-19日

美食快閃



預計
12月
(待公佈)

愛心嘉許禮

敬老·愛老·樂融融 2026



購買 **2** 本愛心券

可獲1次抽獎機會

(禮物數量有限換完即止)

每張

\$20

如有爭議，中心將保留此券之最終決定權。

幸運轉盤

獎券銷售期：

2026年10月24日至2026年11月29日 (售完即止)

感謝支持





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

流感疫苗注射2026



流感高峰季,齊打預防針

日期: 2026年10月7日(星期三)

時間: 下午2:30至4:30

地點: 本中心禮堂

費用: 50歲或以上人士/長者:免費

對象: 中心已登記護老者及其受照顧長者(優先)
中心會員及第三齡人士



55-59歲人士(第三齡人士)*未登記為本中心第三齡士,報名時請填寫第三齡人士登記表

名額: 80人

參加者必須要先致電或到本中心預約注射疫苗的時間
開始預約日期: 9月14日(星期六)至10月3日(星期六)

**中心已登記護老者及其受照顧長者
可於首3日(9月14-16日),優先報名啊!**

備註:

1. 本年度疫苗選用: Influvac (雅培) 3價流感疫苗
2. 注射當天必須出示身份證及會員證
3. 參加者報名/注射當天需填寫「使用疫苗資助同意書」
4. 此活動與毅力醫護健康集團合辦



如對活動有任何疑問,歡迎致電2760-7111向中心職員查詢。

2026老有所為 活動計劃頒獎典禮 (直播)

不知大家是否還記得，本中心在各方支持下，於2025-2026年度推行了「耆.傳.創」藝計畫，並於2026年1月圓滿結束。

計畫獲得了社會福利署的肯定與讚賞，本中心獲評選為「發揮長者潛能獎」及獲邀出席2026年11月4日舉行的2026「老有所為活動計畫」頒獎典禮。屆時，典禮將通過「老有所為活動計畫」官方臉書進行直播。歡迎大家在當天下午2時30分進入其臉書專頁，一同線上觀看。此外，中心的偶到室大電視也將同步播放頒獎典禮實況。

日期：2026年11月4日(星期三)

時間：下午12:00-下午5:00

集合時間：上午11:00

地點：荃灣西如心酒店7樓宴會廳

集合地點：中心禮堂

對象：中心義工

名額：21人

報名方式：曾參與「耆.傳.創」藝長者義工優先報名

負責職員：周姑娘

老友記可於11月4日
下午2時30分，掃描
右側二維碼 (QR
Code) 進入老有所為
計劃Facebook專頁觀
看直播



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 (第三季)

當值義工協助會員拍卡及搵印。

日期：2026 年 10-12 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



「耆.傳.創」藝 2.0 - 吹糖工作坊(義工傳承)

讓參加者親身體驗吹糖塑過程 (捏、搓、撚等)，瞭解非遺文化，並探討如何向年青一代推廣此技藝。

日期：10 月 9 日(星期五)

時間：中午 12:00-下午 13:30 / 下午 13:45-15:15 / 下午 15:30-17:00

地點：中心禮堂 學分：1.5 分

對象：長者及中心義工 名額：55 人 費用：全免

備註：工作坊分為三節，每節 15 人。

報名日期: 9 月 28 日(上午 9:15 分開始)

負責職員：周姑娘 報名性質：先到先得

~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

「耆.傳.創」藝 2.0 - 社區探訪 II (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：10月16日(星期五)

時間：下午 02:00-05:00

地點：何文田邨

對象：長者及中心義工

名額：40人

費用：全免

備註：#曾參與「耆.傳.創」藝 2.0 - 社區探訪 I (藝術送暖)的參加者不能重複報名。

負責職員：周姑娘

報名性質：先到先得(義工招募)

工作人員評估(受訪對象)

~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~

護老者服務



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



護老者服務

長護共學講座:護腦、健腦有辦法

介紹一些有助護腦、健腦的方法，讓照顧者與長者在日常生活中保養腦袋，維持腦部健康。

日期：10月13日(星期二)

時間：下午 02:30-03:30

地點：中心禮堂

學分：1分

對象：中心已登記護老者(優先) 及
中心會員

名額：20人 費用：全免

備註：由一線通職員胡先生到場主講

負責職員：曾姑娘

報名性質：先到先得



護老講座：認知友善照顧之道

講解對認知障礙症患者保持友善的照顧方式及如何協助家中照顧者處理負面標籤帶來的精神壓力。

日期：10月20日(星期二)

時間：下午 02:30-03:30

地點：中心禮堂

學分：1分

對象：中心已登記護老者(優先)及中心會員
名額：20人

費用：全免

備註：由衛生署健康外展隊蘇郭姑娘到場主講

負責職員：曾姑娘



護老共玩桌遊樂：骨米諾 ChroMino 牌牌

照顧者一同玩骨米諾桌遊，暫時放下照顧壓力，享受遊戲的樂趣放鬆吓。

日期：10月22日(星期四)

時間：上午 10:15-11:45

地點：中心禮堂

學分：1分

對象：中心已登記的護老者

名額：8人

費用：全免

負責職員：曾姑娘

報名性質：先到先得



有需要護老者服務

有需要護老者諮詢及專業指導(2026 年 10-12 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：10 月 2 日至 12 月 31 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 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



護老者必讀：長者照顧服務及暫託解密

照顧長者不必獨力承擔！本活動專為護老者而設，由社工講解社區照顧服務(包括日間暫託、住宿暫託、社區照顧券(中心/上門服務)及院舍服務)和進行簡單實地參觀，有助輕鬆找到最合適的照護方案，紓緩照顧壓力。

日期：10 月 7 日(星期三)

時間：上午 10:00-11:00

地點：保良局王午年耆樂居

學分：1 分

對象：護老者會員及有需要的護老者；中心會員

名額：12 人

費用：全免

備註：1. 護老者和有需要護老者優先參與

2. 參加者需於上午 9:30 於本中心集合

合辦團體：保良局王午年耆樂居

負責職員：徐姑娘

報名性質：先到先得



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) ←【本月上課日期】

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

滿額

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

繽紛顏色健腦班

透過懷緬、填色活動及健腦小遊戲等，提升長者專注力與手眼協調，提供一個輕鬆減壓的療癒環境，增加快樂情緒與延緩腦退化。

日期：10月7、14、21日(星期三)

時間：上午11:00-中午12:00

地點：中心禮堂 學分：1分 名額：14人

對象：懷疑及確診認知障礙症的會員 費用：全免

備註：歡迎對大腦關注的會員參加。

負責職員：何姑娘 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 3 (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：10 月 7 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



靈言蜜語：秋中說秋

劉邦華牧師

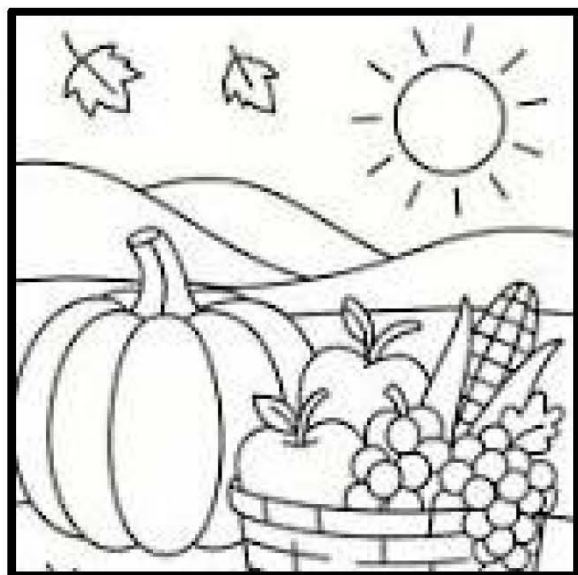
中秋已過，深秋到來。提起秋天就記起馬志遠的散曲《天淨沙·秋思》「枯藤老樹昏鴉，小橋流水人家，古道西風瘦馬。夕陽西下，斷腸人在天涯。」短短的 28 個字寫盡了秋天悲涼，那句「斷腸人在天涯」，說出了秋的淒酸，連粵語流行曲都出了句「悲秋風、碎春夢」。秋總是哀傷的季節。但唐·劉禹錫《秋詞》卻有詩句「自古逢秋悲寂寥，我言秋日勝春朝。」秋日晴空萬里，正好表達了作者浩瀚之志。其實想多一點秋天應是一個感恩的時候，因為這時正是農收季節，今時我們忘記了，因為我們身在城市裏，卻少看見果子累累的田間，故此我們多會悲秋風而不記得這是感恩的日子。豐收帶來了富足，我們能夠享受上天的祝福，所以應當感恩。事實上神賜我們豐足的厚恩，正如聖經說：「感謝神，因祂有說不盡的恩賜！」（哥林多後書 9:15）所以秋日不但提醒我們「悲寂寥」，也提醒我們要感恩，感謝上帝賜的恩賜，祂給我們有豐盛的成果，也讓我們回想神對我們的恩情，祂為愛世人而死在十字架上，我們可以因信耶穌而得永生。今天讓我們一同感恩，不忘記所以秋是提我們感恩的日子，願意我們一同感恩。

請填上適當顏色：

（寫及讀以下聖經—哥林多後書 9:15）

感謝神，因他有說不盡的恩賜！

感謝神，
因他有說不
盡的恩賜！



你可藉禱告祈求天父：



親愛的天父！感謝祢賜我們生命，使我們富足並有餘。
感謝祢！因愛我們而死在十字架上，今天我們可以因信耶穌而得永生。我願意信靠祢、接受祢成為我的救主和生命的主。願主引導我的一生。奉主耶穌基督的名禱告。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

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】