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
11月份
會員通訊

NOVEMBER



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
保護長者免受虐待	頁4
SQS15/「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
2026年度「長者日」/ 中心靈性課程一覽表	頁7
活動報名安排及候補機制	頁8
中心班組	頁9-10
中心活動	頁10-13
中心活動月曆	頁14-15
中心活動	頁16-19
義工服務	頁20-22
護老者服務	頁22-23
有需要護老者服務	頁23-24
隱蔽長者服務	頁24
認知障礙症服務	頁25-26
靈言蜜語	頁27
中心位置圖	頁28

家事分享

各位老友記及家屬：

大家好！

歡迎新朋友加入中心大家庭！很高興見到新朋友出席本年度第一次迎生派對，亦踴躍報名參加10月馬灣、東涌及愉景灣旅行活動。無論新朋友或舊朋友，都希望大家每日都到中心見見面、談談天。中心會繼續舉辦不同類型的活動，歡迎大家踴躍參與；如對活動有任何建議，亦歡迎隨時向我們提出。10月底至11月為愛心券銷售期，今年繼續以「分享愛」為主題，中心誠意邀請各位一同「分享愛」，售出多少張愛心券並非最重要，最珍貴的是大家願意無私付出，共同支持中心服務。





例會及活動報名日



11月份的例會

11月5日(四),早上10時

舉行~

歡迎老友記踴躍出席!

11月活動報名日

11月6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。

生日禮物

老友記!如果你是11月份生日，歡迎於11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！





保護長者 – 免受虐待

何謂虐待長者？

- **一般而言，虐待長者是指傷害長者福祉或安全的行為，或不作出某些行為以致長者的福祉或安全受到傷害。**
- 通常施虐者與受虐長者是互相認識的，或施虐者是負責照顧受虐長者，例如同住的家人，甚至是提供服務給長者的機構員工。

身體虐待

- 身體虐待是指對長者造成身體傷害或痛苦，而這些傷害乃非意外或由於沒有提供任何預防措施所引致的。

精神虐待

- 精神虐待是指危害或損害長者心理健康的行為及／或態度，例如羞辱、喝罵、孤立、令長者長期陷於恐懼中、侵犯長者私隱，及在不必要的情況下限制長者的活動範圍或活動自由等。

侵吞財產

- 侵吞財產是指任何涉及剝奪長者財富或妄顧長者利益的行為，例如在未經長者同意下取用長者的財物、金錢或轉移長者的資產。

疏忽照顧及遺棄

- 疏忽照顧是指嚴重或長期忽視長者生活上的基本需要（例如沒有為長者提供足夠飲食、衣服、住宿、醫療、護理等），以致危害長者的健康或生命安全。
- 疏忽照顧亦包括沒有根據醫生的指示給予長者所需的藥物或輔助器具，使長者身體受到損害。
- 如果正規服務提供者（例如安老院、綜合家居照顧服務隊、醫院等）因沒有遵行照顧長者的責任而引致長者受到傷害，亦可以被視作疏忽照顧。
- 遺棄是指在欠缺合理原因下，長者被負責提供照顧或監護者離棄，而對長者身體或心理造成傷害，例如家人將長者送入醫院時虛報通訊地址／聯絡電話，或多次抗拒／逃避接觸，或拒絕提供通訊地址／聯絡電話，以致醫院無法聯絡照顧或監護者，商討有關長者的醫療及福利事宜。

性侵犯

- 性侵犯是指性侵犯長者，例如施虐者向長者展示自己的性器官、非禮或強迫進行性行為等。

如何幫助受虐長者？

- 受虐長者或認識這些長者的人，應盡快向有關專業人士（例如社工、醫護人員、警方等）尋求協助，使情況得以改善。
- 各專業人士會為受虐長者提供援助，並會按需要，透過商討或會議，協力為長者及他／她們的家人制訂跟進計劃。
- 專業人員會盡量尊重長者的意見，用最適切的方法保護及幫助他／她們。
- 在保障長者安全的前提下，專業人員更會幫助施虐者解決其個人或家庭的問題，並在情況許可下，盡力協助長者與家人，包括與施虐者改善關係。

如何求助？

- 可聯絡各區長者地區中心或綜合家庭服務中心／綜合服務中心，各中心的查詢電話及地址可參考社會福利署網頁：
  http://www.swd.gov.hk/
- 如受虐長者正接受其他社會服務，可向該服務單位社工求助。如有需要，該服務單位社工可安排轉介。
- **社會福利署熱線：2343 2255**
- **向晴熱線（24小時）：18288**
- **芷若園24小時危機熱線：18281**

~齊來認識「服務質素標準」(SQS15)~

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 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿,而毋須憂慮遭受實罰,所提出的申訴亦應得到處理。

15.1 服務單位備有處理投訴的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

15.2 服務單位處理投訴的程序應包括以下事項：

- 訂明接獲投訴後採取回應行動的時限；
- 確定職員須採取的行動，並指定由何人負責處理投訴；以及
- 訂明如何/何時回應服務使用者的投訴

15.3 讓服務使用者知道他們有權投訴，並讓他們知悉投訴的程序和服務單位如何處理投訴。

15.4 服務單位應鼓勵並讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。

15.5 所有投訴和處理投訴的行動均應記錄在案。

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 Thunderstorm	雷暴警告	✓	✓	#
T1	一號風球	✓	✓	✓
3	三號風球	✓	×	×
8 8號風球 9 10	八號或以上風球/極端情況	×	×	×
Amber 黃	黃色暴雨警告 在活動開始前 2 小時/中心開放期間內發出	✓	✓	✓
Red 紅	紅色暴雨警告 在活動開始前 2 小時/中心開放期間內發出	✓	×	×
Black 黑	黑色暴雨警告 在活動開始前 2 小時/中心開放期間內發出	×	×	×
冷 COLD 熱 VERY HOT	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)

**** 「扱印」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「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、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

2026 年度「長者日」

2026 年度「長者日」訂於 11 月 15 日(星期日)，主題為「樂活同行．全城出發」。社聯正聯繫政府部門、公共交通營運機構、景點及商戶等，為長者提供不同優惠，並鼓勵將優惠延伸至同行親友。今年除推廣優惠資訊外，亦希望鼓勵長者與親友、照顧者及家人一同出行，透過餐飲、文化、康樂、購物及社區活動，享受城市生活及維持社交連繫。

此外，為便利長者查閱各類長者優惠資訊，社署委託社聯建立的一站式「長者優惠資訊平台」(平台) (https://seniorconcession.hk/zh-HK/)現已正式推出。平台整合了各類長者優惠資訊，包括零售、餐飲、醫療及公共服務等範疇的折扣及優惠，旨在提升優惠資訊的可及性，以助長者善用各項優惠，推廣積極樂頤年。

長者進修學院

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 11 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	11 月 4 日 11 月 11 日 11 月 18 日 11 月 25 日 (逢星期三)	下午 3:15 至 4:45	4	全免	6	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	11 月 7 日 11 月 14 日 11 月 21 日 11 月 28 日 (逢星期六)	上午 9:30 至 10:15	4	全免	4	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		上午 10:15 至 11:00	4	全免	4	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

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)
11 月 7、14、21、28 日(逢星期六) ←【本月上課日期】
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　負責職員：劉幹事　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)
11 月 11、18、25 日(逢星期三) ←【本月上課日期】
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)
11 月 2、9、16、23、30 日(逢星期一) ←【本月上課日期】
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

同聲同樂歌 Sing 班 2

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。



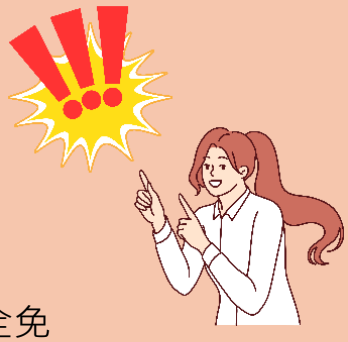
日期：**11 月 13、20、27 日 (星期五) ←【本月上課日期】**
12 月 18 日 (星期五) (共 4 節)

時間：上午 10:45-11:45　地點：中心禮堂　學分：4 分
對象：中心會員　名額：25 人　費用：$20
備註：堂費於首日上課時繳交
負責職員：曾姑娘　報名性質：先到先得

中心活動

樂聚一小時之保護長者免受虐待

向參加者推廣虐老知識，並讓參加者了解中心最新資訊與動向。



日期：11 月 5 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：菁姑娘　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：11 月 3、10、24 日(逢星期二)
11 月 12、19 日(逢星期四)
時間：上午 09:15-10:00　地點：中心禮堂　學分：5 分
對象：中心會員　名額：20 人　費用：全免
負責職員：鄔幹事　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：11 月 5、19 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

齊玩魔力橋



日期： 11 月 2、9、16、23、30 日(逢星期一)

11 月 6、13、20、27 日(逢星期五)

11 月 26 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：何姑娘、鄔幹事　　報名性質 ： 先到先得

生日會(2026 年 10 月-11 月)

為 10-11 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：11 月 24 日(星期二)　　時間：下午 02:30-04:00

地點：中心禮堂　　對象：中心會員　　名額：30 人　　費用：全免

對象：10-11 月生日的參加者可攜同 1 位親友出席(需登記)

負責職員：劉幹事　　報名性質 ： 先到先得

中心活動

K 歌樂滿堂

高歌暢聚，大展歌喉。



日期：11 月 7、21 日(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

備註：該活動須至少 3 人參與方可舉行。

負責職員：劉幹事、鄔幹事

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：11 月 9、23 日(星期一)

時間：下午 2:30- 4:30

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、鄔幹事　報名性質 ：不須報名，活動當日自行參與，額滿即止。

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：11 月 5 日 (星期四)開始

截止日期：11 月 12 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**



售賣日：11 月 17 日(星期二)

下午 02:30-04:30

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 雲哩嗱味 850 克	$ 195
3) 金裝加營素 雲哩嗱味 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

負責職員：曾姑娘　　報名性質 ：不須報名，活動當日自行參與。

中心活動

魔力橋體驗班 2

由職員帶領參加者輕鬆學習魔力橋基礎
遊戲規則與拆牌技巧。

日期：11 月 24 日(星期二)
時間：上午 10:30-中午 12:00
地點：中心禮堂　　學分：1.5 分　　對象：中心會員
名額：8 人　　費用：全免
備註：只限尚未掌握玩法之中心會員
負責職員：鄔幹事/劉幹事　　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
地點：閒聚室
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

扭扭鎖匙扣 (熊仔篇)

運用扭扭條 DIY 製作熊仔鎖匙扣

日期：11 月 27 日(星期五)　　時間：下午 02:30-04:00
地點：中心禮堂　　學分：1.5 分
對象：中心會員　　名額：8 人　　費用：$5
負責職員：鄔幹事/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11月份會員通訊

2026年10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
1日 09:15-10:00 主日學 10:30-12:00 主日崇拜	**2日** 11:00-12:00 2026年10-12月小結他班 02:00-05:00 齊玩魔力橋	**3日** 09:15-10:00 活力健康坐上操(3)	**4日** 09:30-10:30 智醒腦友記 11:00-12:00 繽紛顏色健腦班 12:00-05:00 2026 老有所為活動計劃頒獎典禮 03:15-04:45 幸福小組2026第三季	**中心例會 5日** 10:00-11:00 樂聚一小時之保護長者免受虐待 11:00-01:00 義工派麵包 02:00-04:00 義工派麵包	**活動報名日 6日** 02:00-05:00 齊玩魔力橋	**7日** 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 11:30-12:45 和諧粉彩X 照顧者減壓小組 02:15-03:15 2026年10-12月趣味普通話班 03:30-05:30 K歌樂滿堂
8日 09:15-10:00 主日學 10:30-12:00 主日崇拜	**9日** 09:30-10:30 桌遊齊玩樂 11:00-12:00 2026年10-12月小結他班 02:00-05:00 齊玩魔力橋 02:30-04:30 粵唱粵OK	**10日** 09:15-10:00 活力健康坐上操(3) 12:30-4:30 一口好味道・快閃美食站	**11日** 09:30-10:30 智醒腦友記 11:00-12:30 簡易健康站 x 眼壓檢查 12:30-4:30 一口好味道・快閃美食站 02:00-03:00 活力讚美操 03:15-04:45 幸福小組2026第三季	**12日** 09:15-10:00 活力健康坐上操(3) 12:30-4:30 一口好味道・快閃美食站	**13日** 09:30-10:30 衛生署講座：認識糖尿病 10:45-11:45 同聲同樂歌Sing班2 01:30-05:00 「耆.傳.創」藝2.0 誇代共融探訪 (皮影戲進校園) 02:00-05:00 齊玩魔力橋	**14日** 09:30-10:15 歡欣樂唱組2026第三季 10:00-03:00 共赴頤康耆樂宴 10:15-11:00 心聲互動小組2026第三季 11:30-12:45 和諧粉彩X 照顧者減壓小組 02:15-03:15 2026年10-12月趣味普通話班
15日 09:15-10:00 主日學 10:30-12:00 主日崇拜	**16日** 11:00-12:00 2026年10-12月小結他班 02:00-05:00 齊玩魔力橋	**雅培奶粉售賣日 17日** 09:15-05:30 耆心童樂遊迪士尼 02:30-03:30 護老講座：記憶與您 02:30-04:30 11月雅培奶粉售賣日	**18日** 09:30-10:30 智醒腦友記 11:00-12:30 簡易健康站 x 眼壓檢查 12:30-4:30 一口好味道・快閃美食站 02:00-03:00 活力讚美操 03:15-04:45 幸福小組2026第三季	**19日** 09:15-10:00 活力健康坐上操(3) 10:15-11:45 軟餐美味新體驗 12:30-4:30 一口好味道・快閃美食站 11:00-01:00 義工派麵包 02:00-04:00 義工派麵包	**20日** 09:30-10:30 舞動・霹靂舞1 10:45-11:45 同聲同樂歌Sing班2 02:00-05:00 「耆.傳.創」藝2.0 社區探訪III(藝術送暖) 02:00-05:00 齊玩魔力橋	**21日** 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 11:30-12:45 和諧粉彩X 照顧者減壓小組 02:15-03:15 2026年10-12月趣味普通話班 03:30-05:30 K歌樂滿堂
22日 09:15-10:00 主日學 10:30-12:00 主日崇拜	**23日** 09:30-10:30 桌遊齊玩樂 11:00-12:00 2026年10-12月小結他班 02:00-05:00 齊玩魔力橋 02:30-04:30 粵唱粵OK	**24日** 09:15-10:00 活力健康坐上操(3) 09:30-12:30 11月點點回憶站 10:30-12:00 魔力橋體驗班2 02:30-04:30 11月點點回憶站 02:30-04:00 生日會(2026年10-11月)	**25日** 09:30-12:30 11月點點回憶站 09:30-10:30 智醒腦友記 11:00-12:00 繽紛顏色健腦班 02:00-03:00 活力讚美操 02:30-04:30 11月點點回憶站 03:15-04:45 幸福小組2026第三季	**26日** 10:00-12:30 齊玩魔力橋 02:00-05:00 齊玩魔力橋	**27日** 09:30-10:30 舞動・霹靂舞1 10:45-11:45 同聲同樂歌Sing班2 02:00-05:00 齊玩魔力橋 02:30-04:00 扭扭鎖匙扣 (熊仔篇)	**28日** 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 11:30-12:45 和諧粉彩X 照顧者減壓小組 02:15-03:15 2026年10-12月趣味普通話班
29日 09:15-10:00 主日學 10:30-12:00 主日崇拜	**30日** 09:30-10:30 舞動・霹靂舞1 11:00-12:00 2026年10-12月小結他班 02:00-05:00 齊玩魔力橋					



但那等候耶和華的必重新得力。 他們必如鷹展翅上騰；
他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。 (以賽亞書40:31)

中心活動

簡易健康站 x 眼壓檢查

由香港都會大學的護理系學生設計簡易健康檢查，包括血壓、量度體重，並為會員提供量度眼球內部壓力的檢查（眼壓檢查主要用來評估青光眼風險，但不能單靠眼壓數字確診或排除青光眼）。

日期：11 月 11 日(星期三) 或 11 月 18 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：每場 15 人　　費用：全免

備註：每名參加者只可選一場　　合辦團體：香港都會大學

負責職員：菁姑娘　　報名性質：先到先得

衛生署講座：認識糖尿病

1. 糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症
2. 預防及治療糖尿病的原則

日期：11 月 13 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：20 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

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：11 月 9、23 日 (星期一)

時間：上午 09:30-10:30

地點：中心禮堂　　學分：2 分

對象：關注大腦健康中心會員

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

11 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：11 月 24 日(星期二)及 11 月 25 日(星期三)
時間：上午 09:30-中午 12:30 及下午 02:30-04:30
地點：閒敍室　　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。

舞動·霹靂舞 1



透過學習霹靂舞讓長者感受跳舞的快樂。

日期：11 月 20 日(星期五)、11 月 27 日(星期五)、
11 月 30 日(星期一)、12 月 7 日(星期一)、
12 月 14 日(星期一)
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：12 人　　費用：$25
備註：參加者必須穿著輕便服飾及穿著運動鞋
負責職員：菁姑娘　　報名性質：先到先得

聖誕聯歡聚餐 2026

日期：12 月 24 日(星期四)
時間：下午 6:00-9:30 (6 時恭候，7 時入席)
地點：旺角倫敦大酒樓五樓（地址：旺角彌敦道 612 號好望角大廈）
內容：信息分享、晚宴、圍獎、抽獎及表演等
對象：中心會員　　名額：96 人
費用：$180(會員/會友)/$280(非會員)(大小同價，**已包括回程旅遊巴費用**)
報名日期：11 月 10 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.請參加者自行前往活動場地，中心只提供回程旅遊車返回何文田邨。
負責職員：何姑娘　　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

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

共赴頤康耆樂宴

參與午宴，認識社區資源，結識新朋友，
在歡笑與交流中度過美好下午。

日期：11月14日（星期六）

時間：上午10:00-下午3:00



集合地點：中心禮堂

回程時間：下午2:45

地　　點:煌府-海月宴會廳
（尖沙咀廣東道33號中港城商場1樓6A號鋪）

對　　象:中心會員　　人數：34人

負責職員:曾姑娘、劉幹事

收費全免

1.此活動可接受電話報名；
2.活動已安排旅遊巴接送
3.若報名人數超出所定名額,將以公開抽籤處理。

登記日期:10月16日(五)早上9:15開始至11月7日止(六)
抽籤日期:11月9日(一) 中午12:00抽籤
下午發布結果

此長者午宴活動由頤和園護老中心(九龍)舉辦

香港基督教新生會新田圍堂長者鄰舍中心
香港基督教新生會何文田堂長者鄰舍中心合辦

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

耆心童樂遊迪士尼

日期:2026年11月17日(星期二)

時間:上午9:15-下午5:30

對象:長者會員

名額:44人

費用:$80



備註:

1.費用已包括$140餐飲券及旅遊巴接送

3.由香港迪士尼社區共享計劃贊助門票

4.由於活動較多步行路段,建議參加者報名前,需考慮個人身體狀況

5.活動名額有限,若參加人數超出限額,將以抽籤形式處理;中籤者,中心將以電話或WhatsApp通知,屆時才繳交費用

報名日期

10月23日(星期五) 至 11月7日(星期六)中午12時截止

如需抽籤，將於11月7日 下午3:00公布結果

如有查詢,可致電2760-7111與中心職員聯絡。

*本中心將保留一切安排及最終決定權

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扱印。

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 - 社區探訪 III (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：11 月 20 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 及 II (藝術送暖)的參加者不能重複報名。

負責職員：葉先生　　報名性質 ： 先到先得(義工招募)

工作員評估(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~

義工服務

「耆.傳.創」藝 2.0 - 跨代共融探訪 (皮影戲進校園)

義工進入校園，表演皮影戲並教導幼兒製作古代漢服立體相架，實踐跨代文化傳承。

日期：11 月 13 日(星期五)

時間：下午 01:30-05:00

地點： 聖文嘉幼稚園

對象：中心義工

名額：10 人

費用：全免

備註：活動前已參與「耆.傳.創」藝 2.0 – 小小劇場講故事 2.0

負責職員：周姑娘

報名性質 ： 先到先得

「耆.傳.創」藝 2.0 - 竹编油纸小燈籠 (義工進階訓練)

訓練義工掌握竹編及油紙燈籠製作技巧，使其具備能力前往院舍擔任導師服務更多長者。

日期：12 月 4 日(星期五)

時間：下午 02:30-04:30

地點： 中心禮堂

學分：2 分

對象： 中心義工

名額：10 人

費用：全免

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

2026 老有所為活動計劃頒獎典禮

日期：11 月 4 日(星期三)　　時間：中午 12:00-下午 05:00

地點：荃灣西如心酒店 7 樓宴會廳

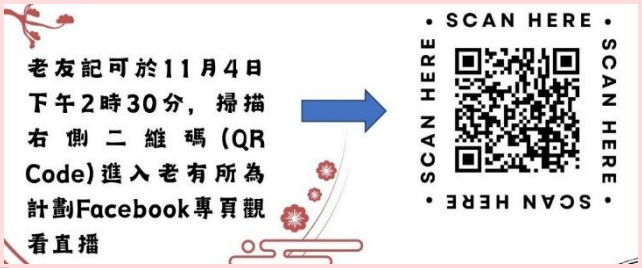
集合時間：上午 11:00

集合地點：中心禮堂　　對象: 中心義工

名額：20 人 (尚有少量名額)　費用：全免

備註：曾參與「耆.傳.創」藝長者義工優先報名

負責職員：周姑娘　　報名性質：工作員評估



~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。
- 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



護老者服務

護老講座：記憶與您



講解處理記憶問題的有效方法，保持頭腦清醒。

日期：11 月 17 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

合辦團體：衛生署健康外展隊

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

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

有需要護老者服務

和諧粉彩 X 照顧者減壓小組

為照顧者提供一個無需繪畫基礎、專屬自己的喘息空間。透過和諧粉彩簡單且指尖觸塗抹的繪畫過程，幫助護老者抒發照顧壓力、獲得靜心體驗，並在小組中彼此支持。

日期：11 月 7、14、21、28 日(星期六)　　時間：上午 11:30-中午 12:45
地點：中心禮堂
學分：4 分　　費用：全免　　名額：6 人
對象：已登記中心護老者及有需要護老者會員
負責職員：徐姑娘　　報名性質: 職員評估



軟餐美味新體驗

1.簡介吞嚥困難　2. 軟餐介紹、展示、試食及免治餐　3.軟餐知識問答環節

日期：11 月 19 日(星期四)　　時間：上午 10:15-11:45
地點：中心禮堂　　學分：1 分
對象：已登記中心護老者及有需要護老者會員
名額：25 人　　費用：全免
備註：護老者會員優先參與　　合辦團體：幸福元氣
負責職員：徐姑娘　　報名性質 ： 先到先得



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

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：11 月 4、25 日(星期三)

時間：上午 11:00-中午 12:00

地點：中心禮堂　　學分：2 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

智醒腦友記

透過多元化五感刺激，延緩長者腦退化及提昇長者記憶力及專注力，增強社交溝通為長者帶來愉快情緒。

日期：11 月 4、11、18、25 日(星期三)　　時間：上午 09:30-10:30

地點：中心禮堂　　學分：4 分

對象：懷疑及確診認知障礙症的會員　　名額：8 人

費用：全免

負責職員：何姑娘　　報名性質：職員評估

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

認知障礙症服務



認知評估

免費 [認知障礙症] MOKA 評估，增加長者對認知障礙症認識，識別早期認知障礙症人士，提供有關的社區資訊及支援服務。

延智小遊戲

上門探訪長者，以樂齡科技、配對及找不同等小遊戲，增加長者記憶力、專注力及訓練體能等， 延緩腦退化。



認知訓練班

定期舉辦認知訓練小組，透過現實導向、認知訓練、懷緬活動及感官刺激等多元訓練，增加長者記憶力、專注力及社交能力等，延緩衰退為長者帶來愉悅的情緒。



認知障礙支援服務

認知障礙症資訊講座、防走失及照顧技巧工作坊等，增進護老者和長者的感情，改善彼此之間關係，減輕護老者的壓力。



聯絡及查詢: 2760 7111 何姑娘
地址: 九龍何文田邨景文樓地下11號

「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是　神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」(帖撒羅尼迦前書 5：16-18)

保羅教導我們應當活在常常喜樂、禱告，向神感恩的生活中，因為「這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意」。

(一) 感恩節起源

今年 11 月 26 日是感恩節，感恩節起源於 1620 年，一群不滿英國教會的清教徒乘坐五月花號抵達北美。移居第一年面臨寒冬與飢荒，僅有一半人存活。當地印第安人伸出援手，教導他們種植玉米、捕魚與打獵。1621 年秋天迎來豐收，清教徒邀請原住民共享食物，感謝上帝與原住民的協助。1941 年，美國國會正式通過法案，將每年 11 月的第四個星期四定為感恩節。

(二) 凡事知感恩

感恩是一種生活中的態度，注意到日常中的美好。例如：親友的笑聲、能夠安居樂業、有朋友默默的支持，甚至於每一口的呼吸、美味的食品等。喜悅不只存在於重大事情中，更藏在平凡裡。幸福不是必然的，所以值得我們去感恩。

(三) 要常常喜樂

哈佛大學的「快樂課」提醒學生：快樂來自感恩、良好關係、正向思考和簡單生活，這是我們每天都能練習的選擇。懂得感恩，快樂便會伴隨，常數算發生在自己身上的美好人和事。樂觀的人在每一個憂患中看到機會，悲觀的人在每一個機會中看到憂患。

請您作以下祈禱：

「親愛的天父上帝！求祢幫助我們凡事知感恩，能夠常常喜樂。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、鄔靜賢幹事、鄔麗琪幹事、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】