基督復臨安息日會 新蒲崗長者鄰舍中心

地址：九龍新蒲崗崇齡街 33 號 新蒲崗廣場一樓 B57a-B63 及 B78-B85 室
電話：2242 3713　　傳真：2242 3721
電郵：spkse@hkmcadventist.org
網址：http://sservice.hkmcadventist.org/sanpokong
面書專頁：新蒲崗長者鄰舍中心

月訊印製份數目：600 份
製作日期：2019 年 8 月 27 日

快 D 掃一掃個 QR CODE LIKE 我地面書啦!!!

二零一九年
九月松柏通訊

下次例會時間

日期：2019 年 10 月 8 日 (星期二)

組別	仁愛組	喜樂組	和平組
時間	上午 9:15	上午 10:30	下午 2:00

主題：擁抱生命 祝福社群

「讀讀鬆」時間

星期	一	二	三	四	五
讀報紙	✓	✓	✓	✓	✓
運動	✓	✓			✓

♥ 現正招收會員 ♥

凡年滿 60 歲人士，歡迎於
辦公時間內攜帶身份證、兩張
證件相及會費$18 到中心辦理手續
會籍有效期至 2020 年 3 月 31 日

打開心窗

若您感到不開心，
想向人傾訴，
又或想瞭解社區有什麼
資源可以幫助自己及家人
歡迎到中心聯絡社工。
我們樂意聆聽，
並提供社會資源申請
和轉介服務。

有關颱風及暴雨警告訊號懸掛時，中心安排如下：

颱風及暴雨訊號	戶內活動	戶外活動	中心開放
T1/黃色暴雨	✓	☎	✓
⊥3/紅色暴雨	☎	X	✓
8 NE 東北/黑色暴雨	X	X	X

獨居會、義工、中心議會及護老者聚會日期

	獨居會	義工	中心議會	護老者
日期	9 月 6 日 (星期五)	9 月 13 日 (星期五)	9 月 17 日 (星期二)	9 月 27 日 (星期五)
時間	下午 2:30	下午 2:30	上午 11:00	下午 2:30

中心職員

李潔珊 (中心主任)
林逸欣 (社　　工)
陳珮彥 (社　　工)
何健庭 (社　　工)
姚鍵聰 (社　　工)
李曼琪 (社　　工)
洪彩君 (活動幹事)
黃靜婷 (活動幹事)
張麗雅 (活動幹事)
熊美蓮 (活動助理)
黎錦芬 (庶務員)
吳碧影 (個人照顧員)

<中心資訊>

「生命列車耆跡號」

許多人對「死」心生忌諱，不願去想、不願去談和不願作出安排，因為談論死亡難免令我們焦慮和恐懼。我們希望透過「生命列車耆跡號」，邀請老友記和家人乘搭這輛「生命列車」，打開大家的論生死的話題，踏上這個人生之旅。

人生路途走多遠，我們難以估計。但要死而無憾，我們可透過回顧及整理自己的人生，與摯愛親友好好道別，我們亦可趁早規劃後事，坦誠與家人交流心中感受和看法，減少家人日後煩惱及避免爭執。(選擇合適的時機，向家人交代自己的意願)。本計劃將會透過不同生命教育活動，提供機會讓會員、護老者、社區人士開放地談論死亡，鼓勵老友記，減低彼此對死亡的焦慮，為人生畢業禮有更自主的準備。

1. 老有所為活動計劃之「生命列車耆跡號」資訊講座

因為生命是有期限，我們更需珍惜當下...

(1)「從生看死」: 由職員與參加者一起探討死亡，由生看死，了解自己對死亡的看法和感受，從而抱莊嚴和開放的態度面對生命和死亡，鼓勵參加者反思生命的意義和生活的態度。

(2) 「理想安排」：分享預設醫療指示、財產及身後事的實務安排。

(3) 「由死看生」：大家是生命的主人！當大家了解自己對生命的看法，傾聽內心的聲音，從心出發，重新整理當下的感受與方向，反思自己最想過的人生。

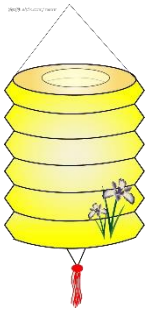
日　　期：(1) 2019 年 9 月 23 日 (星期一)「從生看死」
　　(2) 2019 年 10 月 2 日 (星期三)「理想安排」
　　(3) 2019 年 11 月 14 日 (星期二)「由死看生」
時　　間：下午 2:30 至 4:00
地　　點：中心禮堂
名　　額：30 人
費　　用：全免
對　　象：中心會員或有興趣之社區人士
報名方法：活動當日報名
負責職員: 陳姑娘 (社工)、何先生 (社工)、李姑娘 (中心主任)

鳴謝：社會福利署老有所為活動計劃贊助

2. 愛心滿滿迎中秋 2019

承蒙社區上愛心人士的善心贊助，今年本中心獲得不同的有心人/團體贈送月餅給中心會員，讓大家感受關懷、開開心心過節！請會員憑會員證親身於以下指定日期內到中心領取，數量有限，送完即止。

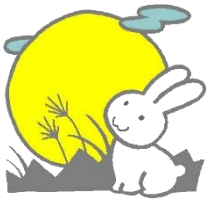
開始派發日期：2019 年 9 月 4 日 (星期三) 至送完即止
開始派發時間：上午 9 時正
地　　點：中心大廳
內　　容：向中心會員派發 300 個素月餅/50 個中秋福餅 (素棋子餅)
鳴　　謝：香港許氏兄弟慈善有限公司/志蓮淨苑安老服務



<中心活動>

3. 花好月圓中秋聯歡會

日　　期：2019 年 9 月 5 日 (星期四)
時　　間：下午 2:30 至 3:30
地　　點：中心禮堂
內　　容：一同玩遊戲，做手工，慶祝中秋節。
名　　額：30 人
費　　用：10 元
對　　象：中心會員
報名方法：例會報名
負責職員：洪姑娘 (活動幹事)



4. 蒲男天地 – 唱出生命樂章

日　　期：2019 年 9 月 19 日 (星期四)
時　　間：下午 2:30 至 3:30
地　　點：中心禮堂
內　　容：透過男士喜歡的唱歌活動，讓參加者可以唱出及分享喜歡的歌曲，喚起生命的正能量。
名　　額：8 人
費　　用：全免
對　　象：中心男會員
報名方法：例會登記
負責職員：何先生 (社工)

5. 健康煮意 (1)

日　　期：2019 年 10 月 4 日 (星期五)
時　　間：下午 2:30 至 3:30
地　　點：中心禮堂
內　　容：學習如何烹調美味又健康的小食並一同烹煮，食譜有煎釀三寶，韓式薯餅及木瓜雪耳糖水。
名　　額：15 人
費　　用：20 元
對　　象：中心會員
報名方法：例會報名
負責職員：芬姐 (庶務員)、洪姑娘 (活動幹事)

6. 10 月至 3 月老友生日壽宴

日　　期：2019 年 10 月 10 日 (星期四)
時　　間：下午 2:30 至 4:00
地　　點：帝豪中菜廳 (爵祿街 33 號 Port33 二樓)
內　　容：為 2019 年 10 月至 2020 年 3 月生日的老友記慶祝生日，一同享用點心餐，與老友記分享快樂。
名　　額：120 人
費　　用：會員 110 元 非會員 120 元
對　　象：中心會員、護老者
報名方法：九月份例會開始報名
負責職員：張姑娘 (活動幹事)

〈粵曲欣賞〉

7. 粵曲欣賞 (六) 耆欣組

日　　期：2019 年 9 月 12 日 (星期四)
時　　間：下午 1:00 至 5:00
名　　額：60 人
費　　用：全免
對　　象：中心會員
報名方法：活動當日報名
負責職員：洪姑娘 (活動幹事)
協辦單位：耆欣組

演出者名單

趙　雄　何劍泉　蔡　鳳
何麗梅　蕭麗盈　梁秀珍
謝秀珍　蔡絳如　梁燕珍
何潤開　陳月蓮

<健康活動>

8.「入伍登陸・快閃動」簡介會

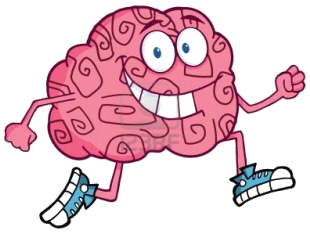
日　　期：2019 年 9 月 6 日(星期五)
時　　間：上午 11:00 至 12:00
地　　點：中心禮堂
內　　容：介紹快閃運動是一套，配合運動的元素注入舞蹈當中的基礎運動訓練。
名　　額：30 人
費　　用：全免
對　　象：中心會員
報名方法：例會報名
負責職員：淇淇姑娘 及 張姑娘
合辦機構：聖雅各福群會

9. 健康檢查 (1)

日　　期：2019 年 9 月 11 日(星期三)
時　　間：上午 9:15 至 11:00
地　　點：中心禮堂
內　　容：替參加者量血壓、度高、磅重、量體脂、水份、肌肉量、驗血糖及膽固醇檢測。
(檢查前 8 小時禁食，可喝開水。)
名　　額：25 人
費　　用：40 元
對　　象：中心會員
報名方法：例會報名
負責職員：張姑娘(活動幹事)

10.「齊來護腦」之耆趣知多少

日　　期：2019 年 9 月 17 日 (星期二)
時　　間：下午 2:30 至 3:30
地　　點：中心禮堂
內　　容：與義工一同暢玩桌遊，認識預防認知障礙症資訊等。
名　　額：20 人
費　　用：全免
對　　象：中心會員
報名方法：例會報名
負責職員：姚先生(社工)



11. 健康講座 (五) 之 改善記憶 – 日常生活應用篇

日　　期：2019 年 9 月 20 日(星期五)
時　　間：下午 2:30 至 3:30
地　　點：中心禮堂
內　　容：善忘的原因及改善記憶的的方法。
名　　額：30 人
費　　用：全免
對　　象：中心會員
報名方法：活動當日報名
負責職員：蓮姑娘 (活動助理)
協辦單位：衛生署黃大仙長者健康外展隊

12.「痛症不求人」之網球放鬆運動

日　　期：2019 年 9 月 30 日(星期一)
時　　間：下午 2:30 至 3:30
地　　點：中心禮堂
內　　容：由體適能教練林忠良先生(全港首位考取澳洲運動復康教練)教授強化關節運動，並利用網球放鬆肌肉筋膜練習，以改善慢性痛症問題。
名　　額：30 人
費　　用：10 元 (購買網球費用)
對　　象：中心會員
報名方法：例會報名
負責職員：黃姑娘(活動幹事)
合辦單位：長者安居協會

13. 雅培脂肪及肌肉檢測

日　　期：2019 年 10 月 3 日(星期四)
時　　間：上午 11:00 至 12:00
地　　點：中心禮堂
內　　容：用簡單的儀器為參加者檢查脂肪及肌肉狀況。
名　　額：30 人
費　　用：全免
對　　象：中心會員
報名方法：例會報名
負責職員：洪姑娘(活動幹事)
協辦單位：美國雅培製藥有限公司

<義工資訊欄>

義工活動花絮

義工小聚(8 月) 2019 年 8 月 9 日(星期五)

義工在活動過程中展現出默契，亦有彼此提醒和幫助，讓我們知道義工服務的路上我們都是有同伴的。人是可以互相影響，氣氛是可以由我們一起營造出來的，聚會完結後大家都帶著甜絲絲的笑容回家。看見大家懷著真美善的心參與服務，滿滿的喜悅隨即而來。對於義工服務，時常抱著「帶甚麼來? 拎甚麼走? 」的問題，定必時常保持我們的初心。

活力七十 <<生命樂章歌舞劇>> 義工練習

青年組(跳舞)

活力 70 義工用舞蹈來展示出青年時期的活力，雖然我們現在處於年老階段，但我們都可以活出年輕。

中年組(責任操)

義工以生動活潑的體操和口訣來憶述長者在 80 年代時既勤奮又充實的生活。

耆英組(唱歌)

來到耆英組，我們就好像中心每位老友記充滿活力，積極人生，活出不老精神！義工們以歌聲頌讚生命的美妙，唱出甜美的旋律，真的要給她們一個讚！

<智醒老友記>

桌遊與認知訓練

上個月與各位老友記，分享有關認知食療的資訊，未知大家有否在家嘗試過，烹調健康又美味的健腦食品呢?

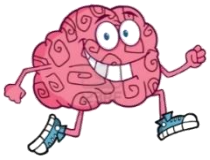
相信不少老友記的兒時，都會玩一些懷舊玩意，例如是「拍公仔紙」、抓子，以及是親近大自然等，都是一種簡單的娛樂，這些一同玩耍玩樂的時光叫人回味。時移世易，現今科技發達，每位城市人，掌握著智能手機等產品，都可以隨時玩一整日。不過，除了電子娛樂，近年有不少「桌遊」，也深受大眾人士歡迎。

「桌遊」，即桌上遊戲(Board Game)，由較為傳統不同棋類，例如是象棋、圍棋，到近年新興、中心常見的米蘭棋(Rummikub)，都是桌上遊戲的一種。而隨著歷史變遷，現時的桌遊，從設計、玩法上，都有著不同的變化，惟一不變的是，三五知己，仍然可以圍在一起玩遊戲。其中，有部份桌上遊戲，除了有一定娛樂性，也有助訓練腦筋及認知能力。例如 UNO 紙牌遊戲，除了考驗遊玩者的數字運算，而整個遊玩的過程，也需運用記憶力，有助長者訓練專注力。

除了 UNO 紙牌遊戲外，中心也有不同的桌上遊戲，可供長者一同暢玩，娛樂之餘，也能訓練腦筋。如對桌遊有興趣的老友記，歡迎向中心職員查詢及借玩。

14.「齊來護腦」之耆趣知多少 (義工招募)

日　　期：2019 年 9 月 12 日 (星期四)
時　　間：上午 11:00 至 12:00
地　　點：中心禮堂
內　　容：訓練對桌遊有興趣之中心會員，如何暢玩桌遊，成為認知義工等。
名　　額：9 人
費　　用：全免
對　　象：中心會員
報名方法：例會報名
負責職員：姚先生(社工)
備　　註：義工完成訓練後，須協助支援「齊來護腦」之耆趣知多少活動。



15. 認知新煮意

日　　期：2019 年 9 月 18 日 (星期三)
時　　間：下午 2:30 至 4:00
地　　點：中心禮堂
內　　容：一同烹調健腦食品，以及分享認知障礙症資訊等。
名　　額：9 人
費　　用：25 元
對　　象：中心會員
報名方法：例會報名
負責職員：姚先生(社工)

<護老者天地>

中秋佳節又到了，除了賞月吃月餅外，還有中秋猜燈謎的活動，為希望讓護老者感受到其節日氣氛。以下準備了幾條燈謎，讓大家猜猜。(答案在本頁最尾)

1. 左一片，右一片，摸得見，看不著。（猜一身體器官）
2. 頭戴紅纓帽，身穿綠羅袍，背上生雙翅，愛髒腿長毛。(猜一動物）
3. 狼來了。(猜一水果名)
4. 硬舌頭，尖嘴巴，不吃飯，光喝茶，猜一物品。(猜一物件)

除了玩以上的遊戲，希望大家在中秋節可食得健康，以下會介紹一個健康月餅的製作分法，大家可以嘗試製作，製作後與家人分享。

自製素月餅製作

材料:

外皮: 腰果 1/2 杯、椰子油 1 茶匙

內餡: 腰果 1/2 杯、椰棗 3 粒、可可粉 2 湯匙、可可粒 1 湯匙

做法:

1. 用攪拌器將腰果打至幼粉狀。
2. 再加入椰子油，令腰果粉變黏而不散開。
3. 將內餡的材料放入攪拌機打至碎粒狀。
4. 在月餅模內放置一層保鮮紙，然後將腰果外皮放入模內周邊並輕力壓實。
5. 內餡搓成球狀，放入模內的外皮內，上層再壓一層外皮完全覆蓋即成，放入雪櫃冷凍 5-10 分鐘有助定形，完成。

溫馨提示：

1. 謹記外皮不能太濕，否則可能無法成形。
2. 素月餅製成後可放入雪櫃冰格雪藏，存放期限約一星期左右，吃前放室溫 15 分鐘便可。

答案 ： 1. 耳朵、2. 蒼蠅、3. 楊桃(羊逃)、4. 鋼筆

<護老者活動>

16. 低脂肪飲食及烹調方法

日　　期：2019 年 9 月 10 日 (星期二)
時　　間：下午 2:30 至 3:30
地　　點：中心禮堂
內　　容：講解從不同的食物類別中選擇低脂肪食物及低脂肪的烹調方法。另外，會講解出外飲食時如何作出合適的選擇。
名　　額：30 人
費　　用：全免
對　　象：護老者、(NC) 護老者
報名方法：護老齊樂聚優先報名、接待處報名
負責職員：淇淇姑娘 (社工)

17. 護老齊樂聚 (六)

日　　期：2019 年 9 月 27 日 (星期五)
時　　間：下午 2:30 至 3:30
地　　點：中心禮堂
內　　容：透過遊戲及資源分享與護老者共聚。
名　　額：20 人
費　　用：全免
對　　象：護老者、(NC) 護老者
報名方法：活動當日報名
負責職員：淇淇姑娘 (社工)

18. (NC) 高血壓藥物講座

日　　期：2019 年 9 月 26 日 (星期四)
時　　間：下午 2:30 至 3:30
地　　點：中心禮堂
內　　容：由藥劑師介紹不同高血壓藥物及講解正確服用方式和注意事項。
名　　額：20 人
費　　用：全免
對　　象：護老者、(NC) 護老者
報名方法：護老齊樂聚優先報名、接待處報名
負責職員：林姑娘 (社工)
協辦單位：聖雅各福群會

護老者資源閣-復康用品借用

歡迎有需要的護老者租借復康用品。
小型物品 (拐杖、腳叉、助行器、腳踏單車)： $1/日
大型物品 (輪椅) :$3/日

**每次最多借用 30 日，可續借 1 次，續借時間最多 30 日

(NC) 方型踏步運動小組

方型踏步運動由日本傳入，能鍛鍊及增強下肢肌力、減少長者跌倒意外、訓練平衡力、記憶力、靈敏度，組員於 8 月份開始一同體驗富有趣味性的鍛鍊小組。