

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 中心Whatsapp：6703 8770 傳真：2242 3721
電郵：spkse@hkmcadventist.org

Facebook：新蒲崗長者鄰舍中心

Whatsapp：6703 8770

印刷數量：400份 製作日期：2023年8月28日



松柏 通訊

2023年9月

中心提提您！

- 本月申請樂悠咭的出生年份：1938或之前
- 9月份生日的壽星，中心已為您們預備生日禮物，請憑會員證來中心領取啊！



颱風及暴雨訊號中心安排

"✓" 照常舉行/開放, "✗" 取消或延期, "☎" 致電中心查詢

	中心開放	室內活動	室外活動
黃色暴雨 	✓	✓	☎
紅色暴雨 	✓	✗	✗
黑色暴雨 	✗	✗	✗
一號風球 T1 	✓	✓	*一般室外活動 ✓ *水上或野外活動 ✗ *若活動兩小時前發出黃色暴雨 ☎
三號風球 T3 	✓	✗	✗
八號或以上風球 T8 	✗	✗	✗
雷暴警告 	✓	✓	☎

備註：請因應個別地區的天氣、路面、斜坡及交通狀況而自行決定應否回中心參加活動。

現正招收新會員



凡年滿60歲人士，歡迎大家成為本中心會員啊！7-9月入會有效期至2024年3月31日，收費18元(包括會費15元及行政費3元)，請先致電到中心預約時間，然後再親臨中心辦理手續。

中心各項定期聚會

獨居會	9月4日 (一)	下午 2:00
9月份中心例會(直播)	9月5日 (二)	上午 10:00
智醒健腦聚一聚	9月28日 (四)	下午 2:00
護老齊樂聚	9月29日 (五)	下午 2:00
10月份中心例會(實體)	10月3日 (二)	詳見第三頁
中心量血壓服務	逢星期一至五	上午 9:00至10:00

中心職員

中心主任：陳珮彥

社工：何健庭、姚鍵聰、陳毅倫

活動幹事：洪彩君、張麗雅、焦仲文

活動助理：熊美蓮

個人照顧員：石淑霞

庶務員：黎錦芬

生命教育幹事：周敬仁牧師

主題：
擁抱生命 祝福社群

打開心窗

若果您需要任何情緒支援的話，需要與我們分享及傾談，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。



牧者靈語

周敬仁牧師
生命教育幹事



“人若賺得全世界、賠上自己的生命、有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？”

(馬太福音十六章二十六節)

從前，有一個國王為了感謝一名勞苦功高的大將軍，便答應他，讓他在日落前於國內領土跑一圈，無論跑多大，跑到的領土就屬於他。

於是大將軍奮不顧身奔跑，終於在日落前跑了一圈回到原點，然而就在眾人正準備為他慶祝時，他卻累得不支倒地，一命嗚呼了！財富雖然重要，但絕不值得你耗盡一生的精力去追求。

所以有人說：

金錢雖可買到一幢豪華別墅，但卻買不到一個幸福的家；金錢可以買到山珍海味、魚翅燕窩，但卻買不到好的胃口；金錢可以買到所有藥物，但卻買不到真正的健康；金錢可以買到所有娛樂，但卻買不到真正的喜樂。有錢固然快樂，但又有許多的東西是它所買不到的，例如：親情、友誼、健康及平安，所以我們要好好把握及珍惜。

參考資料：

書名：幸福處方

作者：施以諾

出版：橄欖出版社



善工跑2023



本機構第四屆的善工跑籌款活動即將開始！這是一個以運動為主題的籌款活動，有健步、跑步、單車及游泳四類運動，邀請老友記因應自己的興趣和時間，挑選合適的項目進行挑戰，達到該運動指定里數及籌集最低的籌款金額，便可以完成任務，獲精美獎牌乙個。籌得的款項扣除成本開支後，將用於本機構非資助單位的服務營運用途。請大家多多支持，齊創善舉，也為健康努力！

報名日期：2023年9月6日至9月30日期間

活動日期：2023年9月6日至11月30日期間

報名方法：填寫網上報名表

(中心職員可代為填寫)，

並以智能手機記錄每次運動記錄。

報名費：每項100元

(報名費並不計算在籌款金額內)

籌款目標：每位參加者300元

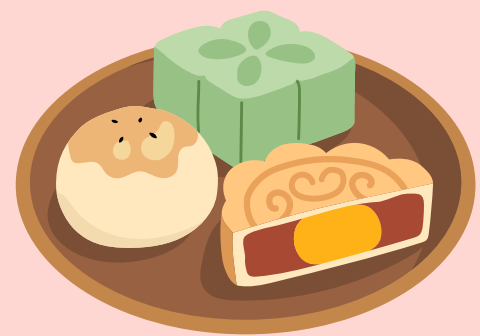
負責職員：焦先生(活動幹事)、張姑娘(活動幹事)



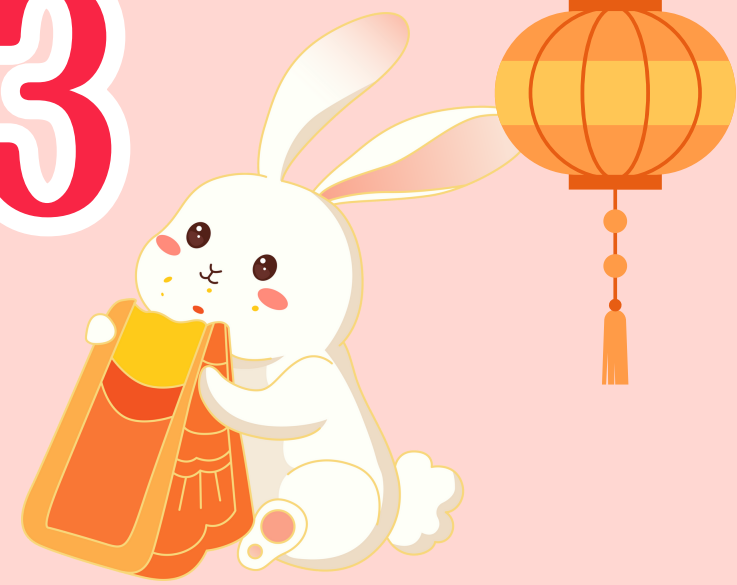
齊齊做運動

擁抱生命 祝福社群

「因為人若有願做的心，必蒙悅納，乃是照他所有的，並不是照他所無的。」(哥林多後書 8:12)



愛心福餅2023



中秋佳節將至，承蒙社區人士及單位的善心贊助，中心獲贈月餅及福米，與會員分享節日的祝福。中心內設有慶祝中秋打卡熱點及猜燈謎活動，歡迎大家來應應節！在此祝大家中秋節快樂，幸福安康，常常喜樂！

登記日期：2023年9月8日(星期五)起

登記方法：致電或親臨中心向職員登記

開始派發日期：2023年9月20日(星期三)起

開始派發時間：上午9:30至下午5:00期間

地點：中心大廳

內容：向會員分享中秋節日的祝福，贈送月餅及1公斤福米各一份。

名額：530名(先到先得)

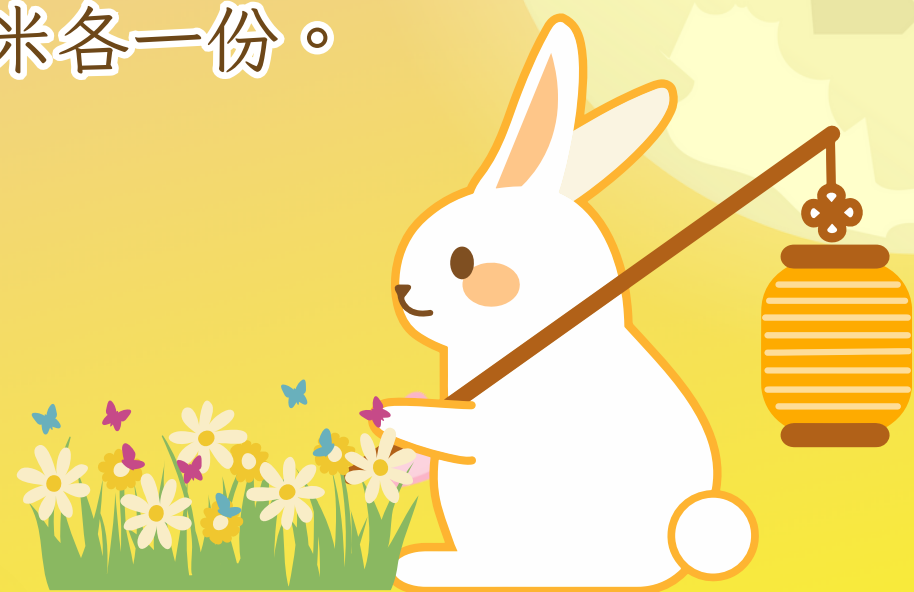
費用：全免

對象：中心會員

鳴謝：健豐中西藥房有限公司、志蓮淨苑安老服務

負責職員：洪姑娘(活動幹事)、陳姑娘(中心主任)

中秋節快樂



中心例會安排

各位老友記，中心由10月份開始安排實體例會服務。

歡迎老友記按會員證上顯示的組別出席例會。名額每場設60位，先到先得。

為了方便會員，網上例會服務繼續維持，於例會當天下午3:00透過Whatsapp傳送連結給會員，大家可自行安排時間觀看或重溫。

「仁愛組」實體例會 → 上午9:15至10:15

「喜樂組」實體例會 → 上午10:30至11:30

「和平組」實體例會 → 下午2:00至3:00

地點：中心禮堂

親愛的老友記、義工們：

很開心與大家相識，相遇。大家開心的笑臉和歡樂笑聲留在我腦海中，懷著感恩、祝福、感激向大家說再見！

祝願各位平安喜樂，幸福滿滿！😊

鄧姑娘離職分享



鄧姑娘

中心活動

活動報名日期：2023年9月6日(星期三)

報名方法：親身到中心或致電中心電話2242 3713報名 報名時間：上午九時正開始(以中心為準)

1 好歌獻給您



日期：2023年9月8日(星期五)
時間：下午2:00至3:15
地點：中心禮堂
內容：由感恩歡樂義工隊義工獻唱懷舊歌曲，一齊玩集體遊戲、一起分享喜樂。

名額：30名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：陳姑娘(中心主任)
鳴謝：感恩歡樂義工隊

2 手工健髮餅

日期：2023年9月15日(星期五)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：學習以植物提煉出來的極溫和表面活性劑製作天然洗髮餅，每位可以取得3-4件洗髮餅。

名額：10名
費用：全免
對象：中心會員

負責職員：洪姑娘(活動幹事)

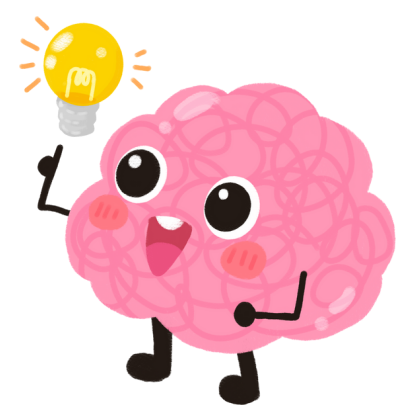


3 「齊來健腦」之「動力無窮」

日期：2023年9月18日(星期一)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：邀請註冊物理治療師，與老友記分享與健腦有關的運動資訊。

名額：15名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)

協辦機構：恩預復康醫療有限公司



4 手機程式工作坊(2)

日期：2023年9月13日或9月20日(星期三)
時間：上午10:30至11:30
地點：智醒閣
內容：與老友記分享Whatsapp的教學及應用，解答在手機上遇到的問題。

名額：8名，每節4名
費用：全免
對象：中心會員

負責職員：焦先生(活動幹事)



5 樂齡電競鬥一番(2)

日期：2023年9月15日及9月22日(星期五)
時間：下午3:30至4:30(9月15日)
上午11:00至中午12:00(9月22日)
地點：中心禮堂
內容：與老友記一起輕鬆玩電動遊戲，齊齊動腦筋。

名額：4名
費用：全免
對象：中心會員

負責職員：焦先生(活動幹事)



中心活動

活動報名日期：2023年9月6日(星期三)

報名方法：親身到中心或致電中心電話2242 3713報名 報名時間：上午九時正開始(以中心為準)

6 健康講座之低脂肪飲食及烹調方法

日期：2023年9月19日(星期二)

時間：下午3:15至4:15

地點：中心禮堂

內容：認識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。

名額：15名

費用：全免

對象：中心會員

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



7 骨骼與肌肉健康講座

日期：2023年9月22日(星期五)

地點：中心禮堂

時間：下午2:30至4:30

(講座完畢後會有奶粉銷售)

內容：講解如何保持骨骼與肌肉健康。

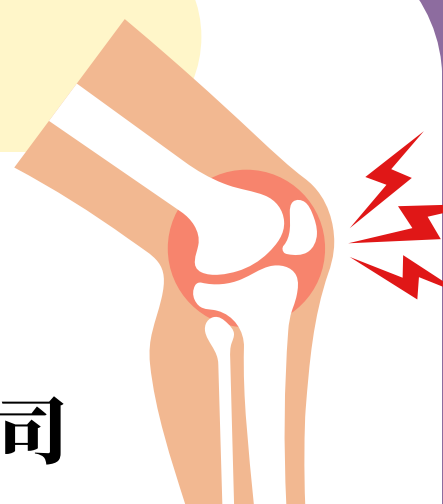
名額：30名

費用：全免

對象：中心會員

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



8 花好月圓中秋燈籠DIY

日期：2023年9月27日(星期三)

地點：中心禮堂

時間：下午2:45至4:00

內容：藉中秋節一同享受製作燈籠DIY的樂趣。

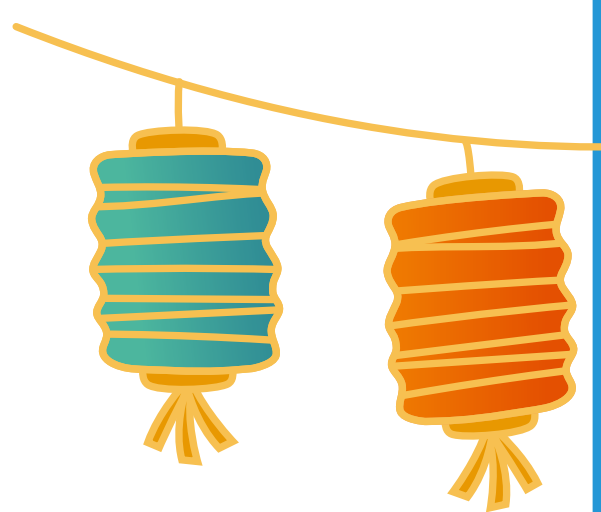
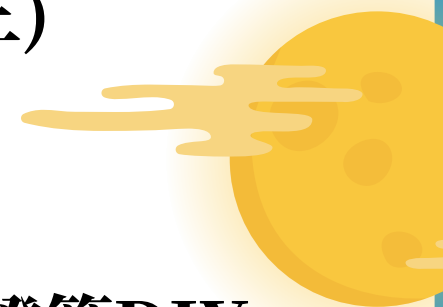
名額：12名

費用：20元

對象：中心會員

負責職員：張姑娘(活動幹事)

合辦單位：Comba Telecom System Limited



9 仁濟安老送關懷2023

登記日期：2023年9月7日(星期四)

登記時間：上午9:00開始

登記方法：致電或親臨中心向職員登記

內容：向獨居長者派發愛心福袋，以示敬愛之意。

名額：70名(先到先得)

費用：全免

對象：獨居的中心會員

負責職員：何先生(社工)

鳴謝：仁濟醫院

備註：成功登記之人士請在

9月11日至9月13日

(星期一至星期三)於辦公時間

到中心取福袋。



10 新會員迎新日

日期：2023年9月21日(星期四)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心禮堂

內容：讓參加者認識中心的服務及設施，歡迎新會員的加入。

名額：30名

費用：全免

對象：2023年4月至9月入會的中心會員

負責職員：何先生(社工)



勤刷牙，齊健腦！

每天梳洗，都是新一天的開始，而梳洗包括了刷牙等個人護理事項。根據日本的一項目研究調查所得，口腔護理對維持健康有直接的關係。

該研究顯示，口腔內的牙齒、牙齦的健康程度，與大腦內一個名為海馬體 (Hippocampus) 退化相關。而海馬體是人體大腦內掌管記憶力的重要部份。研究亦指出，口腔內牙齒的數量、海馬體狀態及牙齦都有一定關係。例如，患有輕微牙患如牙齦疾病、牙齒數量不多的人，海馬體的萎縮速度更快，經過計算，平均每脫落一顆牙齒，「大腦退化速度加快一年」；同樣地，若牙齦疾病較為嚴重，影響牙齒健康程度，沒有拔除不健康的牙齒，海馬體萎縮速度也隨之而增加。

研究人員補充，牙齒脫落或牙齦疾病與大腦退化之間有所關連，但並非必然，但仍建議老友記維持牙齦、牙齒健康，以及拔除不健康的牙齒，保持口腔衛生。

參考資料：American Academy of Neurology Journals, TOPick - 香港經濟日報hket.com

11 動動腦筋小挑戰 (二)

- 日期：2023年9月21日(星期四)及9月26日(星期二)
- 時間：下午2:00至下午3:00 (9月21日)
下午3:15至下午4:15 (9月26日)
- 地點：中心禮堂
- 內容：邀請對健腦桌上遊戲感興趣的老友記，一同試玩，鍛鍊大腦。
- 名額：10名
- 費用：全免
- 對象：中心會員
- 負責職員：姚先生(社工)



12 智友地壺球 (二)

- 日期：2023年9月19日(星期二)
- 時間：上午11:00至中午12:30
- 地點：中心禮堂
- 內容：與老友記齊玩地壺球，分享健腦資訊。
- 名額：10名
- 費用：全免
- 對象：中心會員
- 負責職員：姚先生(社工)



13 「智叻」話當年小組

- 日期：2023年9月20日至9月27日、10月11日至10月25日 (逢星期三，共5節)
- 時間：上午11:00至中午12:00
- 地點：中心禮堂
- 內容：與老友記一同懷緬從前的生活，分享健腦資訊。
- 名額：6名
- 費用：全免
- 對象：中心會員
- 負責職員：姚先生(社工)
- 備註：參加者需要經社工評估及篩選。

健腦小挑戰

請老友記細心觀察右邊圖表，計算算式，在空格內填滿數字。然後到中心遞交 (須電話預約) 或拍下照片傳送到WhatsApp，在9月18日前，與姚先生分享你們的答案😊可獲得小禮物喲！

27	+	9	+	28	=	
+		+		+		+
8	+	19	+	14	=	
+		+		+		+
14	+	20	+	17	=	
=		=		=		=
	+		+		=	

89	-	39	-	25	=	
-		-		-		-
34	-	7	-	13	=	
-		-		-		-
25	-	14	-	6	=	
=		=		=		=
	-		-		=	



提升自我照顧能力 (續) - 選得對、吃得對

我們在7、8月的通訊提及過不同的提升自我照顧能力的方法，同事們和老友記也在忘憂角落分享不同的忘憂秘訣，我們都祈願彼此身體健康，選得對、吃得對，適合身體需要的健康飲食方式是讓我們保持健康的重要因素。

麥得飲食(Mediterranean-DASH diet intervention for neurodegenerative Delay, MIND)是結合得舒飲食及地中海飲食而延伸的一種飲食型態，地中海飲食型態包括全穀類、植物輕加工食品，包含穀物、豆類、蔬菜、水果、堅果、魚類和少量肉類、乳製品和規律適量飲酒。

得舒飲食特色為高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、低飽和脂肪和膽固醇，原則是選擇全穀類食物，天天三蔬二果，低脂乳品，紅肉改白肉，吃堅果選好油，並且避免含糖飲料；麥得飲食則結合兩種飲食並且強調天然，以植物性食物為主，特別提倡莓果類和綠色葉菜類蔬菜，和限制攝取動物性食物和含高飽和脂肪食物，被認為能改善認知功能的飲食方式。麥得飲食包含了10種護腦食物(綠色葉菜類、其他蔬菜類、堅果類、莓果類、豆類、全穀類、魚類、家禽類、橄欖油、紅酒)及避免5種不健康的食物(紅肉類、奶油及人造油、起士、糕點和甜點、油炸和速食食品)。

參考資料：臺北市立聯合醫院 守護記憶 友善社區 (什麼是麥得飲食?)



9月份義工活動宣傳

14 「守望大使」義工訓練

日期：2023年9月19及9月26日(星期二) 費用：全免
時間：下午1:30至3:00 對象：中心義工或有興趣參與義工服務的長者
名額：12名 負責職員：陳先生(社工)
內容：招募義工成為「守望大使」義工，學習關愛他人的技巧，提升對區內不同照顧者的了解，並於10月進行探訪活動。 合辦機構：「東美匯」關愛聯盟



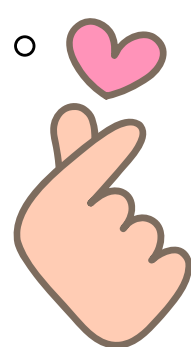
15 「繪」開心扉(一)

日期：2023年9月26日(星期二)
時間：下午4:30至5:45
地點：中心禮堂
內容：招募義工參與和諧粉彩畫作，為會員分享溫暖人心的作品。
名額：5名
費用：全免
對象：曾參與「繪」開心扉(一)之中心義工
負責職員：陳姑娘(中心主任)



16 「秋」意濃濃愛關懷

日期：2023年9月29日(星期五)
時間：上午9:30至11:00
地點：中心禮堂集合
內容：招募義工參與探訪，關心區上有需要的長者，分享中秋節日的祝福。
名額：18名
費用：全免
對象：中心義工或有興趣參與義工服務之人士。
負責職員：陳姑娘(中心主任)





很多老友記都會選擇以看中醫的方法進行治療或保健養生，為了迎合長者及護老者的需要，以及強化大家對健康管理的意識，今期護老者天地會舉行「**中醫專題講座**」投票行動。

邀請大家在右列的主題，揀選**一個**最感興趣項目，中心會因應投票結果，總結最高票數的主題，再為大家安排註冊中醫師親臨中心分享專題內容。

投票方法(2選1)，請於9月18日(星期一)前：

- (1) 親身到中心呈交右表。
- (2) 以拍照方式，Whatsapp到中心手機專線(6703 8770)。

中醫專題講座投票行動

(請用✓選擇一個最感興趣的主題。)

- 失眠處理
- 新冠肺炎復康
- 中風復康
- 關節炎運動與護理
- 腰背痛症護理
- 其他(請註明):



17 護老齊樂聚(六)

日期：2023年9月29日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
內容：與護老者透過聚會，提供照顧者互相支援的平台，減輕其照顧壓力。

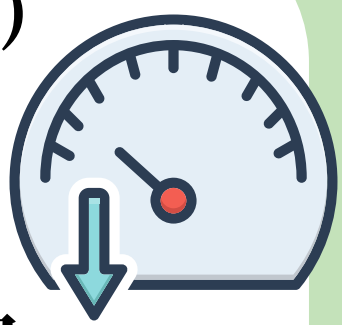
名額：10名
費用：全免
對象：護老者優先
負責職員：陳先生(社工)



18 慢活時刻(NC)

日期：2023年9月15日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：透過體驗活動認識慢活的健康心態，以平和的心態面對生活中的各種壓力，給心靈打開另一扇窗，學會簡單生活。

名額：6名
費用：全免
對象：(NC)護老者優先、護老者
負責職員：何先生(社工)



19 護老「療」天室(二)(ZOOM)

日期：2023年9月12日(星期二)
時間：下午2:00至3:00
地點：Zoom網上平台
內容：與參加者分享音樂及護老者資訊，滋潤自己的心靈，製造放鬆的時刻。

名額：10名
費用：全免
對象：護老者優先
負責職員：陳先生(社工)



20 悠樂天地

日期：2023年9月7日(星期四)及
2023年9月21日(星期四)
時間：下午2:30至4:30
地點：智醒閣
內容：暫託長者於中心，讓護老者能利用此段時間休息，舒緩其壓力。

名額：每時段3名
費用：全免
對象：(NC)護老者優先、護老者
負責職員：何先生(社工)、石姑娘(個人照顧員)



二零二三年九月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1(十七) 9:10 讀讀鬆 10:00 " Chill" 級療癒友愛同盟 服務巡遊(氣球班) 10:45 同心樂唱聚 2:00 " Chill" 級療癒友愛同盟 服務巡遊(氣球班)	2(十八) 9:00 生命教育歌曲分享 11:00 長者生命教育小組
3(十九) 9:30 國語金曲班(II) 11:00 新麗宮影院	4(二十) 9:15 職員會 2:00 獨居會 3:00 身心健康行動計劃(NC) 5:30 " Chill" 級療癒友愛同盟 服務巡遊(手工皂班)	5(廿一) 10:00 中心網上直播例會 1:00 耆恩天地(2)(完) 2:00 黃大仙地區 康健中心會員登記	6(廿二) 9:00 報名日 1:00 口琴班 2:30 二胡初體驗 2:30 潮學韓文班ZOOM(2) 4:00 " Chill" 級療癒友愛同盟 手工皂訓練課程	7(廿三) 9:00 仁濟安老送關懷2023 (接受登記) 2:30 悠樂天地 4:00 樂聚椅子舞訓練班	8(白露) 9:00起 愛心福餅2023 (接受登記) 10:00 微笑看社區 - 拍攝會議 2:00 好歌獻給您	9(廿五) 9:00 生命教育歌曲分享 11:00 長者生命教育小組
10(廿六) 9:30 國語金曲班(II) 11:00 新麗宮影院	11(廿七) 9:10 讀讀鬆 9:30 排排舞(2) 3:00 身心健康行動計劃(NC)	12(廿八) 9:10 讀讀鬆 10:00 心靈驛站(2) 2:00 護老「療」天室(二)ZOOM 2:30 " Chill" 級療癒友愛同盟 服務巡遊(手工皂班)	13(廿九) 9:10 讀讀鬆 10:30 手機程式工作坊(2) 1:00 口琴班 2:30 二胡初體驗 2:30 潮學韓文班ZOOM(2)	14(三十) 9:10 讀讀鬆 10:00 青齡學院-活齡大使(一) 2:00 關懷護老社區教育活動 3:15 新興運動-芬蘭木棋(2) 4:30 樂聚椅子舞訓練班	15(八月) 9:10 讀讀鬆 11:00 手工健髮餅 2:00 慢活時刻(NC) 3:30 樂齡電競鬥一番(2)	16(初二) 9:00 生命教育歌曲分享 11:00 長者生命教育小組
17(初三) 9:30 國語金曲班(II) 10:00 " Chill" 級療癒友愛同盟 服務巡遊(氣球班) 11:00 新麗宮影院	18(初四) 9:10 讀讀鬆 9:30 排排舞(2) 11:00 身心健康行動計劃(NC) 2:00 「齊來健腦」之「動力無窮」 氣球扭扭樂(中秋節打卡)	19(初五) 9:10 讀讀鬆 11:00 智友地壺球(二) 1:30 「守望大使」義工訓練 3:15 健康講座之 低脂肪飲食及烹調方法	20(初六) 9:10 讀讀鬆 10:30 手機程式工作坊(2) 11:00 「智叻」話當年小組 1:00 口琴班(完) 2:30 二胡初體驗(完)	21(初七) 9:10 讀讀鬆 10:00 新會員迎新日 2:00 動動腦筋小挑戰(二) 2:30 悠樂天地 3:15 新興運動-芬蘭木棋(2) 4:30 樂聚椅子舞訓練班	22(初八) 9:10 讀讀鬆 11:00 樂齡電競鬥一番(2) 2:30 骨骼與肌肉健康講座	23(初九) 9:00 生命教育歌曲分享
24(初十) 9:30 國語金曲班(II) 11:00 新麗宮影院	25(十一) 9:10 讀讀鬆 9:30 排排舞(2) 10:45 SPK扭扭樂氣球隊(2) 4:00 地壺球之約義工隊	26(十二) 9:00 班組報名日 1:30 「守望大使」義工訓練 3:15 動動腦筋小挑戰(二) 4:30 「繪」開心扉(一)	27(十三) 9:10 讀讀鬆 11:00 「智叻」話當年小組 2:45 花好月圓中秋燈籠DIY	28(十四) 9:10 讀讀鬆 2:00 智醒健腦聚一聚(二) 4:00 樂聚椅子舞訓練班	29(十五) 9:10 讀讀鬆 9:30 「秋」意濃濃愛關懷 9:30 大笑特工隊 (外展服務) 2:00 護老齊樂聚	30(十六) 中秋節翌日 (假期)