

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
傳真：2242 3721 電郵：spkse@hkmeadventist.org

松柏通訊



☎ 中心電話：2242 3713

📘 Facebook：新蒲崗長者鄰舍中心

💬 WhatsApp：6703 8770

📺 Youtube：SDA SPKNEC



2025年9月

主題：擁抱生命 祝福社群

中心各項定期聚會

中心量血壓服務	逢星期一至五	上午9:00至10:00
中心例會(9月)	9月2日(二)	按組別分時間進行
獨居會	9月5日(五)	下午2:00至3:00
義工小聚	9月12日(五)	下午2:00至3:00
智醒健腦聚一聚	9月25日(四)	下午2:00至3:00
護老齊樂聚	9月26日(五)	下午2:00至3:00
中心例會(10月)	10月8日(三)	按組別分時間進行

中心職員

中心主任：陳珮彥
社 工：阮冰怡、何健庭、
姚鍵聰、陳毅倫、
曾偉傑
活動幹事：洪彩君、張麗雅、
姚錦勝、趙錫培
助理文員：鄭嘉蕙
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

中心實體例會
按會員組別分時間在禮堂進行

仁愛組	上午 9:15 - 10:15
喜樂組	上午 10:30 - 11:30
和平組	下午 2:00 - 3:00

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！



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！
7-9月入會，有效期至2026年3月31日，會費15元，
請致電中心預約時間，然後再親臨中心辦理手續。

牧者靈語

周敬仁牧師
生命教育幹事



有一位足球教練，生來就杞人憂天，凡事都從最悲觀的角度來看。有一次，他帶著足球隊坐車到另一個球場去和某一大學足球隊比賽。一路上他對體育記者不斷抱怨：「我們怎會贏呢？坐車坐那麼久，已使我們的肌肉僵硬，全身酸痛。而那裡的學生卻以逸待勞，天天操練。」

幾個星期後，有一支球隊到當地和他的球隊比賽。這次教練又抱怨道：「我們絕無獲勝的把握！你看，我們天天操練，每個人都筋疲力竭，他們卻在車上

養精蓄銳，下了車立刻生龍活虎，個個勇猛異常。」當然可想而知，這個教練所率領的球隊是一支很少打贏的球隊。

「所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」

(馬太福音6章34節)

書 名：心靈秘笈 作 者：魏悌香
出版社：長頸鹿文化事業有限公司

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，歡迎聯絡中心社工。
我們樂意聆聽，並提供社會資源申請和轉介服務。



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

印刷數量：500份 製作日期：2025年8月28日 督印人：陳珮彥

重點推介



陳珮彥姑娘
(中心主任)

中秋福餅暖耆心2025

佳節
中秋

10月6日(農曆八月十五)是中秋佳節，中心祝願各位老友記健康平安、事事如意、天天喜樂。為了迎接節日的喜慶，中心將向會員派發月餅，亦會於9月22日至10月6日期間設有猜燈謎的活動，歡迎大家邀約老友記到中心猜燈謎，一起應節。有關月餅派發安排如下：

出席9月份實體例會之會員

例會即場領取月餅券
憑券於2025年9月22日(星期一)
上午9:30至下午5:00期間
優先到中心換領月餅一份

其他會員

9月23日(星期二)或9月24日(星期三)
上午9:30至下午5:00期間
親臨中心出示有效會員證，領取月餅一份
(直系親屬可憑會員證代取)



名額：500名(派完即止)

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：勝Sir(活動幹事)

鳴謝：香港中華煤氣有限公司捐贈200件月餅

備註：

敬請會員按時到中心取月餅

「敬老護老愛心券」2025

本年度「敬老護老愛心券」籌款活動，將於2025年10月25日至11月30日舉行，中心感謝大家在過去的熱心支持，讓有需要的服務對象受惠。

本年度「愛心券」定價每張\$20，盼望繼續有您的支持，中心將安排10月26日至11月2日期間(10月29日公眾假期除外)於中心內、新蒲崗、黃大仙、西貢等地點設置籌款街站，誠邀大家屆時到中心或街站購買愛心券，愛心奉獻，共襄善舉。

我們亦歡迎有興趣參與街站義賣的老友記擔當義工，與中心職員一同進行義賣，如有興趣參與義工，歡迎聯絡負責社工(曾先生)。

精彩活動預告

11月2日(星期日) 愛心匯聚新蒲崗

❤ 手工藝DIY

❤ 物品義賣

❤ 擲彩虹

❤ 小食義賣

活動由職員與長者義工合力舉辦，
收益扣除成本後將撥入愛心券2025的善款，
詳情請密切留意10月份松柏通訊！

十六項「服務質素標準」(SQS)

【標準11 - 評估服務使用者的需要】

服務單位運用有計劃的方法，以評估和滿足服務使用者的需要。

【標準12 - 知情的選擇】

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。



中心活動

活動報名日期：
2025年9月3日(星期三)

報名方法：親臨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)

部分活動會於例會優先報名，歡迎出席實體例會。



所有收費活動必須於報名日後三個
工作天內完成付款方為確實報名!

1 器械健身運動班(一)

日期：2025年9月5日、19日及26日

(星期五，共三節)

集合時間：上午9:45

時間：上午10:00至11:00

集合地點：中心禮堂

地點：泰力工業大廈

內容：由專業導師教授健體運動，促進身心健康。

名額：8名

費用：30元

對象：中心會員

負責職員：洪姑娘(活動幹事)

備註：運動需要一定程度的體力，參加者需自行
評估是否適合參加。



2 獨居會 - 中秋節日派對

日期：2025年9月5日(星期五)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心禮堂

內容：透過集體遊戲，彼此聯誼，
一起迎接中秋節日，互相
祝福。

名額：30名

費用：全免

對象：獨居會員

負責職員：何先生(社工)



3 耆趣地壺球

日期：2025年9月8日至29日

(逢星期一，共四節)

時間：下午3:00至5:00

地點：自行前往彩虹道體育館(活動室一)

內容：透過地壺球讓參加者在生活中為自己建立
運動的習慣，促進身心健康。

名額：12名

費用：40元

對象：中心會員

負責職員：張姑娘(活動幹事)



4 愛心飯盒贈給您

日期：2025年9月9日(星期二)

時間：下午2:30至3:30期間取飯

地點：中心大廳

內容：向長者送贈健康的熱飯盒，增加
生活的支援，祝福長者健康平安。

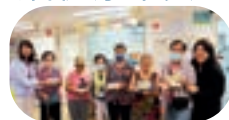
名額：50名(額滿即止)

費用：全免

對象：70歲或以上之中心會員

負責職員：洪姑娘(活動幹事)

鳴謝：躍泳游泳服務有限公司



5 賽馬會水上安全計劃 - 樂齡講座

日期：2025年9月11日(星期四)

時間：上午10:00至12:00

地點：中心禮堂

內容：教授老友記水上安全知識、相關簡單
熱身動作及急救技巧，讓參加者學習
救人自救的精神。

名額：30名

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：趙先生(活動幹事)

協辦：中國香港拯溺總會



6 健康講座 - 低脂肪飲食及烹調方法

日期：2025年9月16日(星期二)

時間：下午3:15至4:15

地點：中心禮堂

內容：認識食物類別中的低脂肪食物及烹調
方法，保持健康飲食。

名額：20名

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：勝Sir(活動幹事)

協辦：衛生署黃大仙長者健康外展隊



中心活動

活動報名日期：
2025年9月3日(星期三)

所有收費活動必須於報名日後三個
工作天內完成付款，方為確實報名。

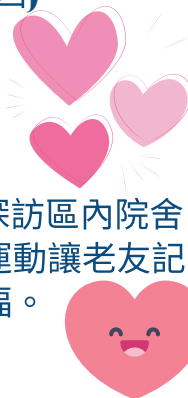
7 會員休息站

日期：2025年9月18日及25日(星期四)
時間：下午2:30至4:30
地點：智醒閣
內容：會員可即場使用電熱墊、按摩儀器及享用茶點，讓身心得到放鬆。
名額：不限
費用：全免
對象：中心會員、護老者、(NC)護老者
負責職員：趙先生(活動幹事)、石姑娘(個人照顧員)



8 大笑特工隊 - 笑聲傳遞愛行動

日期：2025年9月18日(星期四)
集合時間：下午2:00
時間：下午2:30至3:30
集合地點：中心大廳
地點：欣景安老院
內容：邀請大笑特工隊組員探訪區內院舍的老友記，透過大笑運動讓老友記感受社區的關懷及祝福。
名額：不限
費用：全免
對象：大笑特工隊組員或有興趣參與義工服務的會員
負責職員：何先生(社工)



9 青齡學院 - 我是蠟藝師

日期：2025年9月23日(星期二)
時間：下午2:00至3:30
地點：中心禮堂
內容：教授製作香薰蠟燭，藉學習蠟燭藝術鼓勵老友記持續學習，接觸新事物。
名額：8名
費用：30元
對象：55歲或以上的人士及中心會員
負責職員：洪姑娘(活動幹事)



10 新會員迎新日(一)

日期：2025年9月24日(星期三)
時間：下午3:45至4:45
地點：中心禮堂
內容：邀請2025年4月至9月入會之中心會員參與聯誼聚會，認識中心服務及設施，強化對中心的歸屬感。
名額：12名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



11 蒲男天地(9月)

日期：2025年9月26日(星期五)
時間：上午9:30至10:30
地點：中心禮堂
內容：體驗Switch的運動遊戲，凝聚和強化參加者的社交網絡。
名額：10名
費用：全免
對象：男士會員
負責職員：曾先生(社工)



12 中秋齊齊搓湯丸

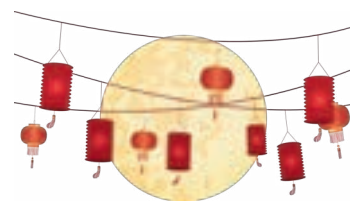
日期：2025年10月3日(星期五)
時間：上午11:00至下午12:30
地點：中心禮堂
內容：一同親手製作黑芝麻和紅豆湯丸，與親友分享，歡渡中秋佳節。
名額：16名
費用：20元
對象：中心會員
負責職員：洪姑娘(活動幹事)



13 中秋即可樂日

日期：2025年10月4日(星期六)
時間：下午2:30至4:30
地點：中心禮堂
內容：由新蒲崗教會的教友探訪長者，藉著福音粵曲，小手工，訊息、茶點及禮物的分享，向長者表達節日的祝福和關愛。

名額：40名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：陳姑娘(中心主任)
協辦：基督復臨安息日會港澳區會
新蒲崗教會



中心活動

活動報名日期：
2025年9月3日(星期三)

所有收費活動必須於報名日後三個
工作天內完成付款，方為確實報名。

14 感恩有「鯉」國畫體驗

日期：2025年10月6日(星期一)
時間：下午2:00至3:30
地點：中心禮堂
內容：體驗國畫的樂趣，感受顏料的變化及學習用筆的技巧，發掘晚年的興趣。
名額：18名
費用：20元
對象：55歲或以上人士或中心會員
負責職員：陳姑娘(中心主任)



15 流感針注射服務2025

日期：2025年10月16日(星期四)
時間：下午2:00至4:00
地點：中心禮堂
內容：提供注射四價流感疫苗服務，預防流感。
名額：100名
費用：中心會員全免、非會員(55歲以上)\$10
對象：中心會員或非會員(55歲以上)
負責職員：勝Sir(活動幹事)
協辦：香港傳染病預防中心



智醒腦友記

16 「齊來健腦」之資源一站通

日期：2025年9月9日(星期二)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：介紹社區上有關認知障礙症的資訊，強化對資源及服務的掌握，同時提升對大腦健康的關注。
名額：12名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



17 智醒健腦聚一聚(六)

日期：2025年9月25日(星期四)
時間：下午2:00至3:30
地點：中心禮堂
內容：由藝術治療師帶領參加者進行音樂律動及記憶遊戲，亦會透過藝術創作，刺激感官和肢體的活動能力，體驗「五味人生」。
名額：15名
費用：30元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)
協辦：靜心生活MINDEFUL LIVING



義工活動

18 新蒲點channel義工組

日期：2025年9月8日(星期一)
時間：上午9:30至10:30
地點：中心禮堂
內容：招募義工參與新蒲點channel拍攝活動，一同分享拍攝意見。

名額：不限
費用：全免
對象：有興趣參與新蒲點channel之義工
負責職員：曾先生(社工)



19 義工小聚(9月)

日期：2025年9月12日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：凝聚中心義工，一同籌備中秋節關懷探訪事宜。
名額：不限
費用：全免
對象：有興趣參與義工服務的會員
負責職員：曾先生(社工)



20 濃情中秋顯關懷

日期：2025年9月29日(星期一)
時間：上午9:30至11:30
集合地點：中心禮堂
地點：新蒲崗區內
內容：招募義工參與探訪服務，為有需要的長者送上祝福和關懷。
名額：20名
費用：全免
對象：有興趣參與義工服務的會員
負責職員：曾先生(社工)



21 (NC) 護老者茶座(一) 9月

日期：2025年9月7日(星期日)
時間：上午11:00至下午12:30
地點：中心禮堂
內容：護老者即場使用按摩儀器及享用茶點，放鬆照顧壓力，亦可與其他護老者互相交流互勉。
費用：全免
對象：護老者
負責職員：阮姑娘(社工)



23 (護) 護老「療」天室(二)(Zoom)

日期：2025年9月19日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：Zoom網上平台
內容：與參加者製作簡單之手工，以及分享音樂和護老者資訊，促進彼此間的支持，滋潤心靈。
名額：10名
費用：全免
對象：護老者優先
負責職員：陳先生(社工)



25 (NC) 中秋同樂慶團圓

日期：2025年9月26日(星期五)
時間：下午3:00至4:00
地點：中心禮堂
內容：與護老者一齊玩遊戲、享用茶點及月餅，迎接中秋節，共渡快樂時光，以舒緩照顧的壓力。
名額：20名
費用：15元
對象：護老者
負責職員：阮姑娘(社工)
備註：參加護老齊樂聚(活動編號24)之參加者，可優先參加本活動。



22 (護) 護老「友」您 - 開心動一番

日期：2025年9月17日及24日
(逢星期三，共兩節)
時間：上午10:00至11:00
地點：中心禮堂
內容：與護老者一同進行遊戲及伸展運動，體驗玩樂以及運動的益處，並嘗試於日常生活當中尋找不同的樂趣。
名額：10名
費用：全免
對象：護老者優先
負責職員：陳先生(社工)



24 (護) 護老齊樂聚(六) - 水晶月餅DIY

日期：2025年9月26日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：臨近中秋佳節，邀請護老者共聚及合力製作水晶西米月餅，歡慶節日的來臨，舒緩照顧的壓力。
名額：12名
費用：20元
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



26 (護) 護老者加油站 - 月球燈DIY

日期：2025年10月6日(星期一)
時間：上午9:30至10:30
地點：中心禮堂
內容：體驗製作精美的月球燈，在中秋節日中彼此祝福，享受放鬆的手工DIY時刻。
名額：10名
費用：20元
對象：護老者優先
負責職員：陳先生(社工)



2025年9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(初十) 9:10 讀讀鬆 10:45 心靈驛站(二)	2(十一) 9:15 「仁愛組」實體例會 10:30 「喜樂組」實體例會	3(十二) 9:00 活動報名日 11:30 開心粥	4(十三) 9:10 讀讀鬆 11:00 (NC)種出好心晴小組	5(十四) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(二)(彩虹體育館) 10:00 器械健身運動班(一) 11:00 (NC)種出好心晴小組	6(十五) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(二)
	3:30 樂聚椅子舞體驗班(完)	2:00 「和平組」實體例會 4:00 「會員委員會」會議	2:30 潮學韓文班ZOOM	1:30 老有所為活動計劃「花心思展光彩」之趣味花藝服務巡遊	2:00 獨居會-中秋節日派對	下午休息
7(白露) 9:30 國語金曲班(二)(完) 11:00 新麗宮影院-七重天 11:00 (NC)護老者茶座(一)	8(十七) 9:10 讀讀鬆 9:30 新蒲點channel 義工組 10:45 心靈驛站(二)	9(十八) 9:10 讀讀鬆 9:30 智叻無盡-認知訓練小組 10:45 同心樂唱聚(二)	10(十九) 9:10 讀讀鬆 11:30 開心粥	11(二十) 9:10 讀讀鬆 10:00 賽馬會水上安全計劃-樂齡講座	12(廿一) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(二)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯	13(廿二) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(二)(完)
下午休息	2:30 老有所為活動計劃「花心思展光彩」之珍惜當下光雕藝術坊 3:00 耆趣地壺球(彩虹體育館)	2:00 「齊來健腦」之資源一站通 2:30 愛心飯盒贈給您	2:00 二胡班(一) 2:30 潮學韓文班ZOOM	2:30 職員會	2:00 義工小聚(9月)	下午休息
14(廿三) 10:00 蒲藝坊-水墨木棉情 11:00 新麗宮影院-合家有喜	15(廿四) 9:10 讀讀鬆 10:45 心靈驛站(二)(完)	16(廿五) 9:10 讀讀鬆 9:30 智叻無盡-認知訓練小組 10:45 同心樂唱聚(二)	17(廿六) 9:10 讀讀鬆 10:00 (護)護老「友」您-開心動一番 11:30 開心粥	18(廿七) 9:10 讀讀鬆 10:00 吞嚥障礙講座	19(廿八) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(二)(彩虹體育館) 10:00 器械健身運動班(一)	20(廿九) 9:00 生命教育歌曲分享
下午休息	2:30 老有所為活動計劃「花心思展光彩」之珍惜當下光雕藝術坊 3:00 耆趣地壺球(彩虹體育館)	3:15 健康講座-低脂肪飲食及烹調方法	2:00 二胡班(一) 2:30 潮學韓文班ZOOM	2:00 大笑特工隊-笑聲傳遞愛行動(探訪院舍) 2:30 會員休息站	1:00 氣球扭扭樂(1) 2:00 (護)護老「療」天室(二)(Zoom)	下午休息
21(三十) 11:00 新麗宮影院-鄉村姑娘	22(八月) 9:30 中秋福餅暖耆心2025	23(秋分) 9:30 中秋福餅暖耆心2025 9:30 智叻無盡-認知訓練小組 10:45 同心樂唱聚(二)	24(初三) 9:00 班組報名日 9:30 中秋福餅暖耆心2025 10:00 (護)護老「友」您-開心動一番 11:30 開心粥	25(初四) 9:10 讀讀鬆	26(初五) 9:10 讀讀鬆 9:30 蒲男天地(9月) 10:00 排排舞(二)(彩虹體育館)(完) 10:00 器械健身運動班(一) 11:30 愛心湯	27(初六) 9:00 生命教育歌曲分享
下午休息	3:00 耆趣地壺球(彩虹體育館)	1:00 中秋同慶齊打卡 2:00 青齡學院-我是蠟藝師	2:00 二胡班(一)(完) 3:45 新會員迎新日(一)	2:00 智醒健腦聚一聚(六) 2:30 會員休息站	2:00 (護)護老齊樂聚(六)-水晶月餅DIY 3:00 (NC)中秋同樂慶團圓	下午休息
28(初七) 11:00 新麗宮影院-萬里琵琶關外月	29(初八) 9:10 讀讀鬆 9:30 濃情中秋顯關懷	30(初九) 9:10 讀讀鬆 9:30 智叻無盡-認知訓練小組 10:45 同心樂唱聚(二)	「將你心所願的賜給你、成就你的一切籌算。」 (詩篇20章4節)			
下午休息	3:00 耆趣地壺球(彩虹體育館)					