

基督復臨安息日會 新蒲崗長者鄰舍中心

松柏通訊



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

☎ 中心電話：2242 3713
f Facebook：新蒲崗長者鄰舍中心
💬 WhatsApp：6703 8770
▶ Youtube：SDA SPKNEC

中秋

2025年10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(10月)	10月8日(三)	按組別分時間進行
義工小聚	10月10日(五)	下午2:00至3:00
智醒健腦聚一聚	10月23日(四)	下午2:00至3:00
護老齊樂聚	10月31日(五)	下午2:00至3:00
中心例會(11月)	11月4日(二)	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

10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！
10-12月入會，有效期至2026年3月31日，會費10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



姐妹二人正在埋怨要洗那麼一大堆碗碟，恰巧祖母也進了廚房裡，拿起一塊抹布一起幫忙。
「我最喜歡洗大堆的碗碟。」她說：「一大堆碗碟表示有一大堆菜，一大堆菜表示有一大堆人，有一大堆人便顯得熱鬧和開心。」經她這麼一說，姐妹二人那一次洗得特別快，而且心情和往常大不相同。



POSITIVE

默想：做同樣的一件事，但是用不同的心情，就會有不同的效果。與其自怨自嘆，何不調整心態，用一顆喜樂積極的心，去面對眼前的問題呢？

「照他榮耀的權能、得以在各樣的力上加力、好叫你們凡事歡歡喜喜的忍耐寬容。」

(歌羅西書1章11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：400份 製作日期：2025年9月29日 督印人：陳珮彥

第一頁

重點推介

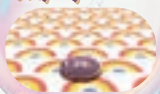


陳珮彥姑娘
(中心主任)

「愛心匯聚新蒲崗」

2025年11月2日 (星期日) 上午10時至下午4時於中心舉辦「愛心匯聚新蒲崗」，職員與長者義工合力舉辦愛心義賣、慈善DIY工作坊－「捏絲琺瑯」及「冷光線霓虹燈」、攤位遊戲等精彩節目，為2025年度「敬老護老愛心券」籌款，以支持本機構非資助單位的長者服務發展。

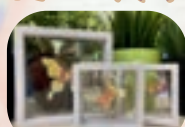
擲彩虹



小食義賣



愛心義賣



手工藝DIY
工作坊

捏絲琺瑯

冷光線
霓虹燈

FUN
DAY

「愛心匯聚新蒲崗」節目豐富，等著大家的參與~~

同場設有「花心思展光彩」同樂日，由職員與長者義工合力帶領免費花藝、彩繪及光雕工作坊，讓大家體驗藝術創作的樂趣。

「敬老護老愛心券」2025

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)於中心及以下地點設置籌款街站售賣「敬老護老愛心券」，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。



10月26日

📍 譽港灣 📍 可立中學

📍 荷里活廣場 📍 西貢

10月27日

📍 鑽石山港鐵站
A1出口

📍 寧遠街隧道口

10月28日

📍 新蒲崗廣場

📍 考評局

10月30日

📍 譽港灣

📍 鑽石山港鐵站
A1出口

10月31日

📍 新蒲崗廣場

📍 寧遠街隧道口

11月2日

📍 西貢



十六項「服務質素標準」(SQS)

【標準13 – 私人財產】

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利，妥善處理服務使用者之個人文件、金錢及其他貴重物品。

【標準14 – 私隱和保密】

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



V-Health 負重運動儀

由**2025年10月13日**開始，歡迎中心會員及護老者即日親身或致電中心登記使用。登記方法非常簡單：

1. 觀看一段教學影片。
2. 在評估表上簽署，以確認自己身體狀況是否適合使用該儀器。
3. 繳交費用（20元），領取借用證。
（借用證有效期至2026年3月31日）
4. 成功登記的人士可於平日親臨或致電中心預約使用儀器一次，每次20分鐘，逾時出席須重新登記。

運動儀	上午	9: 30	10: 00	10: 30	11: 00	11: 30	12: 00	12: 30
預約時段	下午	1: 00	1: 30	2: 00	2: 30	3: 00	3: 30	4: 00

負重運動儀有甚麼好處？

- ✓ 預防及改善骨質疏鬆 
- ✓ 提升肌肉功能 
- ✓ 改善血液循環 
- ✓ 增強腳力及平衡力 
- ✓ 有效減輕背痛 

注意：以下人士不適宜使用

- ✗ 孕婦
- ✗ 使用心臟起搏器或其他電子醫療設備
- ✗ 惡性腫瘤或癌症患者
- ✗ 急性骨骼系統的感染者



中心活動

活動報名日期：
2025年10月9日(星期四)

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 「愛心食肆 賞你惠食」

登記日期：**2025年10月9日(星期四)**

(只接受親臨中心登記及領取)

時間：下午**2:00**至**5:30**期間

地點：中心

內容：向已登記之長者派發餐飲優惠券，憑券以優惠價**15元**享用相關飲食集團的指定下午茶，藉此傳達對長者的關懷。

名額：**106名**(先到先得，額滿即止)

費用：全免

對象：獨居會員 / 雙老住戶會員

負責職員：何先生(社工)

鳴謝：社會福利署安老服務科

備註：每人只限登記一次，不可重複領取



2 香港髮型協會義剪服務

日期：**2025年10月13日(星期一)**

時間：下午**1:30**至**4:30**

地點：中心禮堂

內容：由香港髮型協會義工為大家提供剪髮服務。

名額：**40名**

費用：**5元**

對象：中心會員

負責職員：曾先生(社工)

協辦機構：香港髮型協會



3 會員休息站

日期：**2025年10月14日及23日**
(星期二及星期四)

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：中心會員或護老者

負責職員：趙先生(活動幹事)、
石姑娘(個人照顧員)



中心活動

活動報名日期：
2025年10月9日(星期四)

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。

4 愛心飯盒贈給您

日期：2025年10月14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 中醫針灸義診服務

日期：2025年10月15日(星期三)
時間：上午9:30至中午12:00
(由職員分配指定時段)
地點：中心禮堂
內容：由註冊中醫師提供問診諮詢及針灸義診服務，協助長者管理個人健康和分享保健知識。
名額：5名問診，5名針灸
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：陳姑娘(中心主任)
鳴謝：王錦超先生(註冊中醫師)
備註：由註冊中醫師決定參加者情況是否合適進行針灸治療。



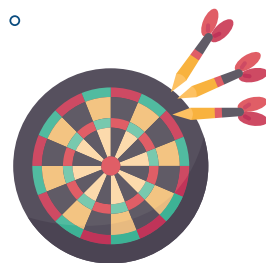
6 緩痛伸展運動班(二)

日期：2025年10月17日至11月7日
(逢星期五，共四節)
時間：下午3:30至4:30
地點：中心禮堂
內容：透過安全有效的伸展方法，舒緩及預防慢性痛症，以及調整身心壓力。
名額：12名
費用：40元
對象：中心會員
負責職員：陳先生(社工)、張姑娘(活動幹事)
備註：會安排參加者在運動墊上進行拉筋運動。



7 蒲男天地 - 飛鏢樂

日期：2025年10月15日(星期三)
時間：下午3:30至4:30
地點：中心禮堂
內容：體驗飛鏢運動，訓練手眼協調，一同建立男士社交網絡。
名額：10名
費用：5元
對象：男士會員
負責職員：曾先生(社工)



8 健康講座 - 流感大流行

日期：2025年10月21日(星期二)
時間：下午3:15至4:15
地點：中心禮堂
內容：認識流感的種類，防備流感及禽流感的方法，保持健康體魄。
名額：20名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：勝Sir(活動幹事)
協辦機構：衛生署黃大仙長者健康外展隊



9 我好叻 - 樹木捕捉隊

日期：2025年10月24日(星期五)
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：摩士公園
內容：齊齊健步行，配合手機小遊戲，讓長者享受運動的樂趣和認識樹木知識。
名額：6名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：勝Sir(活動幹事)



10 「齊來健腦」之腦力加油站

日期：2025年10月14日及21日
(逢星期二，共兩節)
時間：上午9:15至10:15
地點：中心禮堂
內容：由體適能導師帶領協調運動，提升老友記的專注力，鍛鍊大腦。
名額：20名
費用：30元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



11 智友檢查站(一)

日期：2025年10月20日(星期一)
時間：上午9:30至中午12:00、
下午1:00至4:30(每半小時一節)
地點：智醒閣
內容：與老友記進行認知篩查或檢測，分享健腦資訊，強化日常生活的健腦意識。
名額：12名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)
備註：參加者只須參與其中一節即可。



12 動動腦筋小挑戰(三)

日期：2025年10月21日(星期二)、
11月17日(星期一)、
12月16日(星期二)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：與老友記一同體驗健腦桌遊，提升他們的專注力及學習新事物。
名額：10名
費用：10元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



13 智醒健腦聚一聚(七)

日期：2025年10月23日(星期四)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：與老友記一同學習新事物，製作剃鬚泡水彩畫，體驗表達藝術對健腦的重要性。
名額：12名
費用：10元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



義工活動

14 義工小聚(10月)-「老有所為」活動推廣大使招募

日期：2025年10月10日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：招募義工成為「老有所為推廣大使」，協助「老有所為日」活動。
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)



15 新蒲點channel義工組

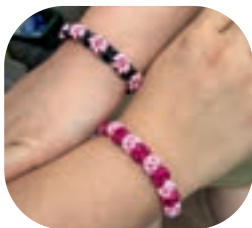
日期：2025年10月13日(星期一)
時間：上午9:30至10:30
地點：中心禮堂
內容：招募義工參與新蒲點channel拍攝活動。
名額：不限
費用：全免
對象：有興趣參與新蒲點channel之義工
負責職員：曾先生(社工)



16 (NC) 護老者紓壓坊 - 編織手繩樂

日期：2025年10月12日(星期日)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：與參加的護老者學習編織自製的手繩，享受輕鬆的手作時間，舒緩平日的壓力。

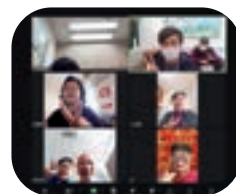
費用：全免
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



17 (護) 護老「療」天室(三)(Zoom)

日期：2025年10月14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)

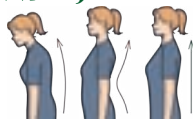


18 (NC) 減痛從日常起

日期：2025年10月17日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：由物理治療師講解日常生活中引致痛症的原因及錯誤姿勢，透過改善姿勢及伸展運動等減低痛症出現，提升護老者的照顧技巧。

名額：20名
費用：全免
對象：護老者、中心會員
負責職員：阮姑娘(社工)

協辦機構：香港聖公會-賽馬會「無痛E世代」膝痛管理成效擴展計劃



19 (護) 護老心靈療癒之旅

日期：2025年10月22日、11月5日至19日
(逢星期三，共四節)
時間：上午10:00至11:00
地點：中心禮堂
內容：以簡單手工、藝術創作、紮染及健體放鬆等不同方式，讓參加者關顧自我，並且放鬆身心、發掘創意、舒緩情緒壓力。

名額：10名
費用：全免
對象：護老者優先
負責職員：陳先生(社工)



20 (護) 護老齊樂聚(七)

日期：2025年10月31日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：提供照顧者彼此分享及支持的平台，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)



21 (NC) 香薰紓壓按摩工作坊

日期：2025年11月7日(星期五)
時間：上午10:30至12:00
地點：中心禮堂
內容：讓參加者認識芳香療法，示範及教授參加者香薰按摩，提升參加者舒壓的技巧，以舒緩壓力。

名額：12名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：阮姑娘(社工)
協辦機構：耆色園(耆色護里愛同行計劃)



2025年10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
「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」 (箴言17章22節)			1(初十) 國慶日 (公眾假期)	2(十一) 9:10 讀讀鬆 9:30 25/26_長者基礎英文班(九) 10:45 25/26_趣味識字班(I) 2:00 (護)護老「友」您- 開心動一番 3:30 愛心彩繪班	3(十二) 9:10 讀讀鬆 9:30 排排舞(二)(中心禮堂)(完) 10:00 器械健身運動班(一)(完) 11:00 中秋齊搓湯丸 2:30 中秋節同樂日 (只限特別活動進行， 不對外開放)	4(十三) 9:00 生命教育歌曲分享
5(十四) 11:00 新麗宮影院- 賣肉養孤兒	6(十五) 9:10 讀讀鬆 9:30 (護)護老者加油站- 月球燈DIY 2:00 感恩有「鯉」國畫體驗 4:00 青齡學院-我是蠟藝師	7(十六) 中秋節翌日 (公眾假期)	8(寒露) 9:15 「仁愛組」實體例會 10:30 「喜樂組」實體例會 2:00 「和平組」實體例會 3:30 職員會	9(十八) 9:00 活動報名日 9:30 25/26_長者基礎英文班(九) 10:45 25/26_趣味識字班(I) 2:00 「愛心食肆 賞你惠食」 3:30 「美·好相傳」愛心護膚日	10(十九) 9:10 讀讀鬆 10:00 長者共融社區計劃 (義工訓練) 11:30 愛心湯 2:00 義工小聚 (10月)-「老有 所為」活動推廣大使招募 2:15 老有所為活動計劃- 「花心思展光彩」之珍惜 當下光雕服務巡遊	11(二十) 9:00 生命教育歌曲分享
12(廿一) 11:00 新麗宮影院- 初歸新抱 11:00 (NC) 護老者紓壓坊- 編織手繩樂	13(廿二) 9:10 讀讀鬆 9:30 新蒲點channel 義工組 10:45 心靈驛站(三)	14(廿三) 9:10 讀讀鬆 9:15 「齊來健腦」之腦力加油站 10:45 同心樂唱聚(二)	15(廿四) 9:10 讀讀鬆 9:30 中醫針灸義診服務 11:30 開心粥	16(廿五) 9:10 讀讀鬆 9:30 25/26_長者基礎英文班(九) 10:45 25/26_趣味識字班(I)	17(廿六) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(三)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯	18(廿七) 9:00 生命教育歌曲分享
下午休息	1:30 香港髮型協會義剪服務	2:00 (護)護老「療」天室(三) (Zoom) 2:30 會員休息站 2:30 愛心飯盒贈給您	2:00 二胡班(二) 2:30 潮學韓文班ZOOM(二) 3:30 蒲男天地 - 飛鏢樂	2:00 流感針注射服務2025	2:00 (NC) 減痛從日常起 3:30 緩痛伸展運動班(二)	下午休息
19(廿八) 9:30 國語金曲班(三) 11:00 新麗宮影院- 患難真情	20(廿九) 9:10 讀讀鬆 9:30 智友檢查站(一) 10:45 心靈驛站(三)	21(九月) 9:10 讀讀鬆 9:15 「齊來健腦」之腦力加油站 10:45 同心樂唱聚(二)(完)	22(初二) 9:10 讀讀鬆 10:00 (護) 護老心靈療癒之旅 11:30 開心粥	23(霜降) 9:10 讀讀鬆 9:30 25/26_長者基礎英文班(九) 10:45 25/26_趣味識字班(I)	24(初四) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(三)(彩虹體育館) 10:00 我好叻 – 樹木捕捉隊 11:30 愛心湯	25(初五) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(三)
下午休息	1:00 智友檢查站(一) 4:30 愛心籌款義工隊	2:00 動動腦筋小挑戰 (三) 3:15 健康講座-流感大流行 4:30 愛心籌款義工隊	2:00 二胡班(二) 2:30 潮學韓文班ZOOM(二) 4:30 愛心籌款義工隊	2:00 智醒健腦聚一聚(七) 2:30 會員休息站	1:00 氣球扭扭樂(2) 3:30 緩痛伸展運動班(二)	下午休息
26(初六) 9:00 「敬老護老 愛心券」2025 9:30 國語金曲班(三) 11:00 新麗宮影院- 枇杷巷口故人來	27(初七) 9:00 「敬老護老愛心券」2025 9:10 讀讀鬆 2:00 新會員迎新日(一)	28(初八) 9:00 「敬老護老愛心券」2025 9:10 讀讀鬆 10:45 同心樂唱聚(三)	29(初九) 重陽節 (公眾假期)	30(初十) 9:00 「敬老護老愛心券」2025 9:10 讀讀鬆	31(十一) 9:00 「敬老護老愛心券」2025 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(三)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯 2:00 (護)護老齊樂聚(七) 3:30 緩痛伸展運動班(二)	
下午休息						