

# 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

📘 Facebook：新蒲崗長者鄰舍中心

📱 WhatsApp：6703 8770

📺 Youtube：SDA SPKNEC



## 2025年11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(11月)	11月4日(二)	按組別分時間進行
獨居會	11月7日(五)	中午12:00至下午4:00
義工小聚	11月14日(五)	下午2:00至3:00
智醒健腦聚一聚	11月27日(四)	下午2:00至3:00
護老齊樂聚	11月28日(五)	下午2:00至3:00
中心例會(12月)	12月2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

11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



一群喜好喝茶的老人，定期邀約品茶話家常。大家的樂趣之一，是找出各式各樣昂貴好茶，以滿足口福。某次，輪到最年長的一位做東，他以隆重的茶道接待大家，茶葉是從一具高級昂貴的金色容器取出來的，放在一杯杯價值非凡的杯子裡，澄黃的茶水，倒入其中，如同金液般，美麗異常。人人對當天的茶讚不絕口，並要求公佈秘方，那究竟是怎樣調配的。

長者悠然自如地應道：「各位茶友，你們如此讚賞的茶，是我剛剛從雜貨店買來，是一般人所喝的最普通最便宜的茶葉。生活中最好的東西，是既不昂貴，也不難獲得的。」

默想：生活中處處都有恩典的痕跡，而一件最平凡的事物，也必能顯出神的美善來。

「凡神所造的物，都是好的，若感謝著領受，就沒有一樣可棄的。」(提摩太前書4章4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10月28日 督印人：陳珮彥

第一頁



## 施政報告2025長者福利精讀版



行政長官李家超發表其任期內第四份施政報告，中心整合施政報告中有關長者福利措施。如會員或護老者想了解更多的詳情或任何疑問，可向中心的社工查詢。

### 居家安老

- 長者社區照顧服務券的總數增至**1.6萬張**。
- 新增三個長者鄰舍中心，加強對地區長者的支援。
- 將政府新建的福利項目設施出租，讓服務營辦機構提供不同資助模式的長者日間護理及支援服務。
- 優化「離院長者綜合支援計劃」，為出院的有需要長者提供社會福利服務支援。
- 香港中醫醫院將於今年12月起分階段投入服務，首年開展多項中醫專病服務，包括長者常見疾病(如老年退化性疾病和中風後復康等)。

### 院舍照顧



- 「長者院舍照顧服務券」總數增至**7000張**。
- 新建資助安老宿位增加約**700個**。

### 大灣區養老



- 資助選擇赴粵養老的綜援受助長者入住指定在粵的安老院，為每名合資格長者每月可獲**5,000元**資助。
- 由10月起「廣東院舍照顧服務計劃」，參加計劃的內地安老院將由**15家**增至**24家**，覆蓋城市由**6個**增至**8個**。
- 年底前推出為期兩年的試行安排，分擔參加「廣東院舍照顧服務計劃」的香港長者在國家基本醫療保障政策下須自付的部分醫療開支。

### 照顧者相關政策



- 擴展支援照顧者數據平台，連結社署、醫管局和房委會的數據，並會逐步連結更多政府部門及公營機構的數據。
- 高風險照顧者入院支援：社署從醫管局得悉高風險照顧者入院後，會安排人員主動接觸他們的被照顧者，並按需要提供緊急支援。

參考資料:長者安居服務協會-2025年施政報告出爐-齊睇最新居家安老政策

## 十六項「服務質素標準」(SQS)

#### 【標準15 - 申訴】

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，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

#### 【標準16 - 免受侵犯】

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



## 會員休息站

日期：2025年11月20日及27日(星期四)  
時間：下午2:30至4:30  
地點：智醒閣



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)  
備註：每人只可使用一款按摩儀器

## 1 2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮(直播)

日期：2025年11月5日(星期三)  
時間：下午2:30至4:00  
地點：中心禮堂  
內容：頒發獎項嘉許得獎團體、藝人及團體表演、網上有獎問答遊戲，參加者將獲贈典禮福袋乙個。

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)  
鳴謝：「老有所為活動計劃」推廣辦事處



# 中心活動

活動報名日期：  
2025年11月5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。

## 2 獨居會-「唐風萬里：多元交融開放的盛世」專題展覽

日期：2025年11月7日(星期五)

集合時間：中午12:00

時間：下午12:30至4:00

集合地點：中心

地點：九龍公園及香港文物探知館專題展覽廳

內容：參觀九龍公園園內及展覽，一同印證香港  
作為唐代海上絲綢之路的歷史之旅。

名額：20名

費用：全免

對象：獨居會員

負責職員：何先生(社工)

鳴謝：古物古蹟辦事處



## 3 水啞鈴健體班

日期：2025年11月11日至25日  
(逢星期二，共三節)

時間：上午9:30至10:30

地點：中心禮堂

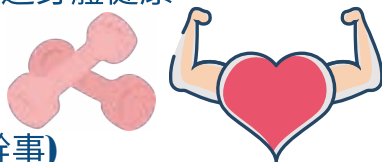
內容：由專業導師教授水啞鈴的運動操，提升  
肌肉訓練，促進身體健康。

名額：10名

費用：30元

對象：中心會員

負責職員：洪姑娘(活動幹事)



## 4 天然護膚班(二)

日期：2025年11月11日(星期二)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心禮堂

內容：一同製作天然磨砂膏，呵護皮膚，  
提升自我關懷的意識。

名額：20名

費用：30元

對象：中心會員

負責職員：洪姑娘(活動幹事)

備註：參加者可以帶走約150克的成品。



## 5 愛心飯盒贈給您

日期：2025年11月11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。

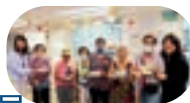
名額：50名

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



## 6 雅培強身毛巾操

日期：2025年11月11日(星期二)

時間：下午3:30至5:00

地點：中心禮堂

內容：由雅培製藥有限公司的職員教授毛巾操，  
透過簡單的動作，提升身體靈活度。

名額：15名

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：洪姑娘(活動幹事)

備註：活動當日設有奶粉直銷活動



## 7 行山樂悠悠

日期：2025年11月12日(星期三)

集合時間：上午9:15

時間：上午9:30至下午4:30

集合地點：中心禮堂

地點：小西灣至大浪灣

內容：體驗行山的樂趣，放鬆身心靈。

名額：12名

費用：10元

對象：中心會員

負責職員：勝Sir(活動幹事)、阮姑娘(社工)

備註：1. 自備車費及午餐費  
2. 行程將會上落1000級樓梯，  
請衡量自身體力



## 8 耆趣芬蘭木棋

日期：2025年11月13日及27日(星期四，共兩節)

集合時間：上午9:30

時間：上午10:00至中午12:00

集合地點：中心大廳

地點：摩士公園門球場

內容：透過參與新興運動，享受團體運動的樂趣。

名額：12名

費用：20元

對象：中心會員

負責職員：勝Sir(活動幹事)



# 中心活動

活動報名日期：  
2025年11月5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。

## 9 「珍」肝寶貝之港安- 免費血糖測試及脂肪肝檢查

日期：2025年11月14日(星期五)

時間：上午9:15至下午12:30  
(分派指定測試時段)

地點：中心禮堂

內容：由專業的醫護人員為長者提供免費  
血糖滴血測試及脂肪肝檢查，提升  
各人對自身健康的關注。

名額：80名

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：張姑娘(活動幹事)

鳴謝：香港港安醫院-荃灣

備註：1. 脂肪肝檢查需要把上衣右側拉高至  
胸口處，不建議穿連身的服裝。  
2. 請於指定測試時段到場，逾時不候。  
3. 滴血測試需空腹或飯後2小時進行  
(參加者可按自己的身體狀況及檢查  
時間，選擇空腹或飯後2小時進行，  
如果檢查時間比較晚的參加者，  
不建議空腹。)



Adventist 港  
Health 安  
Hong Kong Adventist Hospital · Tsuen Wan  
香港港安醫院·荃灣

## 10 生日之星齊慶賀

日期：2025年11月17日(星期一)

時間：下午3:30至4:30

地點：中心禮堂

內容：以懷舊主題舉辦生日派對，一起  
共享生日茶點，創造歡樂的下午。

名額：20名

費用：30元

對象：10-12月生日中心會員

負責職員：勝Sir(活動幹事)



## 11 健康講座-正視肩膊痛

日期：2025年11月18日(星期二)

時間：下午3:15至4:15

地點：中心禮堂

內容：認識肩部的護理及運動，減低關節  
的不適。

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



## 12 飛鏢同樂日(二)

日期：2025年11月21日至12月12日  
(逢星期五，共四節)

時間：上午9:30至10:30

地點：中心禮堂

內容：透過飛鏢活動，鍛鍊身體協調與  
平衡感。

名額：12名

費用：40元

對象：中心會員

負責職員：勝Sir(活動幹事)



## 13 蒲男天地-國皇棋體驗

日期：2025年11月21日(星期五)

時間：下午2:00至3:30

地點：中心禮堂

內容：體驗新興運動-國皇棋，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)



## 14 防騙社區講座

日期：2025年11月24日(星期一)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心禮堂

內容：了解電話詐騙資訊，保障自身不受騙。

名額：30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：通訊事務管理局



## 15 健康煮意之三色素菜卷

日期：2025年11月25日(星期二)

時間：下午2:00至3:30

地點：中心禮堂

內容：與參加者一同製作三色素菜卷，學習  
健康飲食及烹調知識。

名額：12名

費用：30元

對象：中心會員

負責職員：洪姑娘(活動幹事)

備註：成品需自行帶回家烹調。



# 中心活動

活動報名日期：  
2025年11月5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。

## 16 大笑特工隊 - 笑聲傳遞愛行動

日期：2025年11月25日(星期二)  
集合時間：下午2:30(集合地點：中心大廳)  
時間：下午3:00至4:00  
地點：康璟護老院  
內容：透過大笑運動讓老友記感受社區的關懷及祝福。  
名額：10名  
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)



## 17 環保手工布藝杯墊製作工作坊

日期：2025年11月26日(星期三)  
時間：上午9:30至11:00  
地點：中心禮堂  
內容：由導師教導製作環保手工布藝杯墊，推動大家建立健康生活模式。  
名額：12名  
費用：全免  
對象：中心會員  
負責職員：曾先生(社工)  
協辦機構：東美匯關愛聯盟



## 智醒腦友記

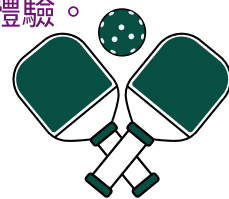
### 18 「腦」成練達齊放鬆

日期：2025年11月10日(星期一)  
時間：下午2:00至3:00  
地點：中心禮堂  
內容：與老友記一同進行靜觀練習及放鬆訓練，提升情緒調節能力，降低壓力荷爾蒙。  
名額：15名  
費用：全免  
對象：中心會員  
負責職員：姚先生(社工)



### 19 健腦匹克球之約

日期：2025年11月19日(星期三)  
時間：下午2:00至4:30(暫定)  
地點：彩虹道體育館  
內容：匹克球能提升心肺功能，增強身體協調性、預防腦退化，活動由導師帶領參加者進行體驗。  
名額：15名  
費用：30元  
對象：中心會員  
負責職員：姚先生(社工)



### 20 健腦運動活多D

日期：2025年11月20日(星期四)  
時間：下午2:00至3:00  
地點：中心禮堂  
內容：與老友記一同進行健腦運動，訓練專注力及執行能力，保持大腦靈活。  
名額：10名  
費用：全免  
對象：中心會員  
負責職員：姚先生(社工)



### 21 智醒健腦聚一聚(八)

日期：2025年11月27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，製作線畫，體驗表達藝術對大腦的益處。  
名額：12名  
費用：10元  
對象：中心會員  
負責職員：姚先生(社工)



### 22 健腦「玩」當年

日期：2025年11月30日(星期日)  
時間：上午11:00至中午12:00  
地點：中心禮堂  
內容：配合懷舊影星主題設計的攤位遊戲，邀請老友記挑戰自我，鍛鍊腦筋。

名額：15人  
費用：全免  
對象：中心會員  
負責職員：姚先生(社工)



# 義工活動

活動報名日期：  
2025年11月5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。

## 23 義工小聚(11月)

日期：2025年11月14日(星期五)  
時間：下午2:00至3:00  
地點：中心禮堂  
內容：透過遊戲培養義工團隊合作能力，  
凝聚中心義工。  
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)



## 24 新蒲點channel義工組

日期：2025年11月24日(星期一)  
時間：下午3:30至5:30  
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：6名  
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)



# 護老者天地

## 25 (NC) 護老者紓壓坊-空氣鳳梨DIY

日期：2025年11月16日(星期日)  
時間：上午11:00至中午12:00  
地點：中心禮堂  
內容：與護老者一同製作空氣鳳梨  
裝飾，享受放鬆的手作時間，  
舒緩照顧壓力。  
名額：10名  
費用：全免  
對象：護老者  
負責職員：阮姑娘(社工)



## 26 (護) 護老「療」天室(三)(Zoom)

日期：2025年11月18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)



## 27 (護) 健康舒壓香囊製作工作坊

日期：2025年11月24日(星期一)  
時間：上午9:30至11:00  
地點：中心禮堂  
內容：學習製作舒壓香囊及進行放鬆  
活動體驗，享受手作的時刻及  
利用香料的獨特香味療癒身心。  
名額：12名  
費用：全免  
對象：護老者優先  
負責職員：陳先生(社工)  
協辦機構：東美匯關愛聯盟



## 28 (護) 護老齊樂聚(八)-扭扭酥餅DIY

日期：2025年11月28日(星期五)  
時間：下午2:00至3:00  
地點：中心禮堂  
內容：邀請護老者參與聚會，一同製作  
扭扭酥餅，享受輕鬆的減壓時間，  
讓身心得到放鬆。  
名額：10名  
費用：全免  
對象：護老者  
負責職員：陳先生(社工)  
備註：請自備食物盒



