



中心電話：2242 3713

Facebook：新蒲崗長者鄰舍中心

WhatsApp：6703 8770

Youtube：SDA SPKNEC



2026年2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(2月)	2月3日(二)	按組別分時間進行
獨居會	2月6日(五)	下午2:00至3:00
義工小聚	2月13日(五)	下午2:00至3:00
智醒健腦聚一聚	2月26日(四)	下午2:00至3:00
護老齊樂聚	2月27日(五)	下午2:00至3:00
中心例會(3月)	3月3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

2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！

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

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！
1-3月入會，有效期至2027年3月31日，會費26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



有一天，張三與同事坐在辦公室聊天，他感嘆李四的才華非常好，充滿幹勁，是一個不錯的人才，只可惜有二項糟糕的缺點：一項是脾氣不好，容易動怒；另一項是做事魯莽，個性粗率。這時，李四剛好從窗外經過，聽見了張三的議論，立刻大發脾氣。隨即衝進辦公室，掄起拳頭，動手痛揍了張三一頓。同事趕緊拉開李四，並問他說：「你為何要打張三呢？」李四氣呼呼地回答：「你們評評理，我什麼時候容易發怒，做事魯莽呢？而他卻說我容易發怒，做事魯莽，明明是無中生有，所以才修理他。」大家搖搖頭對李四說：「你易怒，魯莽的個性，剛才已經在我們面前，完全顯露無遺了。」

默想：當局者迷、旁觀者清。一些積習或壞毛病，自己往往不自覺，以致對別人的看法，我們還不以為然，總認為是在無理的論斷和挑剔。回想一些周遭人常給予你的提醒，是不是確有其事，需要我們切實的改變和對付？

「我親愛的弟兄們、這是你們所知道的、但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒，因為人的怒氣、並不成就神的義。」(雅各書1章19-20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。



送「蛇」迎「馬」

隨著2025年過去，懷著感恩、盼望的心踏入2026年，這是即將與蛇年道別的時刻，也是迎接屬於馬年新篇章的開始。

2月17日是農曆年初一，馬，象徵著活力、速度及奔跑向前的決心，祝願各位老友記在新的一年裡，繼續活力滿滿，積極規劃個人生活，以精神抖擻的姿態迎接每一天。

中心全人在此衷心祝福各位老友記：

馬歲安康、事事順心、平安喜樂、福氣常伴。

歡樂印記計劃



歡樂印記計劃已進行數載時間，感謝各位會員一直鼎力支持，藉著新的財政年度(2026-2027年度)，計劃將有以下調整：

換領小禮物之印章數目：

2026年3月31日或之前

50個印章

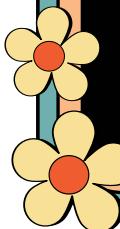
2026年4月1日或之後

100個印章



備註：

1. 紀錄咭將不設有效日期，會員可以繼續累積印章直至中心另行通知活動完結。
2. 活動日期將直至紀錄咭派發完畢為止，換領禮物截止日期將會張貼在中心告示版，屆時另行通知。
3. 中心保留最終決定權。



中心活動

活動報名日期：
2026年2月4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。

會員休息站

日期：2026年2月10日(星期二)
2026年2月26日(星期四)
時間：下午2:30至4:30
地點：智醒閣

1 香港髮型協會義剪服務

日期：2026年2月9日(星期一)
時間：下午1:30至4:30(職員安排時段)
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：全免
對象：中心會員及護老者會員
負責職員：曾先生(社工)
協辦機構：香港髮型協會
備註：參加者在義剪前一日或當日上午需先洗頭，以確保衛生。

3 健康講座-睡眠健康

日期：2026年2月10日(星期二)
時間：下午3:15至4:15
地點：中心禮堂
內容：認識失眠的成因，學習建立健康的睡眠習慣。
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

5 齊齊笑笑心身鬆(2)

日期：2026年2月13日(星期五)
時間：上午10:00至11:00
地點：中心禮堂
內容：進行大笑運動，結合呼吸、大笑及運動元素，鼓勵參加者利用運動增加快樂能量。
名額：30名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：何先生(社工)

2 耆趣國皇棋

日期：2026年2月9日及23日(星期一)(共兩節)
集合時間：下午1:30
時間：下午2:00至4:00
集合地點：中心大廳
地點：摩士公園門球場
內容：一同體驗新興運動-國皇棋，鍛鍊手眼協調與肌力，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)

4 青齡學院-保齡球聚一聚

日期：2026年2月11日(星期三)
集合時間：上午9:45
時間：上午10:00至中午12:00
集合地點：譽港灣商場地下中庭
地點：啟德保齡球館
內容：體驗保齡球的樂趣，學習基本技巧，藉此建立良好的運動習慣和社交，保持強健的體魄。
名額：12人
費用：30元
對象：55-70歲人士優先
負責職員：勝Sir(活動幹事)

6 暖心賀壽生日會

日期：2026年2月13日(星期五)
時間：下午3:30至4:30
地點：中心禮堂
內容：與壽星享用賀年美食和蛋糕，進行集體遊戲，一同賀壽，彼此祝福。
名額：20名
費用：30元
對象：1-3月生日中心會員
負責職員：趙先生(活動幹事)

中心活動

活動報名日期：
2026年2月4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。

7 歡樂滿FUN

日 期：2026年2月20日(星期五)

間 間：下午2:30 至 3:30

點 點：中心禮堂

容 容：邀請會員參與新春聚會，透過競技和團體遊戲，分享節日的祝福。

名 額：15名

費 用：全免

對 象：中心會員

負 責 職 員：陳姑娘(中心主任)

鳴 謝：中心會員委員會



9 蒲男天地-新春行山遊

日 期：2026年2月24日(星期二)

時 間：上午9:30 至下午4:30

集合地點：啟德港鐵站C出口

活動地點：香港仔水塘、警隊博物館

內 容：凝聚中心男士會員，一同遊覽香港仔水塘，欣賞郊外美景，交流心聲。

名 額：10名

費 用：5元

對 象：男士會員

負 責 職 員：曾先生(社工)

備 註：自備交通費及午膳輕食

10 「森」呼吸・暖冬慢遊

日 期：2026年3月9日(星期一)

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：上水、沙頭角

內 容：暢遊上水北區公園及沙頭角農莊，體驗懷舊糕點茶粿的製作，午膳享用中式圍餐，放鬆身心並享受愜意的一天。

名 額：46名

費 用：135元

對 象：中心會員

負 責 職 員：趙先生(活動幹事)

姚先生(社工)



8 寒冬送暖2025

日 期：2026年2月23日(星期一)

間 間：下午1:30 至 4:30

點 點：中心禮堂

容 容：向會員送贈福袋，讓長者在寒冬感到溫暖和被祝福。

名 額：200名(派完即止)

費 用：全免

對 象：中心會員

負 責 職 員：趙先生(活動幹事)

鳴 謝：社會福利署

備 註：曾於「『燃亮·愛』共感生命團年聚餐」領取過福袋之會員不能再次領取。

11 聯合義工嘉許禮2025

日 期：2026年3月13日(星期五)

集合時間：上午9:15

時 間：上午10:00 至下午4:00

集合地點：中心禮堂

地 點：香港社會服務聯會、

深水埗DX設計館

內 容：到香港社會服務聯會參與義工嘉許禮，回顧義工服務點滴、講者分享、嘉許義工環節。午膳安排素食自助餐，然後一起前往深水埗參觀展覽，團結和答謝義工的付出。

名 額：48名

費 用：50元(包旅遊巴及午膳)

對 象：2025年得獎義工會員優先報名
(得獎名單已展示中心內的展板)

負 責 職 員：曾先生(社工)



智醒腦友記

活動報名日期：
2026年2月4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。

12 智醒健腦聚一聚(十一)

日 期：**2026年2月26日(星期四)**
時 間：**下午2:00至3:00**
地 點：**中心禮堂**
內 容：**邀請老友記一同體驗紙漿畫的製作，鍛鍊大腦的靈活運用及促進個人表達。**
名 額：**12名**
費 用：**10元**
對 象：**中心會員**
負責職員：**姚先生(社工)**

13 智友知音小組

日 期：**2026年2月26日、3月5日、19日及26日(星期四)(共四節)**
時 間：**下午4:00至5:00**
地 點：**中心禮堂**
內 容：**由音樂治療師帶領，配合輕鬆的音樂及樂器進行互動，讓護老者沈浸在療癒的音樂裏，減輕壓力、探索及抒發自我。**
名 額：**10名**
費 用：**40元**
對 象：**護老者優先**
負責職員：**姚先生(社工)**



義工活動

14 新春送暖探訪活動

日 期：**2026年2月10日(星期二)**
時 間：**上午9:30至11:30**
地 點：**新蒲崗區(中心禮堂集合)**
內 容：**臨近新春，招募義工探訪區內有需要的長者，讓長者能夠感受到節日的溫暖及祝福。**
名 額：**20名**
費 用：**全免**
對 象：**中心義工或有興趣參與義工服務的人士**
負責職員：**曾先生(社工)**



16 院舍探訪活動(欣景安老院)

日 期：**2026年2月23日(星期一)**
時 間：**下午2:00至3:00**
集合時間：**下午1:45**
集合地點：**中心禮堂**
地 點：**欣景安老院**
內 容：**招募義工到院舍探訪，為長者送上祝福及關懷。**
名 額：**20名**
費 用：**全免**
對 象：**義工會員**
負責職員：**曾先生(社工)**
備註：**請義工出席活動15的義工小聚(2月)-院舍探訪籌備會議**



15 義工小聚(2月)-院舍探訪籌備會議

日 期：**2026年2月13日(星期五)**
時 間：**下午2:00至3:00**
地 點：**中心禮堂**
內 容：**一同籌備2月23日的院舍探訪活動。**
名 額：**20名**
費 用：**全免**
對 象：**中心會員或義工會員**
負責職員：**曾先生(社工)**

17 新蒲點channel 義工組

日 期：**2026年2月27日(星期五)**
時 間：**下午3:30至4:30**
地 點：**中心禮堂**
內 容：**招募義工參與新蒲點channel拍攝活動。**
名 額：**4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

活動報名日期：
2026年2月4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。

18 (護) 護老「療」天室(四)(Zoom)

日期：2026年2月9日(星期一)
時間：下午2:00至3:00
地點：Zoom網上平台
內容：邀請護老者以網上平台，體驗簡單的纏繞畫創作，分享護老者資訊，藉活動連繫同路人，滋潤身心靈。
名額：10名
費用：全免
對象：護老者優先
負責職員：陳先生(社工)

20 (護) 「笑口」迎新春

日期：2026年2月20日(星期五)
時間：上午10:00至11:00
地點：中心禮堂
內容：與參加者體驗製作健康版的「笑口棗」，寓意以開朗、正面的心情迎接新一年。
名額：10名
費用：20元
對象：護老者優先
負責職員：陳先生(社工)

22 (NC) 午後鬆一鬆-苔蘚生態瓶DIY

日期：2026年2月25日(星期三)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：透過製作苔蘚生態瓶，讓護老者舒緩照顧壓力、發揮創意，從而促進社交互動及精神健康。
名額：10名
費用：20元
對象：護老者優先
負責職員：阮姑娘(社工)

19 (NC) 護老者紓壓坊-玩玩玩一身鬆

日期：2026年2月15日(星期日)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：透過「共創共贏」的團體合作活動，體驗互動的樂趣和活好當下，為生活添上更多色彩。
名額：12名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：何先生(社工)



21 (護) 馬年新春行大運

日期：2026年2月25日(星期三)
集合時間：上午9:45
時間：上午10:00至下午4:00
集合地點：鑽石山港鐵站
地點：西沙
內容：乘車到西沙遊覽，並於舒適大自然環境中享受野餐的樂趣，放鬆平日繃緊的身心。
名額：15名
費用：50元
對象：護老者優先
負責職員：陳先生(社工)
備註：參加者須自備車費

23 (護) 護老齊樂聚(十一)-共聚迎新春

日期：2026年2月27日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：踏入新一年，邀請護老者共聚一堂，進行集體遊戲及享用茶點，共度歡愉的下午時光。
名額：20名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)

2026年2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
「好施捨的必得豐裕，滋潤人的必得滋潤」(箴言11章25節)						
1(十四) 9:30 國語金曲班(四) 11:00 新麗宮影院-路(上)	2(十五) 9:10 讀讀鬆 9:30 樂聚椅子舞訓練班(2) 10:45 心靈驛站(四) 2:00 (NC) 玩樂舒心小組	3(十六) 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	4(立春) 9:00 活動報名日 11:30 開心粥 2:00 二胡班(三) 2:30 潮學韓文班ZOOM(三) 3:30 手機班-數碼健身館	5(十八) 9:10 讀讀鬆 9:30 成教_長者基礎英文班(十) 10:45 成教_趣味識字班(II) 2:00 懷舊花生酥	6(十九) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(四)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯 2:00 獨居會-新春心連心	7(二十) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(四)
下午休息						下午休息
8(廿一) 9:30 國語金曲班(四) 11:00 新麗宮影院-路(下) 11:00 蒲藝坊-墨韻迎新春	9(廿二) 9:10 讀讀鬆 9:30 樂聚椅子舞訓練班(2)	10(廿三) 9:10 讀讀鬆 9:30 新春送暖探訪活動 10:45 同心樂唱聚(四)	11(廿四) 9:10 讀讀鬆 9:45 青齡學院-保齡球聚一聚 11:30 開心粥	12(廿五) 9:10 讀讀鬆 9:30 成教_長者基礎英文班(十) 10:45 成教_趣味識字班(II)	13(廿六) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(四)(彩虹體育館) 10:00 齊齊笑笑心身鬆(2) 11:30 愛心湯 2:00 義工小聚(2月)- 院舍探訪籌備會議 3:30 暖心賀壽生日會	14(廿七) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(四)
下午休息						下午休息
15(廿八) 9:30 國語金曲班(四) 11:00 新麗宮影院- 難為了家嫂(上) 11:00 (NC) 護老者紓壓坊- 玩玩玩一身鬆	16(廿九) 9:10 讀讀鬆	17(正月) 年初一 (公眾假期)	18(雨水) 年初二 (公眾假期)	19(初三) 年初三 (公眾假期)	20(初四) 9:10 讀讀鬆 10:00 (護)「笑口」迎新春 2:30 歡樂滿FUN	21(初五) 9:00 生命教育歌曲分享
下午休息						下午休息
22(初六) 9:30 國語金曲班(四) 11:00 新麗宮影院- 難為了家嫂(下)	23(初七) 9:10 讀讀鬆 9:30 樂聚椅子舞訓練班(2) 10:45 心靈驛站(四) 1:30 寒冬送暖2025 1:30 耆趣國王棋 1:45 院舍探訪活動(欣景安老院)	24(初八) 9:10 讀讀鬆 9:30 蒲男天地-新春行山遊 10:45 同心樂唱聚(四) 2:00 動動腦筋小挑戰(四)	25(初九) 9:10 讀讀鬆 9:45 (護)馬年新春行大運 11:30 開心粥 2:00 (NC) 午後鬆一鬆- 苔蘚生態瓶 DIY 2:30 潮學韓文班ZOOM(三)	26(初十) 9:10 讀讀鬆 9:30 成教_長者基礎英文班(十) 10:45 成教_趣味識字班(II) 2:00 智醒健腦聚一聚(十一) 2:30 會員休息站 4:00 智友知音小組	27(十一) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(四)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯 2:00 (護)護老齊樂聚(十一)- 共聚迎新春 3:30 新蒲點channel 義工組	28(十二) 9:00 生命教育歌曲分享
下午休息						下午休息