

# 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

☎ 中心電話：2242 3713

📘 Facebook：新蒲崗長者鄰舍中心

📞 WhatsApp：6703 8770

📺 Youtube：SDA SPKNEC



## 松柏通訊

### 2026年3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(3月)	3月3日(二)	按組別分時間進行
獨居會	3月6日(五)	下午2:00至3:00
智醒健腦聚一聚	3月19日(四)	下午2:00至3:00
護老齊樂聚	3月27日(五)	下午2:00至3:00
中心例會(4月)	4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

3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！  
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



有一個人為了慶祝自己的四十歲生日，特別邀請了四個朋友，在家中吃飯慶生。三個人準時到達了。只剩一人，不知何故，遲遲沒有來。這人有些著急，不禁脫口而出：「急死人啦！該來的怎麼還沒來呢？」其中有一人聽了之後很不高興，對主人說：「你說該來的還沒來，意思就是我們是不該來的，那我告辭了，再見！」說完，就氣沖沖地走了。一人沒來，另一人又氣走了，這人急得又冒出一句：「真是的，不該走的卻走了。」剩下的兩人，其中有一個生氣地說：「照你這麼講，該走的是我們啦！好，我走。」說完，掉頭就走了。又把二人氣走了。主人急得如熱鍋上的螞蟻，不知所措。最後剩下的這一個朋友，交情較久，就勸這人說：「朋友都被你氣走了，你說話應該留意一下。」這人很無奈地說：「他們全都誤會我了，我根本不是說他們。」

最後這朋友聽了，再也按捺不住，臉色大變道：「什麼！你不是說他們，那就是說我啦！莫名其妙，有什麼了不起。」說完，就氣沖沖走了。

默想：這人因為不善言詞，說者無心，聽者有意，三言兩語就把朋友全得罪了。雖然是笑話一則。但是在平日的生活中，我們曾否也犯過一些言語表達上的錯誤，造成一些不必要的誤會？

「我口要說智慧的言語，我心要想通達的道理。」  
(詩篇49篇3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。

印刷數量：500份 製作日期：2026年2月26日 督印人：陳珮彥



## 2026-2027年度續會安排

感謝大家過去一年對中心支持！2025-2026年度會籍將於2026年3月31日到期。為方便續會，中心將按照組別分配時間辦理續會手續，敬請依時親臨中心辦理。辦理續會時請帶備：

- ☆ 會員證
  - ☆ 年費21元(八達通)
  - ☆ 住址證明
  - ☆ 身份證
  - ☆ 修改資料(如有)
- 如有疑問，歡迎向職員查詢，再次感謝您們的支持，期待在新一年繼續與大家同行！

仁愛組	2026年3月23日(星期一) 時間：上午9:30至下午5:00期間
喜樂組	2026年3月24日(星期二) 時間：上午9:30至下午5:00期間
和平組	2026年3月25日(星期三) 時間：上午9:30至下午5:00期間
補辦日 (未能於所屬時間續會者)	2026年3月26日(星期四) 時間：上午9:30至下午5:00期間 2026年3月27日(星期五) 時間：上午9:30至下午4:00期間

### 注意事項：

1. 為方便會員，中心於上述日子安排較充足的人手和場地，請會員盡量按自己所屬組別的續會日期前來辦理手續。
2. 如會員行動不便或有特別困難，可由親人帶同會員證，前往中心代辦續會手續。
3. 逢星期六、日及每月例會當日，因人手及場地所限，恕未能辦理會員續證及新會員入會手續，敬請見諒。
4. 以上續會的日期，恕未能即日安排新會員入會之手續，敬請留意。

## whatSApp社群功能

中心計劃於今年7月開始正式轉用社群功能發放資訊，屆時將停止以廣播形式發放，中心將於續會期間陸續向會員講解及邀請加入中心的WhatsApp社群。老友記加入中心社群後，可用以下兩個方法查看中心相關資訊，如有疑問，歡迎向中心職員查詢。

### 方法 1



### 方法 2



## 人事資訊 - 離職通知



各位老友記：

洪姑娘即將從新蒲崗長者鄰舍中心畢業，開始另一個工作的新旅程了！在中心工作的這**13**年間，能與大家相伴，實在是我生命中一段無比珍貴的時光。衷心感謝各位老友記一直以來對我的支持與愛護。

雖然離別在即，心中充滿不捨，但多年來與各位相處的點滴會一直留在我心中。

未來的日子裡，祝願大家身體健康、生活愉快、心境開朗！

洪姑娘敬上



洪彩君姑娘  
(活動幹事)

各位老友記：

勝**Sir**將於4月開始踏入新的階段，要在此和各位親愛的老友記說一聲再見啦！可以認識到各位，我衷心覺得是一種緣份。

在中心過往的日子裡，我與各位老友記都共同參與了不同類型的活動，看見大家非常有活力及可愛的一面，期望在未來日子，大家仍然老如松柏。

祝福大家龍馬精神、生活愉快、身壯力健。

勝**Sir**敬上



姚錦勝先生  
(活動幹事)

# 中心活動

活動報名日期：  
2026年3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。

## 1 獨居會-開心聚一聚

日期：2026年3月6日(星期五)  
時間：下午2:00至3:00  
地點：中心禮堂  
內容：邀請獨居會員到中心聚會，  
一同趣談生活事，享受茶點。

名額：30名  
費用：全免  
對象：中心會員  
負責職員：何先生(社工)



## 2 蒲男天地-三點三茶聚

日期：2026年3月10日(星期二)  
時間：下午3:15至4:15  
活動地點：中心禮堂  
內容：凝聚中心男士會員，一同談天說地  
及享用茶點，一同計劃來年活動。

名額：15名  
費用：全免  
對象：男士會員  
負責職員：曾先生(社工)



## 3 會員休息站

日期：2026年3月12日及19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。

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)



## 4 樂聚椅子舞體驗班(3)

日期：2026年3月17日及31日(星期二)  
時間：下午4:00至5:00  
地點：中心禮堂  
內容：結合經典金曲及簡單舞步，與老友記  
一同訓練手眼協調及專注力，參加者  
將被邀請於2026年4月24日(星期五)  
長者生活講座2026分享學習成果。

名額：10名  
費用：全免  
對象：中心會員  
負責職員：姚先生(社工)



## 5 輕鬆行山遊

日期：2026年3月18日(星期三)  
集合時間：上午9:00  
時間：上午9:15至下午4:00  
集合地點：中心  
地點：長洲  
內容：一同乘坐交通工具到長洲，  
探索奇石的千姿百態造型，  
欣賞天然的雕飾，享受與  
大自然的連結與放鬆。

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



備註：1. 需自備交通及膳食費用  
2. 行程路途較長，需時約2.5  
小時，參加者請衡量體能

## 6 蒲藝坊-油畫棒畫體驗

日期：2026年3月22日(星期日)  
時間：上午11:00至下午12:30  
地點：中心禮堂  
內容：長者義工導師帶領體驗油畫棒畫的創  
作，以一筆一劃創作自己的作品，  
營造放鬆的時刻。

名額：10名  
費用：全免  
對象：中心會員  
負責職員：陳先生(社工)



## 7 「齊來健腦」之醒腦運動會

日期：2026年3月10日(星期二)

集合時間：下午1:30

時間：下午2:00至3:30

集合地點：中心大廳

地點：新蒲崗教會

內容：與老友記暢玩新興運動-國皇棋及健腦攤位，訓練手眼協調及專注力之餘，分享健腦資訊。

名額：20名

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：姚先生(社工)、洪姑娘(活動幹事)



## 8 智友檢查站(二)

日期：2026年3月16日(星期一)

時間：上午9:30至中午12:00、  
下午1:00至3:30(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：參加者只須參與一節即可



## 9 智醒健腦聚一聚(十二)

日期：2026年3月19日(星期四)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心禮堂

內容：邀請老友記一同進行五感訓練及製作圓點貼紙畫，靈活運用大腦，促進感官刺激及個人表達。

名額：15名

費用：10元

對象：中心會員

負責職員：姚先生(社工)



## 10 健腦運動活多D(四)

日期：2026年3月26日(星期四)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心禮堂

內容：與老友記齊做健腦運動，提升身體與大腦協調的表現。

名額：12名

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：姚先生(社工)



# 義工活動

## 11 新蒲點channel義工組

日期：2026年3月18日(星期三)

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。

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)



## 12 五感笙樂療癒：自我關顧與韌性提升計劃

日期：2026年3月20日(星期五)

時間：下午1:45至3:30

地點：中心禮堂

內容：透過呼吸練習、欣賞笙樂表演、壓力管理講座，學習自我關懷，維持心理健康。

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)

合辦機構：香港聖公會福利協會-閒舍、  
賽馬會樂齡同行計劃



## 13 (NC) 「無痛E世代」膝痛管理講座

日期：2026年3月10日(星期二)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心禮堂

內容：由物理治療師講解膝痛成因、影響及預防方法，以提升參加者照顧長者及自己的知識與技巧；並於會後介紹賽馬會「無痛E世代」膝痛管理成效擴展計劃內容。

名額：30名

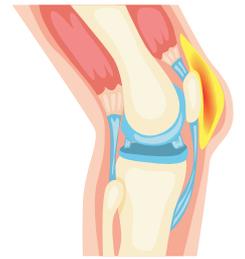
負責職員：阮姑娘(社工)

費用：全免

協辦機構：聖公會-賽馬會「無痛E世代」

對象：護老者優先

膝痛管理成效擴展計劃



## 14 (護) 護老「療」天室(四)(Zoom)

日期：2026年3月12日(星期四)

時間：下午2:00至3:00

地點：Zoom網上平台

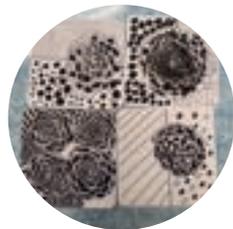
內容：邀請護老者以網上平台，體驗簡單的纏繞畫創作，分享護老者資訊，藉活動連繫同路人，滋潤身心靈。

名額：10名

費用：全免

對象：護老者優先

負責職員：陳先生(社工)



## 15 (NC) 護老者紓壓坊-柿柿如意

日期：2026年3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：一起感受指尖藝術，體驗和諧多彩的創作，主題為大自然的農作物-柿子，寓意事事如意。

名額：12名

費用：全免

對象：護老者

負責職員：陳姑娘(中心主任)



## 16 (護) 電影欣賞-出租家人

日期：2026年3月16日(星期一)

時間：下午2:30至4:30

地點：中心禮堂

內容：與護老者一同欣賞香港電影《出租家人》，觀賞後一同分享心得。

名額：30名

費用：全免

對象：護老者優先

負責職員：陳先生(社工)



## 17 (護) 護老齊樂聚(十二)

日期：2026年3月27日(星期五)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心禮堂

內容：邀請護老者共聚一堂，分享生活中的大小事，增進彼此的連繫，並一同商討來年的活動內容。

名額：20名

費用：全免

對象：護老者

負責職員：陳先生(社工)



# 2026年3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(十三) 9:30 國語金曲班(四)(完) 11:00 新麗宮影院-恩重情深	2(十四) 9:10 讀讀鬆 9:30 樂聚椅子舞訓練班(2) 10:45 心靈驛站(四)	3(十五) 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 4:00 「會員委員會」會議	4(十六) 9:00 活動報名日 9:30 樂聚椅子舞訓練班(2) 11:30 開心粥  2:30 潮學韓文班ZOOM(三)	5(驚蟄) 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)  2:30 職員會	6(十八) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(四)(彩虹體育館) 10:00 長者共融社區計劃 (義工訓練) 11:30 愛心湯 2:00 獨居會-開心聚一聚	7(十九) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(四)
<b>下午休息</b>						<b>下午休息</b>
8(二十) 11:00 新麗宮影院-孽海遺恨	9(廿一) 9:10 讀讀鬆 9:15 「森」呼吸·暖冬慢遊 9:30 樂聚椅子舞訓練班(2)	10(廿二) 9:10 讀讀鬆 10:45 同心樂唱聚(四)  1:30 「齊來健腦」之醒腦運動會 2:00 (NC)「無痛E世代」 膝痛管理講座 3:15 蒲男天地-三點三茶聚	11(廿三) 9:10 讀讀鬆 9:30 樂聚椅子舞訓練班(2)(完) 11:30 開心粥 2:30 潮學韓文班ZOOM(三)(完)	12(廿四) 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 (護)護老「療」天室(四) (Zoom) 2:30 會員休息站 4:00 智友知音小組	13(廿五) 9:10 讀讀鬆 9:15 聯合義工嘉許禮2025 11:30 愛心湯	14(廿六) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(四)
<b>下午休息</b>						<b>下午休息</b>
15(廿七) 11:00 新麗宮影院-殘花淚 11:00 (NC)護老者紓壓坊- 柿柿如意	16(廿八) 9:10 讀讀鬆 9:30 智友檢查站(二) 10:45 心靈驛站(四)(完)  1:30 智友檢查站(二) 2:30 (護)電影欣賞-出租家人	17(廿九) 9:10 讀讀鬆 10:45 同心樂唱聚(四)  2:00 動動腦筋小挑戰(四) 4:00 樂聚椅子舞體驗班(3)	18(三十) 9:00 輕鬆行山遊 9:10 讀讀鬆 11:30 開心粥 3:30 新蒲點Channel義工組	19(三十) 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(十二) 2:30 會員休息站 4:00 智友知音小組	20(春分) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(四)(彩虹體育館)(完)  1:45 五感笙樂療癒：自我關顧 與韌性提升計劃	21(初三) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組 (四)(完)
<b>下午休息</b>						<b>下午休息</b>
22(初四) 11:00 新麗宮影院-好好運 11:00 蒲藝坊-油畫棒畫體驗	23(初五)  <b>9:30 續會日(仁愛組)</b>	24(初六)  <b>9:30 續會日(喜樂組)</b>	25(初七)  <b>9:30 續會日(和平組)</b>	26(初八) 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 健腦運動活多D (四) 4:00 智友知音小組	27(初九) 9:10 讀讀鬆  2:00 (護)護老齊樂聚(十二)	28(初十) 9:00 生命教育歌曲分享
<b>下午休息</b>						<b>下午休息</b>
29(十一) 11:00 新麗宮影院-大富之家	30(十二) 9:10 讀讀鬆	31(十三) 9:10 讀讀鬆 4:00 樂聚椅子舞體驗班(3)	<b>「你手若有行善的力量、不可推辭、就當向那應得的人施行。」</b> <b>(箴言 3章27節)</b>			
<b>下午休息</b>						