

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@hkmcadventist.org

松柏通訊



2026年4月

主題：擁抱生命 祝福社群

☎ 中心電話：2242 3713

📞 WhatsApp：6703 8770

📘 Facebook

新蒲崗長者
鄰舍中心



📺 Youtube

SDA
SPKNEC



☀️
STAY
SAFE

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(4月)	4月8日(三)	按組別分時間進行
義工小聚	4月10日(五)	下午2:00至3:00
智醒健腦聚一聚	4月23日(四)	下午2:00至3:00
護老齊樂聚	4月24日(五)	上午11:00至中午12:00
中心例會(5月)	5月5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：張麗雅、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



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！4-6月入會有效期至2027年3月31日，會費21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



狄青將軍統率大軍去廣西一帶平定叛亂。軍隊到達桂林，大路旁有一座大廟，狄青把部隊集中在大廟前，舉行盛大的祭祀。狄青主祭時，手上捧了一百個銅錢，大聲對士兵說：「我這次出師，如能大勝破敵，那麼，我投下這一百個銅錢就個個錢面朝上。」他的副手擔心只要有一個錢面朝下，便會打擊部隊的士氣，勸他不要撒錢。狄青不聽，隨手一揚，銅錢落地，居然個個都錢面朝天。全軍歡呼震天，士氣大振，人人磨拳擦掌，充滿了必勝信心。不久，軍隊果然大獲全勝。狄青回來後，取出那些銅錢給軍士們一看，原來這一百個銅錢兩面都是一樣。

·I am·
CONFIDENT



默想：耶穌早已得勝了，祂勝過了陰間和死亡的權柄，我們依靠祂的人也必定勝利。這不是假象而是事實，當你碰到困難和障礙時，想到耶穌已得勝，你將要重新得力。

「然而靠著愛我們的主，在这一切的事上，已經得勝有餘了。」

(羅馬書8章37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

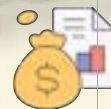


若果您需要任何情緒支援的話，需要與我們分享及傾談，又或想瞭解社區有什麼資源可以幫助自己及家人，歡迎聯絡中心社工。我們樂意聆聽，並提供社會資源申請和轉介服務。

印刷數量：400份 製作日期：2026年3月26日 督印人：陳珮彥



財政預算案2026



最新的《財政預算案》已正式公佈，為了讓長者及家屬更清晰掌握各項相關的福利與措施，中心特意為大家整合當中有關的重點，有關措施詳情如下：

項目	措施安排
綜援、高齡津貼、長生津、傷殘津貼	額外發放一個月的津貼金額
上調照顧者免稅額	供養55至59歲父母 / 祖父母免稅額：增至 \$27,500 供養60歲或以上父母 / 祖父母免稅額：增至 \$55,000
延長「長者醫療券獎勵先導計劃」兩年	同一年度以醫療券支付 1,000 元於「檢查或慢病管理」獲發額外500元醫療券獎賞。
「廣東院舍照顧服務計劃」優化	「廣東院舍照顧服務計劃」的參與安老院增至26間 全面覆蓋大灣區內地9個城市
「廣東院舍照顧服務計劃-醫療補貼試行安排」	正參加「廣東院舍計劃」並居於當中安老院的長者 提供每人每年醫療費用補貼 門診費用¥10,000 及 住院費用¥30,000
參與「廣東計劃」、「福建計劃」和「綜援長者廣東及福建省養老計劃」的長者	跨境安老：政府津貼發放優化 可選擇由政府將款項直接匯入其內地指定銀行帳戶
2元乘車優惠調整	2026年4月起實施，10元以上車費將改為兩折收費！

若對財政預算案的內容有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。

參考資料：2026 至27政府財政預算案<https://www.budget.gov.hk/2026/chi/index.html>



招募2026-27年度會員委員會



中心每年都會成立會員委員會，招募會員成為代表，透過小組的形式，定期進行會議(逢單月例會當日的下午4:00-5:00)，了解中心的活動及服務，並且提出意見和互相交流，同時委身擔當中心的義工，按需要協助中心舉辦活動及推行服務。2025-2026年度的委員任期已完成，再次感謝上屆的會員代表。

新一屆委員的任期是2026年5月2日至2027年3月2日，歡迎有興趣的會員加入，就著中心的事務分享智慧和意見，同時積極宣揚「老有所為」的精神，如有興趣，歡迎於4月30日前聯絡中心主任(陳珮彥姑娘)。



2025-2026年度的成員(按筆劃次序排列):
何明德、吳鑽卿、岑燕華、李惠民、
林淑芬、胡巧珠、梁潔芬、莊惠娥、
陳雲英、馮汝森、葉招妹、鄧潤強。

十六項「服務質素標準」(SQS)

【標準1-服務資料】

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨，目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索取。



【標準2-檢討及修訂政策和程序】

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。






V-Health 負重運動儀

由2026年4月10日開始，歡迎中心會員及護老者即日親身或致電中心登記。
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適合使用該儀器。
3. 繳交費用（30元），領取借用證。
(借用證有效期為 2026年4月13日 至 9月30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。

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：以下人士不适宜使用

- ✗ 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患者

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



中心活動

活動報名日期：
2026年4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 長者生活講座2026

主題：《精彩下半場》

中心聚會

日期：2026年4月20日至24日(星期一至五)
時間：上午9:30至10:30
地點：中心禮堂
內容：透過不同活動及主講人分享的信息，鼓勵長者實行積極及正面的生活態度。

名額：45名
費用：10元(已包旅遊巴接送)
對象：中心會員
合辦機構：新蒲崗教會
負責職員：張姑娘(活動幹事)



聯合聚會

日期：2026年4月25日(星期六)
時間：下午1:45至4:15
集合時間：下午1:00
集合地點：中心禮堂
地點：大埔三育中學(青少年活動中心)



每日講題內容

20/4(一) - 得著平安
21/4(二) - 得著喜樂
22/4(三) - 得著滿足
23/4(四) - 得著盼望
24/4(五) - 得著有意義人生
25/4(六) - 精彩下半場

2 「我願去」- 暖意傳耆分享行動

日期：2026年4月11日(星期六)
時間：下午3:00至5:00
地點：中心禮堂
內容：由本會教會(聖經講座)的教友到訪中心，藉著歌曲、團體活動、健康訊息及茶點分享，向長者表達祝福和關愛。



名額：30名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：陳姑娘(中心主任)
協辦機構：基督復臨安息日會(聖經講座)



備註：只限實體例會即時報名，如有需要，會安排即場抽籤。



中心活動

活動報名日期：
2026年4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。

3 電競-太鼓之達人

日期：2026年4月17日及24日
(星期五)(共兩節)
時間：下午2:30至3:30
地點：中心禮堂
內容：與老友記輕鬆遊玩「太鼓之達人」，
訓練身體協調能力。
名額：8名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：趙先生(活動幹事)



4 伍華小學-愛心之旅義工服務

日期：2026年4月28日(星期二)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：由伍華小學的學生探訪長者，
透過遊戲互相認識，共聚歡樂
時光。
名額：20名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：曾先生(社工)
協辦團體：天主教伍華小學



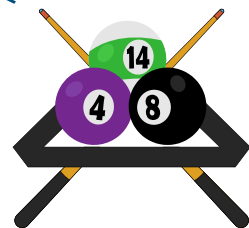
5 健康講座-聽覺保健知多少

日期：2026年4月28日(星期二)
時間：下午3:15至4:15
地點：中心禮堂
內容：認識失聽的原因及處理方法，
了解選擇助聽器的要點及講解
失聽的預防措施。
名額：20名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：趙先生(活動幹事)
協辦機構：衛生署黃大仙長者健康外展隊



6 蒲男天地-桌球樂

日期：2026年4月29日(星期三)
時間：上午11:00至下午1:00
地點：順利體育館
集合時間：上午10:15(中心集合)
內容：一同體驗桌球運動，建立男士
社交網絡和默契。
名額：10名
費用：5元
對象：男士會員
負責職員：曾先生(社工)



7 新香港髮型協會義剪服務

日期：2026年4月30日(星期四)
時間：上午10:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：由新香港髮型協會義工為大家
提供剪髮服務。
名額：30名
費用：全免
對象：中心會員或護老者
負責職員：曾先生(社工)
備註：參加者請於活動前洗頭
協辦團體：新香港髮型協會



8 潮流「輕」手作-美食篇

日期：2026年5月4日及18日
(星期一)(共兩節)
時間：上午9:30至11:00
地點：中心禮堂
內容：由專業導師教授以輕黏土製作小食
鎖匙扣或磁貼，讓長者體驗專注
手作的樂趣，為生活加添氣氛及
增強自我認同感。
名額：15名
費用：50元
對象：中心會員
負責職員：張姑娘(活動幹事)



9 「齊來健腦」之應對「日落症候群」

日期：2026年4月14日(星期二)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：認識「日落症候群」，了解其與睡眠紊亂、失眠之間的關係；分享生活建議及飲食策略。

名額：30名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



10 智醒健腦聚一聚(一)

日期：2026年4月23日(星期四)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：體驗傳統剪紙藝術，激發聯想力，同時鍛煉手眼協調能力和手指靈活性。

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

11 長者共融社區計劃(義工招募)

日期：2026年4月10日(星期五)
時間：上午11:30至下午12:30
地點：中心禮堂
內容：誠邀對社區義務工作有興趣的會員參加，一同規劃社區服務方向，一起建立樂齡友善社區。

名額：10名
費用：全免
對象：中心會員或義工會員
負責職員：何先生(社工)



12 義工小聚(4月)-義工招募及簡介會

日期：2026年4月10日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：簡介中心義工服務，招募義工會員，培養積極人生、老有所為的精神。

名額：30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)



13 大笑特工隊(義工招募)

日期：2026年4月17日(星期五)
時間：上午11:30至下午12:30
地點：中心禮堂
內容：招募「大笑特工隊」的成員，學習分享愛笑運動的技巧，日後於社區內分享，促進全人健康。

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



14 電話關懷大使服務會議

日期：2026年4月30日(星期四)
時間：下午3:30至4:30
地點：中心禮堂
內容：與電話關懷大使交流服務運作，分享服務策略。

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)



15 (護) 護老「療」天室(一)(Zoom)

日期：2026年4月21日(星期二)
時間：下午2:00至3:00
地點：Zoom網上平台
內容：體驗毛毛球畫的創作，藉活動連繫同路人，滋潤身心靈。
名額：6名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)
備註：參加者將獲發材料包乙份



16 (NC) 「知」味小廚

日期：2026年4月22日至5月13日
(逢星期三)(共四節)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：與參加者體驗烹煮健腦小食、分享認知障礙症照顧技巧及舒壓技巧，以舒緩護老者壓力，提升照顧信心，建立互助網絡。
名額：6名
費用：60元
對象：護老者
負責職員：阮姑娘(社工)



17 (護) 護老齊樂聚(一) - 上午麼麼茶

日期：2026年4月24日(星期五)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：邀請護老者共聚一堂，享用一杯茶、一份茶點、製作簡單手作，享受一段放鬆而療癒的時間。
名額：20名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



18 (NC) 手蠟放鬆療癒時刻

日期：2026年4月26日(星期日)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：利用巴拿芬手蠟滋潤及溫暖雙手，促進手部血液循環，改善手部痛症，舒緩護老者身心。
名額：10名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：阮姑娘(社工)



19 (護) 護老煮得「喜」- 泰式椰汁西米糕

日期：2026年4月27日(星期一)
時間：上午10:00至11:00
地點：中心禮堂
內容：一同製作泰式椰汁班蘭西米糕，班蘭葉配上椰汁的清香，讓您感受休閒、放鬆的甜蜜時光。
名額：10名
費用：20元
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



20 (NC) 聽力健康資訊分享講座

日期：2026年4月27日(星期一)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：分享耳朵常見問題、聽力損失的成因及影響、護耳知識等，提升照顧長者及自我照顧的技巧。
名額：20名
費用：全免
對象：護老者優先
負責職員：阮姑娘(社工)
協辦機構：語橋社會資源有限公司



2026年4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(十四) 9:10 讀讀鬆	2(十五) 9:00 班組報名日 9:30 成教_長者基礎英文班(十) 10:45 成教_趣味識字班(II) 4:00 樂聚椅子舞訓練班(1)	耶穌受難節 (公眾假期)	耶穌受難節翌日 (公眾假期)
5(清明)	清明節翌日 (公眾假期)	復活節星期一 翌日 (公眾假期)	8(廿一) 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	9(廿二) 9:00 活動報名日 9:30 成教_長者基礎英文班(十)(完) 10:45 成教_趣味識字班(II)(完) 2:30 職員會	10(廿三) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(一) (中心禮堂/彩虹體育館) 11:30 長者共融社區計劃(義工招募) 2:00 義工小聚(4月)- 義工招募及簡介會 4:00 樂聚椅子舞訓練班(1)	11(廿四) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(一) 3:00 「我願去」- 暖意傳者分享行動 (只限特別活動進行· 不對外開放)
下午休息			12(廿五) 9:10 讀讀鬆 9:30 親善大使及活力大使 義工招募聯誼會	14(廿七) 9:10 讀讀鬆 10:45 同心樂唱聚(一) 2:00 「齊來健腦」之應對 「日落症候群」 4:00 樂聚椅子舞訓練班(1)	15(廿八) 9:10 讀讀鬆 9:30 體適能挑戰日 11:30 開心粥	16(廿九) 9:10 讀讀鬆 4:00 樂聚椅子舞訓練班(1)
19(初三)	20(穀雨) 9:30 長者生活講座2026 1:00- 5:00 體適能訓練班 ·強心控重訓練班 ·壯肌健絡訓練班 ·防跌訓練班	21(初五) 9:30 長者生活講座2026 10:45 同心樂唱聚(一) 2:00 (護)護老「療」天室(一) (Zoom) 4:00 樂聚椅子舞訓練班(1)	22(初六) 9:30 長者生活講座2026 11:30 開心粥 2:00 (NC)「知」味小廚	23(初七) 9:30 長者生活講座2026 2:00 智醒健腦聚一聚(一) 4:00 樂聚椅子舞訓練班(1)	24(初八) 9:30 長者生活講座2026 11:00 (護)護老齊樂聚(一)- 上午麼麼茶 11:30 愛心湯 2:30 電競-太鼓之達人 4:00 樂聚椅子舞訓練班(1)	25(初九) 9:00 生命教育歌曲分享 1:00 長者生活講座2026 (聯合聚會) (只限特別活動進行· 不對外開放)
下午休息						26(初十) 9:30 國語金曲班(一) 11:00 (NC)手蠟放鬆療癒時刻