

基督復臨安息日會 新蒲崗長者鄰舍中心



松柏通訊

2026年5月

主題：擁抱生命 祝福社群

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

☎ 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(5月)	5月5日(二)	按組別分時間進行
義工小聚	5月8日(五)	下午2:00至3:00
智醒健腦聚一聚	5月27日(三)	下午2:00至3:00
護老齊樂聚	5月29日(五)	下午2:00至3:00
中心例會(6月)	6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：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



有一間修院只有七個修士，其中六個人每天外出耕種，第七個則留在修院料理雜務。有一天，一個修士不以為然的說，這第七個修士遊手好閒，不出去辛苦工作就有飯吃，他也應該和其他六個人一樣，外出耕種，賺取他自己的食糧。第七個修士照著他們的意思，第二天一早也跟著一起出門工作。當晚上他們帶著疲累的身體回家時，沒有明亮溫馨的燈光向他們招手，桌上也沒有香噴噴的飯食等待他們。現在他們明白自己是如何的愚蠢，竟然否認了小兄弟的默默奉獻。他們一致請求第七個修士繼續做他以前的工作。修院又再度過著和睦融洽，快樂平安的生活。

默想：出征的和守城池的一樣重要，是同得獎賞，同蒙祝福的。每個人的崗位都很寶貴，千萬不要輕看你身邊任何一位小弟兄的工作，在上帝眼中，他一樣是被紀念和珍惜的。

「上陣的得多少、看守器具的也得多少，應當大家平分。」
(撒母耳記上30章24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



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

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4月27日 督印人：陳珮彥



善工運動2026

善工運動於每年三月展開，目的為基督復臨安息日會港澳區會社會服務事工籌募經費，目標為港幣五十萬元，所得善款將用於自負盈虧的長者服務。

閣下熱心的捐助，將為有需要人士帶來無限的祝福。

支持方法

時間：即日起 至 2026年8月31日

方式：親臨中心將善款投入中心捐款箱

凡捐款滿一百元或以上，可獲本會所發出的正式收據作扣稅之用。(請與中心職員聯絡)

捐款滿三百元或以上可獲贈精美布袋乙個。



WE WANT YOU! 中心義工招募

中心現正招募不同類型的義工，歡迎各位有「義」之士加入，一起攜手同行，服務社群。

親善大使	協助招待各位進入中心的人士及會員，支援「歡樂印記偶到計劃」
活力大使	協助會員借用中心的設施(電熱墊、健身單車、互動負重運動儀)
電話關懷大使	定期致電中心會員，慰問及關懷近況，並協助通知中心例會安排
探訪活動	關懷有需要的長者，加強長者與社區的連結

如有任何查詢，歡迎致電 2242-3713 或親臨本中心聯絡社工曾先生。

人事資訊 - 離職通知

各位老友記：

在中心工作不覺已超過20多年頭，芬姐正式要退休，把更多時間留給自己及家人，去看看一直想去的地方。

多謝老友記一直以來的支持、愛護及關心，感謝同事的幫助、包容與體諒。祝願各位身體健康、生活愉快、工作順利、主恩常在！



黎錦芬姑娘(庶務員)

芬姐敬上

十六項「服務質素標準」(SQS)

【標準3-運作及活動紀錄】

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

【標準4-職務及責任】

所有職員、管理人員、管理委員會和理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。



中心活動

活動報名日期：
2026年5月6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 雅培健康講座-了解心臟健康

日期：2026年5月7日(星期四)
時間：下午2:30至5:00
地點：中心禮堂
內容：由雅培製藥有限公司的職員為老友記講解心臟健康的重要，以提高對健康的關注。

名額：20名
費用：全免
對象：中心會員

負責職員：鄭姑娘(助理文員)

協辦機構：美國雅培製藥有限公司

備註：活動當日設有奶粉直銷活動



2 蒲男天地-Switch運動挑戰

日期：2026年5月14日(星期四)
時間：上午10:45至11:45
地點：中心禮堂
內容：透過試玩電子遊戲，體驗不同類型運動項目，同時凝聚中心男士會員。

名額：10名
費用：全免
對象：男士會員

負責職員：曾先生(社工)



3 老友記生日會(一)

日期：2026年5月19日(星期二)
時間：下午1:45至2:45
地點：中心禮堂
內容：與4-6月生日的老友記慶祝生日，互相祝福，創造歡樂的回憶。

名額：20名
費用：30元
對象：中心會員

負責職員：張姑娘(活動幹事)



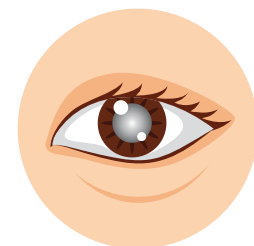
4 健康講座-認識白內障

日期：2026年5月19日(星期二)
時間：下午3:15至4:15
地點：中心禮堂
內容：介紹白內障的成因及徵狀，了解白內障的預防、治療和手術後的護理方法、正確使用眼藥水及眼藥膏的方法。

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



5 齊齊笑笑心身鬆(一)

日期：2026年5月21日(星期四)
時間：上午10:00至11:00
地點：中心禮堂
內容：透過結合呼吸、大笑及運動元素，鼓勵參加者利用大笑運動增加快樂能量。

名額：30名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：何先生(社工)



6 理財自有方-參觀理財教育體驗館

日期：2026年5月28日(星期四)
集合時間：上午11:30
時間：中午12:00至下午4:00
集合地點：中心禮堂
地點：投委會理財教育體驗館(荃灣)
內容：與老友記暢遊體驗館，齊玩與理財有關的館藏遊戲，幫助長者應對退休後的不同挑戰。

名額：15名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)
鳴謝：投資者及理財教育委員會
備註：參加者需自備車費。



7 緩痛伸展運動班(一)

日期：2026年6月1日至22日
(逢星期一)(共四節)
時間：上午10:00至11:00
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：25元
對象：中心會員
負責職員：張姑娘(活動幹事)
備註：參加者需要在運動墊上進行拉筋運動。



8 體適能樂活耆園-樂齡健體閣

日期：2026年6月8日至29日
(逢星期一)(共四節)
時間：下午1:00至5:00
(每半小時一節)
(分配指定時段)
地點：中心禮堂
內容：與老友記試玩反應燈、平衡腰帶及「體感大激鬥」電玩，鼓勵老友記多運動及社交互動。

名額：15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：中國香港體適能總會



9 健腦「玩」當年

日期：2026年5月10日(星期日)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：配合健腦攤位及電子平板，與老友記一同撫今懷昔同時鍛鍊大腦。

名額：15名
費用：5元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



10 智友新興運動

日期：2026年5月12日、26日及6月9日
(星期二)(共三節)
時間：下午2:00至3:30
地點：中心禮堂
內容：透過國皇棋、芬蘭木棋及布袋球等新興運動，讓老友記在歡樂中鍛鍊邏輯策略及手眼協調，刺激大腦及學習新事物。

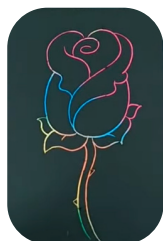
名額：12名
費用：20元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



11 智醒健腦聚一聚(二)

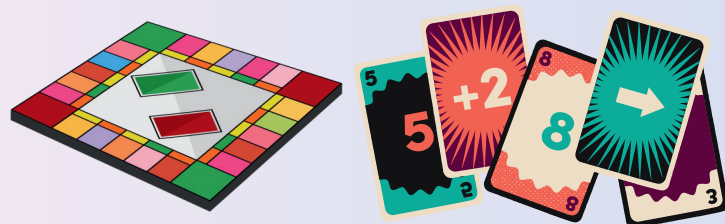
日期：2026年5月27日(星期三)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：體驗神奇刮刮畫創作，讓老友記發揮創意，製作出繽紛色彩的作品，在豐富的感官刺激中活化大腦。

名額：12名
費用：10元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



醒腦閣-健腦桌遊借用服務

中心設有不同的桌上遊戲供會員借用，鼓勵大家鍛鍊大腦，與眾同樂，促進社交。



詳情請向中心職員查詢

義工活動

12 義工小聚(5月)-到戶探訪技巧培訓

日期：2026年5月8日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：提升個人能力，學習到戶探訪技巧，為日後探訪活動預備。

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)



13 新蒲點Channel 拍攝活動

日期：2026年5月13日(星期三)
時間：上午10:00至中午12:00
地點：中心禮堂/啟德
內容：招募義工參與新蒲點Channel戶外拍攝活動。

名額：2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)



14 (NC) 聽力篩查及輔導服務

日期：2026年5月11日(星期一)
時間：上午10:00至下午5:00
(分配指定時段)
地點：中心禮堂
內容：為參加者提供聽力檢查及專業輔導，並就檢測結果作簡介與建議，以了解自身聽力狀況，提升對聽力健康的關注與認識。

名額：24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



15 (護) 護老「療」天室(一)(Zoom)

日期：2026年5月20日(星期三)
時間：下午2:00至3:00
地點：Zoom網上平台
內容：體驗壓花相框的製作，享受屬於自己的手作時光，放慢生活節奏，尋回內心的寧靜。

名額：6名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



17 (護) 護老齊樂聚(二)- 甜蜜時光

日期：2026年5月29日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：邀請護老者合力製作鮮奶地瓜燒，一同重溫生活中的甜甜蜜蜜，培養正面、樂觀積極的生活態度。

名額：15名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



16 (NC) 森呼吸舒心半日遊

日期：2026年5月21日(星期四)
集合時間：下午1:00
時間：下午1:15至5:00
集合地點：中心(旅遊巴接送)
地點：賽馬會照顧者中心(上水)
內容：與護老者到上水參觀賽馬會照顧者中心，了解更多照顧者支援服務，同時體驗森林療癒，讓護老者放鬆身心，重拾照顧能量；參加者可選擇即時登記成為會員，擴闊照顧支援網絡。

名額：20名
費用：全免
對象：護老者

負責職員：阮姑娘(社工)

協辦機構：賽馬會照顧者中心(上水)



護老者資源閣

本服務為護老者而設，提供復康用品租借服務。

復康用品借用項目

 拐杖、  四腳叉、  助行架		\$1 / 日
	輪椅	\$3 / 日

詳情請向中心職員查詢

2026年5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	
31(十五) 9:30 國語金曲班(一) 11:00 新麗宮影院-劉金定 下午休息	「親愛的兄弟阿，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」 (約翰三書 1章2節)				1(十五) 勞動節 (公眾假期)	2(十六) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(一) 下午休息	
3(十七) 9:30 國語金曲班(一) 11:00 新麗宮影院-兒八女九狀詞 下午休息	4(十八) 9:10 讀讀鬆 9:30 潮流「輕」手作-美食篇 1:00 強心控重訓練班 (A1) 2:00 壯肌健絡訓練班 (B1) 3:00 防跌訓練班 (C1) 4:00 壯肌健絡訓練班 (B2)	5(立夏) 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	6(二十) 9:00 活動報名日 11:30 開心粥 2:00 (NC)「知」味小廚 3:30 手機班-數碼健身館	7(廿一) 9:10 讀讀鬆 2:30 雅培健康講座-了解心臟健康	8(廿二) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(一)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯 2:00 義工小聚(5月)-到戶探訪技巧培訓	9(廿三) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(一) 下午休息	
10(廿四) 9:30 國語金曲班(一) 11:00 健腦「玩」當年 11:00 新麗宮影院-鵬程萬里 下午休息	11(廿五) 9:10 讀讀鬆 10:00 (NC)聽力篩查及輔導服務	12(廿六) 9:10 讀讀鬆 9:30 耆恩天地(一) 10:45 同心樂唱聚(一) 2:00 智友新興運動	13(廿七) 9:10 讀讀鬆 10:00 新蒲點Channel拍攝活動 11:30 開心粥 2:00 (NC)「知」味小廚 3:30 手機班-數碼健身館	14(廿八) 9:10 讀讀鬆 10:45 蒲男天地-Switch運動挑戰 2:30 職員會	15(廿九) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(一)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯	16(三十) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(一) 下午休息	
17(四月) 9:30 國語金曲班(一) 11:00 新麗宮影院-神鶴金鷹 下午休息	18(初二) 9:10 讀讀鬆 9:30 潮流「輕」手作-美食篇 1:00 強心控重訓練班 (A1) 2:00 壯肌健絡訓練班 (B1) 3:00 防跌訓練班 (C1) 4:00 壯肌健絡訓練班 (B2)	19(初三) 9:10 讀讀鬆 9:30 耆恩天地(一) 10:45 同心樂唱聚(一) 1:45 老友記生日會(一) 3:15 健康講座-認識白內障	20(初四) 9:10 讀讀鬆 11:30 開心粥 2:00 (護)護老「療」天空(一)(Zoom) 3:30 手機班-數碼健身館	21(小滿) 9:10 讀讀鬆 10:00 齊齊笑笑心身鬆(一) 1:00 (NC)森呼吸舒心半日遊	22(初六) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(一)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯	23(初七) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(一) 下午休息	
24(初八) 9:30 國語金曲班(一) 11:00 新麗宮影院-萍嫂 下午休息	佛誕翌日 (公眾假期)		26(初十) 9:10 讀讀鬆 9:30 耆恩天地(一) 10:45 同心樂唱聚(一) 2:00 智友新興運動	27(十一) 9:10 讀讀鬆 2:00 智醒健腦聚一聚(二) 3:30 手機班-數碼健身館	28(十二) 9:10 讀讀鬆 11:30 理財自有方-參觀理財教育體驗館	29(十三) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(一)(彩虹體育館) 2:00 (護)護老齊樂聚(二)-甜蜜時光	30(十四) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(一) 下午休息