

# 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

☎ WhatsApp：6703 8770

f Facebook

新蒲崗長者  
鄰舍中心



▶ Youtube

SDA

SPKNEC



## 2026年6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(6月)	6月2日(二)	按組別分時間進行
獨居會	6月5日(五)	下午2:00至3:00
義工小聚	6月12日(五)	下午2:00至3:00
護老齊樂聚	6月26日(五)	下午2:00至3:00
智醒健腦聚一聚	6月30日(二)	下午2:00至3:00
中心例會(7月)	7月7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  
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



默想：我們總以為別人比我們幸運，總想上帝一定多愛了那一個人。其實上帝的愛是透過不同方式表達的，你看到的只是別人身上明顯的恩典，但是你卻忽略了在你身上隱藏的祝福，轉一個念頭看看自己，你將會有更多的感恩和珍惜。

「他喜愛仁義公平，遍地滿了耶和華的慈愛。」(詩篇33章5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

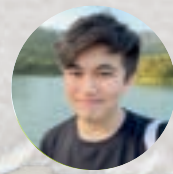


若果您需要任何情緒支援的話，需要與我們分享及傾談，又或想瞭解社區有什麼資源可以幫助自己及家人，歡迎聯絡中心社工。我們樂意聆聽，並提供社會資源申請和轉介服務。

印刷數量：500份 製作日期：2026年5月29日 督印人：陳珮彥



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



## 愛心糉子2026



各位親愛的會員，感謝各位會員一直以來的信任與支持，適逢端午佳節，在這個象徵健康與平安的傳統佳節，中心特意準備了健康素粽與大家分享節日的祝福。



請各位會員留意以下日期，憑有效會員證到中心領取糉子乙隻：

日期	派發時間
2026年6月16日 (星期二)	中午 12:00 - 下午 5:00
2026年6月17日 (星期三)	上午 9:30 - 下午 5:00

對象：中心會員

名額：300份(派完即止)

費用：全免

鳴謝：躍泳游泳服務公司



中心全人衷心祝願每一位老友記：

生活「糉」是快樂，身體「糉」是安康，家庭「糉」是幸福。

### 惡劣天氣中心開放安排

「✓」照常舉行/開放，「✗」取消或延期，「☎」致電中心查詢

	中心開放	室內活動	室外活動	備註
黃色暴雨	✓	✓	☎	
紅色暴雨	✓	✗	✗	在活動前 2小時內仍然生效， 活動取消或延期
黑色暴雨	✗	✗	✗	
一號風球 T1	✓	✓	✓	
三號風球 T3	✓	✗	✗	在活動前 2小時內仍然生效， 活動取消或延期
八號或 以上風球 T8	✗	✗	✗	
極端天氣情況	✗	✗	✗	
雷暴警告	✓	✓	☎	

備註：請因應個別地區的天氣、路面、斜坡及交通狀況而自行決定應否回中心參加活動。

# 十六項「服務質素標準」(SQS)

## 【標準5-人力資源】

服務單位或機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

## 【標準6-計劃、評估及收集意見】

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。



# 中心活動

活動報名日期：  
2026年6月3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-滿滿祝福迎端陽

日期：2026年6月5日(星期五)  
時間：下午2:00至3:00  
地點：中心禮堂  
內容：邀約中心獨居會員一同參與，介紹端陽節氣時令養生飲食，提升對健康飲食的了解。

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



## 2 大笑特工隊(6月)

日期：2026年6月12日(星期五)  
時間：上午10:00至11:00  
地點：中心禮堂  
內容：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：大笑特工隊  
負責職員：何先生(社工)



## 3 健康講座-退化性膝關節炎：日常生活篇

日期：2026年6月16日(星期二)  
時間：下午3:15至4:15  
地點：中心禮堂  
內容：介紹膝部退化性關節炎的成因及處理方法，了解保護關節及解決因關節而引起的日常生活困難的方法。

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

## 4 樂齡展耀通-跌倒風險評估

日期：2026年6月18日(星期四)  
時間：下午1:00至4:30  
(每15分鐘一節)(分配指定時段)  
地點：中心禮堂  
內容：利用創新科技評估長者下肢力量與平衡能力，透過微型加速感測器分析三維動作，協助識別跌倒風險。

名額：40名  
費用：全免  
對象：中心會員(不能為依賴輪椅人士)  
負責職員：張姑娘(活動幹事)

協辦機構：循道衛理楊震社會服務處  
彩虹長者綜合服務-嘉峰臺中心  
鳴謝：星展基金會 贊助  
香港社會服務聯會 策劃



## 5 蒲男天地-齊玩保齡球

日期：2026年6月23日(星期二)

集合時間：上午9:15

時間：上午10:00至中午12:00

集合地點：中心禮堂

地點：啟德體育園保齡球館

內容：一同體驗保齡球活動，建立男士社交網絡。

名額：12名

費用：70元

對象：男士會員

負責職員：曾先生(社工)



## 6 美好時光-雙親節慶祝

日期：2026年6月23日(星期二)

時間：下午2:00至3:15

地點：中心禮堂

內容：藉著雙親佳節，以歌聲及互動團體遊戲向老友記傳遞感恩與祝福，共度溫馨美好的時光。

名額：25名

費用：30元

對象：中心會員

負責職員：姚先生(社工)



## 7 百年古蹟半日遊

日期：2026年6月25日(星期四)

集合時間：上午9:00

時間：上午9:30至下午12:30

集合地點：中心

地點：主教山配水庫

內容：邀約中心會員行山遊(主教山又稱窩仔山)，結合市區行山及打卡(仿羅馬式建築風格的配水庫)的行程，一同尋找百年香港的供水歷史及享受大自然。

名額：10名

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：何先生(社工)

備註：1) 行山路線有行梯級路段，需要一定的體力。(需社工評估)

2) 請自備車費。



## 8 「接·觸」數碼五育計劃3.0

日期：2026年7月3日、10日、23日及30日

(星期四及星期五)(共四節)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心禮堂

內容：透過多元化數碼設備，提升長者的數碼技能、網絡安全意識，以及體驗新式樂齡科技產品。

名額：12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：香港中國婦女會李樹培夫人啟知中心

備註：1) 參加者須出席四節活動。

2) 上年度曾參與計劃之會員不能再次報名。



## 9 獨居會 - 聽障與情緒健康講座

日期：2026年7月3日(星期五)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心禮堂

內容：講解有關聽障的成因與情緒健康的關係，學習有保健作用的健耳操，好好照顧及保護自己的聽力。

名額：40名

費用：全免

對象：中心獨居會員優先

負責職員：何先生(社工)

協辦機構：香港聾人福利促進會



## 10 智友懷緬小組

日期：2026年6月25日至7月16日  
(逢星期四)(共四節)  
時間：上午9:30至10:30  
地點：中心禮堂及新蒲崗社區  
內容：與老友記以不同主題懷緬昔日情懷，在歡笑與共鳴中重溫美好時光，與老友記展開一場懷緬之旅。

名額：8名  
費用：5元  
對象：中心會員  
負責職員：姚先生(社工)



## 11 「齊來健腦」之腦力充電「營」

日期：2026年6月25日(星期四)  
時間：下午2:00至3:30  
地點：中心禮堂  
內容：由註冊營養師與老友記分享「健腦飲食法」，一同製作健腦美食，將健腦方法融入日常生活內。

名額：12名  
費用：全免  
對象：中心會員  
負責職員：姚先生(社工)  
協辦機構：循理會黃大仙耆樂會所(東頭)



## 12 智醒健腦聚一聚(三)

日期：2026年6月30日(星期二)  
時間：下午2:00至3:00  
地點：中心禮堂  
內容：與老友記製作乾花書籤，透過拼貼創作及感受花草香氣，喚醒大腦活力，並分享醒腦資訊。

名額：12名  
費用：10元  
對象：中心會員  
負責職員：姚先生(社工)



## 居家健腦小知識



1. 個人生活化：  
將健腦融入老友記的日常作息，計劃規律的時間表，為生活訂立目標。

2. 寓樂趣於健腦鍛鍊：  
以輕鬆心態發掘生活樂趣，選擇難度適中的新事物學習，讓大腦得到鍛鍊。

3. 努力不懈：  
鍛鍊腦筋在於持之以恆，將健腦活動融入生活中，從中欣賞、鼓勵自己，獲得持續前進的動力。



資料來源：醫院管理局《與耆同樂：三十個居家健腦活動》  
[https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc/docs/pep/21\\_22/PEP2122\\_CPH02\\_IMH\\_Book\\_%E6%88%87%E8%80%86%E5%90%8C%E6%A8%82%20V2.pdf](https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc/docs/pep/21_22/PEP2122_CPH02_IMH_Book_%E6%88%87%E8%80%86%E5%90%8C%E6%A8%82%20V2.pdf)

# 義工活動

## 13 端午傳情探訪活動

日期：2026年6月11日(星期四)  
時間：上午9:30至12:00  
集合地點：中心禮堂  
內容：招募義工參與上門探訪服務，關懷及祝福有需要的長者。

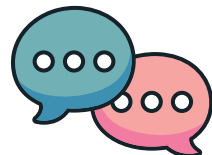
名額：20名  
費用：全免  
對象：中心義工或有興趣參與服務的人士  
負責職員：曾先生(社工)



## 14 義工小聚(6月)-有效溝通技巧培訓

日期：2026年6月12日(星期五)  
時間：下午2:00至3:00  
地點：中心禮堂  
內容：凝聚中心義工，透過遊戲學習良好及有效的溝通技巧。

名額：不限  
費用：全免  
對象：中心義工或有興趣參與服務的人士  
負責職員：曾先生(社工)





## 健康「糰」有您



### 「糰」要識揀·健康加料

**識得揀：**盡量揀五穀糰或糙米糰，纖維高的，對血糖都好的。

**餸水糰：**沾砂糖食好容易令血糖超標，建議原味食或者沾極少量糖。

### 分而食之·唔好獨食

**切細份：**糰嘅熱量等於三、四碗白飯！建議同屋企人或者老友記一齊分享。

**代替正餐：**食咗糰就唔好再食白飯或粉麵，以免太飽滯。

REMINDER

### 中心溫馨提示

如果老友記有糖尿病、高血壓或腎臟問題，食糰前記得先諮詢醫生或營養師意見。

食得精·食得適量，自然食得開心！

資料來源：衛生防護中心、  
基督教那打素社康服務



### 醒目配搭·去油解膩

**加碟菜：**食糰配一碟焯青菜，高纖維有助腸道蠕動，預防便秘。

**消滯茶：**食完糰之後，飲杯茶可以幫助消滯、去油膩感。

### 慢慢食·最穩陣

**細嚼慢嚥：**趁熱食，糯米凍咗會好難消化，而且要慢慢咀嚼，預防哽親。

**夜晚唔好食：**睡前3-4小時唔好食糰，免得瞓覺時胃酸倒流或肚脹脹。

## 15 (護) 護老「療」天室(一)(Zoom)

日期：2026年6月10日(星期三)

時間：下午2:00至3:00

地點：Zoom網上平台

內容：與參加者體驗沙畫蠟燭製作，感受創作中帶來的療癒，將平日的煩惱及壓力暫時放下。

名額：6名

費用：全免

對象：護老者

負責職員：陳先生(社工)



## 16 (NC) 香薰手部按摩工作坊

日期：2026年6月11日(星期四)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：中心禮堂

內容：由香薰治療師示範及教授參加者香薰手部按摩，學習自我舒壓的技巧，有效舒緩日常緊張情緒。

名額：10名

費用：全免

對象：護老者

負責職員：阮姑娘(社工)



## 17 (護) 「糰」有您心

日期：2026年6月12日(星期五)

時間：下午3:15至下午4:45

地點：中心禮堂

內容：臨近端午節，邀請護老者一同體驗西米水晶糰的製作，享受放鬆的手作時刻，分享佳節的喜悅與溫暖。

名額：10名

費用：20元

對象：護老者

負責職員：陳先生(社工)



## 18 (護) 護老齊樂聚(三)-舒心擴香石製作

日期：2026年6月26日(星期五)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心禮堂

內容：與護老者體驗擴香石的製作，享受一刻放鬆喘息時光，感受不同香氣帶來的身心療癒，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)



# 2026年6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(十六) 9:10 讀讀鬆 10:00 緩痛伸展運動班(一)  1:00 強心控重訓練班 (A1)(完) 2:00 壯肌健絡訓練班 (B1)(完) 3:00 防跌訓練班 (C1)(完) 4:00 壯肌健絡訓練班 (B2)(完)	2(十七) 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	3(十八) 9:00 活動報名日 10:45 老有所為活動計劃「麗影耆光·笑顏同行」之攝影培訓班 3:30 手機班-數碼健身館(一)(完)	4(十九) 9:10 讀讀鬆 10:00 會員委員會-智研樂動共體驗	5(芒種) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(一)(彩虹體育館)  2:00 獨居會-滿滿祝福迎端陽	6(廿一) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(一)  <b>下午休息</b>
7(廿二) 9:30 國語金曲班(一) 11:00 新麗宮影院-家和萬事興	8(廿三) 9:10 讀讀鬆 10:00 緩痛伸展運動班(一)  1:00 樂齡健體閣(A) 1:30 樂齡健體閣(B) 2:00 樂齡健體閣(C) 2:30 樂齡健體閣(D) 3:00 樂齡健體閣(E) 3:30 樂齡健體閣(F) 4:00 樂齡健體閣(G) 4:30 樂齡健體閣(H)	9(廿四) 9:10 讀讀鬆 9:30 耆恩天地(一) 10:45 同心樂唱聚(一)	10(廿五) 9:10 讀讀鬆 10:45 老有所為活動計劃「麗影耆光·笑顏同行」之攝影培訓班 1:45 中國水墨畫班(一) 2:00 (護) 護老「療」天室(一)(Zoom)	11(廿六) 9:10 讀讀鬆 9:30 端午傳情探訪活動 11:00 (NC) 香薰手部按摩工作坊  2:30 職員會	12(廿七) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(一)(彩虹體育館) 10:00 大笑特工隊 (6月)  2:00 義工小聚(6月)-有效溝通技巧培訓 3:15 (護)「櫻」有您心	13(廿八) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(一)(完)  <b>下午休息</b>
14(廿九) 9:30 國語金曲班(一)(完) 11:00 新麗宮影院-呆佬添丁	15(五月) 9:10 讀讀鬆 10:00 緩痛伸展運動班(一)  1:00 樂齡健體閣(A) 1:30 樂齡健體閣(B) 2:00 樂齡健體閣(C) 2:30 樂齡健體閣(D) 3:00 樂齡健體閣(E) 3:30 樂齡健體閣(F) 4:00 樂齡健體閣(G) 4:30 樂齡健體閣(H)	16(初二) 9:10 讀讀鬆 9:30 耆恩天地(一)(完) 10:45 同心樂唱聚(一) 12:00 愛心糉子2026 3:15 健康講座-退化性膝關節炎：日常生活篇	17(初三) 9:30 愛心糉子2026  1:45 中國水墨畫班(一)	18(初四) 9:10 讀讀鬆  1:00 樂齡展耀通-跌倒風險評估	19(初五)  <b>端午節 (公眾假期)</b>	20(初六) 9:00 生命教育歌曲分享  <b>下午休息</b>
21(夏至) 11:00 新麗宮影院-戲王之王	22(初八) 9:10 讀讀鬆 10:00 緩痛伸展運動班(一)(完)  1:00 樂齡健體閣(A) 1:30 樂齡健體閣(B) 2:00 樂齡健體閣(C) 2:30 樂齡健體閣(D) 3:00 樂齡健體閣(E) 3:30 樂齡健體閣(F) 4:00 樂齡健體閣(G) 4:30 樂齡健體閣(H)	23(初九) 9:00 班組報名日 9:15 蒲男天地-齊玩保齡球 10:45 同心樂唱聚(一)(完)  2:00 美好時光-雙親節慶祝	24(初十) 9:10 讀讀鬆 10:45 老有所為活動計劃「麗影耆光·笑顏同行」之攝影培訓班 1:45 中國水墨畫班(一)	25(十一) 9:10 讀讀鬆 9:30 智友懷緬小組 9:30 百年古蹟半日遊  2:00 「齊來健腦」之腦力充電「營」	26(十二) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(一)(彩虹體育館)(完)  2:00 (護) 護老齊樂聚(三)-舒心擴香石製作	27(十三) 9:00 生命教育歌曲分享  <b>下午休息</b>
28(十四) 11:00 新麗宮影院-雪姑七友	29(十五) 9:10 讀讀鬆 1:00 樂齡健體閣(A)(完) 1:30 樂齡健體閣(B)(完) 2:00 樂齡健體閣(C)(完) 2:30 樂齡健體閣(D)(完) 3:00 樂齡健體閣(E)(完) 3:30 樂齡健體閣(F)(完) 4:00 樂齡健體閣(G)(完) 4:30 樂齡健體閣(H)(完)	30(十六) 9:10 讀讀鬆 2:00 智醒健腦聚一聚(三)	<b>「強壯乃少年人的榮耀，白髮為老年人的尊榮。」 (箴言20章29節)</b>			