

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



☎ 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7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
獨居會	7月3日(五)	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
智醒健腦聚一聚	7月27日(一)	上午10:00至下午1:00
護老齊樂聚	7月31日(五)	下午2:00至3:00
中心例會(8月)	8月4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！7-9月入會有效期至2027年3月31日，會費15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：每個人的心門都有一把大鎖，唯有真正具有關懷與愛的人才能打得開。用嚴厲的態度、用粗暴的手段，都無法達到目的，反而帶來更大的破壞。你面對你的家人，是不是真的了解他們內心的需要，以致能給予最貼心的幫助？

「所以我勸你們、要向他顯出堅定不移的愛心來。」(哥林多後書2章8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
Subsidized 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6月29日 督印人：陳珮彥



防暑指南



踏入炎夏，天氣酷熱多雨，七月七日（星期二）更是中國傳統廿四節氣中的「小暑」，俗語說「小暑過，一日熱三分」，氣溫將逐漸增加。

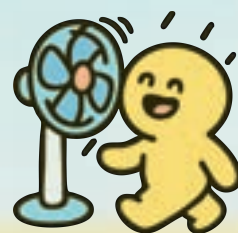
老友記請密切留意天氣報告，特別是酷熱天氣警告。除了做好防曬與補水，以下一系列「消暑妙法」，助您由內到外保持沁涼平靜，輕鬆迎接盛夏：

消暑妙法

慢性病患者如心臟病或高血壓更易受高溫影響，務必時刻留意身體是否出現中暑微狀。



避免進行劇烈運動或長時間活動，減少出汗。



如要外出，多到陰涼地方休息。



適時補充水分。



保持室內空氣流通。



資料來源：Yahoo新聞、衛生署 衛生防護中心

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7-財政管理】

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

【標準8-法律責任】

服務單位遵守一切有關的法律責任。



中心活動

活動報名日期：
2026年7月8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 飛鏢同樂日



日期：2026年7月9及16日(星期四)(共兩節)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：透過飛鏢活動，鍛鍊身體協調與平衡感。
名額：12名

費用：20元
對象：中心會員
負責職員：張姑娘(活動幹事)



備註：只限實體例會報名，每場4名，
如超出名額，即時安排抽籤。

2 健康檢查(1)

日期：2026年7月13日(星期一)
時間：上午10:00至中午12:00
(分配指定時段)
地點：中心禮堂
內容：是次健康檢查包括驗血糖、膽固醇、
血壓檢查及講解，讓長者更關注自己的
身體狀況。

名額：25名
費用：40元
對象：中心會員
負責職員：張姑娘(活動幹事)



備註：檢查前需空腹8小時，可喝開水。

3 普及健體運動-長者健體計劃

日期：2026年7月16日(星期四)
時間：下午2:00至4:00
地點：中心禮堂
內容：由健體教練帶領伸展及
拉筋運動，強化肌肉與
骨骼的表現。

名額：24名
費用：全免
對象：中心會員

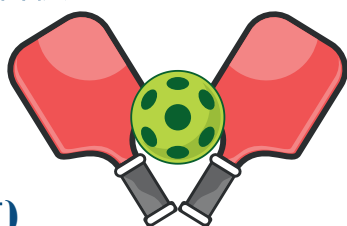
負責職員：陳姑娘(中心主任)
協辦機構：康樂及文化事務署



4 蒲男天地-匹克球體驗

日期：2026年7月17日(星期五)
時間：下午2:00至4:00
地點：新蒲崗
內容：以球會友，一同到區內匹克球場
進行試玩體驗，學習基本玩法及
規則，鼓勵大家發展新興趣，
培養運動的習慣。

名額：8名
費用：25元
對象：男士會員
負責職員：陳先生(社工)



備註：運動需一定體能，參加者需經社工
評估，確認合適後方能參與。

5 蒲藝坊-糕點時光

日期：2026年7月19日(星期日)
時間：上午10:30至11:30
地點：中心禮堂
內容：由長者義工教授製作「杞子
桂花糕」，一起體驗烹飪樂趣，
享受輕鬆時光。

名額：12名
費用：20元
對象：中心會員
負責職員：阮姑娘(社工)



6 健康講座-長者選擇鞋履的方法

日期：2026年7月21日(星期二)
時間：下午3:15至4:15
地點：中心禮堂
內容：介紹足部、鞋的結構及用途和常見足患，了解合適鞋款的重要性，以及選擇鞋的正確方法。

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



7 幸福的約會



日期：2026年7月24日(星期五)
時間：下午2:30至4:00
地點：中心禮堂
內容：在溫馨的聚會中，分享快樂的元素，品嚐輕食和熱茶，喚醒感官，找回最純粹的放鬆和滿足感。

名額：30名
費用：20元
對象：中心會員

負責職員：陳姑娘(中心主任)



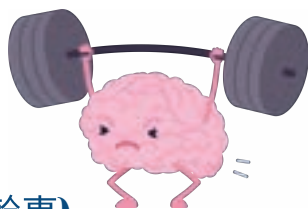
備註：只限實體例會報名，每場10名，如超出名額，即時安排抽籤。

8 跨代共融-科技夥伴推動數碼共融計劃

日期：2026年8月3日、10日及20日(星期一及星期四)(共三節)
時間：下午3:30至5:00
地點：中心禮堂
內容：由青年導師帶領老友記學習操作智能電話常用功能及認知訓練應用程式，藉此讓老友記掌握新技能，裝備自己。

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：醫念科技有限公司



9 書法班(一)

日期：2026年8月5日至26日(逢星期三)(共四節)
時間：上午9:30至10:30
地點：中心禮堂
內容：由義工導師介紹中國書法的基礎筆法及技巧，讓長者透過書法培養興趣，抒發情緒及個人情懷，促進個人修養及生活滿足感。

名額：10名
費用：80元
對象：中心會員

負責職員：張姑娘(活動幹事)
備註：學員需自備工具或向職員查詢代購詳情。



10 老有所為活動計劃「麗影耆光·笑顏同行」之化妝班

日期：2026年8月6日及13日(星期四)(共兩節)
時間：上午11:00至下午1:00
地點：中心禮堂
內容：由專業義工導師教授長者化妝技巧，互相練習，組成化妝義工隊，為社區人士化出自信與笑容，服務他人，建立積極、愉快的生活心態。

名額：15名
費用：50元
對象：中心會員

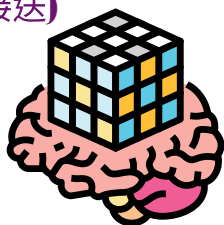


負責職員：張姑娘(活動幹事)、阮姑娘(社工)
協辦機構：U STYLE 化妝義工隊
鳴謝：社會福利署「老有所為活動計劃」資助
備註：1. 參加者必須出席9月9日、11日、16日至少一節服務巡遊活動。
2. 服務巡遊的車費自備。
3. 非攝影班參加者優先報名。

11 「齊來健腦」之智齡醒腦大行動

日期：2026年7月13日(星期一)
集合時間：上午11:30
時間：中午12:00至下午1:30
地點：九龍塘(中心禮堂集合)
內容：與老友記一同參與科技同樂嘉年華，透過科技及健腦攤位進行挑戰體驗，提倡鍛鍊大腦的好處，分享健腦資訊。(有旅遊巴接送)

名額：20名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)
鳴謝：醫念科技有限公司



12 智醒目義工會議(一)

日期：2026年7月14日及24日
(星期二及星期五)(共兩節)
時間：下午2:00至4:00(7月14日)
上午9:30至11:30(7月24日)
集合地點：中心禮堂
內容：邀請老友記成為中心認知義工，學習遊玩健腦桌上遊戲，並於日後一同推廣健腦資訊。

名額：8名
費用：全免
對象：有興趣參與服務的人士
負責職員：姚先生(社工)

備註：參加者將被邀請於2026年7月28日(星期二)，動動腦筋小挑戰(一)，分享學習成果。



13 智醒健腦聚一聚(四)

日期：2026年7月27日(星期一)
集合時間：上午10:00
時間：上午10:30至下午1:00
地點：尖沙咀(中心禮堂集合)
內容：與老友記一同追古溯今，參觀由香港文物探知館主辦的「漢風泱泱：雄渾與交融的盛世」展覽，分享懷緬及健腦資訊。(有旅遊巴接送)

名額：20名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)
鳴謝：古物古蹟辦事處



14 動動腦筋小挑戰(一)

日期：2026年7月28日(星期二)
時間：下午2:00至5:00
地點：中心禮堂
內容：由中心義工與參加者一同遊玩健腦桌上遊戲，由淺入深地體驗不同種類的桌遊玩法，寓健腦於娛樂。

名額：20名
費用：5元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



義工活動

15 新蒲點channel(一)

日期：2026年7月13日(星期一)
時間：下午3:00至5:00
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)



16 義工配對探訪計劃簡介會

日期：2026年7月30日(星期四)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：邀請義工定期上門探訪，連繫社區上有需要長者，藉此關懷及支援長者。

名額：20名
費用：全免
對象：有興趣參與義工服務的會員
負責職員：曾先生(社工)



消暑健脾素湯

材料：冬瓜(去皮)1斤、鮮荷葉半塊、白扁豆(炒)1兩、淮山5錢、蓮子5錢、
蜜棗2粒、水2.5公升。

做法：

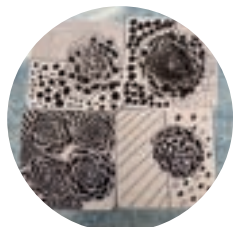
1. 冬瓜去皮切塊；炒扁豆、淮山、蓮子洗淨浸泡半小時；荷葉洗淨。
2. 湯煲加水煮沸，放入冬瓜、扁豆、淮山、蓮子及蜜棗，大火煲滾20分鐘。
3. 轉小火續煲1小時。
4. 最後加入荷葉再煲15分鐘。
5. 關火前加入少許鹽調味即可。



悉心照顧家屬之餘，也要保重身體，飲一碗靚湯。我們一直在這裡陪伴您！

17 (護) 護老「療」天室(二)(Zoom)

日期：2026年7月14日(星期二)
時間：下午2:00至3:00
地點：Zoom網上平台
內容：與參加者體驗製作纏繞畫，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)



18 (NC) 開心玩音樂小組

日期：2026年7月15日至8月5日
(逢星期三)(共四節)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：由音樂治療師帶領參加者玩音樂，透過不同音樂活動來放鬆身心、舒緩壓力，享受輕鬆的時光。
名額：15名
費用：60元
對象：護老者
負責職員：阮姑娘(社工)



19 (NC) 運動伸展工作坊

日期：2026年7月23日(星期四)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：由物理治療師教授家居伸展運動，提升參加者的肌力及平衡力，以增加身體靈活性。
名額：15名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：阮姑娘(社工)
協辦機構：賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃(九龍東)



20 (護) 護老齊樂聚(四)-每天錫自己多一些

日期：2026年7月31日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：與護老者一起忙裡偷閒，尋找錫錫自己的秘訣，並一同體驗製作不織布手捧花，感謝平日辛勞的自己，在繁忙的生活中尋找一點甜。
名額：15名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



2026年7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
「但謙卑人必承受地土、以豐盛的平安為樂。」 (詩篇 37章11節)			1(十七) 香港特別行政區 成立紀念日 (公眾假期)	2(十八) 9:10 讀讀鬆 9:30 智友懷緬小組	3(十九) 9:10 讀讀鬆 10:00 「接·觸」數碼五育計劃3.0 2:00 獨居會- 聽障與情緒健康講座	4(二十) 9:00 生命教育歌曲分享
						下午休息
5(廿一) 11:00 新麗宮影院-薄命紅顏	6(廿二) 9:10 讀讀鬆 10:00 緩痛伸展運動班(一)(完)	7(小暑) 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	8(廿四) 9:00 活動報名日 9:30 陳南昌夫人小學共融活動	9(廿五) 9:10 讀讀鬆 9:30 智友懷緬小組 11:00 飛鏢同樂日 2:30 職員會	10(廿六) 9:10 讀讀鬆 10:00 「接·觸」數碼五育計劃3.0 10:00 排排舞(二)(彩虹體育館) 12:45 「摸讀中軸」世遺文化展	11(廿七) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(二)
下午休息			1:45 中國水墨畫班(一)			下午休息
12(廿八) 9:30 國語金曲班(二) 11:00 新麗宮影院-雞同鴨講	13(廿九) 9:10 讀讀鬆 10:00 健康檢查(1) 10:00 排排舞(二)(彩虹體育館) 11:30 「齊來健腦」之 智齡醒腦大行動	14(六月) 9:10 讀讀鬆 9:30 耆恩天地(二) 10:45 同心樂唱聚(二) 2:00 智醒目義工會議(一) 2:00 (護) 護老「療」天室(二) (Zoom)	15(初二) 9:10 讀讀鬆 11:00 (NC) 開心玩音樂小組	16(初三) 9:10 讀讀鬆 9:30 智友懷緬小組 11:00 飛鏢同樂日 2:00 普及健體運動- 長者健體計劃	17(初四) 9:10 讀讀鬆 10:00 會員委員會- 智研樂動共體驗	18(初五) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(二)
下午休息			1:45 中國水墨畫班(一) 3:30 手機班-數碼健身館(二)		1:00 樂齡展耀通- 跌倒風險評估(B組) 2:00 蒲男天地-匹克球體驗	下午休息
19(初六) 9:15 國語金曲班(二) 10:30 蒲藝坊-糕點時光 11:00 新麗宮影院- 扭計祖宗陳夢吉	20(初七) 9:10 讀讀鬆 10:00 會員委員會- 智研樂動共體驗	21(初八) 9:10 讀讀鬆 10:45 同心樂唱聚(二) 3:15 健康講座- 長者選擇鞋履的方法	22(初九) 9:10 讀讀鬆 11:00 (NC) 開心玩音樂小組	23(大暑) 9:10 讀讀鬆 10:00 「接·觸」數碼五育計劃3.0 2:00 (NC) 運動伸展工作坊	24(十一) 9:10 讀讀鬆 9:30 智醒目義工會議(一)	25(十二) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(二)
下午休息			1:45 中國水墨畫班(一)(完) 3:30 手機班-數碼健身館(二)		2:30 幸福的約會	下午休息
26(十三) 9:30 國語金曲班(二) 11:00 新麗宮影院- 乾隆皇君臣鬥智	27(十四) 9:10 讀讀鬆 10:00 智醒健腦聚一聚(四) 11:00 會員委員會- 智研樂動共體驗	28(十五) 9:10 讀讀鬆 9:30 耆恩天地(二) 10:45 同心樂唱聚(二) 2:00 動動腦筋小挑戰(一)	29(十六) 9:10 讀讀鬆 11:00 (NC) 開心玩音樂小組	30(十七) 9:10 讀讀鬆 10:00 「接·觸」數碼五育計劃3.0 2:00 義工配對探訪計劃簡介會	31(十八) 9:10 讀讀鬆 2:00 (護) 護老齊樂聚(四)- 每天錫自己多一些	
下午休息			3:30 手機班-數碼健身館(二)			