

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8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(8月)	8月4日(二)	按組別分時間進行
義工小聚	8月14日(五)	下午2:00至3:00
智醒健腦聚一聚	8月20日(四)	下午2:00至3:00
護老齊樂聚	8月28日(五)	下午2:00至3:00
中心例會(9月)	9月1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：周深娟
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



choose
JOY



午後的一場大雨，在地面上形成一窪窪的小水坑。有一個太太帶著兩個年幼的孩子，小心翼翼地避開人行道上的積水，那曉得一輛急駛而過的汽車，濺起一片水花，將三人潑了一身濕。母親極其懊惱之際，旁邊的大兒子卻興奮的對媽媽說：「遇水則發，我們要發了。」另一個較年幼的孩子也高興的說：「對啊！有人澆水在我們身上，我們要發芽了。」懊惱的母親聽到這樣可愛的童言稚語，也不覺苦惱。三人就快樂樂的踩著積水回家。

默想：讓一些不愉快的事情就在我們的心中轉移，何不試著從不同的角度看問題，化苦毒為喜樂、化咒詛為祝福，你可以有不一樣的生活態度和生活方式。

「我的弟兄們、你們落在百般試煉中、都要以為大喜樂。」(雅各書1章2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7月29日 督印人：陳珮彥



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

資訊分享欄

人事資訊 - 新同工介紹

周深娟姑娘 (庶務員)



大家好，我是周深娟，擔任庶務員一職，很榮幸、感恩、開心加入這個大家庭，我會努力用心做好每天的工作，日後敬請各位好同事、老友記，多多指教和提點，謝謝您們。

深受大家歡迎的「開心粥」和「愛心湯」將會在8月強勢回歸，以下是8月的餐單：



供應時間：上午11:30 - 下午12:30



(每碗10元)

「開心粥」

8月份開心粥



8月5日(星期三)

粟米、生菜、鯪魚球粥

8月12日(星期三)

眉豆、紅蘿蔔、咸蛋、皮蛋粥

8月19日(星期三)

南瓜、淮山、粟米粥

8月26日(星期三)

柴魚、花生、眉豆、菜乾粥



「愛心湯」

8月份愛心湯



8月7日(星期五)

薯仔、紅蘿蔔、南瓜、
洋蔥、椰菜湯

8月14日(星期五)

紅蘿蔔、淮山、粟米、腰果湯

8月21日(星期五)

木瓜、雪耳、花生、
眉豆、雞腳湯

8月28日(星期五)

老黃瓜、紅蘿蔔、粟米、
赤小豆、扁豆、薏米湯

備註：可於活動前一天向職員
報名預訂，售完即止。



每月「開心粥」和「愛心湯」的餐單都會張貼在接待處旁的通告欄上，供大家閱覽。

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 	✓	✓	✓	
三號風球 	✓	✗	✗	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 	✗	✗	✗	
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前往中心參加活動。

十六項「服務質素標準」(SQS)

【標準9 – 安全的環境】

服務單位採取一切合理的步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

【標準10 – 申請和退出服務】

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。



中心活動

活動報名日期：
2026年8月5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 「安心三寶」規劃人生照顧講座

日期：2026年8月7日(星期五)
時間：上午10:00至11:30
地點：中心禮堂
內容：由律師深入講解「安心三寶」的重要性，助您了解如何透過平安紙、持久授權書、預設醫療指示，提前做好人生照顧規劃，確保未來的醫療及財產安排清晰可行。

名額：40名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：何先生(社工)
協辦機構：安心三寶



2 樂聚椅子舞體驗班

日期：2026年8月11日、25日、
9月15日及22日(星期二)(共四節)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：透過懷舊金曲重溫昔日情懷，配合簡單輕快的動作，讓老友記體驗椅子舞的樂趣，鍛練手眼協調。

名額：15名
費用：20元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



4 智研樂動·腦力大挑戰

日期：2026年8月17日(星期一)或
8月28日(星期五)
時間：上午10:00至11:00
地點：中心禮堂
內容：由中心義工帶領，親身體驗「智研樂動」一體式多元智能訓練系統，今次精選兩款遊戲，包括「趣味找不同」及「雲中尋」，與大家鍛鍊反應力、手眼協調、邏輯推理的能力。

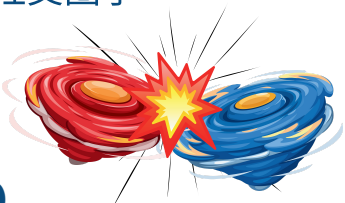
名額：6名
費用：按次收費，每次5元(如參加者參加2天活動，即收費10元)
對象：中心會員
負責職員：陳姑娘(中心主任)



3 蒲男天地-陀螺battle交流日

日期：2026年8月16日(星期日)
時間：上午11:00至下午12:30
地點：中心禮堂
內容：由年輕義工與中心男士一同體驗時下至HIT熱潮《爆旋陀螺》，一同研究及組裝自己獨特的陀螺，在緊張刺激的「Battle」中交流心得，擴闊社交圈子。

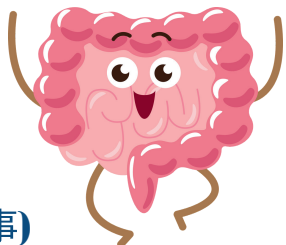
名額：8名
費用：全免
對象：男士會員
負責職員：陳先生(社工)



5 健康講座-排便可以好輕鬆

日期：2026年8月18日(星期二)
時間：下午3:15至4:15
地點：中心禮堂
內容：認識便秘的成因、影響及防治方法，了解腸癌的徵兆，以便及早延醫診治。

名額：20名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：張姑娘(活動幹事)
協辦機構：衛生署黃大仙長者健康外展隊



6 電競-運動鬆一鬆

日期：2026年8月19日及26日(星期三)(共兩節)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：與老友記輕鬆遊玩Switch Sports，藉不同體感運動遊戲訓練身體協調能力。

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)



7 香薰手部按摩

日期：2026年8月24日(星期一)
時間：下午2:00至4:00
(每節10-15分鐘)(分配指定時段)
地點：中心禮堂
內容：由香薰治療的義工為參加者進行香薰手部按摩，替長者有效舒緩日常手部疲勞及緊張情緒。

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)
協辦機構：勵進國際培訓學院



8 老友記生日會(二)

日期：2026年8月26日(星期三)
時間：下午2:00至3:30
地點：中心禮堂
內容：與7至9月生日的老友記慶祝生日，透過集體遊戲、歡樂合照、享用生日小食，大家互相祝福，共同創造溫馨難忘的回憶。

名額：20名
費用：30元
對象：7月至9月生日的中心會員
負責職員：阮姑娘(社工)



9 蒲藝坊-粉彩時光

日期：2026年8月30日(星期日)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：由長者義工帶領體驗油粉彩繪畫，發揮創意，享受輕鬆愉快的藝術創作時光。

名額：8名
費用：20元
對象：中心會員
負責職員：阮姑娘(社工)



10 新會員迎新日(一)

日期：2026年8月31日(星期一)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：邀請新加入的會員聚會，透過趣味遊戲彼此認識，加深老友記對中心的了解，建立歸屬感。

名額：12名
費用：全免
對象：2026年4至8月入會的會員
負責職員：姚先生(社工)



11 智友新興運動 (二)

日期：2026年8月10日及24日(星期一)
集合時間：上午9:30
時間：上午10:00至中午12:00
集合地點：中心禮堂
地點：彩虹道體育館
內容：由義工帶領體驗地壺球，透過視覺瞄準及思考策略，鍛鍊大腦和身體協調。
名額：10名
費用：20元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)
鳴謝：新蒲崗地壺球義工隊



12 智醒健腦聚一聚 (五)

日期：2026年8月20日(星期四)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：炎炎夏日，與老友記一起動動腦筋，藉不同的顏色配搭與圖案設計，親手製作具個人特色的噴畫宣扇，鍛鍊大腦，用創意搨走暑氣。
名額：10名
費用：20元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



義工活動

13 大笑特工隊-笑聲傳遞愛行動(探訪院舍)

日期：2026年8月6日(星期四)
集合時間：下午2:00
時間：下午2:30至3:30
集合地點：中心智醒閣
地點：欣景護老院
內容：誠邀大笑特工隊成員到院舍進行探訪，透過大笑運動將滿滿正面思想及活力，送到社區每一角落，促進全人健康。
名額：12名
費用：全免
對象：大笑特工隊成員
負責職員：何先生(社工)



14 義工小聚(8月)-團隊合作

日期：2026年8月14日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：透過團體遊戲，加深義工彼此的信任，強化團隊間的默契。
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)



15 義工配對探訪計劃培訓

日期：2026年8月20日至9月10日
(逢星期四)(共四節)
時間：上午9:30至10:30
地點：中心禮堂
內容：招募有意定期探訪長者的義工，學習探訪時的溝通技巧及注意事項。
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)
備註：完成培訓後，將獲安排定期探訪長者



16 新蒲點channel(一)

日期：2026年8月27日(星期四)
時間：下午3:30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)





17 (護) 守護健康二部曲「增肌強骨 x 乙肝篩查」

營養講座-增肌強骨食咁啲

日期：2026年8月17日(星期一)
時間：下午2:00至4:00
地點：中心禮堂
內容：由專業營養師教授實用飲食知識，為自己及家中長者設計「增肌強骨」的健康餐單，減低跌倒及勞損的風險。

名額：25名
費用：全免
對象：護老者優先
負責職員：陳先生(社工)
協辦機構：黃大仙地區康健中心



守護肝臟-乙型肝炎篩查

日期：2026年8月21日(星期五)
時間：下午2:00至4:00
(分配指定時段)
地點：中心禮堂/悠然閣
內容：由護士專為參加者進行乙肝篩查服務，及早了解肝臟健康，讓護老者能照顧家人更安心。

備註：
1. 參加者必須出席以上兩項活動
2. 參加篩查，需同意登記成為黃大仙地區康健中心會員
3. 篩查時間將於營養講座時進行安排



18 (護) 護老「療」天室(二)(Zoom)

日期：2026年8月12日(星期三)
時間：下午2:00至3:00
地點：Zoom網上平台
內容：與參加者一同製作乾花裝飾，享受輕鬆的手作時光，為心靈充充電。

名額：6名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



19 (護) 「甜」蜜一刻-夏日雜果涼粉

日期：2026年8月19日(星期三)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：與護老者一起製作雜果涼粉杯，在輕鬆氣氛下製作消暑甜品，體驗簡單製作樂趣，舒緩照顧的壓力。

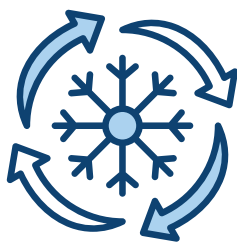
名額：10名
費用：20元
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



20 (NC) 中醫講座-盛夏心血管護理及消暑方法

日期：2026年8月27日(星期四)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：由註冊中醫分享盛夏護心與防暑秘訣，以提升自我照顧能力，同時讓護老者掌握實用的盛夏照顧長者技巧。

名額：20名
費用：5元
對象：護老者優先
負責職員：阮姑娘(社工)



21 (護) 護老齊樂聚(五)-智研樂動體驗

日期：2026年8月28日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：讓護老者親身體驗「智研樂動」，於體感遊戲當中鍛鍊身體，減輕平日的照顧壓力，並鼓勵日後帶同家人前來使用。

名額：15名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



2026年8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
30(十八) 9:30 國語金曲班 (二) 11:00 蒲藝坊-粉彩時光 11:00 新麗宮影院-玉女添丁	31(十九) 9:10 讀讀鬆 10:00 會員委員會- 智研樂動共體驗 2:00 新會員迎新日 (一)	「得著智慧的，愛惜生命；保守聰明的，必得好處。」 (箴言 19章8節)				1(十九) 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						下午休息
2(二十) 9:30 國語金曲班 (二) 11:00 新麗宮影院-大四喜	3(廿一) 9:10 讀讀鬆 10:00 會員委員會- 智研樂動共體驗	4(廿二) 9:15 「仁愛組」實體例會 10:30 「喜樂組」實體例會	5(廿三) 9:00 活動報名日 9:30 書法班 (一) 11:00 (NC) 開心玩音樂小組 11:30 開心粥	6(廿四) 9:10 讀讀鬆 11:00 老有所為活動計劃「麗影 耆光·笑顏同行」之 化妝班	7(立秋) 9:10 讀讀鬆 9:15 我好叻-健康存摺 (簡介會) 10:00 「安心三寶」規劃人生 照顧講座 10:00 排排舞 (二)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯	8(廿六) 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	3:30 跨代共融-科技夥伴 推動數碼共融計劃	2:00 「和平組」實體例會	3:30 手機班-數碼健身館 (二)	2:00 大笑特工隊-笑聲傳遞 愛行動 (探訪院舍)		下午休息
9(廿七) 9:30 國語金曲班 (二) 11:00 新麗宮影院-富貴逼人	10(廿八) 9:10 讀讀鬆 9:30 智友新興運動 (二) (彩虹體育館)	11(廿九) 9:10 讀讀鬆 10:45 同心樂唱聚 (二)	12(三十) 9:10 讀讀鬆 9:30 書法班 (一) 11:30 開心粥	13(七月) 9:10 讀讀鬆 11:00 老有所為活動計劃「麗影 耆光·笑顏同行」之 化妝班	14(初二) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞 (二)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯	15(初三) 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	2:00 港安醫院健康講座- 肩頸痛與姿勢 (Zoom) 3:30 跨代共融-科技夥伴 推動數碼共融計劃	2:00 樂聚椅子舞體驗班	2:00 (護) 護老「療」天室(二) (Zoom) 3:30 手機班-數碼健身館 (二)	2:30 職員會	2:00 義工小聚(8月)-團隊合作	下午休息
16(初四) 9:30 國語金曲班 (二) 11:00 新麗宮影院-患難真情 11:00 蒲男天地- 陀螺battle交流日	17(初五) 9:10 讀讀鬆 10:00 智研樂動·腦力大挑戰	18(初六) 9:10 讀讀鬆 9:30 耆恩天地 (二) 10:45 同心樂唱聚 (二)	19(初七) 9:10 讀讀鬆 9:30 書法班 (一) 11:00 電競-運動鬆一鬆 11:30 開心粥	20(初八) 9:10 讀讀鬆 9:30 義工配對探訪計劃培訓	21(初九) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞 (二)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯	22(初十) 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	2:00 (護) 營養講座- 增肌強骨食咁啲	3:15 健康講座-排便可以好輕鬆	2:00 (護) 「甜」蜜一刻- 夏日雜果涼粉 3:30 手機班-數碼健身館 (二)(完)	2:00 智醒健腦聚一聚 (五) 3:30 跨代共融-科技夥伴 推動數碼共融計劃	2:00 (護) 守護肝臟- 乙型肝炎篩查	下午休息
23(處暑) 9:30 國語金曲班 (二) 11:00 新麗宮影院-最佳拍檔	24(十二) 9:10 讀讀鬆 10:00 智友新興運動 (二) (彩虹體育館)	25(十三) 9:10 讀讀鬆 9:30 耆恩天地 (二) 10:45 同心樂唱聚 (二)	26(十四) 9:10 讀讀鬆 9:30 書法班 (一)(完) 11:00 電競-運動鬆一鬆 11:30 開心粥	27(十五) 9:10 讀讀鬆 9:30 義工配對探訪計劃培訓	28(十六) 9:10 讀讀鬆 10:00 智研樂動·腦力大挑戰 10:00 排排舞 (二)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯	29(十七) 9:00 生命教育歌曲分享
下午休息	2:00 香薰手部按摩	2:00 樂聚椅子舞體驗班	2:00 老友記生日會 (二)	2:00 (NC) 中醫講座-盛夏 心血管護理及消暑方法 3:30 新蒲點Channel(一)	2:00 (護) 護老齊樂聚(五)- 智研樂動體驗	下午休息