

基督復臨安息日會 新蒲崗長者鄰舍中心

中秋

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

f Facebook

新蒲崗長者
鄰舍中心



▶ Youtube

SDA

SPKNEC



STAY
SAFE

松柏通訊

2026年9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(9月)	9月1日(二)	按組別分時間進行
獨居會	9月4日(五)	下午2:00至3:00
義工小聚	9月8日(二)	下午2:00至3:00
智醒健腦聚一聚	9月15日(二)	上午9:30至10:30
護老齊樂聚	9月25日(五)	下午2:00至3:00
中心例會(10月)	10月6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



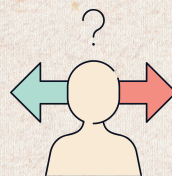
現正招收新會員

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



有一個媽媽有兩個女兒，大女兒嫁給傘匠，小女兒嫁給陶匠。一天，她去嫁給傘匠的女兒家，問她近況如何。女兒說一切都很順利，但只有一件事要她向上帝禱告，那就是希望天天能下大雨，讓雨傘能賣得更好。

不久之後，她又到嫁給陶匠的女兒處，問她的生活如何。這個女兒說一切都很好，也只有一個心願，那就是希望天天陽光普照，好把陶瓷曬乾。

作母親的十分困擾說：「妳希望有好天氣，而妳姊姊卻希望下雨，我到底要為誰祈禱才好呢？」

默想：我們是否也常常夾在兩難的局面裡掙扎？這位母親應該在下雨時想著神正眷顧我大女兒，而出太陽時則想著神恩待小女兒，那麼兩面為難不也可以變為兩全其美了嗎？

「早晨要撒你的種、晚上也不要歇你的手、因為你不知道那一樣發旺、或是早撒的、或是晚撒的、或是兩樣都好。」
(傳道書11章6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：500份 製作日期：2026年8月27日 督印人：陳珮彥

第一頁

資訊分享欄

中秋福餅暖耆心2026

適逢中秋佳節（農曆八月十五），中心將為會員派發應節福餅，分享節日的祝福。此外，中心會於9月18日至9月25日舉辦「猜燈謎」活動，歡迎大家邀約親友一同來中心應節、玩樂！

祝各位老友記中秋節快樂、身體健康、日日是好日！

出席9月份實體例會之會員

(請攜同生效之會員證，按所屬組別出席例會，即場領取月餅券)

憑券於2026年9月18日(星期五)
上午9:30至下午4:00期間
到中心優先換領月餅一份

其他會員

9月21日(星期一)至9月22日(星期二)

上午9:30至下午5:00期間

親臨中心出示有效會員證，領取月餅一份
(夫婦、直系親屬可憑會員證代取)

名額：466名(派完即止)
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：趙先生(活動幹事)
鳴謝：香港中華煤氣有限公司捐贈200件月餅

備註：
敬請會員按時到
中心領取月餅

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11 – 評估服務使用者的需要】

服務單位運用有計劃的方法，以評估和滿足服務使用者的需要。

【標準12 – 知情的選擇】

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



中心活動

活動報名日期：
2026年9月2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。



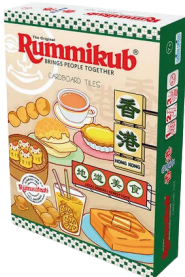
所有收費活動必須於報名日後三個
工作天內完成付款，方為確實報名。

1 智研樂動·腦力大挑戰

日期：2026年9月3日(星期四) 或
9月14日(星期一)
時間：下午2:00至3:00
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「終極守門員」及「點撈魚」，與大家鍛鍊反應力、手眼及肢體協調的能力。

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)

4 米蘭棋藝大挑戰

日期：簡介日及預賽：
2026年9月8日(星期二)
決賽及表演賽：
2026年9月29日(星期二)
時間：下午3:15至5:15
(將於9月3日下午3:15抽籤，分配指定時段對賽)
地點：中心禮堂
內容：邀請老友記用米蘭棋以棋會友，考驗大家於限時內轉動腦筋，靈活組牌，互相切磋棋藝交流。

名額：16名
費用：10元
對象：中心會員
負責職員：張姑娘(活動幹事)
備註：1. 預賽出線者可獲獎狀
2. 冠軍將獲得豐富禮物(香港特別版米蘭棋)
3. 決賽後設有表演賽(進階版米蘭棋)
4. 歡迎老友記到場觀賽支持

2 獨居會-齊聚慶中秋

日期：2026年9月4日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：藉中秋佳節，邀請獨居會員參與集體遊戲，共度歡樂時光，傳遞節日溫暖與互相祝福。

名額：30名
費用：全免
對象：獨居會員
負責職員：何先生(社工)

3 「腦」成練達齊放鬆

日期：2026年9月7日(星期一)
時間：上午9:30至10:30
地點：中心禮堂
內容：透過靜觀運動，帶領參加者展開一場身心放鬆之旅，紓緩生活中的緊張情緒，同時分享實用的健腦資訊。

名額：15名
費用：5元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)

5 耀陽祝福暖在心

派發日期：2026年9月11日(星期五)
(只接受親臨中心登記及領取)
時間：下午2:30至4:30期間
地點：中心禮堂
內容：向有需要的長者派發愛心福袋，以示敬愛之意。

名額：68名(先到先得，派完即止)
費用：全免
對象：獨居會員
負責職員：何先生(社工)
鳴謝：耀陽行動
備註：福袋具一定重量，請按需要自備購物車。

6 健康講座-健康有「營」外出飲食

日期：2026年9月15日(星期二)
時間：下午3:15至4:15
地點：中心禮堂
內容：認識出外飲食與健康的關係、以及
如何在不同食肆選擇較健康的
食物。

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



8 團團圓圓中秋聯歡會

日期：2026年9月25日(星期五)
時間：上午10:00至11:30
地點：中心禮堂
內容：誠邀會員一起參與趣味的團體
遊戲，以及體驗手作燈籠DIY，
一同歡度溫馨的中秋佳節。

名額：30名
費用：30元
對象：中心會員
負責職員：何先生(社工)



10 蒲藝坊(二)-齊齊地壺樂

日期：2026年10月2日(星期五)、
10月5日及12日(星期一)(共三節)
時間：下午2:00至4:00
地點：中心禮堂
內容：輕鬆體驗地壺球的樂趣，以球
會友。透過學習調整身體的姿勢、
推球的力度、進攻的策略，掌握
得分的關鍵。

名額：12名
費用：20元
對象：中心會員

負責職員：陳姑娘(中心主任)

鳴謝：新蒲崗地壺球義工隊



7 義剪服務(義剪無邊界)

日期：2026年9月23日(星期三)
時間：下午1:30至4:30
地點：中心禮堂
內容：由義工提供剪髮及關懷服務。
名額：25名
費用：全免
對象：中心會員或護老者
負責職員：曾先生(社工)
協辦團體：義剪無邊界
備註：參加者請於活動前洗頭



9 蒲男天地-匹克球體驗(二)

日期：2026年9月28日(星期一)
集合時間：下午1:45
時間：下午2:00至4:00
集合地點：中心禮堂
地點：新蒲崗區內(Let's Pick)
內容：邀請中心男士以球會友，延續早前的
活動體驗，一同到區內匹克球場
進行匹克球的試玩，鼓勵大家發展
新興趣，培養運動的習慣。

名額：8名
費用：50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，將由社工進行
活動前的初步評估。



11 流感針注射服務2026

日期：2026年10月15日(星期四)
時間：下午2:00至4:00
地點：中心禮堂
內容：提供注射四價流感疫苗服務，
預防流感。
名額：100名
費用：全免(中心會員)、\$10(55歲以上非會員)
對象：中心會員或非會員(55歲以上)
負責職員：趙先生(活動幹事)
協辦機構：香港傳染病預防中心



中心活動

活動報名日期：
2026年9月2日(星期三)

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。

12 老有所為活動計劃「麗影耆光·笑顏同行」之旅拍日

日期：2026年11月16日(星期一)

集合時間：上午9:00

時間：上午9:00至下午5:45

集合地點：中心禮堂

地點：荔枝角、沙頭角

內容：邀請會員參與「旅拍體驗」，由長者化妝義工隊為您悉心打造清新妝容，再由長者攝影義工沿途隨行、邊走邊拍，為您捕捉燦爛笑容，記錄珍貴時刻。

名額：26名
費用：165元



社會福利署
Social Welfare Department



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

對象：中心會員

負責職員：趙先生(活動幹事)、陳先生(社工)

鳴謝：社會福利署「老有所為活動計劃」資助

備註：1. 參加者需遞交身份證資料，以便辦理禁區許可證。
2. 旅程當天，會由化妝義工先為參加者打造亮麗妝容。

- 上午—遊覽荔枝角公園「嶺南之風十景」
- 午膳—於流浮山享用素食圍餐
- 下午—遊覽沙頭角禁區

義工活動

13 義工小聚(9月)-中秋探訪活動籌備會議

日期：2026年9月8日(星期二)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心禮堂

內容：凝聚中心義工，一同籌備中秋節關懷探訪事宜。

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)



14 濃情中秋顯關懷

日期：2026年9月14日(星期一)

時間：上午10:00至12:00

集合地點：中心禮堂

地點：新蒲崗區內

內容：招募義工參與探訪服務，為有需要的長者送上祝福和關懷。

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 院舍探訪活動(百樂護老院)

日期：2026年9月17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：中心禮堂

地點：百樂護老院

內容：招募義工到院舍探訪，為長者送上祝福及關懷。

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：請義工出席9月8日(星期五)的義工小聚籌備會議。



16 新蒲點channel(一)

日期：2026年9月30日(星期三)

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 智醒健腦聚一聚(六)

日期：2026年9月15日(星期二)
時間：上午9:30至10:30
地點：中心禮堂
內容：臨近中秋，與老友記發揮
創意，以中藥拼圖作畫，
動腦又動手，在拼湊圖案中
凝聚專注，一起歡度佳節。

名額：10名
費用：15元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



18 智友檢查站(一)

日期：2026年9月28日(星期一)
時間：上午9:30至下午4:30
(約半小時一節)
地點：智醒閣
內容：與老友記進行認知篩查或檢測，
分享健腦資訊，強化日常生活的
健腦意識。

名額：12名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)
備註：1. 參加者需要進行認知篩查，
方可參與本活動。
2. 參加者只須參與其中一節即可。



護老者天地

19 (護)護老「療」天室(二)(Zoom)

日期：2026年9月7日(星期一)
時間：下午2:00至3:00
地點：Zoom網上平台
內容：藉著中秋節，與參加者體驗拼砌花草
紙燈籠，感受節慶氛圍，暫時放下平
日的煩惱與壓力，享受片刻的寧靜。

名額：6名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)
備註：參加者可獲活動材料包乙份



20 (NC) 日式桃山月餅DIY

日期：2026年9月24日(星期四)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：臨近中秋佳節，與護老者一起製作
日式桃山月餅，歡渡佳節，以紓緩
照顧的壓力。

名額：12名
費用：25元
對象：護老者
負責職員：阮姑娘(社工)



21 (護)護老齊樂聚(六)-「大福」迎中秋

日期：2026年9月25日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：與護老者一同製作水果大福，
用手作傳遞團圓、平安與祝福，
共同歡慶溫馨中秋。

名額：20名
費用：30元
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



22 (NC) 健康講座-如何處理長期患病的壓力

日期：2026年10月9日(星期五)
時間：下午3:15至4:15
地點：中心禮堂
內容：邀請了心理學家向參加者講解長期
患病的心理壓力與影響，分享壓力
管理與應對方法，以提升其照顧
技巧及知識。

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：衛生署黃大仙長者健康外展隊



2026年9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(二十) 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	2(廿一) 9:00 活動報名日 11:30 開心粥	3(廿二) 9:10 讀讀鬆 9:30 義工配對探訪計劃培訓 2:00 智研樂動-腦力大挑戰	4(廿三) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(二)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯 2:00 獨居會-齊聚慶中秋	5(廿四) 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
6(廿五) 9:30 國語金曲班(二) 11:00 新麗宮影院-花花公子	7(白露) 9:10 讀讀鬆 9:30 「腦」成練達齊放鬆 2:00 (護) 護老「療」天室(二)(Zoom) 2:00 港安醫院健康講座-心血管健康飲食秘訣(Zoom)	8(廿七) 9:10 讀讀鬆 9:30 耆恩天地(二) 10:45 同心樂唱聚(二) 2:00 義工小聚(9月)-中秋探訪活動籌備會議 3:15 米蘭棋藝大挑戰(簡介日及預賽)	9(廿八) 9:10 讀讀鬆 11:30 開心粥 1:00 老有所為活動計劃「麗影耆光·笑顏同行」之服務巡遊	10(廿九) 9:10 讀讀鬆 9:30 義工配對探訪計劃培訓 2:30 職員會	11(八月) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(二)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯 12:00 老有所為活動計劃「麗影耆光·笑顏同行」之服務巡遊 2:30 耀陽祝福暖在心	12(初二) 9:00 生命教育歌曲分享
下午休息						下午休息
13(初三) 9:30 國語金曲班(二) 11:00 新麗宮影院-合家歡	14(初四) 9:10 讀讀鬆 10:00 濃情中秋顯關懷 2:00 智研樂動·腦力大挑戰	15(初五) 9:10 讀讀鬆 9:30 智醒健腦聚一聚(六) 10:45 同心樂唱聚(二) 2:00 樂聚椅子舞體驗班 3:15 健康講座-健康有「營」外出飲食	16(初六) 9:10 讀讀鬆 11:30 開心粥 1:00 老有所為活動計劃「麗影耆光·笑顏同行」之服務巡遊	17(初七) 9:10 讀讀鬆 2:00 院舍探訪活動(百樂護老院)	18(初八) 9:10 讀讀鬆 9:30 中秋福餅暖耆心2026(只限月餅券優先換領) 10:00 排排舞(二)(彩虹體育館) 11:30 愛心湯	19(初九) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(二)(完)
下午休息						下午休息
20(初十) 9:30 國語金曲班(二)(完) 11:00 新麗宮影院-最佳拍檔之大顯神通	21(十一) 9:30 中秋福餅暖耆心2026	22(十二) 9:30 中秋福餅暖耆心2026 9:30 耆恩天地(二) 10:45 同心樂唱聚(二)(完) 2:00 樂聚椅子舞體驗班(完)	23(秋分) 9:00 班組報名日 11:30 開心粥 1:30 義剪服務(義剪無邊界)	24(十四) 9:10 讀讀鬆 2:00 (NC) 日式桃山月餅DIY	25(十五) 9:10 讀讀鬆 10:00 團團圍圍中秋聯歡會 10:00 排排舞(二)(彩虹體育館) 11:15 我好叻-健康存摺(分享會) 11:30 愛心湯 2:00 (護) 護老齊樂聚(六)-「大福」迎中秋	26(十六)
下午休息						中秋節翌日 (公眾假期)
27(十七) 11:00 新麗宮影院-新紮師妹	28(十八) 9:10 讀讀鬆 9:30 智友檢查站(一) 2:00 蒲男天地-匹克球體驗(二)	29(十九) 9:10 讀讀鬆 9:30 耆恩天地(二)(完) 3:15 米蘭棋藝大挑戰(決賽及表演賽)	30(二十) 9:10 讀讀鬆 11:30 開心粥 3:30 新蒲點channel(一)	「將你心所願的賜給你、成就你的一切籌算。」 (詩篇20章4節)		
下午休息						