

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

☎ 中心電話：2242 3713

☎ WhatsApp：6703 8770

f Facebook

新蒲崗長者
鄰舍中心



▶ Youtube

SDA

SPKNEC



松柏通訊



2026年10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(10月)	10月6日(二)	按組別分時間進行
義工小聚	10月9日(五)	下午2:00至3:00
智醒健腦聚一聚	10月14日(三)	上午11:00至中午12:00
護老齊樂聚	10月30日(五)	上午9:45至11:00
中心例會(11月)	11月3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！10-12月入會有效期至2027年3月31日，會費10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



有一位存心挑剔的客人，在客房裡按叫喚服務生的電鈴。服務生迅速出現道：「先生，你需要什麼服務嗎？」客人說：「不需要，我只是試試你們的電鈴靈不靈。」隔了一會兒，客人再按電鈴。服務生又很快敲門應道：「你有什麼吩咐嗎？」客人說：「沒什麼，我只是試試你的耳朵靈不靈。」不久客人又按電鈴。服務生隨即出現道：「你有什麼事嗎？」客人說：「沒什麼事，我試試你的兩條腿靈不靈。」服務生說：「請你放心，在你未付小費之前，我們的電鈴、耳朵、雙腿一定都非常靈光。」

默想：面對你所愛的朋友或親人，可能有時也像這個房客一樣，讓你覺得不勝其煩，甚至感到有些吃力。但是我們是否如同這位為了小費而熱心的服務生一樣，為了讓他們得著關愛的緣故，總是不厭其煩，不辭辛苦的擺上自己。

「凡我所行的、都是為了福音的緣故、為要與人同得這福音的好處。」

(哥林多前書9章23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9月28日 督印人：陳珮彥

國慶77周年

欣逢中華人民共和國成立七十七周年，中心特別策劃國慶慶祝活動。活動旨在與長者共慶佳節，一起見證祖國的繁榮與進步，透過回顧歷史與展望現代發展，增進對國情的正向認識與情感連結，共襄國慶盛舉。

1

國慶77周年特備活動- 「情繫祖國」國民教育活動

日期：2026年10月7日 (星期三)
時間：下午2:30 至 4:00
地點：中心禮堂
內容：透過攤位遊戲及主題講座，讓會員認識國家安全相關知識，了解國家安全的重要性及提高意識。

名額：40名
費用：全免
對象：中心會員

負責職員：李姑娘(督導主任)、
姚先生(社工)



2

國慶77周年特備活動- 我愛香港開心遊

日期：2026年10月12日(星期一)
時間：上午9:30 至 下午3:00 (上午9:00集合)
地點：國家安全展覽廳及主教山配水庫
(中心禮堂集合)
內容：邀約會員一同參觀百年古羅馬式建築，了解香港早期發展歷史，午膳後再到國家安全展覽廳參觀，認識維護國家安全的重要性。

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. 行程路線有樓梯路段，需要一定體力。(需社工評估)
2. 請自備車費。
3. 午膳由中心安排。
4. 如報名人數超出預定人數，將於10月9日進行抽籤。



十六項「服務質素標準」(SQS)

【標準13 – 私人財產】

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利，妥善處理服務使用者之個人文件、金錢及其他貴重物品。

【標準14 – 私隱和保密】

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



「敬老護老愛心券」2026



中心將安排10月25日至30日期間於以下地點設置街站售賣「愛心券」，誠邀大家屆時到中心或街站購買愛心券，愛心奉獻，共襄善舉。

10月25日(星期日)

- 鑽石山港鐵站A1出口
- 新蒲崗廣場
- 考評局對出
- 景福街休憩處

10月26日(星期一)

- 鑽石山港鐵站A2出口
- 譽港灣對出

10月27日(星期二)

- 鑽石山港鐵站A1出口
- 考評局對出



10月28日(星期三)

- 景福街休憩處
- 考評局對出

10月29日(星期四)

- 鑽石山港鐵站A1出口
- 譽港灣對出

10月30日(星期五)

- 考評局對出
- 景福街休憩處

義工招募

歡迎有興趣參與街站義賣的老友記擔當義工，與中心職員一同進行義賣。如有興趣成為義工，歡迎與中心職員或負責社工(曾先生)聯絡。

愛心匯聚新蒲崗

第一站：

宮廷古裝拍攝派對

內容：現場試穿宮廷古裝或日式服裝，配合美妝，即場拍攝。
入數：28名
參加方法：憑認購4張愛心券即可參加
備註：參加者可獲精美禮物包1份及精美照片1張。

日期：2026年11月2日(星期一)

時間：上午10:00至下午4:00

地點：本中心

對象：中心會員、護老者

負責職員：陳姑娘(中心主任)

鳴謝：新蒲崗化妝及攝影義工隊、新蒲崗中心義工隊

備註：此活動收入將撥入愛心券2026，用於支持本機構的非資助服務及發展。

第五站：

百發百中(投壺)

第二站：

港式經典小食義賣

第三站：

歡樂擲彩虹

第四站：

拋圈王

中心活動

活動報名日期：
2026年10月7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(以中心公佈為準)

部分活動會於例會優先報名，歡迎出席實體例會。

3 拉筋伸展運動班

日期：2026年10月13日至11月3日

(逢星期二)(共四節)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心禮堂

內容：與參加者體驗輕鬆伸展運動，舒緩及預防慢性痛症，調整身心壓力。

名額：12名

費用：25元

對象：中心會員

負責職員：陳先生(社工)

備註：參加者需在運動墊上進行拉筋運動。



4 智研樂動·腦力大挑戰

日期：2026年10月13日(星期二)或

10月16日(星期五)

時間：下午3:30至4:30

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「趣味找不同」，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)



5 「身心煥然」健康生活工作坊-「薰」芳樂園

日期：2026年10月16日(星期五)

時間：上午10:00至11:30

地點：中心禮堂

內容：由導師教授調製自己喜愛的香薰泡泡沐浴露，溫柔呵護您的肌膚，放鬆身心。

名額：12名

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：陳姑娘(中心主任)

合辦：東美匯關愛聯盟



6 蒲男天地-乒乓球友聯誼日

日期：2026年10月16日(星期五)

時間：下午2:00至4:00(下午1:30集合)

地點：彩虹道體育館(中心集合)

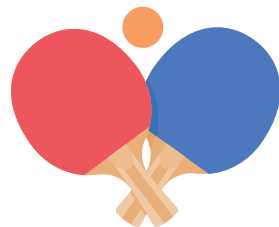
內容：邀請男士會員以球會友，一同進行乒乓球活動，增進友誼，培養運動的習慣。

名額：10名

費用：5元

對象：男士會員

負責職員：何先生(社工)



7 健康講座-婦女健康行多步

日期：2026年10月20日(星期二)

時間：下午3:15至4:15

地點：中心禮堂

內容：認識婦女常見的生理問題，加深各人對乳癌及子宮頸癌的認識，從而帶出普查的意識及重要性。

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 耆趣國皇棋體驗日

日期：2026年10月23日(星期五)

時間：上午10:00至11:00(上午9:45集合)

地點：彩虹道體育館(中心禮堂集合)

內容：一同體驗新興運動-國皇棋，鍛鍊手眼協調與肌力，享受團體運動的樂趣。

名額：12名

費用：10元

對象：中心會員

負責職員：張姑娘(活動幹事)



中心活動

活動報名日期：
2026年10月7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。

9 「身心煥然」健康生活工作坊-頤年茶聚

日期：2026年10月23日(星期五)
時間：下午2:30至4:00
地點：中心禮堂
內容：邀請老友記一同茶聚，探索中華文化，交流日常養生智慧及社交禮儀，享受健康、優雅的生活。

名額：12名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：陳姑娘(中心主任)
合辦：東美匯關愛聯盟



10 手語體驗工作坊-愛心篇

日期：2026年10月26日(星期一)
時間：下午2:30至4:00
地點：中心禮堂
內容：由長者義工教授手語，透過指尖傳情，以肢體為語言，演繹詩歌-《若你能看見》，傳遞愛與感動。

名額：40名
參加方法：憑認購2張愛心券即可參加
對象：中心會員
負責職員：陳姑娘(中心主任)
鳴謝：陳雲英女士
備註：此活動收入將納入愛心券2026，用於支持本機構的非資助服務和發展。



義工活動

11 義工小聚(10月)- 「老有所為」活動推廣大使招募

日期：2026年10月9日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：中心禮堂
內容：招募義工成為「老有所為」推廣大使，協助「老有所為日」活動。

名額：10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)

12 「智傳承健康大使」培訓

日期：2026年10月14日及21日
(逢星期三)(共兩節)
時間：下午1:30至3:00
地點：中心禮堂
內容：學習使用智能電話，操作健康相關應用程式，AI應用知識和技巧。

名額：10名
費用：全免
對象：有興趣參與義工服務的會員
負責職員：趙先生(活動幹事)
合辦：東美匯關愛聯盟
備註：參加者需要出席11月11日(星期三)下午1:30至3:00的義工服務。



13 大笑特工隊-笑聲傳遞愛行動

日期：2026年10月22日(星期四)
時間：下午2:30至3:30(下午2:00集合)
地點：東頭邨護老樂院舍(中心集合)
內容：誠邀大笑特工隊成員到院舍進行探訪，將正能量與歡樂散播到社區角落，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)



義工招募

如果您.....

- 希望持續地學習
- 希望貢獻自己所長
- 想幫助社區上有需要的長者
- 想善用時間及好好規劃退休後生活

歡迎加入成為我們的義工，
攜手同行，服務社群。

14 齊來健腦之「從藥膳降低三高或減重」

日期：2026年10月13日(星期二)
時間：下午3:00至4:00(下午2:00集合)
地點：慈雲山社區會堂(中心大廳集合)
內容：由註冊中醫師講解如何透過藥膳或茶飲，提升身體代謝力。
名額：15名
費用：全免
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)
協辦：耆色護理愛同行



15 智醒健腦聚一聚(七)

日期：2026年10月14日(星期三)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：邀請老友記以日本紙藤作素材，過程中鍛鍊老友記專注力及執行能力，善用巧手，製作實用的置物籃，並分享健腦資訊。
名額：10名
費用：15元
對象：中心會員
負責職員：姚先生(社工)



護老者天地

16 (護)「甜」蜜一刻-鮮果豆腐乳酪杯

日期：2026年10月15日(星期四)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：中心禮堂
內容：與護老者一起製作鮮果乳酪杯，在輕鬆氣氛下製作健康甜品，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)



17 (護)護老「療」天室(三)(Zoom)

日期：2026年10月16日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
地點：Zoom網上平台
內容：透過音樂分享，為生活注入正能量及互相勉勵，並進行簡易居家運動，促進身心健康、互相連結與支持。
名額：6名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



18 (NC) 健康講座-常見用藥迷思大破解

日期：2026年10月22日(星期四)
時間：下午2:00至3:30
地點：中心禮堂
內容：由註冊藥劑師向參加者講解如何安全使用家居藥物、保存藥物方法，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：耆色護理愛同行



19 (護)護老齊樂聚(七)-輕輕鬆鬆玩木柱

日期：2026年10月30日(星期五)
時間：上午10:00至11:00(上午9:45集合)
地點：彩虹道體育館(中心禮堂集合)
內容：邀請護老者一同體驗新興運動-芬蘭木柱，藉輕鬆切磋交流，培養日常運動習慣，舒緩照顧上的壓力。
名額：12名
費用：全免
對象：護老者
負責職員：陳先生(社工)



2026年10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
「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」 (箴言17章22節)				1(廿一) 國慶日 (公眾假期)	2(廿二) 9:10 讀讀鬆 11:30 愛心湯 2:00 蒲藝坊(二)-齊齊地壺樂	3(廿三) 9:00 生命教育歌曲分享
						下午休息
4(廿四) 9:30 國語金曲班(三) 11:00 新麗宮影院-新紮師妹2	5(廿五) 9:10 讀讀鬆	6(廿六) 9:15 「仁愛組」實體例會 10:30 「喜樂組」實體例會	7(廿七) 9:00 活動報名日 9:30 書法班 (二) 11:30 開心粥	8(寒露) 9:10 讀讀鬆	9(廿九) 9:10 讀讀鬆 10:00 長者共融社區計劃(二) (義工訓練) 10:00 排排舞(二) (彩虹體育館)(完) 11:30 愛心湯 2:00 義工小聚 (10月)-「老有所為」活動推廣大使招募 3:15 (NC) 健康講座-如何處理長期患病的壓力	10(九月) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(三)
下午休息	2:00 蒲藝坊(二)-齊齊地壺樂	2:00 「和平組」實體例會	2:30 「情繫祖國」國民教育活動	2:30 職員會		下午休息
11(初二) 9:30 國語金曲班(三) 11:00 新麗宮影院-歲月神偷	12(初三) 9:00 我愛香港開心遊 9:10 讀讀鬆	13(初四) 9:10 讀讀鬆 9:30 耆恩天地(三) 10:45 同心樂唱聚(三)	14(初五) 9:10 讀讀鬆 9:30 書法班 (二) 11:00 智醒健腦聚一聚 (七) 11:30 開心粥	15(初六) 9:10 讀讀鬆 11:00 (護)「甜」蜜一刻-鮮果豆腐乳酪杯	16(初七) 9:10 讀讀鬆 10:00 排排舞(三)(彩虹體育館) 10:00 「身心煥然」健康生活工作坊-「薰」芳樂園 11:30 愛心湯 1:30 蒲男天地-乒乓球友聯誼日 2:00 (護) 護老「療」天室(三)(Zoom) 3:30 智研樂動·腦力大挑戰	17(初八) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(三)
下午休息	2:00 蒲藝坊(二)-齊齊地壺樂	2:00 齊來健腦之「從藥膳降低三高或減重」 2:00 拉筋伸展運動班 3:30 智研樂動·腦力大挑戰	1:30 「智傳承健康大使」培訓 3:30 手機班-數碼健身館 (三)	2:00 流感針注射服務2026		下午休息
18(初九) 9:30 國語金曲班(三) 11:00 新麗宮影院-情天未老	19(初十) 重陽節翌日 (公眾假期)	20(十一) 9:10 讀讀鬆 10:45 同心樂唱聚(三)	21(十二) 9:10 讀讀鬆 9:30 書法班 (二) 11:30 開心粥	22(十三) 9:10 讀讀鬆	23(霜降) 9:10 讀讀鬆 9:45 耆趣國皇棋體驗日(彩虹體育館) 11:30 愛心湯 2:30 「身心煥然」健康生活工作坊-頤年茶聚	24(十五) 9:00 生命教育歌曲分享
下午休息		2:00 拉筋伸展運動班 3:15 健康講座-婦女健康行多步 4:30 佛山院舍體驗遊簡介會	1:30 「智傳承健康大使」培訓 3:30 手機班-數碼健身館 (三)	2:00 大笑特工隊-笑聲傳遞愛行動 2:00 (NC) 健康講座-常見用藥迷思大破解		下午休息
25(十六) 8:30 「敬老護老愛心券」2026 9:30 國語金曲班(三) 11:00 新麗宮影院-金鵲	26(十七) 9:00 「敬老護老愛心券」2026	27(十八) 9:00 「敬老護老愛心券」2026 9:30 耆恩天地(三) 10:45 同心樂唱聚(三)	28(十九) 9:00 「敬老護老愛心券」2026 9:30 書法班 (二) 11:30 開心粥	29(二十) 9:00 「敬老護老愛心券」2026	30(廿一) 9:00 「敬老護老愛心券」2026 9:45 (護) 護老齊樂聚(七)-輕輕鬆鬆玩木柱(彩虹體育館) 11:30 愛心湯	31(廿二) 9:00 生命教育歌曲分享 11:15 長者生命教育小組(三)
下午休息	2:30 手語體驗工作坊-愛心篇	2:00 拉筋伸展運動班	3:30 手機班-數碼健身館 (三)			下午休息