

中國基督教播道會 美孚頤創方

二零二六年一至三月份家訊



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

中心分處開幕禮

中心獲社會福利署給予分處，增加活動空間；感恩已於上年 9 月下旬開始投入服務。分處成功開展，有賴各界支持，中心擬於 3 月 18 日下午於分處舉行開幕禮，邀請各位出席。

詳情請留意稍後中心壁報及 whatsapp 頻道。



新春團拜 2026

日期：3 月 3 日(星期二，元宵節)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：歡唱賀年歌曲、新春佈福、地利亞英文小學暨幼稚園
(幼稚園部)幼兒表演、民間舞蹈表演、遊戲、送贈新春禮物

對象：中心會員、護老者會員

費用：免費

報名日期及方法：2 月 4 日(三)起致電 2745-8839 或親臨中心報名

負責職員：陸姑娘



派贈賀年用品

各位親愛的會員和護老者：

同賀新春，本中心由 2 月 2 日(一)起派發賀年用品，有興趣之會員及護老者請帶同會員證到中心索取。

~ 數量有限 派完即止 ~



祝 大家新年快樂！喜樂平安！

地址：美孚新邨百老匯街 39A 平台

分處：長沙灣荔枝角道 888 號南商金融創新中心地下(只提供預約式服務)

電話：2745-8839 / 2745-2127

傳真號碼：2307-5119

電郵：mfec@ess.org.hk

中心網址：www.mfec.org.hk

中心開放時間：星期一、五上午 8 時 30 分至下午 5 時 30 分

星期二、三、四上午 8 時 30 分至下午 5 時

星期六上午 8 時 30 分至下午 2 時

「家倍愛中心」籌款運動2025

本年的「家倍愛中心」籌款運動 2025 已完滿結束，中心十分感謝各位善長慷慨解囊，今年直接捐款籌得的善款為\$34,700，愛心券籌得的善款為 \$33,768 (扣除敬老護老愛心會有限公司收取之 10%行政費用後為 \$30,391)，中心獲得總善款為\$65,091。為表謝意，中心舉行了籌款「獎勵計劃」(計算方法：直接捐款、於中心購買或代售愛心券之善款金額)，請以下得獎會員

2026年2月2日(一)至2月13日(五)到中心接待處領取感謝狀及/或禮物* (如逾期未取，將作放棄論)。

*鳴謝樂餉社捐贈禮物

衷心感謝各位的支持

※ 最高籌款額善長芳名 ※

陳秉枝 湯顏文琮 趙鍾月嫦 鄭江清

※ 捐款及籌款達\$2000-\$2499 善長芳名

梁麗珍 李慶珠 任淑珍 孫寶虹

※ 捐款及籌款達\$1500-\$1999 善長芳名

朱雲芳

※ 捐款及籌款達\$1000-\$1499 善長芳名

舒曼麗 鮑素婉 鄺燕萍 葉碧嫻 胡淑貞
羅德榮 陳玉成

※ 捐款及籌款達\$500-\$999 善長芳名

吳圓珠	鄭在雨	彭詠梅	胡相國	龍笑娟
何炳雄	陳五妹	莫湘萍	張琪	朱小珍
徐佩謙	李玉燕	盧彩鳳	黎翩翩	鄺水敏玉
彭潔萍	李銀香	莊慕容	黃好儀	李孟偉
黃慧心	李玉蘭	邱迎輝	許翠瑚	

✧ 捐款及籌款達\$200-\$499 善長芳名

葉轉章	李輝榮	陳佩賢	曾美容	簡冠達
周雪娥	劉學知	王侶儀	李慕賢	李共和
劉麗明	羅麗珠	孔桂蘭	吳霞	顧菊英
趙葵	馮啟源	陳秀珍	陸雅琴	趙克成
黃少琼	陳麗珍	陳燕芬	鄧景珍	黃綉鳳
余國良	黃玲玲	吳龍城	羅有群	劉玉琼
李麗娥	張肖薇	葉顯揚	陳綺文	李觀華
司徒惠琼	范本芳	杜翠玲	陳邁	余華佳
陸國冰	鄭玉蓮			

✧ 捐款及籌款達\$100-\$199 善長芳名

任本立	卓潔冰	劉樹華	楊玉蓮	黎偉傑
陳瑞興	呂成海	鄭潤蓮	駱兆棠	陳慧蘭
胡相國	唐彩仙			



衷心感謝以下會員/護老者/義工，於中心以外的籌款站擔任義工，協助義賣「愛心券」，支持中心服務發展 (排名不分先後)

余華佳	陸國冰	陳雪梅	鄭玉蓮	彭潔萍
李銀香	莊慕容	黃好儀	李孟偉	黃慧心
李玉蘭	邱迎輝	許翠瑚	胡淑貞	羅德榮
陳玉成	朱雲芳	孫寶虹	陳秉枝	

愛心券籌款站最高服務時數大獎得主

★ 羅德榮 ★

會員領取生日禮物

♥ 生日快樂 ♥

凡於 2026 年 1 月至 3 月生日之長者會員，
可憑會員證到主中心領取生日禮物一份。

H A P P Y B I R T H D A Y !

2025-26 年度中心服務評估

中心全年計劃及財政年度為每年 4 月至翌年 3 月，中心正準備策劃來年的計劃，為提供具質素的服務，中心希望收集大家寶貴的意見及建議，詳情如下：

日期：2026 年 1 月 17 日(六) 至 1 月 31 日(六)

對象：會員、護老者、義工

參與方法：

1) 到中心接待處索取問卷，填寫後投放意見箱

2) 使用網上問卷：請登入網站或掃描 QR CODE

(中心亦會透過 WhatsApp 發放以上連結予會員、護老者及義工)

3) 義工會在部份班組/活動進行問卷調查



如填寫過程有任何困難或疑問，歡迎與中心職員聯絡。

每人只需填寫一次，請勿重覆填寫。

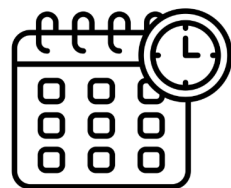
職員年度檢討及計劃會議

為分析及討論會員及職員對中心服務的意見及建議，中心將於新春後(人流較少)的時候，舉行「職員年度檢討及計劃會議」。會議期間，除下午 1:00-2:00 午膳時間外，中心接待處服務照常；職員午膳期間，如有會員報名及諮詢，可向義工查詢或留言，中心會儘快回覆跟進。有關會議日期及時間如下：

2026 年 2 月 23、25 日(星期一、三) 上午 9:30 - 下午 5:00

不便之處，敬請見諒！

2026-27 年續會安排



續會週：3 月 23 日(一)至 27(五)

屆時請各位會員帶同會員証及會費\$21，並預留足夠時間親臨主中心辦理。

如未能於以上時段到中心續會，可在 3 月 28 日(六) 或以後帶同會員証及會費到中心接待處辦理。

中心付款方式更新



各位親愛的老友記及護老者：

為了讓大家繳費時更方便及節省時間，減少攜帶現金出門的心理負擔，本中心將由 2026 年 3 月 23 日(一)起全面實施「八達通」收費模式，停止收取現金。敬請垂注！謝謝！

防騙資訊及中心聲明



各位，較早前播道會轄下其中一間長者中心發生長者遭遇騙案事件，被騙徒騙去\$50,000。以下是事件的經過：

- ➔長者某天晚上收到電話，對方說出長者名字，並自稱是中心職員XXX，向長者提出借貸要求，將\$50,000 入數到其指定賬戶。
- ➔騙徒得手後再向該名長者借貸，索價為\$100,000。長者不虞有詐，前往銀行提取現金，幸而銀行職員覺得有可疑，拒絕要求。
- ➔中心職員見到長者神色有異，問候之下發覺他疑似受騙，立即通知中心主任處理。

以上並非單一事件，今年該中心都有零星長者接到騙徒電話，包括假扮是長者子女，聲稱打傷人需要保釋金，或假扮中心職員，問長者借錢。

中心嚴正聲明



- ☑中心職員不會向會員/護老者/義工索取及提出任何金錢，但非中心活動用途。
- ☑所有收取中心會員/護老者/義工的金錢安排，都必定會安排在中心接待處進行。

時刻警覺：

- ☑不要猜測或相信：騙徒常冒充親友、官員或服務人員，即使能說出你的資料也不可信。
- ☑立即掛斷：不理會來電者要求，不要回撥來電號碼，直接結束通話；應查閱官方網站找到該機構的電話號碼，主動致電求證。
- ☑保護資料：絕不透露身份證號碼、銀行戶口號碼、密碼或一次性密碼等。
- ☑尋求協助：可致電反詐騙協調中心的「防騙易 18222」熱線；與家人商量。

訂閱 WHATSAPP 頻道

收看中心活動宣傳及消息!

第一步：掃描二維碼，按「同意並繼續」

第二步：按「追蹤頻道」

第三步：按版面右上之🔔，接收通知



請自行定期查看頻道資訊。

按 WhatsApp 版面下之**最新消息**，

並按入中心之頻道。如需轉回訊息功能，按「對話」。

如對中心新宣傳平台不認識或對訂閱頻道有困難，歡迎即日起預約教學時段，由義工一對一為大家解答。

✿ 1 月 22,23,29,30 日(星期四、五)下午 3:00-4:30

✿ 2 月 4,5,6,11 日(星期三、四、五)下午 3:00-4:30

✿ 3 月 4,5,6,11,12,13,19,20 日(星期三、四、五)下午 3:00-4:30



「營好有」

中心將於以下**指定日期及時段**，由供應商到中心直接向會員/護老者售賣奶粉。請於以下指定日期起致電中心(2745 8839)預約購買時段 (以 WhatsApp 預約未必可及時回覆)。

負責職員：歐姑娘

三花奶粉

2 月 3 日(二) 下午 2:00-4:30

(預約日期: 1 月 20 日起)

高鈣活關節低脂奶粉	800 克 : \$95
柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉	750 克 : \$95
高鈣健骨低脂奶粉	800 克 : \$90
三效高鈣較低脂奶粉	750 克 : \$105
益生健益生菌高鈣較低脂奶粉	750 克 : \$95

雅培奶粉

2 月 10 日(二) 上午 9:30-12:00

(預約日期: 1 月 27 日起)

佻呢嗰味加營素	900 克 : \$201
	400 克 : \$97
朱古力味加營素	900 克 : \$201
低糖加營素	850 克 : \$208
活力加營素	850 克 : \$229
怡保康	850 克 : \$231
	400 克 : \$105

備註

- 1) 只收現金，千元大鈔恕不接受
- 2) 請自備購物車或購物袋
- 3) 產品及售價以購買當天為準
- 4) 購買時，請自行核對清楚貨品是否正確
- 5) 奶粉數目有限，先到先得，售完即止
- ❖ 6) 請務必依照中心職員安排的時間到中心購買，不設留貨或預先付款
- ❖ 7) 如沒有預約，只能在活動完結前 10 分鐘購買

地點: 小組室/花園

健康送暖大行動

2025-2026

(一)送暖顯關懷

負責職員：陸姑娘

抽籤對象	名額	送贈內容
獨老 / 兩老 (或與家傭同住) 之中心會員	358 份	湯包一份

- (1) 為避免人群聚集，中心會以截至 2026 年 1 月 26 日之會員系統資料進行電腦抽籤，抽出獲贈者。
- (2) 抽籤結果公布日期及方式：2026 年 1 月 26 日下午透過 WhatsApp 及中心壁報公布中籤名單。
- (3) 中籤者可按分配之日期及時間，帶同會員證到中心領取。

備註：參與抽籤名單將按會員系統「居住狀況」記錄為準，如有更改請 1 月 24 日(六)或之前通知本中心。

(二)冬日暖笠笠講座

日期及時間：2026 年 2 月 4 日 (三) 上午 9:30-10:30

名額：30 位

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：免費

內容：分享冬日保健方法，預防寒冬，促進身體健康。

報名日期及方法：1 月 19 日(一)起致電 2745 8839

或親臨中心報名參加

鳴謝：禮品由社會福利署贊助



備註：出席者可獲湯包一份。

每位會員只可取湯包一份，不可重覆

新春健步行 2026

日期及時間：2月27日(五) 上午9:00至下午4:30

內容：前粉嶺裁判法院、沙頭角午膳、沙頭角禁區十景（不包括中英街）



對象：會員及其一位親友、護老者

費用：會員、護老者：\$160；非會員：\$220

報名日期及方法：1月19日(一)起帶同會員證及新智能身份證親臨

主中心接待處報名

截止報名日期：2月3日(二)下午5:00

負責職員：林先生

備註：

1. 景點行程以步行為主，請參加者按個人能力參與，建議穿著運動鞋。
2. 因行程涉及沙頭角禁區，需申請禁區證：參加者必須為香港永久居民，請於中心指定限期前提交身份證明文件副本，未能按時提交資料者將無法安排禁區證，不能隨團出發。
3. 如參加者於活動當天發現身體不適或有事未能出席，請及早通知中心，並需退出活動。
4. 請務必帶同活動收據、會員証及身份証正本準時上午9時到活動室集合，逾時不候。
5. 活動當天需自行帶備防曬、雨具、防蚊用品及足夠的飲用水。
6. 若活動前2小時起懸掛3號或更高颱風訊號、或紅/黑色暴雨警告，將會延期。
7. 活動當天聯絡電話：52857090



絲苗白飯
乳香燴浮皮
蠔皇燜冬菇
沙爹厚吊片
碧綠西蘭花
上湯浸蘿蔔
南乳芋頭件
豉油王大蝦
黃金靚魚蛋
鄉下走地雞
沙頭角燒鴨
秘制燜腩肉
上湯浸枝竹
盆菜宴(每圍十人)



鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂合辦及
資助部分開支

「耆年樂在」 同行計劃

義工上門陪伴服務

2026 年 1-3 月

由受訓義工或照顧員上門為體弱或行動不便出外活動的中心會員 / 個案 / 護老者照顧之長者提供陪伴服務。



上門日期和時間：

上門時間按中心辦公時間協商。

每星期最多上門 2 次，每次 1 小時。

查詢： 社工黃先生或黃姑娘

報名： 即日起 致電中心 (電話 2745-8839)

報名、WhatsApp (中心電話 5269-9820)

或帶同會員證到中心報名

* 報名者須經負責社工黃先生或黃姑娘評估
確認符合資格才正式取錄

健康及社交康樂系列

負責職員：周先生、黃姑娘



健康閣體驗



	活動日期	報名日期	時間
1 月	1 月 19,26 日(一) 1 月 28 日(三)	即日起	下午 3:00–4:30 (選取其中一節時段， 不多於 30 分鐘)
2 月	2 月 2,9 日(一) 2 月 4,11 日(三)	1 月 19 日(一)起	
3 月	3 月 9,16 日(一) 3 月 4,11 日(三)	2 月 26 日(四)起	

地點：分處 (九龍長沙灣荔枝角道 888 號 南商金融創新中心地下)

內容：由職員或義工協助體驗健康閣基本設備

1. 使用身體成份分析儀了解身體脂肪及肌肉量。
2. 使用單車機或手轉車作簡單有氧訓練及肌肉鍛鍊。

對象：活動能力良好的會員及護老者

報名方法：致電或親臨主中心報名，先到先得。

費用：全免

負責職員：周先生、黃姑娘

備註：

1. 身體成份分析報告只作參考，如有任何疑問，請諮詢閣下的家庭醫生或其他專業人士。
2. 需以智能電話下載上述分析報告及沒有於身體植入電子醫療器材。
3. 請留意自己的身體狀況是否合適使用器材及進行運動。
4. 如無故缺席者，中心可暫停其下次參加同類活動的資格。

幸福小組

活動由奇恩堂及中心合辦，透過不同主題活動，
與大家探討何謂幸福，並尋找幸福的生活。

時間：星期五下午 2:00-3:15

地點：奇恩堂/中心活動室

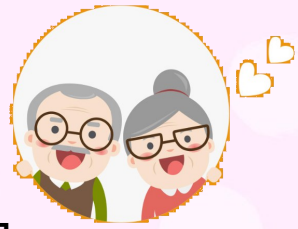
對象：會員、護老者帶同 60 歲或以上親友、社區長者

報名日期及方法：

1. 參加者可逢星期五致電或親臨中心報名下星期五之活動；
2. 除特別註明，活動費用全免；
3. 收費活動須親臨中心報名交費，並出示收據出席活動以茲證明；
4. 活動當日如仍有名額，可即場報名

備註：

- 1) 參加者如因事未能出席，請盡快通知中心，以便安排後備參加者出席。
- 2) 參加者如一個月內缺席 2 次，則下個月有報名會先列為後備。



日期	活動	內容	負責人
1 月 16 日	齊齊做手工	一起做些小手工	蕭姑娘
1 月 23 日	吃得有營	如何吃得有營	蕭姑娘
	主講：簡冠達先生		
1 月 30 日	做個精明手機用家	正確使用手機小貼士	林先生
2 月 6 日	粵語瑰寶	語音歷史及遊戲	黃姑娘
2 月 13 日	齊來唱唱	一起唱懷舊金曲	蕭姑娘
2 月 20 日	農曆年初四，暫停一次 祝大家平安喜樂		
2 月 27 日	新春健步行 2025，暫停一次		
3 月 6 日	我是花藝師	齊齊做手工	蕭姑娘
	導師：陳少華女士/ 收費：\$5		
3 月 13 日	與你同遊「中國成都」	分享成都景點及美食	吳姑娘
3 月 20 日	懷舊電視廣告	分享懷舊電視廣告	布姑娘
3 月 27 日	開心枱上玩	輕輕鬆鬆一齊玩， 開開心心又一天	蕭姑娘



誠邀你的參與

鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂資助活動物資

揮春平安送祝福

中心書法班何一明老師、學員及千石緣軒書畫會會員，書寫揮春祝福句語送贈會員、護老者及社區人士，同賀新春。

日期及時間：2026年1月31日(六)

時間：上午 10:00 – 下午 1:00

派發地點：仁愛堂地下

負責職員：黃姑娘

費用：免費



鳴謝合辦團體：千石緣軒書畫會贊助

健康及社交康樂系列

報名方法：



付費活動：請親臨中心接待處報名



免費活動：可親臨中心 / 致電 / WhatsApp (或稍有延遲)報名

☆☆先到先得，額滿留後備☆☆

備註：如無故缺席或遲到，中心可暫停其下次報名檢測活動的資格

負責職員：陸姑娘/布姑娘/黃姑娘/林先生

報名日期：即日起接受報名

**V-health 互動
負重運動儀工作坊
(布姑娘)**

日期：1月21日(三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：分處(荔枝角道 888 號
南商金融創新中心地下)

對象：會員、護老者

費用：免費

內容：了解 V-Health 互動負重運動儀對身體的效用、使用方法及留意事項、不合適使用人士、使用時不適當之處理方法，以及 V-Health 互動負重運動儀預約需知。

**127 會員茶聚
(黃姑娘/會員議會
籌備活動)**

日期：1月27日(二)

時間：下午 2:00-3:45

地點：分處(荔枝角道 888 號
南商金融創新中心地下)

對象：會員

費用：免費

內容：委員自我介紹、匯報委員過去一年工作及來年工作計劃、茶點、民歌獻唱與會員交流分享



報名日期：1月19日(一)起

新春愛心剪髮服務
(黃姑娘)
日期：2月2日(一)
時間：上午 9:00-11:00
地點：小組室

對象：領綜援/長者生活津貼/
獨居/雙老會員
費用：免費



內容：由經驗剪髮義工替參加者剪髮迎新年

備註：參加者需先行在家清洗頭髮

報名日期：2月4日(三)起

地壺同樂日
(布姑娘)
日期：3月4日(三)
時間：下午 1:00-2:15
地點：活動室

對象：曾參加中心地壺球體驗
之中心會員
費用：免費



內容：分組形式進行地壺球交流

芬蘭木柱體驗日
(布姑娘)
日期：3月5日(四)
時間：下午 2:00-3:15
地點：分處(荔枝角道 888 號
南商金融創新中心地下)

對象：曾參加中心芬蘭木柱
體驗之中心會員
費用：免費



內容：分組形式進行芬蘭木柱交流

導師：布姑娘(芬蘭木柱指導員)

普及健體運動
之八段錦
(布姑娘)
日期：3月9日(一)
時間：上午 10:00-12:00
地點：活動室

對象：會員
費用：免費



內容：學習八段錦

導師：康樂及文化事務署之長者健康計劃外展隊委派之導師

合辦：康樂及文化事務署

備註：穿著輕便衣服及波鞋

手握力測試
(林先生)
日期：3月9日(一)
時間：下午 2:30-4:30
地點：小組室

對象：會員、護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5 (不設退款及轉讓名額)

內容：測試手握力

合辦：美國雅培製藥有限公司

備註：1. 參加者需按照籌號時間出席

2. 此評估之結果只作參考，並不能作正式臨床診斷之用。如有任何疑問，
請諮詢閣下之家庭醫生或其他專業人士

報名日期：3月6日(五)起

銀鈴好聲音 卡拉 OK (布姑娘)

✻時代曲日期：3月17日(二)

時間：上午 9:30-11:30

✻粵曲日期：3月19日(四)

時間：下午 2:00-4:30

地點：分處(荔枝角道 888 號
南商金融創新中心地下)

對象：會員及護老者

參加者需親臨主中心報名

費用：\$5



內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉 OK 歌。

- 備註：1. 為尊重所有參加者，請準時出席並全程參與；如無故遲到或早退，中心可暫停其下次報名資格
2. 報名者須活動前一個星期交予曲名或 Youtube 連結

護老者支援服務

負責職員：歐姑娘、布姑娘

報名方法：



付費活動：請親臨主中心接待處報名

免費活動：可親臨中心 / 致電 / Whatsapp (或稍有延遲)報名



☆☆先到先得，額滿留後備☆☆

報名日期：即日起

照顧者煮食加油站- 賀年禮盒 (歐姑娘、布姑娘)

日期：1月29日(四)

時間：下午 2:30-4:30

地點：分處(荔枝角道 888 號南商金融
創新中心地下)

對象：護老者

費用：\$50



內容：製作賀年禮盒(柿柿如意曲奇及朱古力夾心曲奇)

報名日期：1月19日(一)起

酒精墨水畫體驗 工作坊 (歐姑娘)

日期：2月12日(四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：分處(荔枝角道 888 號南商金融
創新中心地下)

對象：會員、護老者

費用：\$8

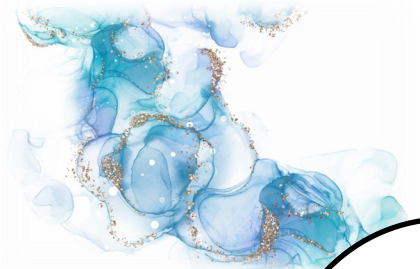
內容：- 利用酒精及墨水作畫

- 體驗利用紙張流動方式流動墨水

- 探索及練習放鬆的方法

導師：歐姑娘(日本 Atelioertua 酒精墨水藝術導師)

備註：不適合酒精敏感、患心臟病人士



報名日期：2月4日(三)起

護老者地壺樂 (歐姑娘)

日期：3月4日(三)
時間：下午 2:30-3:45
地點：中心活動室



對象：活動能力良好之
護老者、中心會員
費用：免費

內容：以分組形式進行進行地壺球體驗

護老者芬蘭木柱 體驗日 (歐姑娘)

日期：3月5日(四)
時間：下午 3:30-4:45
地點：分處(荔枝角道 888 號南商
金融创新中心地下)

對象：認知及行動良好之
中心會員及護老者
費用：免費



內容：進行芬蘭木柱體驗

導師：布姑娘(芬蘭木柱指導員)

「睡眠健康知多 D」 講座 (歐姑娘)

日期：3月6日(五)
時間：上午 10:30-11:45
地點：分處(荔枝角道 888 號南商
金融创新中心地下)

對象：護老者、會員
費用：免費

內容：1. 認識失眠的成因
2. 學習促進睡眠的方法

講員：賽馬會樂齡同行計劃委派之社工

合辦機構：賽馬會樂齡同行計劃



訓好 DD-睡眠香薰 噴霧製作 (歐姑娘)

日期：3月12日(四)
時間：下午 2:30-3:30
地點：分處(荔枝角道 888 號南商
金融创新中心地下)

對象：中心會員、護老者
費用：\$5

內容：製作睡眠香薰噴霧，消除疲勞感



費用全免

為你減輕護老者擔子，讓護老者可以休息 或
處理重要事務，中心提供：

♥ 暫託
服務

♥ 護送
服務

♥ 陪診
服務

歡迎聯絡周先生查詢



支援認知障礙症患者及照顧者，提供預防認知障礙症教育及活動，促進大家腦健康。

歡迎大家踴躍參加以下活動，費用全免。

報名方法：可親臨中心 / 致電 / WhatsApp (或稍有延遲)報名

☆☆先到先得，額滿留後備☆☆

認知評估服務

歡迎個別預約進行認知評估，有利及早預防腦退化

評估地點：中心<為時約 40 分鐘>

對象：中心會員、護老者、社區人士

費用：免費



易徑玩樂/認知刺激小組

內容：定期舉辦認知刺激活動及遊戲，促進認知健康及社交發展

對象：輕度及中度認知缺損之會員 或 護老者照顧之長者

備註：所有參加者需完成認知評估後由社工轉介 /

負責職員確認資格

導師：認可認知刺激治療(香港)執行師：中心社工黃先生及陸姑娘

3月6日(五)起接受報名

「做運動防腦退化」 講座 (黃先生)

日期：3月20日(五)

時間：上午 9:30-10:30

地點：活動室

對象：會員、護老者或任何有興趣人士

費用：免費



內容：如何從運動入手預防認知障礙症、教授簡易的預防腦退化運動方法

講者：黃河山先生(認知障礙症照顧策劃師)

義工招募及訓練

負責職員：黃姑娘

報名日期：3月6日(五)起接受報名

耆年樂在 義工小聚 (黃姑娘)

日期：3月31日(二)

時間：上午 10:15-11:15

地點：活動室

對象：現正提供服務的耆年樂在義工

費用：免費



內容：互相認識,分享(探訪成就及困難)和學習(個案討論及處理方法)

公營醫療收費你要知

為應對公營醫療系統需求增加，醫管局已於 2026 年 1 月 1 日起改革各項服務收費，以下是有關改革後的收費安排及醫療豁免申請：

收費變化 (合資格人士)	普通科/家庭醫學門診	\$150 (不論首次/覆診)
	處方藥物(一般)	\$5 (項/每四星期)
	專科門診	\$250 (不論首次/覆診)
	處方藥物(專科)	\$20 (項/每四星期)
	急症室	\$400 (危殆/危急類別人士豁免)
	社康護士(非精神科)	\$100

如不屬以下情況之人士，就須要支付新服務收費：

1. 綜合社會保障援助受助人
2. 收費級別 0 之長者院舍照顧服務券持有人
3. 75 歲或以上長者生活津貼領取人士

****非上述情況但現時持有醫療費用減免證明書之人士，在到期日前將不會受影響。**

優化醫療費用減免機制申請方法

(74 歲或以下之長者生活津貼領取人士，可在覆診前 2 個月帶備以下文件前往醫務社工部辦理有關申請)

1. 身份證	5 由社署發出的長者生活津貼證明書
2. 住址證明	6. 個人及配偶(如有)存款以外的資產
3. 銀行存摺證明	7. 差餉單(如持有物業)
4. 覆診紙	

****醫療費用減免的成功申請人，會按照其經濟狀況獲安排全額減免或部分減免兩種。減免期最長為 18 個月，到期時可再次申請。**

****生果金領取人/64 歲或以下之人士，如合乎機制下的經濟條件，亦可考慮申請減免，詳情可與中心當值社工或醫務社工聯絡。**

★參考資訊：https://www.ha.org.hk/visitor/fees_and_charges.asp?lang=CHIB5



中心服務質素標準

(五) 中心範圍內遺失物件，應如何處理？（詳見中心《服務質素標準十三》）

通知中心職員，有關職員會填寫「失物處理記錄報告」，並協助失主在中心範圍內尋找失物；如未能找到失物，在失主同意下，於中心內張貼失物啟示，以協助尋回該失物。失主亦可要求報警。

(六) 中心設有「免受侵犯政策」，內容包括甚麼？（詳見中心《服務質素標準十六》）

1. 確保職員於中心內或外提供服務時，令服務使用者的安全受到保障，而不致受到任何形式的侵犯。
2. 侵犯的定義包括言語侵犯、身體侵犯及性侵犯等。
3. 服務使用者遇到被其他服務使用者或職員侵犯，可通知中心主任，以便了解及跟進；當事人亦可同時要求以「投訴」方式處理【詳見<<服務質素標準十五>>】。若事態嚴重，中心主任須諮詢上司、被侵犯者及其家人的意見，以決定報警與否。
4. 為確保受侵犯者的私隱得到保障，一切處理方法和程序皆以保密原則進行。除遇特別情況（如涉及人身安全及法庭傳召等）外，所有資料的公開（如報警）必須得到被侵犯者或其家人同意。



(七) 中心處理投訴的步驟是怎樣的呢？（詳見中心《服務質素標準十五》）

1. 服務使用者有權對中心的管理、人事、服務之提供及職員等事宜作出投訴。
2. 投訴人可以親身、書面或電話方式作出投訴，當值之職員會用「投訴記錄表」將事件記錄在案，並將有關投訴於二個工作天內轉交投訴處理人
【(i) 若投訴涉及服務之提供或主任級以下職員，將由中心主任作出處理
(ii) 若投訴涉及主任，將由總幹事作出處理】。
3. 處理投訴之職員會於三個工作天內聯絡或約見投訴人，親自了解情況，務求從速處理投訴。
4. 若該次會面仍未能處理有關投訴，負責職員會告訴投訴人中心準備如何處理其投訴，並將在十個工作天內向投訴人以面談、書面或電話方式報告處理投訴的結果。
5. 若投訴人對回覆仍感不滿，負責之職員會將事件轉交總幹事處理。



(八) 中心有我的個人資料，會用來做甚麼？（詳見中心《服務質素標準十四》）

1. 本中心收集會員自願性提供的個人資料，乃用於申請本中心服務或有關會員所需之轉介服務。若未能提供足夠及準確的個人資料，中心將不能處理有關服務申請或提供所需服務。
2. 如需修改資料，請通知職員。
3. 個人資料只會按需要由中心職員或其他有關團體/人士使用。
4. 除了個人資料(私隱)條例特定的豁免情況外，會員可查閱及改正本中心所存有關於自己的個人資料。如需文件複印本，須支付規定費用。

☺ 如果想了解以上標準的詳細內容，歡迎參閱《服務質素標準》文件（放於中心大堂圖書櫃）或向職員查詢。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二六年一月份活動表 「2025-26 年度中心服務評估」			元旦日 公眾假期	2:00 幸福小組(奇)	
8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(奇) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:30 粉彩素描畫(奇) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:00 健康閣(分處)	10:00 樂舞時光(分處) 10:15 活英語會話班(Z) 2:00 普拉提伸展運動班(孚)	8:30 初級書法班-行楷書(奇) 10:00 探得樂 3:00 健康閣(分處) 3:30 智能手機班-日常生活 App 工作坊	11:00 彩虹中樂福音 美景之旅(外出)	11:15 腦動樂(奇) 2:00 幸福小組(奇) 2:30 資訊科技大使服務	
8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(奇) 10:30 社區聚一聚 14 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:30 粉彩素描畫(奇) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:00 健康閣(分處) 3:30 護老者互助小組 IV	10:00 樂舞時光(分處) 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 護老者聚一聚 9 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	8:30 初級書法班-行楷書(奇) 3:00 健康閣(分處) 3:30 智能手機班-日常生活 App 工作坊	9:30 向著目標飛(分處) 10:30 韓文班(奇) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 資訊科技大使服務 2:30 賀年桔珠飾(分處) 3:00 認知刺激小組 B	11:15 腦動樂(奇) 2:00 幸福小組(奇) 3:30 家倍愛生日會(奇)	
8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(奇) 10:30 社區聚一聚 14 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 守護員會議 X 12:30 粉彩素描畫(奇) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:00 健康閣(分處) 3:30 護老者互助小組 IV	9:00 血糖測試(小) 10:00 照顧者和諧粉彩工作坊 (分處) 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 痛症講座 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	8:30 初級書法班-行楷書(奇) 9:30 銀鈴好聲音卡拉 OK- 時代曲(分處) 1:30 樂齡音樂運動坊(分處) 2:30 V-health 工作坊(分處) 3:30 智能手機班-日常生活 App 工作坊	9:30 向著目標飛(分處) 10:30 韓文班(奇) 2:00 銀鈴好聲音卡拉 OK- 粵曲(分處) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B	11:15 腦動樂(奇) 1:30 樂齡音樂運動坊(分處) 2:00 幸福小組(奇) 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲合士上-進深篇 (分處) 3:30 獨居兩老長者互助 小組	10:30 隱長按摩日(地 利亞 幼稚園)
8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(奇) 10:30 社區聚一聚 14 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:30 粉彩素描畫(奇) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:00 健康閣(分處) 3:30 護老者互助小組 IV	10:00 樂舞時光(分處) 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 護老者聚一聚 9 12:00 社區守護員 18 2:00 127 會員茶聚(分處) 2:00 普拉提伸展運動班(孚)	8:30 初級書法班-行楷書 (奇) 1:30 樂齡音樂運動坊(分處) 3:00 健康閣(分處)	10:00 迎新小聚(奇) 12:00 社區守護員 19 2:00 認知刺激小組 A 2:30 照顧者煮食加油站- 賀年禮盒(分處) 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B	11:15 腦動樂(奇) 1:30 樂齡音樂運動坊(分處) 2:00 幸福小組(奇) 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲合士上-進深篇 (分處) 3:30 獨居兩老長者互助 小組	10:00 揮春平安送 祝福(仁愛 堂空地) 2:00 隱長探訪 (小童群益 會)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二六年二月份活動表					
2 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 新春愛心剪髮服務 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體)/奇 10:30 社區聚一聚 14 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 社區守護員 20 12:30 水墨畫班(奇) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:00 健康閣(分處) 3:30 護老者互助小組 IV	3 10:00 樂舞時光(分處) 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 護老者聚一聚 9 12:00 社區守護員 18 2:00 雀巢三花奶粉 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	4 9:30 冬日暖笠笠講座 2025 10:00 新年節日送暖家居檢查 3:00 資訊科技大使服務 3:00 健康閣(分處)	5 10:30 韓文班(活/奇) 12:00 社區守護員 19 2:00 認知刺激小組 A 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B	6 11:15 腦動樂(活/奇) 2:00 幸福小組(活/奇) 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲合士上-進深篇(分處)	7
9 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 守護員會議 XI 12:00 社區守護員 20 12:30 水墨畫班(奇) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:00 健康閣(分處) 3:30 護老者互助小組 IV	10 9:30 雅培奶粉 10:00 樂舞時光(分處) 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 護老者聚一聚 9 12:00 社區守護員 18 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	11 10:30 長者英語樂 3:00 健康閣(分處) 3:00 資訊科技大使服務	12 年廿五 班組停課 9:30 向著目標飛(分處) 12:00 社區守護員 19 2:30 酒精墨水畫體驗工作坊(分處)	13 年廿六 班組停課 2:00 幸福小組 3:30 社區守護員 21	14 年廿七 班組停課
16 年廿九 班組停課	17 年初一 公眾假期	18 年初二 公眾假期	19 年初三 公眾假期	20 班組停課	21 班組停課
23 班組停課 ✍9:30-1:00 及 2:00-5:00 職員年度 檢討及來年計劃會議 12:00 社區守護員 20 3:30 護老者互助小組 IV	24 班組停課 12:00 社區守護員 18	25 班組停課 ✍9:30-1:00 及 2:00-5:00 職員年度 檢討及來年計劃會議	26 班組停課 12:00 社區守護員 19	27 班組停課 9:00 新春健步行	28 班組停課

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 班組停課 新春團拜綵排	3 班組停課 2:30 新春團拜	4 10:00 探得樂 10:30 長者英語樂 1:00 地壺球同樂日 2:30 護老者地壺球同樂日 3:00 資訊科技大使服務 3:00 健康閣(分處)	5 9:30 向著目標「飛」(分處) 10:30 韓文班 12:00 社區守護員 19 2:00 認知刺激小組 A 2:00 芬蘭木柱同樂日(分處) 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B 3:30 護老者芬蘭木柱驗體日(分處)	6 10:30 睡眠健康知多 D(分處) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲合士上-進深篇(分處) 3:30 社區守護員 21	7
9 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 普及健體運動-八段錦 12:00 社區守護員 20 12:30 水墨畫班(奇) 2:30 手握力測試 3:00 健康閣(分處)	10 9:00 理大雙重訓練評估 10:00 樂舞時光(分處) 10:15 生活英語會話班(Z) 12:00 社區守護員 18 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	11 10:30 長者英語樂 3:00 健康閣(分處) 3:00 資訊科技大使服務	12 9:30 向著目標「飛」(分處) 10:30 韓文班 12:00 社區守護員 19 2:00 認知刺激小組 A 2:30 訓好 DD-睡眠香薰噴霧製作(分處) 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B	13 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲合士上-進深篇(分處) 3:30 社區守護員 21	14
16 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 12:00 社區守護員 20 12:00 守護員會議 XII 12:30 水墨畫班(奇) 3:00 健康閣(分處) 3:30 齊來 Sing(孚)	17 9:30 銀鈴好聲音卡拉 OK-時代曲(分處) 10:15 生活英語會話班(Z) 12:00 社區守護員 18 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B 下午分處開幕禮綵排	18 10:30 長者英語樂 分處開幕禮	19 9:30 向著目標「飛」(分處) 10:30 韓文班(活 2) 12:00 CIIF 社區守護員 19 2:00 銀鈴好聲音卡拉 OK-粵曲(分處) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B	20 9:30 做運動防腦退化講座 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:00 資訊科技大使服務 3:30 社區守護員 21	21
23 續會日 3:30 齊來 Sing(孚)	24 續會日	25 續會日	26 續會日 12:00 社區守護員 19	27 續會日 3:30 社區守護員 21	28
30 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 12:00 社區守護員 20 3:30 齊來 Sing(孚)	31 10:15 耆年樂在義工小聚 12:00 社區守護員 18	二零二六年三月份活動表 ☺3 月 23-27 日續會周☺			