



香港基督教服務處
全人關心 卓越創新
幸福長者鄰舍中心

幸福通訊

9月
2019年

圖示註解： 抽籤活動  登記活動  收費活動

[公開報名日：9月2日]

抽籤活動截止報名日期：9月12日 活動抽籤日期：9月13日

中心動態

1. 本中心獲不同機構捐贈中秋月餅。由8月29日至9月10日，中心開放時間內，本中心會員憑有效會員證，可到接待處領取月餅乙份。月餅數量有限，派完即止。月餅款式隨機派送，概不接受更換。
2. 活動預告：每年的9月21日為世界認知障礙症日，呼籲社會大眾關注認知障礙症患者、家人和照顧者的需要。中心將於9月份舉行主題性活動，歡迎大家踴躍參加。
3. 由6月份開始，因「2019年逃犯及刑事事宜相互法律協助法例(修訂)條例草案」(或俗稱「逃犯條例」、「送中條例」)所引發一連串的社會運動，或多或少影響市民的日常生活及個人情緒。鼓勵大家與身邊信任的朋友或家人分享感受，互相支持。尊重不同意見，保持開放態度。如情緒受困，應向專業人士求助。

2019年9及10月例會時間

2019年9月份例會時間

會員例會

9月4日(三) 上午 9:30

9月4日(三) 下午 2:30

9月5日(四) 下午 2:30

2019年10月份例會時間

會員例會

10月2日(三) 上午 9:30

10月2日(三) 下午 2:30

10月3日(四) 下午 2:30

流感疫苗接種策略招募計劃

香港大學公共衛生學院現正招募長者參加流感疫苗接種策略研究計劃，合資格參與的長者未來兩年可獲：

1. 免費接種針對長者所研發的流感疫苗
2. 免費定期跟進身體狀況
3. 免費身體檢查及驗血
4. 超級市場禮券

參加者資格：

1. 年齡合乎 67 - 84 歲
2. 願意未來兩年從研究團隊接種季節性流感

備註：有興趣會員可向職員登記報名

屈臣氏集團 PROJECT LOL 公益計劃關懷長者日

(此活動與屈臣氏集團協辦)

日期：10月13日(日)

時間：上午9:00 - 中午12:00

內容：上門探訪、表達關懷、送贈福袋及進行簡單認知評估

地點：被探訪長者戶家中

名額：67戶(獨居長者)及68戶(兩老同住長者)

對象：會員

備註：60歲或以上的獨居/兩老同住公屋戶，現有領取長者生活津貼/綜援，及家居環境合適義工上門探訪



「DIY@代代情」計劃

活動推行日期由2019年8月至2020年1月

透過不同系列的DIY活動，拉近不同年齡人士的距離，互相接觸承傳文化

此計劃由社會福利署「老有所為活動計劃」贊助

義力量

活動名稱	日期	時間	內容	備註
義工園地	9月3至24日 (逢星期二)	上午 10:00-11:00	協助處理中心簡單事務	
「幸福無窮」探訪深水埗長者日間護理中心(一)	9月3日 (二) / 準備	下午 2:30 - 3:30	準備及探訪深水埗長者日間護理中心	名額：5名
	9月18日 (三) / 探訪	下午 1:30 - 3:00		
長青部落(二)	9月24日 (二)	下午 3:00 - 4:00	組織長沙灣邨的長者義工，透過不同的義工服務，建立互助互愛的社區	長沙灣邨義工
幸福人會議(二)	9月28日 (六)	上午 10:00 - 11:00	組織幸福邨的義工，共議服務社區的義工活動	幸福人義工

護老加油站

活動名稱	日期	時間	費用	內容	對象/名額
護老紓壓坊 - 伸展運動班 \$	7月18日 8月15日 9月12及19日 (四) (4堂)	下午 2:30 - 3:30	\$60	透過伸展運動，強化關節及肌肉，紓緩照顧壓力 備註： - 由體適能教練教授 - 穿著舒適運動鞋及衣服	護老者 12名
幸福里 - 冰皮月餅製作 \$	9月7日 (六)	下午 2:30 - 3:30	\$20	中秋團圓嚐月餅，與家庭成員一同製作冰皮月餅更應佳節 每人可獲2個迷你冰皮月餅	護老者及被照顧長者能一同出席優先 30名
幸福里護老者空間	9月7日 (六)	下午 3:30 - 4:30	/	幸福里是讓護老者休息的場所，你能在此休息、享受花茶簡單小食，享受休閒時光	護老者及一位同行親友 30名

童軍護老探訪展關懷	9月8日 (日)	下午 2:30 - 4:30	/	中秋佳節，童軍總會義工探訪及關懷護老者及長者 地點：幸福邨、長沙灣邨、元州邨、幸俊苑	護老者及被照顧者、獨居雙老優先 30戶
護老共聚 - 煙肉磨菇意粉齊製作	9月25日 (三)	上午 11:00 - 12:00	/	護老者發揮才能，製作健康食物，提升身心健康 備註： 自備環保食物盒及餐具	護老者 20名
失眠的中醫治療	9月25日 (三)	下午 2:30 - 3:30	/	註冊中醫師分享失眠的中醫治療方法	護老者優先會員及50 YO 40名

中心活動

「幸福原來在身邊」街站

日期：9月6日至27日(逢星期五)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：長沙灣邨
 內容：每星期為長沙灣邨居民提供不同主題的活動和服務
 對象：60歲或以上長者
 備註：請自行參加，無須報名

小天使中秋探訪

日期：9月7日(六)
 時間：上午11:00 - 12:00
 地點：參加者住所
 內容：小朋友及家長會帶同他們自製的中秋節禮物上門拜訪各位長者
 名額：10名
 對象：居住在長沙灣邨/幸福邨/元州邨的獨居/兩老同住之會員
 抽籤日期：9月6日(五)



月滿歡樂慶中秋晚會

日期：9月6日(五)
 時間：下午4:00 - 5:00
 內容：透過歌唱表演和遊戲與社區人士一同慶祝中秋節
 地點：長沙灣邨
 對象：社區人士
 備註：如天雨影響，活動將移師到中心活動室舉行

英文班

日期：9月10日至10月15日(逢星期二)
 時間：上午10:00 - 11:00
 內容：由導師教授簡單英文生字、短句及會話
 費用：\$40(會員)/5堂、\$50(50 YO)/5堂
 名額：12名
 對象：會員、50 YO



「改善記憶」 日常生活應用篇講座

日期：9月13日(五)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：由衛生署職員講解加強記憶的技巧、活動及輔助用具，並且分享一些改善記憶的方法
名額：40名
對象：會員、50 YO

賀國慶七十週年 深水埗西分區傳統技藝匯演 暨年間茶聚

日期：9月19日(四)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：西九龍中心七樓龍庭酒家
內容：茶點招待、綜合表演、遊戲環節及派發福袋等
名額：69名
對象：會員
(獨老、兩老以及領取綜援長者優先)
備註：參加者需自行前往活動地點



四道人生話劇

日期：9月27日(五)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：欣賞由明愛鄭承峰長者社區中心義工表演的話劇及玩遊戲，認識四道：道謝、道愛、道歉及道別，學習以四道回顧人生
名額：50名
對象：會員、50 YO
備註：因義工會製作百家布，如有舊布、碎布，可帶同參加活動

幸福半天遊-大自然知多少

日期：9月27日(五)
時間：上午11:30 - 下午4:30
集合地點：長沙灣港鐵站大堂(B出口)
參觀地點：鳳園蝴蝶保育區
內容：一同乘搭港鐵前往大埔享用午膳，其後乘坐小巴前往鳳園蝴蝶保育區，觀賞蝴蝶及自然生態，體驗大自然的樂趣。參觀保育區後，一同乘搭小巴前往大埔墟港鐵站解散
費用：參加者自備車費及午膳費用
名額：12名
對象：會員
備註：報名人士請先自行評估其身體狀況是否合適，因活動需要乘坐交通工具及有一定的步行時間



健康茶粥撐

日期：10月5日(六)
時間：上午11:30 - 12:30
內容：以主題形式，一起探討健康飲食及生活模式的知識，然後享用粥點
費用：\$15
名額：30名
對象：會員
備註：瑤柱冬菇雞粥、菜肉包
(只限堂食，不能帶走)



敲擊樂坊

日期：10月9日至10月30日(逢星期三)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：學習利用敲擊樂器，合奏不同樂曲
名額：12名
費用：\$10/4堂(會員)、\$15/4堂(50 YO)
對象：會員、50 YO



樂在探中(七)

日期：10月12日(六)
時間：下午2:30 - 4:30
內容：由森記義工與會員一同遊戲
名額：35名
對象：會員



「駕馭憤怒」講座

日期：10月17日(四)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：由衛生署職員講解處理及表達憤怒的方法，以及增加參加者對憤怒情緒的了解
名額：40名
對象：會員、50 YO

健康閣 7-9月

開放時間：上午9:00 - 下午1:00 及 下午2:15 - 下午5:15
(逢星期一至六，例會進行期間暫停)
內容：提供不同運動儀器，包括單車機、跑步機、手部單車機及負重儀使用
費用：每季 \$20 (會員) / \$30 (50 YO)
備註：每項運動儀器最多使用1節(30分鐘)，負重儀則每人每日只可使用一次，每次20分鐘。

智友系列

智友坊	7月25日 - 9月26日 (逢星期四)	上午 10:30-11:30	逢星期四進行定期健腦運動、互動記憶遊戲及多元活動 備註：參加者需向職員申請成為「智友會員」，經社工進行認知能力評估後，合符資格者可定期參加智友坊活動	出現記憶力衰退或輕度認知障礙症之會員
-----	----------------------	----------------	---	--------------------

中心恆常活動

活動名稱	日期	時間	費用	內容	備註
踏板健體操 	2019年8月31日 至9月28日 (逢星期六) (4堂) (9月14日除外)	上午 9:00 - 10:00	\$70 會員 / \$100 50 YO	由專業導師教授， 利用踏板及其他運 動鍛鍊下肢肌肉 備註： 1) 報名人士請先 自行評估其身體狀 況是否合適，如輪 椅使用者、患有腰 痛、下肢關節痛之 人士不適合參加 2) 請先詢問職員 是否適合	16名
活力健體操	9月2至30日 (逢星期一) (9月16日除外)	上午 9:00 - 9:45	/	配合節奏進行簡單帶氧運動	
智 FIT 藝墟(一)	9月2至30日 (逢星期一) (9月16日除外)	上午 10:00 - 11:30	/	透過編織及穿珠訓練腦筋	
粵曲班 (二) 	2019年7月22日 至9月30日 (逢星期一) (10堂)	下午 2:15 - 4:15	\$160 會員 / \$180 50 YO	由專業粵曲導師教授粵曲的唱曲技巧	53名
輕鬆防跌操	9月3至24日 (逢星期二)	上午 9:00 - 9:45	/	運動主要針對下肢肌肉、增強平衡力	
八段錦 	8月15日至 10月3日 (逢星期四)	上午 8:45 - 9:45	會員 \$40 / 8堂 50 YO \$50 / 8堂	由導師教授八段錦運動，強身健體	16名
樂動毛巾操	9月6日至27日 (逢星期四)	上午 9:00 - 9:45	/	利用毛巾進行簡單伸展運動	
幸福好氣派	9月7日至28日 (逢星期六) (9月14日除外)	下午 2:30 - 4:00	/	播放經典名片	

長評 - 幸福(二)	9月10日(二)	下午 2:30 - 4:00	/	組織長者關注地區 及安老政策議題 備註:長評成員及年 滿50歲而有興趣參 與長評工作的人士	20名
耆樂椅子舞	9月11至25日 (逢星期三)	上午 9:00 - 9:45	/	隨音樂節拍於 椅子上運動	
「鈴」舍不同 手鈴班(一)	9月11、18日 (三)及	上午 11:00 - 12:00	/	學習手鈴 彈奏簡單樂曲	10名
	9月25日 (三)	上午 10:00-11:00			
玩轉「腦」遊戲	9月11日至25日 (逢星期三)	下午 3:45 - 4:15	/	學習使用平板電腦 進行不同遊戲。完成 活動後,鼓勵參加者 協助教授平板電腦 遊戲	每節 8名
剪髮服務 Ⓢ	9月17日(二)	下午 2:00 - 3:00	\$5	由義工為會員剪髮 截止報名日期:9月 17日下午2時30分	10名
有福同享	9月26日(四)	下午 2:30 - 3:30	/	詩歌、遊戲及簡單 福音訊息分享	會員/ 50YO 30名
電子健身房	9月27日 (五)	下午 2:30 - 3:30	/	透過X BOX 體感遊戲 進行手眼協調訓練	會員/ 50YO 25名
粵曲班(三) Ⓢ	2019年10月21 日至12月30日 (逢星期一) (9/12除外) (10堂)	下午 2:15 - 4:15	\$160 會員 / \$180 50 YO	由專業粵曲導師教 授粵曲的唱曲技巧	53名

請支持我們服務 Please support our services

網上捐款 Online donation : www.hkcs.org/support/online

支票抬頭 Cheque payable to : 香港基督教服務處 HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

其他支持方法 Other ways to support : www.hkcs.org/support/

* 捐款可憑本處正式收據申請稅務減免 (請提供您的姓名及聯絡方法)

Donations are tax deductible with HKCS official receipt (Please provide your name and contact)

☎ 2731 6369

✉ giving@hkcs.org

🏠 香港九龍尖沙咀加連威老道33號6樓

6/F, 33 Granville Road, Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong

Charity listed on
WiseGiving
惠施·慈善機構



【2019年9月份中心活動時間表】

★ 會員例會 ★

日	一	二	三	四	五	六
1 初三	2 初四 9:00 活力健體操 10:00 智FIT藝墟(一) 2:15 粵曲班(二)	3 初五 9:00 輕鬆防跌操 10:00 義工園地 2:30 一盅兩件飾物 工作坊 2:30 幸福無窮-探訪 深水埗長者日 間護理中心	4 初六 9:30 ★會員例會★ 2:30 ★會員例會★	5 初七 8:45 八段錦 10:30 智友坊 2:30 ★會員例會★	6 初八 9:00 樂動毛巾操 10:00 紙藝學堂 3:00 幸福原來在身邊街站 4:00 月滿歡樂慶中秋晚會	7 初九 9:00 踏板健體操 11:00 小天使中秋探訪 2:30 幸福里-冰皮月 餅製作 2:30 幸福好氣派 3:30 幸福里 護老者空間
8 初十 童軍 護老 探訪 展關 懷	9 十一 9:00 活力健體操 10:00 智FIT藝墟(一) 2:15 粵曲班(二)	10 十二 9:00 輕鬆防跌操 10:00 義工園地 10:00 英文班 2:30 長評-幸福(二) 2:30 一盅兩件飾物 工作坊	11 十三 9:00 耆樂椅子舞 11:00 手鈴班(一) 3:45 玩轉腦遊戲	12 十四 8:45 八段錦 10:30 智友坊 2:30 護老舒壓坊- 伸展運動班	13 十五 9:00 樂動毛巾操 10:00 改善記憶-日常生 活應用篇講座 3:00 幸福原來在身邊街站	<h2 style="color: red;">中秋翌日 假期</h2>
15 十七	16 十八 2:15 粵曲班(二)	17 十九 9:00 輕鬆防跌操 10:00 義工園地 10:00 英文班 2:00 剪髮服務 2:30 潮鞋白飯魚 工作坊	18 廿十 9:00 耆樂椅子舞 10:00 護老共聚-煙肉 磨菇意粉齊製作 11:00 手鈴班(一) 1:30 幸福無窮-探訪 深水埗長者日間 護理中心 3:45 玩轉腦遊戲	19 廿一 8:45 八段錦 10:30 智友坊 2:30 護老舒壓坊- 伸展運動班 2:30 傳統技藝匯演暨 午間茶聚	20 廿二 9:00 樂動毛巾操 10:00 紙藝學堂 2:30 幸福家居種植班(2) 3:00 幸福原來在身邊街站	21 廿三 9:00 踏板健體操 2:30 樂在琛中(六) 2:30 幸福好氣派
22 廿四	23 廿五 9:00 活力健體操 10:00 智FIT藝墟(一) 2:15 粵曲班(二)	24 廿六 9:00 輕鬆防跌操 10:00 義工園地 10:00 英文班 2:30 潮鞋白飯魚 工作坊 3:00 長青部落(二)	25 廿七 9:00 耆樂椅子舞 10:00 手鈴班(一) 2:30 失眠的中醫治療 3:45 玩轉腦遊戲	26 廿八 8:45 八段錦 10:30 智友坊 2:30 有福同享	27 廿九 9:00 樂動毛巾操 10:00 四道人生話劇 11:30 幸福半天遊- 大自然知多少 2:30 電子健身房 3:00 幸福原來在身邊街站	28 三十 9:00 踏板健體操 10:00 幸福人會議(二) 2:30 幸福好氣派
29 九月	30 初二 9:00 活力健體操 10:00 智FIT藝墟(一) 2:15 粵曲班(二)				公開報名日：9月2日 抽籤活動截止報名日期：9月12日 活動抽籤日期：9月13日	