



香港基督教服務處

全人關心 卓越創新

幸福傲創



幸福傲創
Fortune OPlus
傲齡躍動·創建無限



2024年5月

香港基督教服務處 躍動晚年及社區照顧服務



圖示註解：



公開報名日期：24年5月2日(四)

抽籤活動截止報名日期：24年5月7日(二) 抽籤公佈日期：24年5月9日(四)

中心 動態

1. 大家記得中心新名字是什麼嗎？

由4月1日起，我們已改名為「幸福傲創」，英文名為Fortune OPlus，意思如下：

「傲」--老其實是值得驕傲的年紀，與英文"Old"發音相似

「創」--創造無限可能，有不斷增加，英文意譯為"Plus"

為了讓大家記得我們新名字，我們已預備一些小挑戰給大家，請大家密切留意！

2. 人事消息

社工余先生(魚蛋)已於3月25日加入中心，以下是他和大家分享的說話：「大家好！我是新入職的社工魚蛋，會負責健康和護老者服務。我相信一個健康習慣可以成就美好生活，讓我們一同建立吧！」

3. 抽籤公佈-義工站

為了方便有需要的會員了解自己的中籤結果，中心增設了「抽籤公佈-義工站」，由義工進行解答抽籤結果。

服務時間：5月9日(四)上午10:00-11:00

5月10日(五)下午2:30-3:30

服務地點：中心大堂(電腦旁)

4. 2024年5月份活動及報名安排

-如有興趣參加活動，請於5月7日(二)或之前，網上登記、親身/來電報名登記

-收費活動:需前往中心繳交費用

-抽籤結果:各位可於5月9日(四)起，到中心壁報查閱

如欲緊貼中心最新消息及服務安排，請聯絡中心職員登記接收中心

Whatsapp(54974950)服務



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

會員憑會員證，可於5月6日起，到中心換領垃圾徵費膠袋一份！數量有限，送完即止(如需他人代領，代領者需出示該會員之會員證)



地址：香港九龍深水埗長沙灣幸福邨福日樓地下

電郵：foplus@hkcs.org 電話：23879951

香港基督教服務處是一所註冊慈善團體及擔保有限公司 慈善團體免稅檔案號碼：91/469

24-25年度例會安排

過去一段時間，中心收到服務對象的建議，期望中心能提早安排例會，職員已經觀察例會的參與狀況及商討後，現將會把例會安排在每月的第一個星期三或四。以下是2024年6-12月的例會日子與時間，鼓勵大家盡早記錄時間，以便參與！

2024年

6月5日(三)

7月3日(三)

8月1日(四)

9月4日(三)

10月2日(三)

11月6日(三)

12月4日(三)

時間：

第一場：上午9:30-10:30

第二場：上午11:30-12:30

第三場：下午2:30-3:30

2024年6月例會主題：

消暑小貼士

每場例會為1小時，名額50人，共分3場進行，有興趣者請主動報名。此外，我們會於第一場及第三場設有Zoom，大家可以透過網上形式參與：

(1) 6月5日(三)
上午9:30-10:30

(2) 6月5日(三)
上午11:30-12:30

(3) 6月5日(三)
下午2:30-3:30



消防知多D、家居防火你要知

介紹 – 近排多左火燭，大家有冇留意吓屋企D電線 / 電拖板有冇負荷過量呢? 透過短片介紹家居防火意識及知識俾大家知。

如果有興趣了解多一點，可掃描此二維碼：





星級推介



(1) 「為您打氣」飯券計劃



中心獲怡珊亞洲慈善基金有限公司贊助，舉辦飯券贈送計劃，聯同區內餐廳，一起關懷及支援有經濟需要的長者及護老者，為大家打打氣！詳情如下：

時段：2024年6月-7月

內容：每個月可獲取飯券4張，並可到幸福商場的君日餐廳或隱世威記以外取形式換領當日午餐一份。

對象：正領取綜援或長者生活津貼的會員、正失業及有經濟困難的護老者(需經社工評估需要)

名額：65名

備註：2024年4-5月飯券計劃未有中籤者優先

負責職員：梁小萍姑娘



(2) 傲創挑戰一分鐘

為了慶祝幸福鄰舍中心改名為幸福傲創Fortune OPlus，本單位將於5月-7月舉行不同的一分鐘挑戰活動，挑戰成功後能獲小禮物一份。

目的讓會員記得本單位的新名，為自己創建無限。

活動時間：9/5、16/5、23/5、30/5/2024 (四) 單位開放時間

對象：會員

名額：不限(小禮物送完即止)



(3) 手機安全守護天使



日期：5月18日(六)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：由希望小天使親子義工教中心會員使用WhatsApp及學習如何使用安全設定提防受騙。

對象：會員

名額：15名

負責職員：吳海霖姑娘

此活動與希望小天使合辦



(4) 護士健康諮詢服務



日期：5月14日(二)
 時間：上午10:00 - 下午1:00
 內容：由護士進行一對一護士服務諮詢，
 護士將會解答會員/護老者健康問題。
 對象：會員、護老者
 名額：15名
 備註：每節最多15分鐘，參加者將根據抽籤次序順序，以揀選諮詢時間
 負責職員：謝永亮



(5) 運動樂滿FUN



日期：5月16日(四)(會員) 5月23日(四)(護老者)
 時間：下午2:30 - 4:00 下午2:30 - 4:00
 地點：中心活動室 中心分址(家家發大廈1樓B室)
 內容：由健身教練教授長者及護老者如何在家進行簡單拉筋運動，舒展筋骨。
 對象：會員、護老者
 名額：每節20名
 備註：會員或護老者只可以選擇其中一節參加
 負責職員：謝永亮先生
 此活動與Anytime Fitness合辦



(6) 幸福動起來 - JustDance NOW



日期：5月17日(五)
 時間：下午3:00 - 4:00
 內容：利用自己的智能手機體感偵測，參與音樂舞動遊戲
 (JustDance NOW)，讓身體動起來，感受節奏的快樂，一齊來玩啦！
 對象：會員
 名額：8名
 備註：參加者必須要有1部智能手機(可以下載遊戲程式)
 負責職員：余順康先生(魚蛋)



(7) 自助按摩舒心靈



日期：5月21日(二)
 時間：下午2:15 - 4:15
 內容：由義工教授比較容易掌握及可在家居自行實施的按摩方法，增加皮膚及
 肌肉的血液和淋巴液循環、消除肌肉疲勞、緊張和抽筋等功效。
 對象：會員
 名額：20名
 負責職員：吳海霖姑娘

此活動與賽馬會眾心行善合辦

☆ (8) 一邊坐一邊做瑜珈 (5月/6月)

日期：5月22、29日(三)

6月12、19、26日(三)

時間：下午3：30 - 4：30

下午3：30 - 4：30

內容：做椅子瑜珈伸展身體，以椅子作為支撐輕鬆的做到全身伸展例如肩頸扭轉，臀部伸展，前彎和輕度的後彎。

對象：會員

名額：5月、6月各15名

負責職員：吳海霖姑娘

此活動與青見木田 x Happy Kid-ult Yoga 合作



(9) 防火安全你要知

日期：5月23日(四)

時間：上午11：30 - 12：30

內容：由消防員到中心向中心會員強調防火意識和安全知識的重要性，並鼓勵參與者學習如何預防火災和應對火災緊急情況。透過講座，希望能提高參與者對防火安全的認識！

對象：會員

名額：40名

負責職員：吳海霖姑娘

此活動與長沙灣消防局合辦



(10) 天文奇趣之參觀天文台

日期：5月23日(四)

時間：下午2：30 - 4：30

內容：下午2:30在中心集合，乘坐地鐵到尖沙咀站，步行約十分鐘到天文台總部。參加者將會參觀氣象儀器、法定古蹟大樓、及了解天文奇趣的小知識！

對象：會員

名額：19名

備註：活動需要在室內步行10分鐘到天文台總部，參加者需衝量身體狀況是否適合參加外出活動

負責職員：吳海霖姑娘



(11) 廚餘再造環保酵素



日期：5月30日(四)

時間：上午11:00 - 12:00

內容：由綠在深水埗職員到中心教授會員製作環保酵素，善用廚餘同時又可以洗得乾淨。減廢學起來，廚餘變寶藏！

對象：會員

名額：20名

備註：參加者需帶備膠樽1個(500mL)及橙皮1個

負責職員：吳海霖姑娘

此活動與綠在深水埗合辦



(12) 正在當下 - 正念體驗工作坊



日期：5月31日(五)

時間：下午3:30 - 4:30

內容：正念 (Mindfulness) 練習有助於更全面深層地認識自己，更妥善地照顧好自己，體驗活動將會包括正念呼吸、正念伸展等。讓自己學習覺察當下。

對象：會員

名額：10名

備註：活動請穿著合適的運動衣著

負責職員：余順康先生(魚蛋)



(13) 編織守護團



日期：6月6日(四)

時間：上午10:00 - 下午1:00

內容：由基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心的50+義工教授製作手造簡單編織品，活動已包括編織材料，參加者可以完成一個編織小袋子一個。

對象：會員

名額：15名

備註：參加者需要具備簡單編織經驗

負責職員：吳海霖姑娘

此活動與基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心合辦





中心活動



(14) 有福同享- 四面楚歌、高奏凱歌

日期：5月30日(四)

時間：下午2:15 - 3:15

內容：以馬內利浸信會義工與大家一起唱詩歌，玩遊戲及簡單福音分享等。

對象：會員 / 50YO

名額：20名

負責職員：梁小萍姑娘

e健樂



參加者需要為「e健樂」會員 / 願意登記成為「e健樂」會員

(15) 芬蘭木柱大激鬥



日期：5月16日(四)

5月16日(四)

時間：上午10:30 - 11:30 (A組) 上午11:45 - 12:45 (B組)

內容：一齊體驗芬蘭木柱的樂趣，激鬥一番！

對象：「e健樂」會員 / 願意登記「e健樂」的會員

名額：每組8名

負責職員：張映萍姑娘

(16) 調香工作坊



日期：5月28日(二)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：由調香師教導，調出屬於自己的香水。

地點：中心分址(家家發大廈1樓B室)

對象：「e健樂」會員 / 願意登記「e健樂」的會員

名額：10名

負責職員：張映萍姑娘

(17) 「瑜」你放鬆：瑜珈班



日期：5月31日(五) (A組)

6月6日(四) (B組)

時間：上午10:45 - 11:45

下午2:30 - 3:30

地點：中心分址(家家發大廈1樓B室)

中心活動室

內容：由瑜珈導師教導，一齊做椅子瑜珈，伸展身體，放鬆自己。

對象：「e健樂」會員 / 願意登記「e健樂」的會員

名額：A組12名、B組16名

負責職員：張映萍姑娘

(18) 「肌」不可失運動班 (6 月)



日期：6月12 - 26日 (逢星期三)

時間：上午9:00 - 10:00

內容：活動使用橡筋帶或啞鈴，由專業體適能教練教導。

對象：「e健樂」會員 / 願意登記「e健樂」的會員

名額：16名

負責職員：張映萍姑娘

(19) 「肌」不可失進階班 (6 月)



日期：6月12 - 26日 (逢星期三)

時間：上午10:45 - 11:45

地點：中心分址(家家發大廈1樓B室)

內容：由體適能導師帶領，使用啞鈴訓練肌肉，活動需站立。

對象：「e健樂」會員 / 願意登記「e健樂」的會員

備註：參加者需由職員評估參與活動之適切性

名額：12名

負責職員：張映萍姑娘

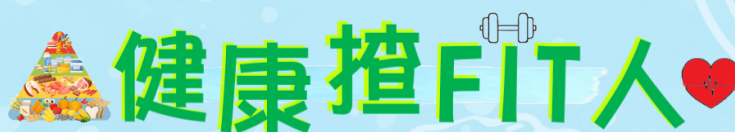
(20) 使用運動器材評估與教學班

內容：教授中心運動器材的使用方法及注意事項，並評估每位參加者是否合適使用運動器材，如被評估為合適者，可免費使用健康閣。

對象：會員

報名方法：請向張映萍姑娘或接待處職員報名

張姑娘會在1個月內聯絡與您預約時間



(21) 衛生署健康講座 - 識飲識食識購物

日期：5月21日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：衛生署護士分享如何精明地採購食物和飲品，吃得健康又買得開心。讓會員更了解精明消費。

對象：會員

名額：50名

負責職員：吳海霖姑娘

此活動與衛生署合辦

(22) 痛症關注小聚

日期：5月21日(二)、6月4日(二)

時間：上午11:30 - 12:30

內容：活動會以長者的日常痛症作主題，大家彼此分享日常痛症，並由職員教授如何預防和舒緩痛症。

對象：會員

名額：各15名

負責職員：余順康先生(魚蛋)



(23) 認知及記憶簡易測試

日期：5月2 - 31日 (星期日除外)

時間：歡迎與中心職員預約

內容：為有需要人士進行認知檢測及服務轉介。

對象：50歲或以上護老者及長者

負責職員：當值社工

(24) 安享晚年好方「法」- 銀法大使分享會

日期：5月13日(一)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：有沒有想過長者萬一不幸認知能力上無法自決，法律上有甚麼可以未雨綢繆？當長者不幸遇上末期疾病，法律上如何有尊嚴地渡過人生最後一段路？由香港大學法律學院培訓的銀「法」大使將在中心舉行分享會，為你介紹何謂「平安三寶」和相關的法律資訊和社區資源！

同日下午2:15 - 4:00於中心正門外設有長者社區法網諮詢站，教你運用人工智尋找合適的法律資訊，助你解答生活法律大小難題！

對象：會員、護老者

名額：30名

負責職員：謝迅羽先生



(25) 寫寫·書法

日期：5月13、27日(一)

時間：上午10:00 - 11:15

內容：義工教大家如何寫得一手好字之餘又可認識多些字詞。

對象：會員 / 50YO

名額：8名

收費：\$20

負責職員：梁小萍姑娘



(26) DIY 樂園 (幻彩心意木牌)



日期：5月22日(三)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：與大家一齊做手工，享受親自製作的過程及樂趣。

對象：會員

名額：12名

負責職員：梁小萍姑娘

(27) 貓貓手工皂 (A/B班)

日期：5月23日(四) (A班)

5月23日(四) (B班)

時間：上午11:30 - 12:30

下午2:30 - 3:30

地點：中心分址(家家發大廈1樓B室)

中心活動室

內容：利用天然物料/ 精油及金箔來製作手工皂。

對象：會員、50YO

名額：每班15名

費用：\$20

負責職員：吳美蘭姑娘



(28) 桌遊天地



日期：5月24日(五)

時間：下午2:15 - 3:15

內容：教大家玩下不同類型的桌上遊戲，考考你腦筋，一起輕鬆玩樂一小時。

對象：會員

名額：10名

負責職員：梁小萍姑娘

(29) 芬蘭木柱體驗坊



日期：5月25日(六)

時間：上午11:30 - 下午1:00

內容：一起學習芬蘭木柱玩法，鍛煉身體和腦筋！

對象：會員

名額：8名

負責職員：楊曦懂姑娘

(30) 飛標體驗坊

日期：5月29日(三)

5月29日(三)

時間：上午10:15 - 11:15(A班)

11:30 - 12:30(B班)

內容：體驗一吓飛標的樂趣，研究有咩方法玩得高分。

對象：會員

名額：每班8名

負責職員：張志榮先生

(31) 眼睛想旅行 - 保加利亞及希臘篇

日期：5月29日(三)

時間：下午2:15-3:15

內容：為大家介紹張生在保加利亞及希臘的旅行路線及有趣美食景點。

對象：會員、50YO

名額：35名

負責職員：張志榮先生

(32) 型男俱樂部

日期：5月31日(五)

時間：下午2:15-3:15

內容：聚集各型男一起挑戰刺激遊戲，激鬥一番！

對象：男士會員 / 50YO

名額：15名

負責職員：梁小萍姑娘



(33) 同途有心人+義工培訓 (2024年第二季)

日期：5月11日(六)

時間：下午2:30-3:30

內容：學習電話慰問技巧以及認識與長者相關的社區資源，其後進行電話慰問義工服務，每月一次致電關顧社區內有需要長者。

對象：義工

名額：10名

備註：曾參加過同途有心人的義工優先

負責職員：藍潔芳姑娘

(34) 齊來讀「情」書(5月)

日期：5月23日(四)

時間：下午4:00-5:00

內容：參加者將一同閱讀關於情緒的書籍，一邊享用下午茶，一邊分享閱讀感受，增加義工對情緒的認識，感受情緒療癒。

對象：義工

名額：15名

備註：曾參加過「齊來讀"情"書」的義工優先

負責職員：藍潔芳姑娘

(35) 幸福愛心義工隊5月會議

日期：5月25日(六)

時間：上午10:00-11:00

內容：共聚歡樂時光，一齊集思廣益，策劃並參與有意思的義工活動，實現老有所為，服務社群。

對象：幸福愛心義工隊成員

名額：25名

備註：幸福愛心義工隊優先

負責職員：藍潔芳姑娘



(36) 護髮·訴上門義剪

日期：5月及6月

時間：按護老者及長者需要協調

地點：上門

內容：關顧護老者的同時，為不方便外出剪髮的長者上門義剪及與長者聊天。

對象：護老者、長者

名額：12名

負責職員：潘詠欣姑娘

(37) 健康大包围 - 護老者身心靈健康小組

日期：5月14 - 28日、6月4日 (逢星期二)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：中心分址(家家發大廈1樓B室)

內容：利用身心靈全人健康、靜觀、保健養生、簡單運動、按摩等元素，與護老者一起於小組中好好照顧自己。

對象：護老者

名額：10名

備註：壓力較大及有需要護老者優先，同事會再聯絡了解護老者需要及期望。

負責職員：潘詠欣姑娘

(38) InBody體脂機檢測 - NC個人健康管理小組

日期：5月14日(二)

時間：下午3:15 - 4:15

內容：參加者使用Inbody 評估解讀結果，再分享健康知識。

對象：護老者

名額：10名

備註：有需要護老者優先

負責職員：蘇瑋琳姑娘

深寧空間

(39)「深寧」空間：義工訓練

日期：5月8日(三)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：「深寧」空間為中心護老者服務在4/2024開始推行之重點服務之一。「深寧」寓意深水埗區之護老者在煩囂之照顧生活中，有一處讓自己得到寧靜及成長之地方。中心在此空間內預備不同活動/手工包，讓護老者可以自行在空間內進行活動，藉此發掘自身興趣。

地點：中心分址(家家發大廈1樓B室)

對象：護老者(已參加過訓練之護老者義工可不用參加)

名額：15名

備註：此活動將邀請護老者成為義工，介紹「深寧」空間服務及「自務」基本概念，並教授義工溝通及帶領活動技巧

負責職員：謝永亮先生

(40)「深寧」空間：小結他音樂班 (5-7月)

日期：5月22、29日，6月12、19日，7月17、24日(三)

時間：上午11:30 - 12:30

內容：邀請專業導師來教授何謂烏克麗麗及利用手指來彈奏簡單樂曲。

地點：中心分址(家家發大廈1樓B室)

對象：護老者

名額：10名

負責職員：吳美蘭姑娘

此活動與香港夏威夷小結他總會合辦



(41)「深寧」空間：體驗日

日期：5月30日(四)

時間：上午10:30 - 12:30

內容：此活動將邀請護老者參觀分址深寧空間，並使用空間設施及進行活動，了解空間運作及給予意見。

地點：中心分址(家家發大廈1樓B室)

對象：護老者

名額：20名

負責職員：謝永亮先生

(42)「深寧」空間：銅線花小花園

日期：5月31日(五)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：利用銅線來製作銅線花。

地點：中心分址(家家發大廈1樓B室)

對象：護老者

名額：10名

負責職員：吳美蘭姑娘



【2024年5月份中心活動時間表】

日	一	二	三	四	五	六
	公開報名日：5月2日(四) 抽籤活動截止報名日期：5月7日(二)		1 廿三 勞動節假期	2 廿四 9:30 會員 11:30 例會 2:30	3 廿五 9:00 樂動毛巾操	4 廿六 9:00 肌力增強運動班 10:30 劍球訓練班 10:30 香港基督少年軍臻品中心義工探訪 11:45 搖出豐彩 3:00 西洋書法
5 廿七	6 廿八 10:00 腦動轉耆 11:30 拇指夾 Band 班	7 廿九 9:00 輕鬆協調操 10:00 食物中天然毒素 3:30 情緒說書人練	8 四月 9:00 肌不可失運動班 9:00 幸福啦啦隊(A組) 10:30 深寧：義工訓練	9 初二 8:45 強身健體有氧操 2:15 幸福留聲機	10 初三 9:00 樂動毛巾操	11 初四 9:00 肌力增強運動班 10:30 劍球訓練班 10:30 大眾安全警衛義工探訪 11:45 搖出豐彩
12 初五	13 初六 10:00 腦動轉耆 10:00 寫寫·書法 11:30 拇指夾 Band 班 3:00 安享晚年好方法	14 初七 9:00 輕鬆協調操 9:30 護老者身心靈健康 10:00 護士健康諮詢服務 2:30 健腦APP日日玩 3:15 InBody 體脂機檢測	15 初八 佛誕假期	16 初九 8:45 強身健體有氧操 10:30 芬蘭木柱大激鬥(A) 11:45 芬蘭木柱大激鬥(B) 2:30 運動樂滿 FUN	17 初十 9:00 樂動毛巾操 10:00 一對手學園探訪 3:30 幸福動起來	18 十一 9:00 肌力增強運動班 10:00 手機安全守護天使
19 十二	20 十三	21 十四 9:00 輕鬆協調操 10:00 識飲識食識購物 11:30 痛症關注小聚 2:15 自助按摩舒心靈	22 十五 10:30 DIY 樂園 11:30 小結他音樂班(1) 2:15 幸福留聲機 3:30 一邊坐一邊做瑜伽	23 十六 8:45 強身健體有氧操 11:30 防火安全你要知 11:30 貓貓手工皂 2:15 天文奇趣之參觀天文台 2:30 貓貓手工皂 4:00 齊來讀情書	24 十七 9:00 樂動毛巾操 11:30 流體畫製作(F) 2:15 桌遊天地 2:30 流體畫製作(進階)	25 十八 9:00 肌力增強運動班 10:00 幸福愛心義工隊 11:30 芬蘭木柱體驗坊 3:00 同路人義工聚會
26 十九	27 廿十 10:00 腦動轉耆 10:00 寫寫·書法	28 廿一 9:00 輕鬆協調操 2:30 健腦APP日日玩 3:00 調香工作坊	29 廿二 9:00 幸福啦啦隊(B組) 10:15 飛標體驗坊(A班) 11:30 飛標體驗坊(B班) 11:30 小結他音樂班(2) 2:15 眼睛想旅行 3:30 一邊坐一邊做瑜伽	30 廿三 8:45 強身健體有氧操 10:30 深寧：體驗日 11:00 廚餘再造環保酵素 2:30 有福同享	31 廿四 10:00 一對手學園探訪 10:45 瑜你放鬆：瑜伽班 2:15 型男俱樂部 2:30 銅線花小花園 3:30 正念體驗工作坊	