



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新  
care for all excel in all



幸福傲創  
Fortune OPlus  
傲齡躍動·創建無限

# 幸福

# 通訊



圖示註解：



2024年12月



公開報名日：24年12月2日(一)

抽籤活動截止報名日期：24年12月10日(二) 抽籤公佈日期：24年12月12日(四)

## 中心 動態

1. 聖誕快樂！祝福各位會員平安，感受到從天父而來的愛！

2. 中心喜訊分享：

中心憑「Try·情·尋」計劃榮獲2022-24年度社會福利署「老有所為活動計劃」《老幼所為樂活人生》「兩年計劃」(2022-24)持續深化效應獎！中心義工和職員於11月13日一起出席頒獎典禮，如有興趣看看花絮，可掃描右邊二維碼！



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：12月12日(四)上午10:00-11:00

12月12日(四)下午2:30-3:30

服務地點：中心大堂(電腦旁)

4. 2024年12月份活動及報名安排

-如有興趣參加活動，請於12月10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12月12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



於12月9日起，會員憑有效會員證  
可到中心領取**限量版傲創環保袋**一個！  
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)



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

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

# 例會時間表

以下是未來例會的日子與時間，鼓勵大家盡早記錄時間，以便參與！

2024年

12月4日(三)

2025年

1月2日(四)

2月5日(三)

3月5日(三)

4月2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

## 2025年1月例會主題： 齊齊有「營」過新年

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) 1月2日(四)  
上午9:30-10:30

(2) 1月2日(四)  
上午11:30-12:30

(3) 1月2日(四)  
下午2:30-3:30



### (1) 社區植物導賞 - 荔枝角公園



日期：2024年12月17日(星期二)

時間：上午10:00 - 下午1:00

內容：到荔枝角公園進行植物導賞，去公園鬆鬆筋骨，觀賞植物及學習不同植物的知識。並用iNaturalist應用程式，記錄您的觀察，成為公民科學家！

對象：會員

名額：8名

備註：(1)活動由中心出發，一同乘搭港鐵前往，並於13:00回到中心解散  
(2)參加者需要自備八達通乘坐港鐵到美孚站  
(3)請穿着輕便衣服進行活動

負責職員：符丹美姑娘



## (2) 食得健康之聖誕松果



日期：2024年12月19日(星期四)  
 時間：上午10:30-下午12:30  
 內容：透過職員教授製作可食的健康朱古力聖誕松果，感受聖誕節的樂趣，用甜品迎接聖誕。  
 對象：會員  
 名額：12名  
 備註：參加者需自備食物盒  
 負責職員：吳海霖姑娘



## (3) 普天「童」慶迎聖誕！



日期：2024年12月19日(星期四)  
 時間：下午2:30-4:30  
 地點：中心分址(家家發大廈1樓B室)  
 內容：一班小學生報佳音，教大家做小手工和玩遊戲，並送上聖誕禮物予每一位參加者，共同分享聖誕節的喜悅。  
 對象：會員  
 名額：10名  
 負責職員：符丹美姑娘



## (4) 童您賀聖誕



日期：2024年12月20日(星期五)  
 時間：下午3:30-5:00  
 內容：與幼稚園及初小同學義工一同玩遊戲，看表演，進行分組遊戲，一同賀聖誕。  
 地點：在中心集合然後步行三分鐘到浸信會愛羣社會服務處  
 對象：會員  
 名額：20名  
 負責職員：吳海霖姑娘  
 此活動與浸信會愛羣社會服務處長沙灣課餘託管服務合作



## (5) 聖誕天使手工日



日期：2024年12月21日(星期六)  
 時間：下午2:30-3:30  
 內容：參加者將在「希望小天使」親子義工的指導下，使用毛毛鐵線創作獨特的聖誕樹擺設。這些手作裝飾品不僅能增添節日氣氛，享受創作的樂趣。  
 對象：會員  
 名額：15名  
 負責職員：吳海霖姑娘  
 此活動與香港基督教服務處希望小天使合作



## (6) 馬賽克吊燈



日期：2024年12月23日(星期一)

時間：下午2:30-4:00

內容：將各款色彩繽紛的玻璃晶石拼貼在玻璃燈上，  
製作出一個精緻的裝飾吊燈，點綴家居。

對象：會員

名額：10人

費用：\$20

負責職員：梁小萍姑娘



## (7) 銀髮急救學堂 (1月)



合辦： **HKU Med** School of Clinical Medicine  
Department of Emergency Medicine  
香港大學急症醫學系

日期：2025年1月8日 (三)

時間：下午2:30-5:30

內容：教授參加者對中風、心臟病發和跌倒這三種常見的長者健康威脅的相關  
資訊和應對方法，亦會教授及練習施行心肺復甦法(CPR)以及使用自動  
體外除顫器(AED, 或稱救心機)。

地點：家家發大廈1樓B室

對象：會員 (未參加過銀髮急救學堂 (8、10、11、12月的會員優先))

名額：每組15名

負責職員：張映萍姑娘

贊助： **省善真堂慈善基金**  
SHANG SIN CHUN TONG  
CHARITABLE FOUNDATION

 **護匡**  
**GUARDMAN**<sup>®</sup>  
Care For You Always



## (8) 團圓湯圓迎新年



日期：2024年1月13日 (星期一)

時間：下午2:30-4:30

內容：同學義工將教授參加者如何製作湯圓，包括準備材料、和麵、搓圓等  
基本技巧。讓參加者自由選擇和製作個人喜好的湯圓餡料，在品嚐湯  
圓的同時，互相分享新年祝福。

對象：會員

名額：15名

負責職員：吳海霖姑娘

此活動與香港專業教育學院 - 黃克競合作



# 中心活動



## (9) 傲動體育堂- 正念行走



日期：2024年12月17日 (星期二)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：正念行走是一種結合了冥想與步行的活動，活動由導師帶領，參加者將學習如何在步行時保持專注於當下，觀察周圍的景色、聲音和氣味，並感受每一步的觸感。

名額：15位

對象：會員

備註：  
- 未曾參與過正念活動的會員會優先考慮  
- 活動請穿著舒適的步行鞋及自備水

負責職員：余康瑀先生 (魚蛋)

此活動與賽馬會老友運動計劃 - 「靜觀動樂」合作



## (10) 極端天氣傾一傾



日期：2024年12月18日 (星期三)

時間：下午3:30 - 4:45

內容：近年成日打風落暴、酷熱天氣增加而且冬天又時不時好凍，唔知呢啲極端天氣對你嘅生活有無造成困擾呢？不妨趁今個機會，同香港大學嘅研究團隊傾下你有咩煩惱、應對方法同訴求啦！

對象：會員

名額：8名

負責職員：符丹美姑娘

此活動與香港大學護理學院合作



## (11) 返老「頑」童 - 兒時玩意



日期：2024年12月23日 (星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：回味兒時玩意！一同分享和玩樂，讓集體遊戲帶你重返童年歲月！

對象：會員

名額：10名

負責職員：符丹美姑娘



## (12) 電話科技小教室- 「我的天文台」你要知



日期：2024年12月31日(星期二)  
時間：(A班)下午2:15-3:40  
(B班)下午3:45-5:10  
內容：參加者學習如何使用我的天文台應用程式查詢日常天氣資訊。  
對象：會員  
名額：12名(每班6名)  
備註：請參加者自行帶備智能電話  
負責職員：符丹美姑娘



## (13) 樂動毛巾操(2025年1-3月)



日期：2025年1月3日至3月28日(逢星期五)  
時間：上午9:00-9:45  
內容：利用毛巾做伸展運動，拉動筋骨，強身健體。  
對象：會員  
名額：20人  
負責職員：梁小萍姑娘



## (14) 輕鬆協調操 (2025年1-3月)



日期：2025年1月7日至3月25日(逢星期二)  
時間：上午9:00-9:45  
內容：透過手腳協調動作，加強手腳協調及增強平衡力。  
對象：會員  
名額：20人  
負責職員：梁小萍姑娘



## (15) 利是燈Loong



日期：2025年1月11日(六)  
時間：下午3:00-4:00  
內容：來由一班獅子會的青年義工，於新年前夕，與大家一同與長者製作利是燈籠，讓大家渡過充滿祝福和喜慶的週末！  
名額：20位  
對象：會員  
負責職員：余康瑀先生(魚蛋)

此活動與香港東涌青年獅子會合作



## (16) 共遊大潭水塘



日期：2024年12月20日(星期五)

時間：上午9:30-下午1:00

內容：一起到大潭水塘行山，強身健體，同時遊覽大潭篤水塘石橋、大潭副水塘主壩及副主壩，欣賞風景宜人的景色，放鬆身心。

地點：西灣河地鐵站A出口

對象：「e健樂」會員/願意登記「e健樂」的會員

名額：20人

備註：-請於當日上午9:30到西灣河地鐵站A出口集合，約下午1:00在西灣河地鐵站解散，如有需要協助前行的會員，可事先聯絡負責職員。

-路徑全程平坦及一段斜坡路，參加者需由職員評估參與活動之適切性

負責職員：張映萍姑娘、符丹美姑娘

## (17) E舞動：狂野90年代

日期：2025年1月8日至2月12日(逢星期三)(例會、紅日暫停)

時間：上午9:00-10:00

內容：配合郭富城的「狂野之城」音樂，教導簡單易明的舞蹈及有氧操，可選擇坐在椅子或站立，一齊感受舞動的快樂。

對象：「e健樂」會員/願意登記「e健樂」的會員

名額：15人

負責職員：張映萍姑娘

## (18) 強身健體有氧操(1-3月)

日期：2025年1月9至3月27日(逢星期四)

時間：上午8:45-9:45

名額：20名

對象：「e健樂」會員/願意登記「e健樂」的會員

內容：由專業義工帶領，一齊做有氧操，鍛煉身體！

負責職員：張映萍姑娘

## 節目：香港人看尖東聖誕燈飾，從何時開始？



你有印象從何時開始，

香港人會到尖東看聖誕燈飾嗎？

大家透過短片找找答案，回味一下吧！



此外，送上小孩唱的聖誕詩歌一首，願您有個溫暖和充滿平安的聖誕！



## (19) 認知及記憶簡易測試

日期：2024年12月1日至12月31日

時間：歡迎與中心職員個別預約

內容：為有需要人士進行認知檢測及服務轉介。如有興趣進行測試，可先登記，將會個別預約。

對象：50歲或以上護老者及長者

名額：8人

負責職員：黃錦華先生

## 齊學齊樂

## (20) 桌遊天地 (格格不入)

日期：2024年12月16日 (星期一)

時間：上午10:00-11:00

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人

負責職員：梁小萍姑娘

## (21) DIY 樂園 (聖誕花環)

日期：2024年12月18日 (星期三)

時間：上午10:30-下午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人

負責職員：梁小萍姑娘

## (22) 有福同享 (主題：喜宴)

日期：2024年12月19日 (星期四)

時間：下午2:15-下午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

名額：20人

負責職員：梁小萍姑娘

## (23) 升級再造工作坊 - DIY 塑膠鎖匙扣

日期：2024年12月19日 (星期四)

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：中心分址 (家家發大廈1樓B室)

內容：參加者學習如何運用被棄置的塑膠盒，製作出環保又別具個性的鎖匙扣。

對象：會員

名額：10名

負責職員：符丹美姑娘

## (24) 肥胖的疑惑講座



日期：2024年12月24日（星期二）

時間：上午10：00分至11：00分

內容：衛生署護士李姑娘分享 - 透過講解肥胖及過重的原因及有關資料，  
讓大家懂得肥胖的定義及正確減肥的方法。

對象：會員/50Yo

名額：50名

負責職員：吳美蘭姑娘

## (25) 飛標體驗坊



日期：2024年12月24日(星期二)

時間：上午10:00-11:00 (A班)/ 上午11:15-12:15(B班)

內容：體驗一下飛標的樂趣，研究有咩方法玩得高分

對象：會員

名額：每節8人

負責職員：張志榮先生

## (26) 型男俱樂部



日期：2024年12月27日(星期五)

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人

負責職員：梁小萍姑娘

## (27) 眼睛想旅行 - 世界鐵路行



日期：2024年12月31日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：鐵路旅行能更貼地感受不同國家的風土人情，  
張生為大家分享不同國家鐵路行時的有趣事。

對象：會員、50YO

名額：每節35人

負責職員：張志榮先生

## (28) 可可脂身體乳霜製作



日期：2025年1月13日(星期一)

時間：上午11:30-12:30

內容：由綠在深水埗職員教授如何製作可可脂身體乳霜及教授用天然及有機的材料  
製作潤膚膏，認識坊間潤膚膏的化學物質。

對象：會員

名額：20名

負責職員：吳海霖姑娘

此活動與綠在深水埗合作



## (29) 幸福 x PS33跨代送暖探訪 (12月)



日期：2024年12月16日(星期一)

時間：下午2:15-4:15

內容：夥拍熱心年青義工，分組上門探訪社區內獨居雙老的長者，關顧長者情緒，及發掘長者強項，送上溫暖。

地點：中心活動室及長者家中

對象：義工

名額：4人

負責職員：陳采怡姑娘

此活動與香港基督教服務處PS33深水埗中心合作

## (30) 幸福愛心義工隊會議 (12月)



日期：2024年12月28日(星期六)

時間：上午10:30 - 下午12:00

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人

負責職員：陳采怡姑娘



誠意呈獻「護程」Facebook:

- ★ 護老生活小貼士
- ★ 社區服務資源
- ★ 照顧者政策消息
- ★ 活動推介
- ★ 同路人分享心聲
- ★ 打氣語錄

請即讀好及訂閱



## (31) 在家運動樂



日期：2024年12月18日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30 (護老者)

下午3:45 - 4:45 (長者)

內容：由Anytime Fitness (HK) 之健身教練教授使用健身室器械，及指導在家健身運動及技巧，亦分享如何用運動作為興趣。

地點：Anytime Fitness (深水埗)

對象：長者及護老者

名額：長者: 10人，護老者:10人

備註：本活動與Anytime Fitness (HK) 合作

負責職員：謝永亮先生

## (32) 活動名稱：「愛」呈·護程 – 聖誕節甜品工作坊

日期：2024年12月20日 (星期五)

時間：上午10:00 – 下午1:00

內容：製作甜品具有放鬆和減壓的效果，甜品的味道更有助血清素的解放，增加幸福感。通過共同的製作聖誕節甜品，護老者和被照顧者可以一起放鬆心情，減少壓力。同時有助於增進護老者和被照顧者之間的情感聯繫。

地點：中心分址 (家家發大廈活動室)

名額：8對 (16位)

對象：護老者和被照顧者

負責職員：余康瑀先生 (魚蛋)



## 深寧空間

## (33) 「多得你」聖誕手工製作



日期：2024年12月14日 (星期六)

時間：上午10:30 – 下午12:00

內容：由護老者義工及青少年義工帶領活動，由被照顧者長者製作聖誕手工給予護老者，藉此感謝護老者的付出。

地點：中心分址 (家家發大廈活動室)

對象：護老者及其被照顧長者

名額：10對

負責職員：謝永亮先生

本活動與寶覺中學合作，為深水埗西區長者中心聯區活動2024，並由該計劃贊助

## (34) 聆聽者空間



日期：2024年12月17日 (星期二)

時間：上午10:30 – 下午12:00

內容：由護老者義工聆聽護老者在照顧上困難，並一同分享及討論如何處理，一齊傾下計！

地點：中心分址 (家家發大廈活動室)

對象：護老者

名額：15人

負責職員：謝永亮先生

本活動為深水埗西區長者中心聯區活動2024，並由該計劃贊助。

## (35) 「深寧」空間：扭扭扭！冬日毛絨花束

日期：2024年12月20日 (星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心分址 (家家發大廈1樓B室)

內容：透過把扭扭棒扭成一朵朵花，製作出毛茸茸的花束。讓大家放鬆心情沉浸於當刻手作，感受扭扭棒毛茸茸的質感、用雙手扭出一朵朵花兒、最後扎成花束，並且在製作過程中實現自務自助。

對象：護老者

名額：10位

負責職員：馬友詠姑娘



## (36) 「深寧」空間：伴你過聖誕之毛球畫



日期：2024年12月21日(星期六)

時間：上午10:30 - 下午12:00

地點：中心分址(家家發大廈1樓B室)

內容：把不同顏色的毛毛球黏貼在畫板上，再套上畫框，整作一棵屬於自己的聖誕樹。大家齊來製作簡單又可愛的毛球畫，放在家中迎接聖誕節吧！

對象：護老者

名額：10位

負責職員：馬友詠姑娘

## (37)護老有愛 - 熱縮膠製作



日期：2024年12月27日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：家家發大廈

對象：護老者

名額：10位

內容：與一眾照顧者一同進行熱縮膠製作，寫上新年心願，並一同進行分享新年願望。同時，讓長者認識社會資源。

負責職員：吳美蘭姑娘

**感謝您在過去一年對我們的支持**



**您對中心過去一年的服務有什麼意見？**



**對未來一年的服務又有什麼想法？**

**歡迎寫下來給我們！**



**你的名字：** \_\_\_\_\_

**會員編號：** \_\_\_\_\_ (如適用)

**請於12月27日前提交到接待處前的意見箱**

**謝謝~**