



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

Happy New Year!



圖示註解：



抽籤活動

香港基督教服務處 躍動晚年及社區照顧服務

公開報名日：25年1月2日(四)

抽籤活動截止報名日期：25年1月7日(二) 抽籤公佈日期：25年1月9日(四)

中心 動態

1. 踏入2025年了！祝福大家新年蒙福，身體健康！
期盼未來一年與大家繼續同行，活出豐采！

2. 人事消息

- 中心社工謝永亮先生將於2025年3月1日調職到「護程」，一個本機構主責服務護老者的中央小隊！以下是他的分享：
- 「不經不覺，我已在中心工作了4年，每一份經歷對我來說都很珍貴，有開心，有難忘，有感動。謝謝各位老友記對我的愛惜及鼓勵，令我在工作的日子過得很充實。我將在2025年3月份將會調職至機構之護程中央小隊，亦是一個新的開始。衷心祝福各位身體健康、生活愉快。」

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：1月9日(四)上午10:00-11:00

1月9日(四)下午2:30-3:30

服務地點：中心大堂(電腦旁)

4. 2025年1月份活動及報名安排

-如有興趣參加活動，請於1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1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

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，職員了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。以下是未來例會的日子與時間，鼓勵大家盡早記錄時間，以便參與！

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2月例會主題： 香港新年傳統習俗

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) 2月5日(三)
上午9:30-10:30

(2) 2月5日(四)
上午11:30-12:30

(3) 2月5日(四)
下午2:30-3:30



大吉大利



星級推介



(1) 「為您打氣」飯券計劃



「為您打氣」飯券計劃現正接受登記，如未有領取24年10月-25年3月飯券而合資格者，會獲優先安排25年2-3月領取飯券。

公布日期：2025年1月21日(星期二)

如有任何疑問，可向中心職員梁小萍姑娘查詢。中心保留一切決定權利



(2) 迷你揮春自己做



日期：2025年1月14日 (星期二)

時間：上午11:00-下午1:00

內容：透過AB膠及乾花一同製作立體迷你揮春，在立體揮春上製作新年字及利用乾花構思自己喜歡的圖案，讓自己製作一幅獨一無二的迷你揮春。

對象：會員/50YO

名額：10名

費用：\$20

負責職員：吳美蘭姑娘



(3) 社區植物導賞 - 青衣公園



日期：2025年1月16日 (星期四)

時間：上午10:00 -13:00

內容：到青衣公園進行植物導賞，去公園鬆鬆筋骨，觀賞植物及學習不同植物的知識。並使用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青衣站

(3) 請穿着輕便衣服進行活動

負責職員：符丹美姑娘



(4) Switch勁舞團！Just dance！



日期：2025年1月16日 (星期四)

時間：下午2:30-4:00

內容：透過「Just Dance」遊戲，讓參加者享受舞蹈的樂趣，增進身體活動，並促進社交互動。無論是舞蹈愛好者還是新手，大家都可以一起參加，享受這個充滿活力的舞蹈派對。

地點：家家發大廈1樓B室

對象：會員

名額：15名

負責職員：吳海霖姑娘



(5) 花藝園 ~ 空氣草花環



日期：2025年1月17日(星期五)

時間：上午10:30-下午12:00

內容：空氣草是一種不需要土壤來種植的植物，十分容易打理。活動會教大家運用空氣草製作精緻的花環掛飾，點綴家居。

對象：會員

名額：10人

費用：\$20

負責職員：梁小萍姑娘



(6) 步步「糕」升迎新春



日期：2025年1月27日(星期一)

時間：上午10:00-下午1:00

內容：透過製作傳統年糕，慶祝新春，寓意步步高升，吉祥如意。

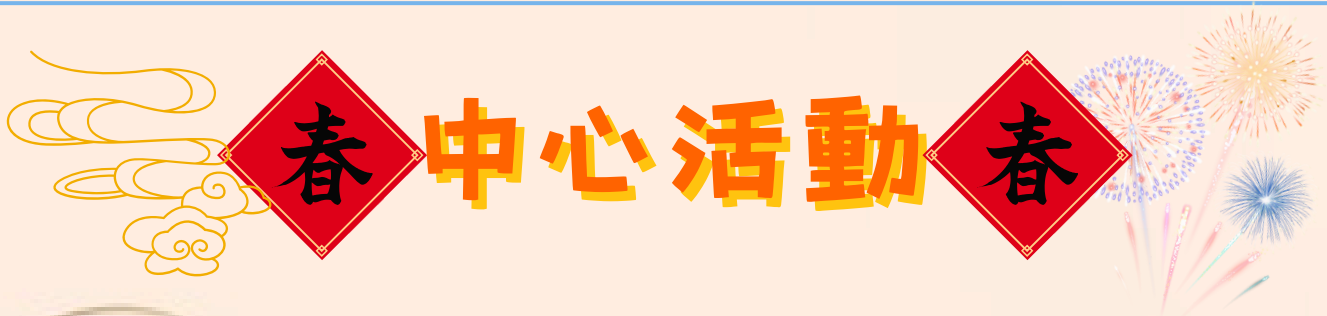
地點：家家發大廈1樓B室

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



(7) 返老「頑」童 - 回味荔園



日期：2025年1月14日(星期二)

時間：上午10:00 -11:00

內容：回味昔日荔園風光！重遊荔園！

對象：會員

名額：10名

負責職員：符丹美姑娘



(8) 長者評議會會議



日期：2025年1月15日(星期二)

時間：下午3:45-4:45

內容：「無障礙」是指所有人都能平等無障礙地在社區上生活。身為長者的你，有否留意過長沙灣社區的公共設施是否合理？有哪些地方欠缺友善，極需改善？對於這個議題，我們希望能聆聽和收集到長者的聲音，反饋給相關人士。誠意邀請各位加入，共同關注與長者相關的社會事務，一同喚起社會對長者福利的關注與重視。

對象：長者評議會成員或任何有意成為長者評議會成員的會員

名額：12人

負責職員：陳采怡姑娘



(9) 傲動體育堂- 六通拳小體驗



日期：2025年1月16日(星期四)

時間：上午8:45 - 9:45

內容：六通拳是一種傳統的中國武術，主要以柔軟和靈活性為特點，能促進血液循環及增強體力和減輕壓力。是次由一位練習六通拳多年的長者分享六通拳招式，讓大家淺嚐一下！

地點：中心集合後，到中心後門空地進行活動

名額：8位

對象：會員

備註：活動請穿著舒適的運動服及自備水

負責職員：余康瑤先生 (魚蛋)



(10) 電話科技小教室- 「HA Go」你要知



日期：2025年1月28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HA Go應用程式使用醫管局服務。

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



(11) 衛生署講座 - 吞嚥知多少



日期：2025年1月28日(星期二)

時間：上午10:00 -11:00

內容：由衛生署護士講解吞嚥技巧及其注意事項。

對象：會員

名額：40名

負責職員：符丹美姑娘

(12) 「e健樂健康站」服務

日期：2025年1月10、17及24日（逢星期五）

時間：上午10:00-11:00

內容：歡迎各位會員在以上服務時間到中心，健康大使會為大家量度血壓、身高、體重及BMI並記錄你的健康數據於健康記錄卡，方便往後查看。

對象：「e健樂」會員/願意登記「e健樂」的會員

名額：不限（無需報名）

備註：健康站長期招募健康大使，如有興趣成為健康大使的會員，歡迎與張姑娘聯絡。

負責職員：張映萍姑娘

****活動不需要進行報名，在服務時間內自行到健康站便可****

(13) 福箭迎春

日期：2025年1月17日（五）

時間：A組：下午1:30-3:30 / B組：下午3:30-5:30

內容：教授基本射箭的方法，與元州傲創的參加者一起學習及交流，體驗奧運項目反曲弓的樂趣，一起射出福箭，迎接新春！

地點：荔枝角永康街創匯國際中心13樓F室

對象：「e健樂」會員/願意登記「e健樂」的會員

名額：每組6人

集合時間：A組：下午1:15 / B組：下午3:15

集合地點：荔枝角地鐵站B1出口地面

備註：如有需要協助同行的會員，可事先聯絡負責職員，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



(14) 幸福啦啦隊（1-2月）

日期：2025年1月20日至2月10日（逢星期一）

時間：下午3:00-4:00

內容：活動將教導啦啦隊的舞蹈動作，配合歡快的音樂和動感的啦啦球，一起跳出簡單的舞蹈，成為幸福啦啦隊的一員。

地點：中心分址活動室（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：12人

負責職員：張映萍姑娘



(15) 黑白拍手挑戰會

日期：2025年1月21日（星期二）

時間：上午10:30-11:30

內容：學習及回憶懷舊小遊戲-黑白拍手，玩法簡單易明，亦訓練手眼協調，感受愉快的氣氛，大家快點一起來挑戰啦！

對象：「e健樂」會員/願意登記「e健樂」的會員

名額：16人

負責職員：張映萍姑娘



(16) 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：請向負責職員或接待處職員報名

負責職員會在1-2個月內聯絡與您預約時間

負責職員：張映萍姑娘

(17) 聽力及吞嚥能力講座



日期：2025年1月24日 (星期五)

時間：上午10:30-12:30

內容：透過護士分享，提高參加者對聽力和吞嚥能力的認識及進行聽力篩查，分享相關知識和技巧，以促進日常生活中的健康與安全。

對象：會員

名額：30名

負責職員：吳海霖姑娘

此活動與唯聽香港聽覺及言語中心合作

「腦」友俱樂部

(18) 認知及記憶簡易測試

日期：2025年1月1日至1月31日 (星期日及公眾假期除外)

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

(19) 健腦App日日玩

日期：1月15日、1月22日、2月12日、2月26日、3月19日 (星期三)

時間：下午2:15 – 3:15

內容：由義工指導參加者使用平板電腦，透過玩益智健腦遊戲，刺激參加者思維，維持認知能力。

對象：會員

名額：8人

負責職員：黃錦華先生

(20) 眼睛想旅行 - 世界各國美食巡禮



日期：2025年1月9日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：各國的飲食習慣大不同，了解他們的飲食文化能更了解當地的風土人情，張生為大家分享不同國家的特色美食及進餐方法。

對象：會員、50YO

名額：每節35人

負責職員：張志榮先生

(21) 新春“福”字毛毛球畫



日期：2025年1月15日(星期三)

時間：上午10:00-11:30

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



日期：2025年1月23日(星期四)

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

名額：20人

負責職員：梁小萍姑娘

(23) 升級再造工作坊 - 舊衣煲墊



日期：2025年1月23日(星期四)

時間：上午11:00 -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舊衣，製作出環保又別具個性的煲墊。

對象：會員

名額：10名

備註：請參加者自行帶備兩件舊衣

負責職員：符丹美姑娘

(24) 自製零食袋收納包



日期：2025年1月23日(星期四)

時間：上午11:00-1:00

內容：由職員教授如何用食完的零食包裝袋大改造，鼓勵利用舊的零食袋進行創意改造，製作獨一無二的收納包。

對象：會員

名額：15名

負責職員：吳海霖姑娘



(25)型男俱樂部



日期：2025年1月24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

(26) 桌遊天地 (層層疊疊)



日期：2025年1月27日(星期一)
時間：上午11:00-12:00
內容：教大家玩吓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

(27)飛標體驗坊



日期：2025年2月6日(星期四)
時間：下午2:15-3:15 (A班)/ 下午3:30-4:30(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：每節8人
負責職員：張志榮先生



(28) 義工凝聚-圓圈心連心



日期：2025年1月14日(星期二)
時間：下午2:30 -4:45
內容：同心合力繪出圓圈畫，達致紓壓、共融、欣賞與包容，增強幸福義工彼此的聯繫，感受集體創作的喜悅！
地點：中心活動室
對象：義工
名額：25人
備註：參加者無需具備藝術基礎，皆可輕鬆參與！
負責職員：陳采怡姑娘



(29) 幸福 x PS33跨代送暖探訪 (1月)



日期：2025年1月21日(星期二)
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：6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 (1月)

日期：2025年1月25日(星期六)

時間：上午10:30 - 11:30

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



(31) 消費權益知多少

日期：2025年1月15日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：由消費者委員會職員教授護老者如何正確選擇外傭及私營安老院舍。

地點：家家發大廈

對象：護老者

名額：20人

負責職員：謝永亮先生



(32) 護士諮詢站 (1月)

日期：2025年1月22日(星期三)

時間：上午10:00 - 下午1:00

內容：量度血糖數值，一對一個別會面，由護士分析結果作出飲食上建議，另可提供有關藥物管理，慢性疾病管理及照顧問題諮詢。

地點：中心活動室

對象：會員

名額：12人

備註：一對一諮詢每次約15分鐘，會再個別通知到中心時間。如有任何查詢可致電/WhatsApp: 56921041。

負責職員：蘇瑋琳姑娘



節目：利是的典故與意義

透過簡單短片，認識利是的典故及了解可如何透過利是祝福他人！



(33) 自己揮春自己做



日期：2025年1月14日(星期二)

時間：下午3:00 – 5:00

內容：透過AB膠及乾花一同製作立體揮春，在立體揮春上製作新年字及利用乾花構思自己喜歡的圖案，讓自己製作一幅獨一無二的揮春。

地點：家家發大廈

對象：護老者

名額：10人

負責職員：吳美蘭姑娘



(34) 你是你本身的傳奇



日期：2025年1月15日(星期三)

時間：上午10:30 – 下午12:00

內容：由護老者義工分享如何在照顧長者同時，積極發掘興趣，鼓勵大家發展自己的積極人生！

地點：家家發大廈

對象：護老者及長者

名額：30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。

+ 好消息！25-26年度，豁免會員費費用！

<<25-26年續會安排>>

請即預約！

日期：2025年2月11 - 28日(*2月17日早上及星期日除外)

時間：上午9:00 - 下午1:00

下午2:00 - 下午5:00

-每半小時為一時段，每時段有10個名額

-會員請到接待處取預約票

-於以上時間續會，可獲得幸福抽獎機會一次

-沒有預約的會員，如即場名額已滿，

需要預約其他時段