



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

f 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