



香港互勵會耆舒菊英老人中心

九龍黃大仙彩雲邨彩鳳徑38號，彩雲社區中心1樓107至109室

電話：2755 4846

傳真：2318 1783

WhatsApp：2755 4846 (僅限資訊發放，需登記)

電郵：jst@hkmea.com

專頁：http://www.facebook.com/hkmeajst



HKMEA.COM

2025年 12月份月刊

中心開放時間

星期一至五：上午8:30至晚上6:30

星期六：上午9:00至下午4:00

星期日及公眾假期：休息

收費時間

星期一至五：上午9:00至下午4:00

** (中午12:00至1:00及星期六全日不收費)

MERRY CHRISTMAS

普天同慶12月，歡樂團圓賀佳節
2026快來到，中心長者樂無邊

敬請留意內頁中心措施

中心開放時間，報名活動程序，
中心活動/班組事宜等資訊

注意事項：

本次12月例會登記日於**11月24日 (星期一)**

上午9:30-下午3:00(出席會員拍咭)，

中心以即日名單抽籤，準備12月活動安排，

抽籤結果會按時公佈。**請會員依照抽籤時間表**

出席11月26、11月27、11月28日 (三至五)，

派票日領取活動票

****如有後補票請於11月29日(六) 上午9:30領取**

所有活動均有人數限制，中心會按抽籤次序向會員
派發活動票。

****「名單將以全名公佈，如不想全名顯示，請向
中心職員提出」**

我們會以WHATSAPP/中心通告通知各會員參與活
動(包括領取禮物)。但遇有特別情況會以電話通知

****「中心活動進行時會拍照留紀錄，如不想出鏡請事前提出。」**

2025年**10至12月(季度)**生日會員領取禮物情況(請參閱內頁)

如有任何活動更改/通知，中心將透過WHATSAPP廣播宣佈或通
告方式等發放消息，敬請留意。

其他事項：

為方便各會員使用電子消費，
中心已設立八達通付款
購買奶粉或活動費用。



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

下次2026年1月例會

抽籤活動登記日將於12月24日 (星期三)

上午9:30至下午3:00進行，下次例會派票日

12月29及12月30日 (一至二) 按時段取票，

如有後補票請於12月31日(三) 上午9:30領取。

(續會後才可參加)



公眾假期

- 12月25日(四) 聖誕節
- 12月26日(五) 聖誕節翌日

中心暫停開放
不便之處、請見諒

中心所有活動都
必須準時出席
過後將由後備頂替

不可
自行換人



本中心為政府受資助機構並執行各階段之服務標準指標和具體措施。這些標準明確界定了服務質素水平，希望透過受資助機構及服務使用者的參與，提升社會福利服務質素。優質服務制度共分16個服務質素標準，包括其中：

原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

原則三：對使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

原則四：尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。



標準1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

標準3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準4

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準5

機構/服務單位實施有效的職員招聘、簽訂僱傭合約、調任、晉升、培訓、發展、督導、考勤及紀律處分守則。

標準6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準7

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出之申訴亦應得到處理。

標準16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

本中心將根據以上標準製作相關服務資料及指引，如有任何問題，歡迎向職員查詢

注意事項

例會注意事項及程序運作(正常運作)

- 中心開設例會：鼓勵各會員出席：登記會員證、領取月刊及出席派票日選擇活動參與。每次月刊將刊登下個月舉辦之活動、小組、開會日及派票日期及其他需要留意之事宜。
- 會員(本人)必須出席例會登記日並拍咭才可用作有效之活動抽籤，另建議各會員主動留意每月例會月刊的內容。
- 例會登記日是以個人身份出席(拍咭)不可由他人代替出席，派票日的抽籤結果是按抽籤的先後次序及時間而定，但取票日則可(自行或由他人代為)出席取票(逾時不候)。
- 中心是以例會登記日抽籤的結果安排會員於派票日的先後次序參與中心活動，會員要出席例會登記日才有機會參加活動，而各項活動中的名額及對象均有不同。
- 每次活動的安排或派發禮物的數量及款式各有不同，不可能人人相同，敬請留意。
- 例會抽籤是以按較公平的電腦方式進行，但我們也需要配合個別活動的安排，按(協辦機構或捐贈人士的要求)指定特定群組例如：(獨居/雙老/綜援人士等)為受惠者，禮物數量及大小不一。
- 中心位於黃大仙區彩雲邨，安排上門探訪及服務只限於邨內的長者。
- 上述的注意事項；敬請各位會員緊記，中心會以公平公正的方法處理各會員的服務、活動及需要。

活動及服務

中心服務(詳請向職員查詢)

- 社交康樂
- 興趣班組
- 護老資源
- 義工發展
- 社區參與
- 長者支援
- 隱長關顧
- 申請轉介
- 偶到服務
- 借用物資
- 膳食供應
- 耆老保健

午晚餐 健康飲食計劃2025年12月(惜食堂免費提供)

(月票行政費\$20) (只給有需要的會員登記)

登記日期：11月20日至12月3日 (已購飯票的會員優先)

由12月1日至12月31日(逢一至五)

午餐(時間：中午12:30至1:45) (名額100) ,

晚餐(時間：下午4:30至6:00) (名額40) (設堂食)

中心會員注意：

由於現時本中心與惜食堂合作的膳食服務人數

已達到供應之上限

(午餐)·有見及此；本中心現定於每月18號的前後開始為有需要購買下月飯票的新會員進行登記(給有需要的新會員登記)，並於3日後抽出名單才可購買，抽中的名單需按登記數量而報名。

不便之處、敬請原諒！

午餐暫停日期：

12月25日及26日

晚餐暫停日期：

12月24日、25日、26日及31日

公眾假期除外 無午/晚飯供應。

名額有限，請預留給有需要的會員

罰款：遺失記錄卡\$5、遺失飯盒\$20 (不設退還)

如有不確定，請致電中心職員查詢

內容：以記錄卡取飯；如未有帶備已清洗飯盒

或記錄卡→不能取飯

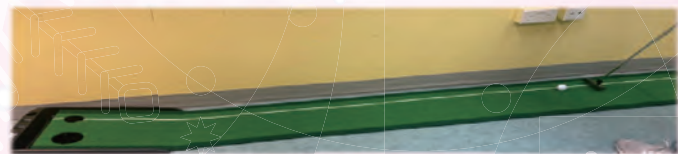
備註：2:00/6:00 (抽取額外飯) ※請留意紅黑雨/颱風暫停措施

#####2025年11月20日開始報名

已轉回膠飯盒。請參加者用膳後清乾淨後交還

歡迎大家使用

小型高爾夫



樂齡基金健康儀器



V-Health 互動負重運動儀

音樂拳擊



室內籃球機



益智棋類預約

中心米蘭棋類可預約捉棋，

每枱4人 (參加人數過多以抽籤處理)

時間：每節為1小時。

星期一至六 上午9:30至10:30，11:00至12:00

下午2:30至3:30 及 4:00至5:00。

會員先完成一節才可報下一節。

指定時間，預約人數(每次不多於3枱)即12人。

如中心有活動舉行將暫停借用。



舒心綠悠 (本中心位置)

種植不同的植物，歡迎各位用您的眼睛欣賞它，用說話讚美它，用鼻嗅嗅它，用手摸摸它想它們健康成長，就要靠大家的愛



圖書閣 (本中心位置)

圖書閣，知識的藏身之所，

新書老書，知識收穫處處，

歡迎你來圖書閣，

展開知識的探索。

如需要借用，請向職員查詢。



曬相及相片襟章服務

日期：每月1-10日(星期一至五)

「星期六日及公眾假期除外」

時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00

12月份可晒的活動相片

11月~摺摺摺

●「摺出個團結」(義工培訓)



我地又有新服務喇，唔想成日印4R相，

大家可以試下印襟章，將張相放落去襟章到，都好有紀念價值架，有興趣就黎試下喇。

會員可依照上述時間曬中心活動相片或者製成相片襟章每張及每個\$3，即時領取。每月更新，過後不設補曬。

會員如有其他本中心舉辦的活動相，

也可以到中心使用即時曬相服務。



洗眼鏡服務 (義工協助)

日期：每月11-20日(星期一至六)

時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00

「星期六下午及星期日及公眾假期除外」

按摩椅預約

已經開始，如果你想到中心使用按摩椅

可於辦公時間親身向職員預約，

每次不多於 2人。時間：每節為15分鐘/節。

星期一至六 上午9:30至12:00，

下午2:00至4:30。

會員每天一節。每節指定時間，

預約人數。如中心有活動舉行將暫停借用。



中心IT支援

會員如對安裝ZOOM/ EMAIL / WHATSAPP等程式有任何疑問，歡迎於辦公時間內致電中心，向中心職員查詢預約。

時間為星期一至五，早上09:00至13:00及下午14:00至17:00

教學/安裝及查詢。

* 注意 *

中心WIFI服務已更新，日後當你來到中心範圍，使用智能手機/平板/手提電腦可透過登入"Jst free Wifi" 帳號使用免費上網服務，使用方法可向中心職員查詢。

中心設有奶粉售賣服務

只供會員或護老者會員購買

請購買時帶備散紙，

中心不接受一千元紙幣。



由於美國雅培公司物價上漲，由2025年4月14日開始雅培公司，金裝加營素新收費(\$198)及怡保康價格維持(\$225) 每次限購2罐。

如有需要購買請向職員查詢。

領取生日禮物事宜

新年度領取生日禮物新措施

2025年10至12月生日的會員禮物

(領取期至2025年12月31日前內領取)

2025年10月至12月生日會員請按身份證月份，

憑身份証及會員証可到中心領取生日麵

乙包，以示中心謝意並祝福各位長壽健康。

(如身份證無月份顯示，則按1月份出生日期月份處理)



第3頁

不設補領

會員投稿計劃

如果你有野想分享、發揮創作、發表感想，作品分享(相片/圖畫/文字)；現開放月刊的一格，讓你可以將作品公開。歡迎投稿(字數不多於200字)，選中你便有機會於下一期月刊。內容不規限，但中心作最後決定刊登權。

如有興趣請與洪先生聯絡

負責職員：洪先生

正向訊息~正向共傳遞



大家好，今期請容小妹在這裡小小分享。

在很久之前同家人搬到彩雲邨居住，當時有信箱只在每家大門下方有個洞郵差逐家派信，後期才在大廈後門安設信箱。除收到水電煤賬單外，我哥確是收到最多信的一位，當時自己好羨慕，於是就從書展或宗教聚會中攞一些單張信件填上自己的地址，等待每個月收到書報推介和代禱信件。所收到的信都好多鼓勵自己嘅靈命，在人生低谷時，所寄來的信都安慰自己最終指向聖經：人生指南針。自己卻忽略了，期間有人問我點解咁多信？係咪收情信？我總是聽了也不懂回答，慢半拍。後來想想：其實啲信係我同聖經有關係天父俾我嘅情信，天父好愛我，自少阿爸最錫我，所以感受到天父的愛，尤其係我母親走之後，鄰居覺得我好孤單，但自己卻有天父嘅同在，賜力量面對困難，去解決所有嘅事情，天父試煉和重整自己。



聖經 約伯記23章10節
然而祂知道我所行的路，
祂試煉我之後，我必如精金

張惠娟

12月禮物派贈日A1-A2(2選1) (數量有限，派完即止)

請於例會派票日按12月例會抽籤名單次序結果登記取禮物換領票。

由於禮物數量有限及種類不同，故需按次序安排

A1 彩雲社區長者愛心關懷日

玉皇觀音金剛佛堂有限公司/普救廟 主辦

日期：12月19日(五)

時間：下午2時至5時(分時段舉行)

地點：彩雲一邨，彩鳳徑38號

彩雲社區中心戶外籃球場

內容：領取福袋

名額：250份

備註：1. 合資格人士需持門票換領

2. 每人一份、不設代領，手持多券也只獲一份。

3. 請按門票指定日期及時段到場領取福袋，逾期作廢

4. 如因天氣因素取消活動，請保留活動券並向協辦單位領取福袋。

5. 主辦單位有最終決定權。

鳴謝：濟眾堂、億京慈善基金有限公司、曾文忠先生

如有疑問，請致電：27264845 與玉皇觀音金剛普救廟聯絡



A2 大航展翅高飛

慈善基金冬至送暖

日期：12月16(二)-17日(三)

時間：上午10時至下午5時

地點：本中心

內容：領取福袋

名額：500份

備註：過後不設補領。

是次活動可由他人代取，

代取人必須出示禮物券和會員証。

負責職員：洪先生



A3項禮物~ 素餐

12月的素餐時間為

日期：12月4日，12月11日，12月18日

中心現獲FOODLINK 捐贈的星期四素餐100份，

將由以下方式進行；請會員留意。

例會派票方式

每月登記例會並以當日抽籤的結果次序領取換餐票，

再憑票上的日期按時間到中心取素餐

(有票剩餘補票日再派發)。

每月逢星期四(公眾假期除外)，

下午1:00至2:00領取，逾時不候。不作留飯

每票只換1日的素飯，不設揀日子。如有剩飯將以

抽籤處理。無票不獲處理。不便之處，敬請見諒！

負責職員：洪先生

以下B項活動可揀選1項：

中心例會，請各會員積極報名參與中心活動，部份活動會在結束後即場抽一小禮物乙份。

B1 最新防騙提醒你

日期：12月3日(三)
時間：下午3:00至3:45
名額：40人
地點：本中心
費用：全免
內容：透過活動讓參加者了解不同的防騙資訊，提醒長者慎防受騙。
負責職員：洪先生



B2 國際基督教優質音樂中學暨小學

日期：12月4日(四)
時間：上午9:20-11:00
地點：本中心
名額：20人
費用：全免
內容：音樂演奏、歌唱，與同學們遊戲及聊天交流。
鳴謝：國際基督教優質音樂中學暨小學
負責職員：麥先生



B3 長者抑鬱我要知

日期：12月9日(二)
時間：上午10:20-11:30
地點：本中心
名額：30人
費用：全免
內容：講解長者抑鬱的成因及徵兆，並了解預防及治療方法。
鳴謝：生命熱線
負責職員：何先生



B4 指尖綻放，不一樣的美甲·由你創

日期：12月9日(二)
時間：A班-下午2:15-3:30(名額：8人)/
B班-下午3:30-4:45(名額：8人)
地點：本中心
費用：全免
內容：製作美甲
備註：指甲有疾病者恕不招待。
負責職員：梁姑娘、鍾姑娘



B5 透過靜觀減輕壓力工作坊

日期：12月10日(三)
時間：下午2:20-4:00
地點：本中心
名額：30人
費用：全免
內容：利用靜觀活動紓解照顧者在生活上的壓力。
鳴謝：星伴流金護老關愛計劃
負責職員：何先生



B6 衛生署健康講座~聽覺保健知多少

日期：12月12日(五)
時間：上午10:20
地點：本中心
名額：30人
費用：全免
內容：由衛生署羅姑娘講解失聽、失聽的原因及處理方法，選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。
鳴謝：衛生署
負責職員：洪先生



B7 培立學生與你過聖誕

日期：12月15日(一)
時間：上午9:50-10:30(第一場)
上午10:40-11:20(第二場)
地點：本中心
名額：每場15人，總數30人
費用：全免
負責職員：何先生
內容：學生義工到訪中心與參加者玩遊戲。
鳴謝：明愛培立中學

B8 象棋切磋

日期：12月16日(二)
時間：上午10:00-12:00
地點：本中心
名額：15人
費用：全免
內容：簡介中國象棋各棋子的基本走法，熟習後分組切磋，友情交流。
負責職員：麥先生

B9 和富鄰里芯到訪中心

日期：12月17日(三)
時間：下午2:20-3:30
地點：本中心
名額：20人
費用：全免
內容：義工到訪中心與參加者玩遊戲。
鳴謝：和富鄰里芯
負責職員：何先生

B10 彩雲早期教育及訓練中心 幼童來訪聖誕活動

日期：12月18日(四)
時間：下午4:30-5:45
地點：本中心
費用：全免
名額：30人
內容：聖誕舞蹈表演、遊戲、手工活動
參與長者：
1. 聖誕舞蹈表演(30長者)
2. 遊戲、手工活動(當中12長者)



負責職員：梁姑娘

B11 聖誕與你玩一玩

日期：12月19日(五)
時間：上午10:20-11:30
地點：本中心
名額：16人
費用：全免
內容：與參加者玩遊戲。
負責職員：何先生



以下C項收費活動

C1 冬季生日會(10-12月)

日期：12月18日(四)《農曆十月廿九》
活動時間：中午12:30-下午3:00
入席時間：中午12:15
負責職員：何先生

已滿額，
登記後備

C2 2026玉皇觀音金剛普救廟慈善齋宴

日期：1月4日(日)
時間：上午10:00—下午1:00(參加者需按時出席)
車費：\$20
當日會於彩雲社區中心地下集合
活動地點：扎山道381號玉皇觀音金剛普救廟
參加者需按時出席活動，
時間為10:00,10:30,11:00,11:30,12:00
(合共5組，每組20人)分批到玉皇觀音金剛普救廟享用午膳，
透過活動讓參加者享用慈善齋宴，
老尊賢款待長者及各界善信人士，是日拜祭禮佛齋宴。
負責職員：陳先生

以下D項 認知障礙症支援服務(認知障礙症患者或其照顧者優先)

D1 智醒家居睇真d導賞團

日期：12月5日(五)
活動時間：下午2:30-5:00
活動地點：房協安居資源中心
集合時間：下午1:45
出發時間：下午2:00(逾時不候)
集合地點：本中心
名額：30人 費用：免費
內容：參觀房協安居資源中心，
了解認知障礙症人士面對的挑戰，
掌握智友善的家居設計原則及應用。
鳴謝：房協安居資源中心
負責職員：劉姑娘(社工)

D2 認知障礙症測試

日期：12月9日(二)
時間：上午09:30-下午1:30
地點：本中心
名額：共4人
費用：免費
鳴謝：賽馬會「智康健」腦退化檢測
及社區支援計劃
內容：由職業治療師進行詳細測試，
評估患上認知障礙症的可能性，
有需要時提供後續支援服務。
備註：先報名，後核實名額及測試時間。
負責職員：劉姑娘(社工)

D3 「愛生命·長者有明天」懷緬小組

日期：12月9日至1月20日(逢星期二)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：中心
費用：免費 人數：8人
內容：透過不同的主題活動，
探索的解難的方法及積極態度，
正面面對生活及新挑戰。
備註：參加者須參與活動前認知及情緒評估，
合乎資格才能參加先報名，後核實名額
鳴謝：「愛生命·長者有明天」計劃
負責職員：劉姑娘(社工)

D4 芬蘭木柱x大腦健康

日期：12月11日(四)
時間：下午2:50 - 4:30
地點：中心
費用：免費 人數：15人
內容：體驗芬蘭木柱，了解運動
對大腦健康重要性，
進行簡單認知測試。
鳴謝：賽馬會「智康健」腦退化檢測
及社區支援計劃
負責職員：劉姑娘(社工)



D5 聖誕樹小擺設

日期：12月23日(二)
時間：下午14:20 - 15:30
地點：中心
費用：免費
人數：10人
內容：制作聖誕樹小擺設
負責職員：劉姑娘(社工)



以下★項活動部份只可指定會員報名參加:

★1 愛心團結

日期：12月2日(二)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
對象：義工
名額：18名
費用：全免
活動內容：合力完成遊戲及
製作曲奇餅。
負責職員：梁姑娘、鍾姑娘



★2 12月免費驗血糖服務

日期：12月3日(三)
時間：上午8:45-9:15(逾時不候)
(8:30到中心取籌)
地點：中心綠門
費用：全免(只限中心會員)
名額：40人(額滿即止)
請於12月例會拍卡登記，
按12月例會抽籤次序名單取票。
負責護士：嚴姑娘
負責職員：余生



2025年12月護老者及有需要照顧者活動

活動名額已滿，請參加者按時出席活動



護老者

DIY 免畫筆-
手工托盤畫
日期：12月11日(四)
時間：下午3:30-4:30
負責職員：麥先生

「愛笑瑜伽」
嘩哈哈
日期：12月15日(一)
時間：下午2:30-3:30
負責職員：愛兒姑娘

護老聖誕
鬆一鬆
日期：12月20日(六)
時間：下午2:20-3:30
負責職員：何先生

有需要照顧者

護手霜工作坊
日期：12月10日(三)
時間：下午4:00-5:00
負責職員：梁姑娘

聖誕安康、歡聚一堂
日期：12月13日(六)
時間：上午10:30-12:00
負責職員：鍾先生

歡迎需要照顧60歲以上長者的
你加入成為護老者(如有需要，
請向中心社工查詢)



預約卡拉OK(需約房) 名額輪候中

11月可預約日期：
日期：12月1日(一) 下午2:30至5:00(橙門)
日期：12月5日(五) 下午2:30至5:00(橙門)
日期：12月8日(一) 下午2:30至5:00(橙門)
日期：12月24日(三) 下午2:30至5:00(橙門)
日期：12月30日(二) 下午2:30至5:00(橙門)

如想知道自己輪候日期及時間，
請向職員查詢!

橙門/會議室。(可自備唱片)
※會員可預約以上日期一次，
可安排不少於4人會員參與，
*如有活動，中心有權將活動暫停。
##(請會員每天上午查詢活動情況)
請保持場地清潔

以下是今期與下期輪候名單

- | | |
|------------|------------|
| 1. 卓彩華/黎璵妹 | 5. 卓碧容/梁榕妹 |
| 2. 葉立安/黎金蘭 | 6. 譚麗華/黃仲謹 |
| 3. 李香英/梁雪卿 | 7. 陳桂妹/崔文華 |
| 4. 鄭秀顯/黎佩芬 | 8. 鄭美珠/吳素娟 |

中心將聯絡名單的組合出席

訂場之會員必須出席及每小時均要簽到。
如訂場者不在時，會即時停止借用。
敬請留意。不便之處，請見諒!

預約卡拉OK借用需以
登記輪候場地方式排隊。
先登記→揀下一個月日子→使用場地。
如輪到時，必須揀下一個月日子，不作補回。
• 每組只可以輪一次名單。
(當使用場地後才可再排隊尾)。
• 避免多班合作圍欄，每組會員只登記名一次
• 2個會員為一組登記，每組/個人不可重複登記，
借用必須出席。
(同時需最少4人以上參與卡拉OK)



12月齊齊運動日

羽毛球/匹克球/地壺球/布袋球/乒乓球 做運動！留意日子

羽毛球/匹克球

日期	時間	地點
2025年12月1日(一)	上午10:00至11:00羽毛球 上午11:00至11:45匹克球	社區禮堂
2025年12月22日(一)	上午10:00至11:00羽毛球 上午11:00至11:45匹克球	社區禮堂
2025年12月29日(一)	上午10:00至11:00羽毛球 上午11:00至11:45匹克球	社區禮堂

布袋球

日期	時間	地點
2025年12月2日(二)	上午9:30至11:30	本中心
2025年12月16日(二)	上午9:30至11:30	本中心
2025年12月23日(二)	上午9:30至11:30	本中心

地壺球

日期	時間	地點
2025年12月12日(五)	下午2:15至4:15	本中心
2025年12月19日(五)	下午2:15至4:15	本中心

乒乓球

日期	時間	地點
2025年12月18日(四)	上午9:30至11:30	本中心

地點：社區禮堂 費用：全免
預請預約優先、即場登記後備參

負責職員：洪先生/余先生

正向訊息~尋找「快樂」的秘訣

其實，真正的快樂是來自對生活態度的改變，
故大家不妨嘗試帶著「積極愉快的態度」(Be Happy Attitude) 去生活。

1. 以謙虛的態度接受別人的幫助

自滿和驕傲將我們孤立，使人覺得接受別人的幫助就是自己懦弱的表現。太堅強的性格將旁人的關懷拒諸門外。願意改變自己，可增加獲得快樂的機會。

2. 持守「逆境必會過去」的信念

不怨天、不由人，惟有提醒自己不要活在失敗的陰影中，或讓自己成為哀傷的僕人，甚至是「可憐蟲」時，才会有積極的生活信念。

3. 保持心境平靜，發揮堅毅精神

情緒平和是十分重要的，沉著氣，發揮內在的潛能，亦是轉危為機一個成敗的關鍵因素。怒氣驅散快樂，只有「忘記」及「寬恕」幫助我們愉快地過每一天。



4. 保持「平常心」

我們首先要接受「人生不如意事十常八九」，無人能倖免於痛苦、傷害、不幸或不公平的事，若常選擇以「唔高興」的態度去處理困難時，只會影響身體健康，令胃口、睡眠、血壓等大受影響。

5. 快樂由自己選擇

最後，相信「我可以選擇愉快地生活」、「我可以用正面的態度去面對生活」，並且「我常常堅守以上「積極愉快的態度」的原則」等，都足以讓您擁有愉快美滿的人生。

伍姑娘

資料來源: (N.d.).

<https://www.nipra.org.hk/newpagedetail/tc/pub/mental%20health%20articles/35/>

所以真正的快樂是：「雖然現在我只看到陰霾，但我相信陽光很快就會出來！」

追蹤同意後，開個鐘仔，
以後係最新消息就見到中心宣傳



可掃QR追蹤頻道

在 WhatsApp 上追蹤「香港互勵會耆舒菊英老人中心」

頻道：<https://whatsapp.com/channel/0029VbBT5Ug7j6gF4cFuYS0h>

班組中心安排 (成教及中心興趣班)

成教班課程「由勞工及福利局資助」
各會員留意：



備註：同學必需上課出席率達8成或以上，
上課時間維持不變及以面授上課，
但當再遇停堂則順延
(或會考慮網上預錄課程)完成。

本年勞工及福利局2025/2026年度的成教班由2025年10月至2026年1月(12堂)完成。(例一) 即上年2024-2025普通話初班，今年不可再報初班。
期待下次的課程的參與2026/2027年度，2026年9月中再次報名。

(例二) 即上年無報(班)，今年可報(各班)一次

同學必需上課出席率達8成或以上，以上措施必需嚴厲執行

費用：\$5/班

成教班課程	時間	地點	預計開班日期時間	人數
週三身心健康班(1)	星期三10:00至12:00	綠門	25年10月8日(三) (12堂)31/12完	19
週四基礎中文(1)	星期四10:00至12:00	橙門/會	25年10月9日(四) (12堂)8/1/2026完	19
週四入門英語(1)	星期四1:00至3:00	橙門	25年10月9日(四) (12堂)8/1/2026完	19
週五普通話入門(1)	星期五9:00至11:00	橙門	25年10月3日(五) (12堂)19/12完	19
週六基礎認識手機(1A)	星期六10:00-12:00	橙門	25年10月4日(六) (12堂)20/12完	18
週六長者智能手機(1B)	星期六1:00-3:00	橙門	25年10月4日(六) (12堂)20/12完	18

已
完成
抽籤
報名

如有任何入讀程序疑問，歡迎辦公時間向中心職員查詢

中心活動/班組注意事宜

T1 Amber 黃	L3 Red 紅	8 9 + 10 Black 黑	極端情況 警告
如期進行	取消	取消	

中心興趣班

中心興趣班課程	時間	地點	開班日期	收費/10堂	
楊式太極(38式)及八段錦班	逢星期一上午8:30至10:00	禮堂	11月24日至2月9日(12月8及15日停堂))	會員\$80 (10堂)	
長者粵曲班	逢星期一上午10:30至12:00	會議室	11月24日至2月9日(12月8及15日停堂))	會員\$180(10堂)	請先排中心後備名單
二胡班(舊生優先)	逢星期一下午1:00至2:30	會議室/橙門	11月24日至2月9日(12月8及15日停堂))	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
書法班(舊生優先)	逢星期二下午2:00至3:30	會議室/橙門	12月30日至3月10日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
國畫班	逢星期二下午3:30至5:00	會議室/橙門	12月30日至3月10日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
養生氣功班	逢星期三上午8:30至9:30	禮堂	12月17日至2月25日	會員\$50(10堂)	
書法啟蒙中班 ~2026年	#本期報名 抽籤舊生 不設非會員(會員報名) 22人 (1)上課日期：2026年1月12日至3月16日 上午8:30至9:15 (2)上課日期：4月13日至6月22日 上午8:30至9:15 (3)上課日期：6月6日至8月24日 上午8:30至9:15 會議室 逢星期一 (\$50/10堂) **** 入圍可報3期			請先排中心後備名單	
書法啟蒙初班 ~2026年	#舊生抽籤 不設非會員(會員報名) 22人 新人 (1)上課日期：2026年1月12日至3月16日 上午8:30至9:15 (2)上課日期：2026年4月13日至6月22日 上午8:30至9:15 (3)上課日期：2026年6月6日至8月24日 上午8:30至9:15 會議室 逢星期一 (\$50/10堂) **** 入圍可報3期			請先排中心後備名單	



平板電腦第二期

[問卷調查]

[踢館遊戲]

12月 逢星期二、四到中心
11:00-12:00/14:00-15:00
義工會協助會員填寫問卷
(可線上填寫，或由中心義工協助填寫)
你們的意見對我們十分重要!!!

12月 逢一、三、五到中心
14:00-16:00
踢館姑娘/許生玩平紙遊戲
只要挑戰成功，即獲送禮物一份



中心會員已達人數上限，對中心運作及會員服務需求有一定的壓力有見及此，中心決定於2025年11月1日暫停辦理續會及新會員入會之事宜，但將設立後備名單，而後備名單將優先辦理下年度(2026年)4月入會手續對於個案工作，例如輔導及協助申請長者入住院舍及地區服務則不設所限