



鐘聲慈善社陳守仁長者鄰舍中心 二零二四年十月份活動通訊



地址：九龍紅磡榮光街52號榮輝商場地下9-13號及23-27號

電話：2333 0773 傳真：2333 0375 電郵：tsl@chungsing.org.hk

WHATSAPP: 6675 9532 機構網址：<https://www.chungsing.org.hk>



為慶祝中華人民共和國成立75周年，特區政府與社會各界在國慶節前後籌辦超過400項慶祝活動和推出一系列特別優惠，與眾同樂，將國慶的熱鬧氣氛帶到社區的每個角落，包括不同主題的嘉年華、同樂日和特色墟市、文化藝術活動、大型展覽，以及特別為有需要人士安排的活動等。

由於今年是國慶七十五周年，各決策局和部門特別在多項的亮點活動中加入與「75」數字相關的元素，令活動更加吸引、更具意義，例如75隊公務員義工隊會為弱勢社群提供服務、在75個地點安裝75個特色渠蓋、為750名長者提供一次免費口腔檢查和為750名長者提供免費中醫診症諮詢，以及組織75輛經典名車和古董車在各區巡遊等，讓市民參與其中，一同熱烈歡度國慶。



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

職員：中心主任-何皓綾姑娘、社工-鄭禮明姑娘、袁詩敏姑娘、
廖雅穎姑娘、張星享先生、謝沅微姑娘、福利工作員-李昱辰先生、
護老者支援工作員-林麗明姑娘、文員-鄭苑瑩姑娘、健康教育工作員-
孫碧琪姑娘、活動幹事-陳逸菲姑娘、工友-吳浩飛姑娘
開放日期：星期一至六上午9時至下午5時(星期日及公眾假期休息)

社區資訊

社會福利署

「社區客廳試行計劃」 - 社區客廳項目

友共學

多媒體學習空間
提供功課輔導、興趣班、電腦及打印機設備等予學童會員



育共樂

兒童休憩空間
設有兒童遊玩設施予親子放鬆玩樂



惜共煮

煮食空間
提供廚房設施供會員登記使用：焗爐、微波爐、電磁爐、雪櫃、廚具、餐具、烘焙用具等



食共享

用膳空間
設有舒適的空間供會員於備餐後或自備食物用膳



閒共聚

休憩空間
讓會員進行個人靜態活動，如閱讀、學習、休息放鬆及社交聯誼



社會福利署於2024年7月推出由關愛基金資助的「社區客廳試行計劃」 - 社區客廳項目(下稱「項目」)，**聚焦扶助「劏房」戶(尤其是有兒童的「劏房」家庭)**，為他們提供額外生活空間及擴闊其人際網絡，從而提升他們的生活水平和加強他們對社區的歸屬感。社署委聘認可服務機構營辦「項目」，提供包含三個元素的服務內容：



生活空間：

提供的主要設施包括共享廚房/備餐間、飯廳、客廳、學童溫習/學習的共用空間、自助洗衣和乾衣機。(i)社區客廳將提供額外設施，包括兒童遊樂/閱讀角、運動設施、小組/集體活動空間、健康檢查設備、音樂練習室/多媒體室、浴室等；



社區支援：

提供功課輔導服務、生活資訊介紹/講座及社區資訊介紹，並按需要轉介合適的社區資源和服務(例如綜合家庭服務中心、綜合青少年服務中心、長者鄰舍中心等)；以及



關愛共享：

聯繫商界和地區組織提供非現金捐贈(例如物資援助)及義工服務(例如家電維修、剪髮等)。



「項目」為期三年，由2024年7月營運至2027年6月底。



社區資訊

https://www.swd.gov.hk

社會福利署

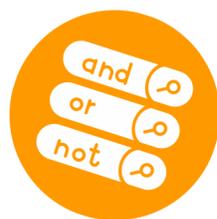
「社區客廳試行計劃」 - 社區客廳項目

*個別社區客廳的服務內容及設施有所不同，詳情請自行查詢所屬的社區客廳

1. 受惠對象及資格

住戶如符合以下三項條件，便可免費享用「項目」的基本服務和設施：

- 居住於九龍城區內「劏房」單位；
- 符合入息資格；以及
- 最少一名住戶成員為香港居民。



2. 申請手續

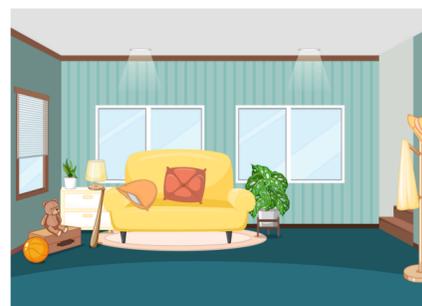
符合資格的申請人/住戶可在「項目」推行期間，向認可服務機構提出申請成為會員。在申請時，申請人/住戶須填妥「會員申請表」連同所需文件交予認可服務機構審核。



3. 九龍城區「社區客廳」資料

1. 土瓜灣社區客廳項目

認可服務機構：東華三院
查詢電話：2117 1327
傳真：2116 0843
電郵：tkw-clr@tungwah.org.hk
地址：九龍土瓜灣譚公道127-131號福桃樓2-3樓



2. 紅磡社區客廳項目

認可服務機構：香港聖公會福利協會有限公司
查詢電話：3628 5033
傳真：3590 3358
電郵：hhclr@skhwc.org.hk
地址：九龍紅磡崇安街17號陽光廣場1樓A室



開放時間：星期一至日及公眾假期，早上11時至晚上10時
(在惡劣天氣下(即八號或以上颱風警告或黑色暴雨警告)，會暫停開放)

中心活動

1. 智力樂園(奪寶耆兵)★



日期：10月7至23日

內容：填妥工作紙，並交回中心

對象：中心會員

經中心職員核對後，即可參加抽獎

負責職員：李先生

備註：抽獎結果將於10月25日上午10:00公佈

2. 守仁時光機



日期：10月14日(星期一)

時間：下午2:00至下午3:00

內容：與參加者了解舊香港的故事及相片，回味美好時光

地點：本中心(分址)

對象：中心會員

名額：15位

費用：免費

負責職員：李先生



3. 健康小食★



日期：10月15日(星期二)

時間：上午10:00至上午11:00

內容：由衛生署護士向長者講解小食與健康的關係，和如何挑選健康的小食，以實踐健康飲食

地點：本中心(分址)

對象：中心會員

名額：20位

費用：免費

負責職員：陳姑娘

4. 介紹傳統以外的殮葬方式



日期：10月17日(星期四)

時間：上午10:00至上午11:00

內容：由食環署職員向長者講解另類的殮葬方式，了解更多有關香港殮葬的手續等資訊

地點：本中心(分址)

對象：中心會員

名額：20位

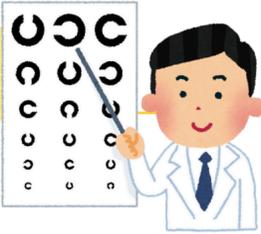
費用：免費

負責職員：李先生



中心活動

5. 奧比斯護眼講座



日期：10月29日(星期二)

時間：上午10:00至上午11:00

內容：由奧比斯香港專員向長者講解有關保護眼睛方法及飲食，以及分享常見眼疾的成因等資訊

地點：本中心(分址)

對象：中心會員

名額：25位

費用：免費

負責職員：李先生



6. 骨質疏鬆知多少



日期：10月30日(星期三)

時間：下午2:00至下午4:30

內容：由香港臨床研究中心職員為大家講解預防骨質疏鬆的資訊，講座後會為參加者進行簡單的骨質密度檢查及諮詢

地點：本中心(主址)

對象：中心會員

名額：30位

費用：免費

負責職員：廖姑娘



7. 長幼共融齊聚守仁



日期：11月1日(星期五)

時間：下午2:30至下午3:30

內容：由小學生帶領活動，與長者互動，一同渡過愉快的下午

地點：本中心(分址)

對象：中心會員

名額：20位

費用：免費

負責職員：陳姑娘



8. 結伴遊走心靈與素食齋宴

日期：11月14日(星期四)

時間：上午9:00至下午4:00

行程：參觀青山醫院精神健康體驗館，透過模擬徵狀體驗和交流學堂，加深大眾對精神健康病患者的了解。然後到雲泉仙館參觀及享用齋宴，渡過愉快的一天



對象：中心會員

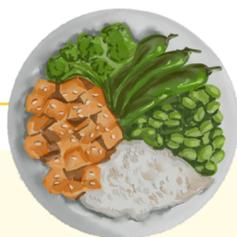
名額：47位

費用：\$150

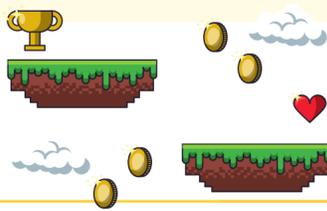
負責職員：陳姑娘

集合時間：上午8:45

集合地點：本中心(主址)



義工活動



9. 義工聚會

日期：10月10日(星期四)

時間：上午10:00至上午11:00

內容：透過聚會分享義工活動的最新資訊。另外，義工亦可以透過聚會活動，「TANO多元化互動運動及復康訓練系統」，以不同的小遊戲，加強義工之間的互動及認識。

地點：本中心(分址)

對象：義工會員/有意成為義工之人士

名額：20位

費用：免費

負責職員：謝姑娘



10. 守仁K房(義工招募)

日期：10月12、19、26日

11月2、9、16、23、30日

12月7、14日(星期六)

時間：上午10:00至中午12:00

內容：義工與各位唱歌之友一同唱歌

盡興，共度歡樂時光

備註：義工可自行揀選參加日子(日數不限)

地點：本中心(主址)

對象：義工會員/有意成為義工之人士

名額：4位

費用：免費

負責職員：謝姑娘



11. 守仁K房(參加者招募)

日期：10月12、19、26日

11月2、9、16、23、30日

12月7、14日(星期六)

時間：上午10:00至中午12:00

內容：義工與各位唱歌之友一同唱歌

盡興，共度歡樂時光

備註：參加者可自行揀選參加日子(日數不限)



地點：本中心(主址)

對象：中心會員

名額：15位

費用：免費

負責職員：謝姑娘



有需要護老者及護老者支援服務



12. 護老鬆「仁」關心你

日期：10月12日(星期六)

時間：上午10:00至上午11:00

內容：由親子義工與參加者互動玩遊戲，彼此交流及互相認識

鳴謝：香港青年協會賽馬會紅磡青年空間

地點：本中心(分址)

對象：護老者

名額：15位

費用：免費

負責職員：袁姑娘



13. 斷捨離~成為更好的自己

日期：10月31日(星期四)

時間：上午10:00至上午11:30

內容：分享斷捨離技巧及實際應用，斷捨離與身心症之關係，以及如何改善家居收納，了解個人「雜念」斷捨離等

地點：本中心(分址)

對象：護老者

名額：10位

費用：免費

負責職員：袁姑娘



14. 幸福療園：城寨之旅

日期：10月18日(星期五)

時間：上午10:00至下午12:15

內容：由嚮導帶領參加者於公園內進行體驗式活動，從中釋放情緒，享受愉快滿足的時刻，學習自我接納，欣賞當下，提升對精神健康的關注

備註：

1. 活動設有旅遊巴來回接載參加者

2. 活動當日請自備防曬、防蚊用具及少許乾糧

地點：九龍寨城公園

對象：有需要護老者及護老者

名額：20位

費用：免費

負責職員：廖姑娘



有需要護老者及護老者支援服務

15. 護老休閒時光：正念星之花工作坊

日期：11月11日(星期一)

時間：上午10:00至上午11:30

內容：由導師教授護老者製作及編織正念「星之花」，學習欣賞自己及自我鼓勵，享受休閒時刻，提升護老者對個人精神健康的關注

備註：

1. 參加者需同時參與11月18日(一)舉辦的「護老休閒時光：相聚一刻」活動
2. 活動由社會福利署九龍城及油尖旺區「齊撐照顧者行動」 - 「有您同行·撐得起」地區活動撥款計劃贊助

地點：本中心分址

對象：有需要護老者及護老者

名額：20位

費用：免費

負責職員：廖姑娘



16. 護老休閒時光：相聚一刻

日期：11月18日(星期一)

時間：上午10:00至上午11:30

內容：以茶聚及展覽與參加者分享創作星之花的感受，欣賞彼此的作品和分享照顧心得。與此同時一同品嚐花茶，凝聚和關懷彼此，互相鼓勵，締造休閒及快樂時光

備註：

1. 活動由社會福利署九龍城及油尖旺區「齊撐照顧者行動」 - 「有您同行·撐得起」地區活動撥款計劃贊助
2. 名額分為20名為參與「正念星之花工作坊」參加者，10名為未曾參加工作坊的護老者

地點：本中心分址

對象：有需要護老者及護老者

名額：30位

費用：免費

負責職員：廖姑娘



認知障礙症服務

17. 醒腦遊戲日

日期：10月15日(星期二)

時間：上午10:00至上午11:00

內容：一齊做健腦操及玩健腦桌上遊戲鍛鍊大腦、維持大腦健康，開心渡過一個下午。

地點：本中心(主址)

對象：中心會員

名額：10位

費用：免費

負責職員：鄭姑娘



18. 照顧路上互撐互助-認知障礙症護老者交流

日期：10月22日(星期二)

時間：上午10:00至上午11:00

內容：一齊交流日常照顧認知障礙症長者時遇上的一些處境，了解不同照顧技巧、分享照顧經驗、互相扶持

地點：本中心(主址)

對象：現正照顧認知障礙症長者之護老者

名額：10位

費用：免費

負責職員：鄭姑娘



19. 「腦」友齊健腦小組

日期：11月6、13、20及27日(星期三)

時間：上午10:00至上午11:00

內容：透過不同健腦運動、遊戲、手工藝及主題分享，提升長者各方面的認知能力，鍛鍊腦筋，激活腦袋

備註：如登記人數眾多，將會進行抽籤作實參加者名單

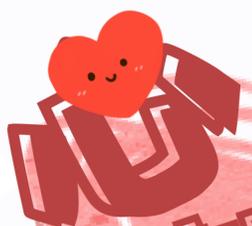
地點：本中心(主址)

對象：記憶力衰退之會員

名額：8位

費用：\$20

負責職員：鄭姑娘



靈油
加油站

「不要視『照顧』為一項沒趣的任務，
◆而是與長者一份彌足珍貴的回憶。」◆

-明愛賽馬會照顧者資源及支援中心「愛·在此刻」療癒卡

常言道「心態決定一切」，照顧者用怎樣的心態和視野看待照顧工作，便會帶出不同的意義和價值，「剩下半杯水」和「還有半杯水」取決於人的選擇。

「e」健樂

適合關注身體及精神健康之會員參加

備註：以下「e健樂」活動只供e健樂會員親臨中心報名
請穿著輕便服裝及自備水參加活動

各位e健樂
會員提提你：



本計劃將踏入第二年度，大家記得前來中心進行第二次評估問卷，完成後獲得小禮物一份，及繼續參與e健樂來年活動，謝謝大家！如有查詢可致電與本中心職員聯絡。



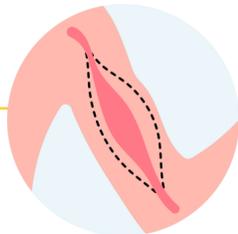
20.2024防跌風險及肌少症篩查日

已滿額

日期：10月1日(星期二)

時間：上午10:30至下午2:30

內容：透過防跌講座及社區長者跌倒風險篩查，提升長者的防跌意識以預防跌倒



地點：鐘聲慈善社胡陳金枝中學(本中心集合)

對象：e健樂會員

名額：55位

費用：免費

負責職員：孫姑娘



21.天際100美食之旅

已滿額

日期：10月7日(星期一)

時間：上午9:30至下午3:00

內容：於天際100的觀景台，欣賞360度的景色，透過有趣的互動多媒體設施，瞭解香港獨有的文化和歷史，之後到8度餐廳享用自助午餐。

備註：現有e健樂會員必須介紹一位新e健樂會才可參加此活動

地點：尖沙咀天際100，土瓜灣8度餐廳(本中心集合)

對象：e健樂會員

名額：28名

費用：免費

負責職員：孫姑娘



2024年度(每月例會)時間

每月例會1(四) 上午 9:15-上午10:15	每月例會2(四) 上午 10:45-上午11:45	活動報名日期 上午 9:00-下午4:30
2024年11月7日(四)	2024年11月7日(四)	2024年11月11日(一)
2024年12月5日(四)	2024年12月5日(四)	2024年12月9日(一)
2025年1月2日(四)	2025年1月2日(四)	2024年1月6日(一)

中心特殊天氣情況開放安排

颱風暴雨中心服務安排： 表示服務照常  表示服務停止
若活動舉行前兩小時知悉三號或以上颱風或紅、黑色暴雨警告訊號生效，活動將會取消。

颱風暴雨訊號	中心內之班組或活動	戶外活動	中心開放
黃色暴雨/一號風球			
紅色暴雨/三號風球			
黑色暴雨			視乎情況
八號風球或以上			
政府發出「極端情況」			

2024年10月中心活動一覽表

* 以下活動如有任何調動或更改，以中心公佈為準 *

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 國慶日 10:30-2:30 2024防跌風 險及肌少症篩查日 	2 9:15-11:45 中心例會 	3 9:20 書法初階A班(1) 10:40 書法初階B班(1) 1:30 中國畫班 (1) 2:00-3:30 預防肌少症運動課程 3:30 古詩文選讀(1)	4 9:20 書法初階A班(1) 10:40 書法初階B班(1) 1:30 中國畫班 (1) 2:00-3:30 預防肌少症運動課程 3:30 古詩文選讀(1)	5
6	7 活動報名日 9:30-3:00 天際100美食之旅 2:00-3:30 柏動愛小組1	8 10:00-12:00 長者營養講 座 10:15 民族舞 2:00-3:30 預防肌少症運 動課程	9 10:00-12:00 耆義旅程	10 10:00 義工聚會 1:30 金曲技巧班 2:00-3:00 預防肌少症 運動課程	11 重陽節 	12 10:00-11:00 護老鬆 「仁」關心你 10:00 守仁K房
13	14 10:00-11:00 有"理"有營 健康小組 2:00-3:00 守仁時光機	15 10:00 醒腦遊戲日 10:00 健康小食 10:15 民族舞	16 10:00 英文金曲組 1:30 懷舊金曲組	17 10:00 介紹傳統以外的殮葬方式 10:00 男「仁」俱樂部 1:30 金曲技巧班 2:00-3:00 預防肌少症運動課程	18 9:20 書法初階A班(2) 10:00 幸福療園：城寨之旅 10:40 書法初階B班(2) 1:30 中國畫班 (2) 2:00-3:00 預防肌少症運動課程 3:30 古詩文選讀(2)	19 10:00 守仁K房
20	21 2:00-3:30 柏動愛小組2 3:00 社交舞	22 10:00 照顧路上互撐互助- 認知障礙症護老者交流 10:15 民族舞	23 10:00-12:00 耆義旅程 10:00 英文金曲組 1:30 懷舊金曲組	24 10:00-12:00 耆義旅程 1:30 金曲技巧班	25 9:20 書法初階A班(3) 10:40 書法初階B班(3) 1:30 中國畫班(3) 3:30 古詩文選讀(3)	26 10:00 守仁K房
27	28 10:00-11:00 有"理"有營健康 小組 2:00-3:30 柏動愛小組3 3:00 社交舞	29 10:00-11:00 奧比斯護 眼講座 10:15 民族舞	30 10:00 英文金曲組 1:30 懷舊金曲組 2:00-4:30 骨質疏鬆知多少	31 10:00-11:30 斷捨離~成為更好的 自己 1:30 金曲技巧班 2:00-3:30 酒精水墨畫工作坊	2024年11月實體例會(共2場) 日期：11月7日(四) 時間：上午9:15-上午10:15(第一場) 上午10:45-上午11:45(第二場) 11月例會報名：10月31日(四)起親臨中心報名	