



竹園區神召會 慈鳳長者鄰舍中心

九龍鑽石山鳳德邨碧鳳樓地下17-18及23-24號
電話：2320 1303 傳真：2320 1040
電郵：tsz.fung.nec@pchk.org.hk



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



2025年12月份通訊

2026公營醫療收費改革1月1日生效

| 醫療服務 | 新收費 |
|------------------|--|
| 急症室 | 根據病情嚴重程度： 危殆及危急病人（免費） \$400如繳費後接受診症前離開急症室，可提出申請退回\$350 |
| 住院服務 | 急症病床 |
| | 日間程序及治理 - 住院費（每日） |
| | 療養 / 復康、護養及精神科病床- 住院費（每日） |
| | 日間程序及治理 - 入院費 |
| 門診服務 | 專科門診(包括綜合診所及專職醫療診所) |
| | 家庭醫學門診服務:普通科 |
| 非緊急放射造影服務 | 基礎項目 -進階項目 -高端項目 |
| 病理性檢驗服務(適用於專科門診) | -基礎項目 -進階項目 -高端項目 |



人事消息

新到職同工：盧鳳坤姑娘



大家好！近日有否發現多了一位樣子雖普通，但性格溫和的姑娘出現呢？無錯，就係我鳳姑娘啦！再過一段日子我會與大家一起做早操、玩玩樂樂或舉辦一些活動，屆時希望各位能踴躍參加，以後就請多多指教啦！

2025立法會換屆選舉

請大家踴躍投票！！



2025年12月7日（星期日）是立法會選舉日，本中心將會開放，以作支援。開放時間為上午9時正至下午5時正。如有需要，歡迎屆時親臨中心查詢。

假期通告

12月25日(星期四) 聖誕節

12月26日(星期五) 聖誕節後

第一個周日

1月1日(星期四) 元旦日

以上日子中心休息一天
敬請留意

Merry
Christmas



活動宣傳

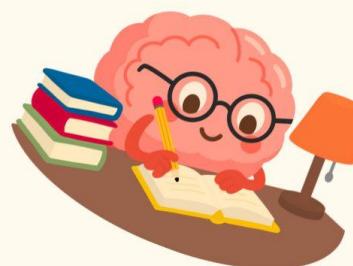
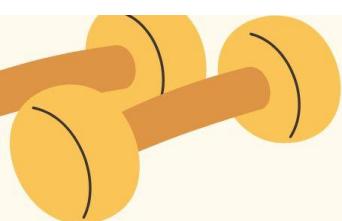
智活無限

透過智能手機或平板電腦進行認知訓練，可訓練記憶力、專注力、靈活性及視覺空間

每星期進行2次，可維持大腦健康

名額：10人

如有興趣，可與蔡姑娘報名，謝謝。



輕鬆再有FUN活動

門球

日期:12月13日(星期六) 負責職員:龐先生

時間:上午10:00至11:00 名額:10人

硬地滾球

日期:1月2日(星期五) 負責職員:鄭先生

時間:下午2:00至3:00 名額:12人

12月收費活動

1 樂韻柔柔唱我心

A242

12月10日(星期三) 上午10:30至11:30

內容:由音樂治療師帶領，
透過音樂、歌唱等方式
放鬆身心，建立正向情緒



中心活動室



\$5

名額15位



包姑娘

 12月12日 (星期五)  下午1:00至2:00

內容：進行工作坊探討房屋發展歷史

 12月17日 (星期三)

 上午10:00至下午4:00

集合時間：上午10:00



集合地點：慈鳳長者鄰舍中心

解散時間：下午4:00

解散地點：石硤尾美荷樓

行程內容：



1. 乘坐港鐵到石硤尾
2. 深入南山邨尋找景點及完成任務
3. 南山邨餐廳進行午膳（午膳費用全免）
4. 觀察石硤尾邨舊式公屋，到訪附近小店
5. 參觀美荷樓導賞團和進行任務

 1月7日 (星期三)  下午3:30至4:30

內容：享用茶點，活動相片分享及探討去舊迎新的態度。

活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助



車費自付

名額12位



蔡姑娘

3 手機資訊主題之設定日曆提示功能

A270

 12月16日 (星期二)  下午3:15至4:15

內容：教授手機設定日曆
提示功能



 中心活動室

 \$5

名額12位

 盧姑娘

4

橘世代-樂在拇指琴

A261

 12月17日 (星期三)

 12月24日 (星期三)

 12月29日 (星期一)

 1月5日 (星期一)

 1月12日 (星期一)

 1月14日 (星期三)

 1月19日 (星期一)

 1月26日 (星期一)

 上午9:30至10:30 (共8堂)

內容：導師教授拇指琴手法及技巧



 中心活動室

 \$50

名額10位

 梁先生

5

慈鳳金曲點唱聚

A159

 12月17日 (星期三)

 上午10:30至11:30

 12月24日 (星期三)

 上午10:30至11:30

內容：以歌會友，一同共度
愉快的卡拉OK時間



 中心活動室

 每節\$5

每節15位

 盧姑娘

6 數碼寶貝(三)

A266

- | | | | |
|--|--------------|---|---------------|
|  | 12月17日 (星期三) |  | 下午2:00至3:00 |
|  | 12月24日 (星期三) |  | 下午2:00至3:00 |
|  | 1月14日 (星期三) |  | 上午11:00至12:00 |
|  | 1月28日 (星期三) |  | 下午2:00至3:00 |
|  | 2月11日 (星期三) |  | 下午2:00至3:00 |
|  | 2月25日 (星期三) |  | 下午2:00至3:00 |

內容：體驗Switch 遊戲機
和Ipad 的益智遊戲
(共6節)



 中心活動室

 \$5

名額8位

 盧姑娘

7 繽紛聖誕齊歡聚

A278

 12月19日 (星期五)

 下午2:15至3:15

內容：透過遊戲及聖誕信息分享，
一同度過愉快的聖誕節



 中心活動室

 \$10

名額25位

 鄭先生

8

10-12月生日會

A264



12月23日 (星期二)



下午2:00至3:00

內容：為10-12月生日的老友記
開生日會



中心活動室



\$20

名額26位



盧姑娘

12月免費活動

9

晉色護里愛同行 情緒管理工作坊

A245



12月3日 (星期三)



下午2:00至3:00



12月16日 (星期二)



上午10:30至11:30

內容：由晉色園職員教授長者學習芳療伸展
及科學頌鉢，學習情緒管理技巧及改
善身心



中心活動室

名額12位



龐先生

10 生命之旅

A273

12月4日(星期四) 下午2:00至下午3:00

內容：透過生死教育講座，幫助長者了解生死基本概念，生命規劃和身後事安排



12月4日(星期四) 下午3:30至下午5:00

內容：透過遊戲讓長者認識生命過程，以加強長者對生命過程認識和意義



*完成所有攤位遊戲的參加者可獲小禮物乙份

*活動將於12月3日提早抽籤



中心活動室

名額40位



羅先生
(實習社工)

11 「健康老齡化」小型嘉年華 A279

12月8日(星期一) 上午10:00至11:30

內容：以健康資訊為主題的攤位遊戲，



包括：營養、體能、情緒健康等

*完成所有攤位遊戲的參加者可獲小禮物乙份

*活動將於12月4日提早抽籤



中心活動室

名額25位



張先生
(實習社工)

12

紳士會

A198

 12月9日 (星期二)
 上午10:30至11:30

內容：國皇棋體驗日



 12月23日 (星期二)
 上午10:30至11:30

內容：「男式」聖誕
慶祝聖誕節



備註：參加過的成員會收到WhatsApp
短訊或電話提醒出席，毋需重新報名



中心活動室

男士會員



龐先生

13

手機諮詢站

A156

 12月9日 (星期二)  下午2:15至4:15
 12月16日 (星期二)  下午2:15至4:15
 12月23日 (星期二)  下午2:15至4:15

內容：預約到中心，單對單
解答手機相關的疑問



中心電視室

名額9位



盧姑娘/梁先生

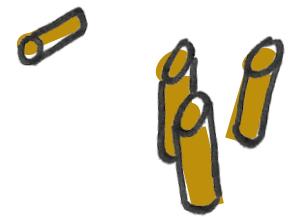
14

運動同樂日

A258

12月11日 (星期四) 下午2:00至3:00

內容：學習芬蘭木柱的規則、
玩法和技巧



活動由 **運動好老友** 義工帶領

備註：過往未曾參加中心芬蘭木柱活動長者優先報名



中心活動室

名額10位



龐先生

15

心房顫動測試

A260

12月12日 (星期五) 上午9:30至11:30

內容：邀請美國雅培有限公司職員
到中心為參加者簡單測試心
臟年齡評估



中心活動室

名額30位



梁先生

16

退休理財規劃

A280

12月16日 (星期二) 上午10:45至1:30

內容：前往投委會理財教育體驗館，透過體驗
活動及遊戲，了解理財及金融防騙資訊

集合時間：上午10時45分

備註： 1. 此活動將安排旅遊巴接送參加者
2. 55-69歲人士優先報名



荃灣南豐紗廠

名額15位



王姑娘

17 喜樂廣場(五)聖誕水晶祝福瓶 A288

12月16日(星期二)

下午2:00至3:00

內容：一起體驗製作祝福瓶的樂趣



中心活動室

名額20位

鄭先生

18 健腦桌遊樂

A276

12月18日(星期四) 上午8:45至9:15

內容：招募義工進行培訓，教授輕度認知障礙症長者進行桌上遊戲



12月18日(星期四) 上午9:15至10:15

內容：由義工教授輕度認知障礙症長者進行桌上遊戲，以訓練大腦。

中心活動室

名額10位

蔡姑娘

19 三高美味廚房講座

A265

12月18日(星期四) 下午3:15至4:30

內容：講座由雀巢三花公司健康大使講解三高的飲食方法



(講座後可自由選擇購買雀巢三花奶粉)



中心活動室

名額30位



盧姑娘

20 精神健康街站

A277

12月19日 (星期五) 上午10:00至11:30

內容：招募義工，協助街站進行遊戲，

宣傳中心服務



鳳德商場

名額3位



敏姑娘

21

「長者常見的氣喘問題(1)」講座

A262

12月19日 (星期五) 上午10:00至11:00

內容：邀請衛生署姑娘講解氣喘



原因、病徵、預防及治療方法



中心電視室

名額15位



梁先生

22

過時又過節 (冬至探訪)

A281

12月20日 (星期六) 下午2:00至4:00

內容：招募義工代表中心探訪

有需要會員，於冬至前夕

送上關懷，分享佳節喜悅



中心活動室(集合)

名額14位



王姑娘

23

打氣工廠

A255



12月29日 (星期一) 下午2:00至3:00

內容：招募義工學習探訪技巧及愛的言語，
並且製作紙條花束作探訪禮物



12月30日 (星期二) 下午2:00至3:00

內容：按安排時段，由義工與工作員
一同上門探訪獨居長者，並且送上紙條
花束及寒冬物資



中心活動室

名額10位



許先生

24

慈鳳迎新日 (10-12月)

A271



12月30日 (星期二) 上午10:45至11:45

內容：歡迎新會員及介紹中心資訊，與
新會員一同體驗「躲避盤」



中心活動室

名額16位



許先生

25

運動至叻FUN

A157



12月31日 (星期三) 下午2:00至3:00

內容：一起體驗布袋球的樂趣



中心活動室

名額10位



盧姑娘

26 耆才顯風采

A274

 12月31日 (星期三)  上午10:00至12:00

內容：中心邀請各長者才藝表演、

集體遊戲及抽獎



活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助



中心活動室

名額30位



敏姑娘

27 耆才顯風采 (表演者)

A274

 12月31日 (星期三)  上午10:00至12:00

內容：各位會員想一展所長，有興趣的表演者或表演隊伍可以盡快報名

對象：任何對表演有興趣的長者

表演名額：8組 (個人或小組形式均可)

每組表演時間：8-10分鐘

1. 如果需要中心協助提供音響設備，請在報名時提出。
2. 表演唱歌的組別於12月17日或之前決定表演曲目。

活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助



中心活動室

名額8組



敏姑娘

12月護老者收費活動

28

護老樂遊遊

A286

12月22日 (星期一)

上午10:00至下午3:00

中心集合時間：上午10:00

行程：

1. 乘坐旅遊巴出發到馬灣1868參觀
2. 在馬灣進行放鬆活動，放鬆身心
3. 下午到油麻地銀杏館享用半自助午餐

注意事項

- 1) 護老者優先
- 2) 活動費用已包括來回旅遊巴接送



旅行報名須知

- 請注意自己的身體狀況，並考慮是否適宜參加旅行；
- 參加者如有不適，請勿出席活動及立即求醫，本中心有權拒絕其參加者隨團出發；
- 參加者會於下午1:30用膳，有需要可預備少量乾糧充飢。



\$120

名額22位



敏姑娘

12月護老者免費活動

29

護老聖誕樂歡聚

A269



12月9日 (星期二)



下午1:30至3:00

內容：與護老者一同慶祝聖誕，

制作聖誕手工：聖誕花環



備註：活動將於12月5日提早抽籤

由社會福利署「老有所為活動計劃」贊助



中心活動室

名額30位



敏姑娘

30

晉色護里愛同行 八段錦工作坊

A263



12月9日 (星期二)



下午3:15至4:15



12月30日 (星期二)



下午3:15至4:15

內容：學習八段錦及呼吸練習，

改善關節痛保持身心健康



中心活動室

名額15位



包姑娘

31

「傳承為你、傳達愛」計劃 排排舞工作坊

A128

12月23日 (星期二) 上午10:00至12:00

內容：導師教授排排舞，強化
心肺功能，減輕照顧壓力

活動由社會福利署贊助



樂歡樓社區會堂

名額8位



敏姑娘

32

認識抑鬱症講座

A267

12月24日 (星期三) 上午10:00至11:00

內容：邀請衛生署姑娘講解抑鬱症



中心電視室

名額15位



鳳姑娘

33

「傳承為你、傳達愛」計劃 A128 中醫情志保健及養生食療講座

12月24日 (星期三) 上午10:30至11:45

內容：促進情緒及睡眠健康，
以飲食調劑身心

活動由社會福利署贊助



樂歡樓社區會堂

名額25位



敏姑娘

重要日期



12月5日
(星期五)

最後報名日



12月8日
(星期一)

報名方法：致電中心與職員聯絡。

中籤者會收到電話通知。如最遲於12月9日(星期二)，未能聯絡上中籤者，便會由候備補上。如有疑問，歡迎致電2320 1303查詢。

網上
例會



登記WHATSAPP 2320 1303



或

瀏覽「慈鳳資訊網」



慈鳳FACEBOOK

下次例會

日期時間



| 時間 | 日期 | 1月6日 (二) | 1月7日 (三) |
|---------|----|----------|----------|
| 上午9:30 | | 仁愛組 | 和平組 |
| 上午10:45 | | 恩慈組 | 信實組 |
| 下午2:30 | | 喜樂組 | |