

社區資訊

綜合社會保障援助長者入住廣東院舍試驗計劃

政府於 2025 年 10 月 1 日推出由關愛基金(「基金」)資助的「綜合社會保障援助長者入住廣東院舍試驗計劃」(「試驗計劃」)，為期三年，資助選擇赴粵養老的綜合社會保障援助(「綜援」)受助長者入住「廣東院舍照顧服務計劃」(「廣東院舍計劃」)下的安老院(「指定安老院」)，提升生活質素。「試驗計劃」由社會福利署(「社署」)負責推行，名額共 1000 個。

社署委聘新家園協會為認可服務機構(「認可服務機構」)協助推行「試驗計劃」，提供的服務內容包括處理「試驗計劃」個案申請及協助監察「試驗計劃」個案、宣傳推廣「試驗計劃」及其他相關服務。

申請資格

- 已參加或符合資格參加「綜援長者廣東及福建省養老計劃」(即已為香港永久居民，在本港居住最少 7 年；年齡 65 歲或以上；以及在緊接申請前已連續領取綜援金最少 1 年)；
- 將會或已經入住指定安老院以及
- 沒有同時獲社會福利署(社署)或其他機構資助安老院住宿費用。

申請手續

如欲查詢計劃詳情，請聯絡新家園協會(社署認可服務機構)以安排會面。在辦理申請手續時，申請人請攜以下文件：

- 香港身份證；
- 領取綜援的證明文件；
- 現時用以領取綜援的銀行戶口文件(可顯示帳戶號碼和持有人姓名)；及
- 入住指定廣東安老院的相關文件(如有)。

查詢

認可服務機構：新家園協會

查詢電話：2815 7399

地址：香港新界葵涌和宜合道 122 號新華銀行大廈 7 樓

辦公時間：星期一至五上午 9 時 15 分至下午 6 時

(下午 1 時至 2 時休息)(公眾假期除外)

社會福利署關愛基金組

地址：香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 10 樓 1007 室

電話：3422 3090 傳真：3427 9890

辦公時間：星期一至五上午 9 時至下午 6 時(下午 1 時至 2 時休息)(公眾假期除外)

如遇紅色暴雨、黑色暴雨、三號或以上風球，中心各班組及活動將會取消，補辦日期則容後公佈。

中心職員介紹

潘綺薇主任(中心主任)、陳偉玲姑娘(社工)、嚴麗芳姑娘(社工)、吳兆煒先生(社工)、梁麗瑩姑娘(社工)、布卓林先生(社工)、鄭希敏姑娘(社工)、馬梓浚先生(福利工作員)、梁寶雯姑娘(文員)、譚思敏姑娘(日間照顧員)、蔡蕙玲姑娘(活動工作員)、潘秋芳姑娘(替假一般服務助理)、黃岱玲姑娘(替假一般服務助理)

印刷數量：500 份、印刷月份：2025 年 10 月、督印人：潘綺薇主任



中華基督教禮賢會香港區會

禮賢會沙田長者鄰舍中心

2025 年 11 月份中心通訊

中心地址：新界沙田水泉澳邨明泉樓平台 1 室

中心網址：<https://www.snec.ssd.rhenish.org>

中心 Facebook 專頁：www.facebook.com/crcsnec

電話：2637 6121

傳真：2648 1844



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

中心會員人數(截至 2025 年 10 月中旬)
806 人(男：227、女：579)
(可向中心職員查詢其他服務數字)

例會主題

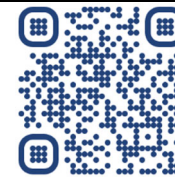
- 認識低溫症與禦寒措施
- 2025 禮賢會九龍區賣旗日活動介紹
- 本月活動介紹

每月聖經金句

耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。(詩篇 23:1-2)

中心 Facebook 專頁

如想緊貼中心最新活動、動態，可使用手機或平板掃描右邊 QR code，即可連接到中心 Facebook 專頁。如想第一時間收到中心發放的資訊，記得按「追蹤」及「讚好」中心主頁。當發放消息時便會第一時間收到通知！



「開心速遞之時光隧道」

中心 22 周年生日派對



中心自 2003 年成立以來，一直致力為社區長者及護老者提供多元化活動及服務，今年中心運作已踏入第 22 年，感謝會員與中心並肩同行，一起見證中心的發展及成長。適逢 11 月為中心成立月份，故我們今年以「開心速遞之時光隧道」為主題，希望透過滿載各會員祝福和參與的生日派對，以及結合懷舊、現在與未來元素及特色的攤位活動予會員參與，期待有大家與中心一起經歷一趟時光之旅，回顧中心過去及現在的點點滴滴，同時展望將來。期待活動當日有各位的參與！

日期：2025 年 11 月 20 日(星期四)

時間：上午 10:00-11:30

活動內容：透過生日派對，與會員一同參與互動遊戲、慶祝生日儀式及攤位，一同慶祝中心 22 周年生日。

地點：本中心活動室 A

費用：全免

名額：60 位中心長者及悅齡會員



11 月份例會時間及售票安排

日期：2025 年 10 月 31 日(星期五)

時間：上午 9:30-10:30

備註：1)活動報名均請帶備**實體會員證**。

2)除特別註明外，每位會員可協助**最多一位**未能親臨購票之會員報名活動，惟必須經該會員授權及出示實體會員證。

3)所有活動將於**2025 年 11 月 3 日(星期一)**上午 9:00 起按籌號予會員報名，**恕不接受電話報名**。(如活動為收費活動，請預備零錢交費，減少找續。)

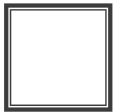
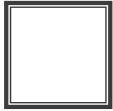
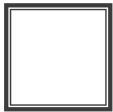
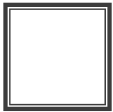
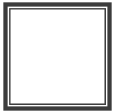
4)如例會及售票日當天早上 7:00 起改掛 3 號或以上風球、紅色暴雨警告信號，活動將取消並再定補辦日期，補辦詳情將再於中心張貼通告作通知，會員請自行留意。

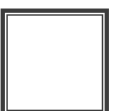
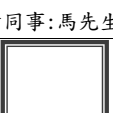


中華基督教禮賢會香港區會禮賢會沙田長者鄰舍中心										2025 年 11 月份活動月曆																			
星期日		星期一				星期二				星期三				星期四				星期五				星期六							
		惡劣天氣安排				✓如常 ✕取消或暫停				備註： 活動名稱後()數字為堂數 (A/B/C/E)為活動室地點												十二 書法 A 班 4(2)(C) 9:15-10:45 書法 B 班 4(2)(C) 11:00-12:30 2025 年 11 月 U3A 粵曲卡拉 OK 聲雅廊(C) 1:30-3:30 長者家居健康監測平台簡介會及工作坊(A) 2:00-3:30							
		 黃		 紅		 黑		 3 號風球																		 8 號風球以上、極端天氣狀況			
		中心開放		✓		✓		8:00 前懸掛: ✓ 8:00 後懸掛: ✕																		✓		✕	
		班組及活動		✓		✕		✕																		✕		✕	
		*上午 7:00 起懸掛 3 號或以上風球、紅或黑色暴雨警告訊號：上午 11:00 前活動取消 *上午 11:00 起懸掛 3 號或以上風球、紅或黑色暴雨警告訊號：下午 1:00 後活動取消																											
		● 參與活動者應考慮自身能力、身體狀況、天氣狀況等，自行決定是否出席活動。 ● 活動安排最終決定權以中心作準，如有查詢可向職員了解。																											
十三		十四				十五				十六				十七				十八立冬				十九							
		禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2025 年輕鬆齊齊跳(10-12)(4)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(2)(A) 11:00-12:30 平板電腦歡樂時光(10-12)(4)(C)11:00-12:00 粵曲演唱班 3(4)(A) 1:30-3:30 2025 年桌遊時光(10-12)(4)(C)1:15-3:15 2025 年 11 月飛鏢玩樂小組(1)(A)3:45-4:45				禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2025 年體適能 3A 班(3)(A)9:40-10:40 2025 年體適能 3B 班(3)(A)10:45-11:45 「藝悠童謠」腦友小組(1)(C)10:30-12:00 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 鼓令練習班 3(7)(A) 11:50-1:05 2025 年活腦動腦(10-12)(3)(A)2:00-3:00 開心速遞之趣味正向心理小組(1)(C) 2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(10-12)(2)(A)3:30-4:30				楊式太極班 4(3)(A) 9:30-11:30 2025 年 11 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 U3A-太極十八式班 1(7)(A)11:45-12:45 開心速遞之大笑瑜珈工作坊(C) 12:00-1:00 2025 年腦伴行認知訓練(10-12)(2)(C) 2:30-4:00 2025 「老有所為活動計劃」頒獎典禮小型聚會(A) 2:30-4:30				禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2025 年 11 月硬地滾球同樂小組(1)(A) 9:30-10:30 U3A-開心唱歌組 3(8)(A) 10:45-11:45 國皇棋體驗工作坊 3(1)(A) 12:00-1:00 2025 年 11 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(1)(A) 2:00-3:00 智能手機諮詢服務時段(10-12)(E)2:30-4:00 U3A-國畫 A 班 4(4)(C) 2:15-3:30 U3A-國畫 B 班 4(4)(C) 3:35-4:50				沙田區長者服務協作計劃-灣區養老幸福行 7:00-20:00 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2025 年風中同行互助小組(10-12)(C) 9:30-10:30 開心速遞之和諧粉彩工作坊(1)(A) 10:00-11:30 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2025 年 11 月社區復康健體服務(1)(A) 1:00-5:00 2025 年 11 月松柏團契(1)(C)2:00-3:00				第十八屆全港認知障礙症照顧者論壇 9:15-4:00 書法 A 班 4(3)(C) 9:15-10:45 書法 B 班 4(3)(C) 11:00-12:30 福音粵曲分享會(A) 10:30-11:30 2025 年溫情暖意--文所味聞嘉年華(C) 2:00-4:00							
二十		廿一				廿二				廿三				廿四				廿五				廿六							
		禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2025 年輕鬆齊齊跳(10-12)(5)(A)9:30-10:30 光影同行攝影小組(1)(C)10:00-11:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(3)(A) 11:00-12:30 平板電腦歡樂時光(10-12)(5)(C)11:00-12:00 粵曲演唱班 3(5)(A) 1:30-3:30 2025 年桌遊時光(10-12)(5)(C)1:15-3:15 2025 年 11 月飛鏢玩樂小組(2)(A)3:45-4:45				禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2025 年體適能 3A 班(4)(A)9:40-10:40 2025 年體適能 3B 班(4)(A)10:45-11:45 「藝悠童謠」腦友小組(2)(C)10:30-12:00 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 鼓令練習班 3(8)(A) 11:50-1:05 2025 年活腦動腦(10-12)(4)(A)2:00-3:00 開心速遞之趣味正向心理小組(2)(C) 2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(10-12)(3)(A)3:30-4:30				楊式太極班 4(4)(A) 9:30-11:30 2025 年 11 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 U3A-太極十八式班 1(8)(A)11:45-12:45 2025 年男士福音關顧小組(10-12)12:00-1:00 心臟復康運動班(A) 2:30-4:00 2025 年腦伴行認知訓練(10-12)(3)(C) 2:30-4:00				禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 城市遊蹤-機場篇 8:15-4:00 2025 年 11 月硬地滾球同樂小組(2)(A) 9:30-10:30 U3A-開心唱歌組 4(1)(A) 10:45-11:45 「重拾我的昔日時光」(1)(C)10:00-11:15 2025 年 11 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(2)(A) 2:00-3:00 智能手機諮詢服務時段(10-12)(E)2:30-4:00 U3A-國畫 A 班 4(5)(C) 2:15-3:30 U3A-國畫 B 班 4(5)(C) 3:35-4:50				禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 糖尿病患者的健康飲食(A)9:30-10:30 2025 年青松運動小組(10-12)(C) 9:30-10:30 2025 年同踏彩虹路互助小組(10-12)(C) 11:00-12:00 2025 年 11 月悅齡芬蘭木棋班(1)(A) 10:45-11:45 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2025 年 11 月社區復康健體服務(2)(A) 1:00-5:00 2025 年 11 月松柏團契(2)(C)2:00-3:00				書法 A 班 4(4)(C) 9:15-10:45 書法 B 班 4(4)(C) 11:00-12:30 2025 年 11 月卡拉 OK 聲雅廊(C)1:30-3:30 2025 年護腦同行互助小組(10-12)(A) 2:00-3:00							
廿七		廿八				廿九				三十				初一				初二				初三小雪							
		禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2025 年輕鬆齊齊跳(10-12)(6)(A)9:30-10:30 光影同行攝影小組(2)(C)10:00-11:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(4)(A) 11:00-12:30 平板電腦歡樂時光(10-12)(6)(C)11:00-12:00 粵曲演唱班 3(6)(A) 1:30-3:30 2025 年桌遊時光(10-12)(6)(C)1:15-3:15 2025 年 11 月飛鏢玩樂小組(3)(A)3:45-4:45				2025 年 11 月管「你」膽固醇計劃(E) 9:00-12:00 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2025 年體適能 3A 班(5)(A)9:40-10:40 2025 年體適能 3B 班(5)(A)10:45-11:45 「藝悠童謠」腦友小組(3)(C)10:30-12:00 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 鼓令練習班 4(1)(A) 11:50-1:05 2025 年活腦動腦(10-12)(5)(A)2:00-3:00 2025 年茶園小聚(10-12)(C)2:00-3:00 開心速遞之趣味正向心理小組(3)(C) 3:30-4:30 U3A-三葉球運動班(10-12)(4)(A)3:30-4:30				楊式太極班 4(5)(A) 9:30-11:30 2025 年 11 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 U3A-太極十八式班 2(1)(A)11:45-12:45 2025 年腦伴行認知訓練(10-12)(4)(C) 2:30-4:00				禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 開心速遞之時光隧道中心 22 周年生日派對(A) 10:00-11:30 2025 年 11 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(3)(A) 2:00-3:00 智能手機諮詢服務時段(10-12)(E)2:30-4:00 U3A-國畫 A 班 4(6)(C) 2:15-3:30 U3A-國畫 B 班 4(6)(C) 3:35-4:50				2025 樂齡科技高峰會參觀 9:30-1:00 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 「重拾我的昔日時光」(2)(C)10:00-11:15 2025 年 11 月社區復康健體服務(3)(A) 1:00-5:00 2025 年 11 月松柏團契(3)(C)2:00-3:00 醒目運動義工會議(10-12)(E)2:00-3:00 2025 年輕鬆駕馭糖尿病小組(10-12)(C) 3:30-4:30				書法 A 班 4(5)(C) 9:15-10:45 書法 B 班 4(5)(C) 11:00-12:30 HELLO, AI 講座(A) 3:00-4:00							
初四		初五				初六				初七				初八				初九				初十							
		禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2025 年輕鬆齊齊跳(10-12)(7)(A)9:30-10:30 光影同行攝影小組(3)(C)10:00-11:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 數字牌玩樂時段(10-12)(2)(C)11:00-12:00 粵劇造手班 4(5)(A) 11:00-12:30 平板電腦歡樂時光(10-12)(7)(C)12:00-1:00 粵曲演唱班 3(7)(A) 1:30-3:30 2025 年桌遊時光(10-12)(7)(C)1:15-3:15 2025 年 11 月飛鏢玩樂小組(4)(A)3:45-4:45				禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2025 年體適能 3A 班(6)(A)9:40-10:40 2025 年體適能 3B 班(6)(A)10:45-11:45 「藝悠童謠」腦友小組(4)(C)10:30-12:00 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 鼓令練習班 4(2)(A) 11:50-1:05 2025 年活腦動腦(10-12)(6)(A)2:00-3:00 開心速遞之趣味正向心理小組(4)(C) 2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(10-12)(5)(A)3:30-4:30				楊式太極班 4(6)(A) 9:30-11:30 2025 年 11 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 U3A-太極十八式班 2(2)(A)11:45-12:45 2025 年腦伴行認知訓練(10-12)(5)(C) 2:30-4:00				禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2025 年 11 月硬地滾球同樂小組(3)(A) 9:30-10:30 「重拾我的昔日時光」(3)(C)10:00-11:15 U3A-開心唱歌組 4(2)(A) 10:45-11:45 國皇棋體驗工作坊 3(2)(A) 12:00-1:00 2025 年 11 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(4)(A) 2:00-3:00 智能手機諮詢服務時段(10-12)(E)2:30-4:00 U3A-國畫 A 班 4(7)(C) 2:15-3:30 肌不可失-手握力測試服務(A)3:15-4:30 U3A-國畫 B 班 4(7)(C) 3:35-4:50				12 月份大例會(A) 9:30-10:30 惜食堂取飯(大堂) 11:30-12:00 2025 年 11 月悅齡芬蘭木棋班(2)(A) 10:45-11:45 2025 年 11 月社區復康健體服務(4)(A) 1:00-5:00 2025 年 11 月松柏團契(4)(C)2:00-3:00 2025 年 11 月悅齡聚一聚(C) 3:15-4:30				書法 A 班 4(6)(C) 9:15-10:45 書法 B 班 4(6)(C) 11:00-12:30 2025 年溫情暖意按按暖意傳入心(A) 2:00-4:30 好心情靜觀工作坊(A)10:00-11:00							
十一		30																											

禮賢會沙田長者鄰舍中心 2025 年 11 月份活動

**為有效報名活動，請會員先剔選☐欲參加之活動方格，並於報名日攜同會員証到前台報名。

《2025 年 11 月 U3A 粵曲卡拉 OK 聲雅廊》			
日期	期：2025 年 11 月 1 日(星期六)		
時間	間：下午 1:30-3:30		
地點	點：中心活動室 C		
內容	容：粵曲卡拉 OK(參加者需自備咪套，或以\$4 向中心購買)		
對象	象：中心會員		
對名	額：10 人	備 註：現已接受報名 (負責同事:馬先生)	
《平板電腦歡樂時光(10-12)》			
日期	期：2025 年 11 月 3、10、17、24 日(逢星期一)		
時間	間：上午 11:00-12:00 10 月 24 日時間為：12:00-1：00		
地點	點：中心活動室 C		
內容	容：由義工協助長者參與平板電腦遊戲，鼓勵長者接觸數碼科技，連繫社會。		
對象	象：中心會員		
對名	額：8 人	費 用：免費 (負責同事:馬先生)	
《2025 年 11 月飛鏢玩樂小組》			
日期	期：2025 年 11 月 3、10、17、24 日(逢星期一)		
時間	間：下午 3:45-4:45		
地點	點：中心活動室 A		
內容	容：透過飛鏢練習，訓練長者手眼協調能力，一同體驗飛鏢玩樂的樂趣。		
對象	象：中心會員		
對名	額：12 人(上月已參與此小組之會員未能報名)	費 用：免費 (負責同事:布先生)	
《「藝悠童謠」腦友小組》			
日期	期：2025 年 11 月 4、11、18、25 日(逢星期二)		
時間	間：上午 10:30-12:00		
地點	點：中心活動室 C		
內容	容：透過不同的藝術媒介製作玩具，啟發長者的認知能力，促進正面情緒及社交。		
對象	象：懷疑認知障礙長者及其護老者		
對名	額：10 人	備 註：活動現已開始接受報名，有興趣可聯絡陳姑娘進行簡單認知測試。	
備費	用：免費	(負責同事：陳姑娘)	
《開心速遞之趣味正向心理小組》			
日期	期：2025 年 11 月 4、11、18、25 日(逢星期二)		
時間	間：下午 2:00-3:00 11 月 18 日時間為：3:30-4:30		
地點	點：中心活動室 C		
內容	容：透過不同的趣味遊戲，讓會員從中學習正向心理，以提升正面的情緒。		
對象	象：中心會員		
對名	額：8 人	備 註：現可接受報名 (負責同事:鄭姑娘)	
《開心速遞之大笑瑜珈工作坊》			
日期	期：2025 年 11 月 5 日(星期三)		
時間	間：中午 12:00-1:00		
地點	點：中心活動室 C		
內容	容：「笑一笑，世界更美妙」向大家介紹什麼是大笑瑜珈，以及帶出笑的好處。 還會一同練習大笑，同慶中心 22 週年!		
對象	象：會員及悅齡會員		
對名	額：18 人(會員 15 人，悅齡 3 人)	費 用：免費 (負責同事:布先生)	

《2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮小型聚會》			
日期	期：2025 年 11 月 5 日(星期三)		
時間	間：下午 2:30-4:30		
地點	點：中心活動室 A		
內容	容：邀請會員一同參與 2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮小型聚會。		
對象	象：中心會員		
對名	額：25 人	費用：免費	(負責同事:馬先生)
《2025 年 11 月硬地滾球同樂小組》			
日期	期：2025 年 11 月 6、13、27 日(星期四)		
時間	間：上午 9:30-10:30		
地點	點：本中心活動室 A		
內容	容：帶領會員一同玩硬地滾球，建立做運動的興趣和習慣。		
對象	象：中心會員		
對名	額：8 人(上月已參與此小組之會員未能報名)		
費用：免費 (負責同事:蔡姑娘)			
《國皇棋體驗工作坊 3》			
日期	期：2025 年 11 月 6 日及 27 日(星期四)		
時間	間：中午 12:00-1:00		
地點	點：中心活動室 A		
內容	容：由職員教授會員接觸新興運動「國皇棋」的玩法及規則，與會員一同遊玩。		
對象	象：中心會員		
對名	額：12 人		
費用：免費 (負責同事:馬先生)			
《開心速遞之和諧粉彩工作坊》			
日期	期：2025 年 11 月 7 日(星期五)		
時間	間：上午 10:00-11:30		
地點	點：中心活動室 A		
內容	容：讓會員透過繪畫和諧粉彩的過程，以舒緩負面的情緒，提升身心靈的健康。		
對象	象：中心會員		
對名	額：12 人		
備註：現可接受報名 (負責同事:鄭姑娘)			
《第十八屆全港認知障礙症照顧者論壇》			
日期	期：2025 年 11 月 8 日(星期六)		
活動時間	間：上午 9:15-下午 4:00		
地點	點：香港科學園 10W 高錕會議中心演講廳		
內容	容：活動與全港認知障礙症照顧者聯盟合辦，內容包括主題分享、認知訓練和評估應用程式分享。		
對象	象：中心會員及護老者		
對名	額：10 人(活動現已開始接受報名)		
備註	註：中心出發之會員需於上午 8:00 在中心門口向蔡姑娘報到，大會設有旅遊車接送參加者前往會場。		
費用	用：\$100/位		(負責同事:陳姑娘)
《福音粵曲分享會》			
日期	期：2025 年 11 月 8 日(星期六)		
時間	間：上午 10:30-11:30		
地點	點：中心活動室 A		
內容	容：由「禮灣福曲樂韻小組」與老友記作福音歌曲分享，一起在歌曲中放鬆心情，重拾力量。		
對象	象：中心會員		
對名	額：35 人		
費用：免費 (負責同事:馬先生)			
《心臟復康運動班》			
日期	期：2025 年 11 月 12 日(星期三)		
時間	間：下午 2:30-4:00		
地點	點：中心活動室 A		
內容	容：由廣福社區健康中心職員教授心臟復康運動的好處和安全須知，並介紹適合心臟復康的運動。		
對象	象：中心會員及護老者		
對名	額：20 人(15 位會員+5 位護老者)		
費用：免費 (負責同事:鄭姑娘)			

《城市遊蹤-機場篇》			
日期	期：2025 年 11 月 13 日(星期三)		
時間	間：上午 8:30-下午 4:00		
集合時間	間：上午 8:15 分		
內容	由中心職員帶領長者到機場參觀民航處航空教育徑、到東涌午餐、參觀小炮台及東涌海濱長廊。		
對象	中心會員		
名額	10 人	費用	\$80(車費自備) (負責同事:馬先生)
注意事項：活動需乘公共交通工具出行，並需步行遊覽一段時間，故請衡量身體狀況再決定是否參加。			
《糖尿病患者的健康飲食》			
日期	期：2025 年 11 月 14 日(星期五)		
時間	間：上午 9:30-10:30		
地點	點：中心活動室 A		
內容	由 <u>衛生署</u> 護士講解糖尿病患者的基本飲食原則、營養需要及醣質食物交換法。		
對象	中心會員		
名額	40 人(30 位會員+10 位護老者)	費用	免費 (負責同事:譚姑娘)
《2025 年 11 月悅齡芬蘭木棋班》			
日期	期：2025 年 11 月 14 及 28 日(星期五)		
時間	間：上午 10:45-11:45		
地點	點：中心活動室 A		
內容	和會員一同認識及遊玩新興運動，保持身體健康。		
對象	悅齡會員及中心會員		
名額	8 人(悅齡 4 人+會員 4 人)	費用	免費 (負責同事:布先生)
《2025 年 11 月卡拉 OK 聲雅廊》			
日期	期：2025 年 11 月 15 日(星期六)		
時間	間：下午 1:30-3:30		
地點	點：中心活動室 C		
內容	時代曲卡拉 OK(參加者需自備咪套，或以\$4 向中心購買)		
對象	中心會員		
名額	10 人	費用	免費 (負責同事:譚姑娘)
《「開心速遞之時光隧道」中心 22 周年生日派對》			
日期	期：2025 年 11 月 20 日(星期四)		
時間	間：上午 10:00-11:30		
活動內容	透過生日派對，與會員一同參與互動遊戲、慶祝生日儀式及攤位，一同慶祝中心 22 周年生日。		
地點	點：中心活動室 A		
費用	全免		
名額	60 位會員		
			(負責同事:潘主任)
《2025 樂齡科技高峰會參觀》			
日期	期：2025 年 11 月 21 日(星期五)		
時間	間：上午 9:30-下午 1:00(於中心集合)		
地點	點：香港會議展覽中心		
內容	與會員一同參觀、認識最新樂齡科技，做個醒目樂齡人士!		
對象	中心會員、悅齡會員		
名額	12 人(會員 4 人，悅齡 8 人)	費用	免費(車費自備) (負責同事:布先生)
注意事項：活動需乘公共交通工具出行，並需步行遊覽一段時間，故請衡量身體狀況再決定是否參加。			

《HELLO, AI 講座》			
日期：	2025 年 11 月 22 日(星期六)		
時間：	下午 3:00-4:00		
地點：	中心活動室 A		
內容：	AI 是什麼?我們日常生活有什麼關係?講座會和大家簡單介紹 AI 的功能		
對象：	中心會員及悅齡會員		
名額：	30 人(會員 25 人+悅齡 5 人)	費用：免費	(負責同事:布先生)
《數字牌玩樂時段(10-12)》			
日期：	2025 年 11 月 24 日(星期六)		
時間：	上午 11:00-12:00		
地點：	中心活動室 C		
內容：	介紹數字牌的玩法，一同參與數字牌遊戲。		
對象：	中心會員		
名額：	12 人	費用：免費	(負責同事:譚姑娘)
《肌不可失-手握力測試服務》			
日期：	2025 年 11 月 27 日(星期四)		
時間：	下午 3:15-3:45/下午 4:00-4:30		
地點：	中心活動室 A		
內容：	透過手握力測試，讓參加者了解肌力與健康的關係，並學習簡單強肌運動。		
對象：	中心會員		
名額：	30 人(每時段 15 人)	費用：免費	(負責同事:陳姑娘)
備註：	參加者將安排於 12 月 31 日上午 9:30-10:30 進行手握力跟進測試		
《2025 年 11 月悅齡聚一聚》			
日期：	2025 年 11 月 28 日(星期五)		
時間：	下午 3:15-4:30		
地點：	中心活動室 C		
內容：	透過定期聚會，提高悅齡會員對自身健康的關注，以及擴闊社交圈子。		
是次主題：	防騙你要知		
對象：	悅齡會員		
名額：	5 人	費用：免費	(負責同事:布先生)
《好心情靜觀工作坊》			
日期：	2025 年 11 月 29 日(星期六)		
時間：	上午 10:00-11:00		
地點：	中心活動室 A		
內容：	讓會員透過靜觀工作坊，以放鬆日常的壓力，並提升身心靈的健康。		
對象：	中心會員		
名額：	12 人	費用：免費	(負責同事:鄭姑娘)

****請各會員留意：所有活動將於 11 月 3 日(星期一)上午 9:00 起按籌號報名****