

## 社區資訊

### 新春健康錦囊 — 均衡飲食

中國人在農曆新年期間，除了各式小食外，亦十分重視正餐，包括年三十晚的團年飯、年初一吃的素菜，以及在年初二吃開年飯。

#### 預備團年飯及開年飯的注意事項

- 減少使用高脂肪的材料，如腩肉、家禽和動物的皮層、豬腳和雞腳。
- 減少使用含高膽固醇的食物，如內臟、蝦膏和蟹膏等。
- 減少使用醃製及含大量鹽分的肉類，如鹹魚、臘腸和燒味。
- 多預備以低脂方法烹調的蔬菜，如上湯浸、焯、少油快炒的菜菜、瓜類、菇菌類和豆類。
- 宜選脂肪含量較低的肉類或其替代品，如魚、海鮮及海味（包括海參及乾瑤柱），分量也要適可而止。



#### 烹調素菜的注意事項

- 選用不經油炸的素菜材料，如豆腐、白豆乾和腐竹。
- 選用多元化的材料來增添食物的美味和口感，如菇菌類、芽菜、番茄、紅蘿蔔、蓮藕、筍、雲耳，以至新鮮水果粒。
- 多用天然的材料調味，如薑、紫蘇和芫茜。
- 用低脂的調味料，如醋和胡椒粉，來代替高脂肪的醬料，如辣椒油和南乳。
- 用蒸、炆、燉、焗的烹調方法來代替煎和炸，或用猛火快炒以減少用油量。



#### 其他均衡飲食的要點

- 新年期間都應盡量保持每天飲食定時定量，切勿暴飲暴食。
- 注意均衡的食物配搭，如進食團年飯和開年飯時勿忘吃蔬菜水果，而預備素菜時需配合適量的乾豆類及豆製品，包括豆腐、鮮腐竹和黃豆，以攝取足夠的蛋白質。
- 除了豐富的餸菜外，需進食適量的飯或非油炸麪食等，並避免用餸汁來拌飯吃。
- 選用低脂的材料如瘦肉、去皮禽肉、螺肉、菇菌類預備湯水，且於飲用前隔去油分。
- 避免飲用酒精飲品，如啤酒、米酒和紅酒。
- 減少飲用加糖飲品，如汽水和果味飲品。



(資料來源：衛生防護中心)

### 2 月份例會時間及售票安排

日期：2026 年 1 月 30 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 2026 年 2 月 2 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 2026 年 2 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.snecc.ssd.rhenish.org>

中心 Facebook 專頁：[www.facebook.com/crcsnecc](http://www.facebook.com/crcsnecc)

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 2026 年 1 月中旬)  
833 人(男：237、女：596)  
(可向中心職員查詢其他服務數字)

#### 例會主題

- 新春健康錦囊 — 均衡飲食
- 長者口腔護理
- 乘搭公共交通工具安全指引
- 續會安排
- 本月活動介紹



#### 每月聖經金句

喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。(約翰福音 14:27)

#### 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」中心專頁。當發放消息時便會第一時間收到通知!



### 新入會優惠及2026至27年度會員續會安排

感謝各位一直對中心服務的支持與參與！就新會員入會及各現有會員續會等安排，中心將有下列安排，詳情如下，敬請留意：



#### 新會員入會消息及特別優惠

歡迎所有年滿55至59歲悅齡會員，及年滿60歲或以上長者會員加入本中心！只要在2026年1月2日(星期五)起，敬備身份證及會員費親臨本中心辦理入會手續，可獲贈額外三個月免費會籍，會籍有效期至2027年3月31日止！



#### 現有會員續會安排

\*續會日期：2026年2月23日(星期一)起

\*續會時間：辦公時間內上午9時30分至中午12時正、下午2時至4時30分

\*所需手續：會員需親臨本中心，敬備現有會員證、身份證及會員費作辦理，相關職員會個別進行面見及續會，需時約15分鐘。



新會員及續會費用: 悅齡會員 (免費)、一般人士 (\$21)、綜援人士 (\$11\* [需提供相關證明文件])



完成入會或續會後，將送贈精美禮品乙份。禮品數量有限，送完即止！

敬請各位知悉上述有關安排。如有疑問，歡迎致電 2637 6121 或親臨本中心向職員了解更多，謝謝！

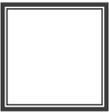
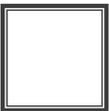
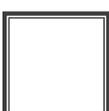
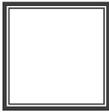
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
十四	十五	十六	十七立春	十八	十九	二十
禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年輕鬆齊齊跳(1-3)(5)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班5(6)(A) 11:00-12:30 2026年平板電腦歡樂時光(1-3)(5)(C) 11:00-12:00 2026年桌遊時光(1-3)(3)(C)1:15-3:15 粵曲演唱班4(5)(A) 1:30-3:30 2026年2月飛鏢玩樂小組(1)(A)3:45-4:45 <b>*量血壓及偶到遊戲服務將於9:00-12:00暫停*</b> <b>*2月活動售票日9:00開始*</b>	禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年體適能4A班(5)(A)9:40-10:40 2026年體適能4B班(5)(A)10:45-11:45 鼓令練習班5(暫停) 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年活腦動腦(1-3)(5)(A)2:00-3:00 Switch保齡同樂日2A(1)(C)2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(1-3)(5)(A)3:30-4:30	2026年2月血糖檢查服務(D) 9:00-12:00 楊式太極班5(7)(A) 9:30-11:30 2026年2月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 U3A-太極十八式班3(3)(A)11:45-12:45 2026年腦伴行認知訓練(1-3)(3)(C)2:30-4:00 2026年2月悅齡布袋球班(1)(A)3:30-4:30 <b>*量血壓及偶到遊戲服務將於9:00-12:00暫停*</b>	禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年2月硬地滾球同樂小組(1)(A) 9:30-10:30 U3A-開心唱歌組4(7)(A)10:45-11:45 2026年2月愛心關懷剪髮服務(C) 10:45-12:00 國皇棋體驗工作坊6(1)(A)12:00-1:00 2026年2月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(1)(A) 2:00-3:00 2026年智能手機諮詢服務時段(1-3)(E) 2:30-4:00 U3A-國畫A班5(7)(C) 2:15-3:30 U3A-國畫B班5(7)(C) 3:35-4:50	禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年風中同行互助小組(1-3)(C)9:30-10:30 2026年輕鬆駕馭糖尿病小組(1-3)(C) 10:45-11:45 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年2月社區復康健體服務(1)(A) 1:00-5:00 2026年2月松柏團契(1)(C) 2:00-3:00	書法A班5(6)(C) 9:15-10:45 暖意濃情迎新春-福袋派發活動(A) 10:00-12:00 書法B班5(6)(C) 11:00-12:30 2026年2月U3A粵曲卡拉OK聲雅廊(C) 1:30-3:30	
廿一	廿二	廿三	廿四小年	廿五	廿六	廿七情人節
禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年輕鬆齊齊跳(1-3)(暫停) 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班5(7)(A) 11:00-12:30 2026年平板電腦歡樂時光(1-3)(6)(C) 11:00-12:00 2026年桌遊時光(1-3)(4)(C)1:15-3:15 粵曲演唱班4(6)(A) 1:30-3:30 冬暖溫情故宮行 1:30-4:00 2026年2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 2026年體適能4A班(6)(A)9:40-10:40 2026年體適能4B班(6)(A)10:45-11:45 鼓令練習班5(1)(A)11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年茶園小聚(1-3)(C)2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(1-3)(6)(A)3:30-4:30	城市遊蹤-故宮篇 9:30-4:00 楊式太極班5(8)(A) 9:30-11:30 2026年2月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 U3A-太極十八式班3(4)(A)11:45-12:45 2026年男士福音關顧小組(1-3)(2)(C) 12:00-1:00 2026年腦伴行認知訓練(1-3)(4)(C)2:30-4:00 2026年2月悅齡布袋球班(2)(A)3:30-4:30	禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年2月硬地滾球同樂小組(2)(A) 9:30-10:30 腦同學-健康飲食知多D(C)9:30-10:30 U3A-開心唱歌組4(8)(A)10:45-11:45 Switch保齡同樂日2B(1)(C)10:45-11:45 國皇棋體驗工作坊6(2)(A)12:00-1:00 2026年2月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(2)(A) 2:00-3:00 2026年智能手機諮詢服務時段(1-3)(E) 2:30-4:00 U3A-國畫A班5(8)(C) 2:15-3:30 U3A-國畫B班5(8)(C) 3:35-4:50	禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年青松運動小組(1-3)(C)9:30-10:30 悅齡新春港島遊 10:00-4:30 2026年同踏彩虹路互助小組(1-3)(C) 11:00-12:00 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年2月社區復康健體服務(2)(A) 1:00-5:00 2026年2月松柏團契(2)(C) 2:00-3:00	書法A班5(7)(C) 9:15-10:45 書法B班5(7)(C) 11:00-12:30 2026年2月卡拉OK聲雅廊(C) 1:30-3:30	
廿八	廿九除夕	一月初一	初二雨水	初三	初四	初五
禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年輕鬆齊齊跳(1-3)(6)(A)9:30-10:30 粵劇造手班5(暫停)(A) 2026年平板電腦歡樂時光(1-3)(7)(C) 11:00-12:00 2026年桌遊時光(1-3)(5)(C)1:15-3:15 粵曲演唱班4(暫停)(A) 2026年2月飛鏢玩樂小組(3)(A)3:45-4:45	初 一 初 二 初 三					禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 急救常識講座(A) 9:30-10:30 惜食堂取飯(暫停) 2026年2月社區復康健體服務(3)(A) 1:00-5:00 2026年2月松柏團契(3)(C) 2:00-3:00
初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二
禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年輕鬆齊齊跳(1-3)(7)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班5(8)(A) 11:00-12:30 2026年數字牌玩樂時段(1-3)(2)(C) 11:00-12:00 2026年平板電腦歡樂時光(1-3)(8)(C) 12:00-1:00 2026年桌遊時光(1-3)(6)(C)1:15-3:15 粵曲演唱班4(7)(A) 1:30-3:30 2026年2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 2026年體適能4A班(暫停) 2026年體適能4B班(暫停) 鼓令練習班5(2)(A)11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 健腦大使-義工培訓(1-3)(A) 1:00-2:00 2026年活腦動腦(1-3)(7)(A)2:00-3:00 Switch保齡同樂日2A(2)(C)2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(1-3)(7)(A)3:30-4:30	楊式太極班6(1)(A) 9:30-11:30 2026年2月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 U3A-太極十八式班3(暫停) 2026年腦伴行認知訓練(暫停) 2026年2月悅齡布袋球班(3)(A)3:30-4:30	禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年2月硬地滾球同樂小組(3)(A) 9:30-10:30 U3A-開心唱歌組5(1)(A)10:45-11:45 Switch保齡同樂日2B(2)(C)10:45-11:45 國皇棋體驗工作坊6(3)(A)12:00-1:00 2026年2月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(3)(A) 2:00-3:00 2026年智能手機諮詢服務時段(1-3)(E) 2:30-4:00 U3A-國畫A班6(1)(C) 2:15-3:30 U3A-國畫B班6(1)(C) 3:35-4:50	社署禦寒基金2025-例會暨開年活動 9:30-10:45 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年2月社區復康健體服務(4)(A) 1:00-5:00 2026年2月松柏團契(4)(C) 2:00-3:00 2026年2月悅齡聚一聚(C) 3:15-4:15 <b>*量血壓及偶到遊戲服務將於9:00-12:00暫停*</b>	書法A班5(8)(C) 9:15-10:45 書法B班5(8)(C) 11:00-12:30 2026年護腦同行互助小組(1-3)(A)2:00-3:00	

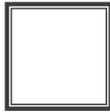
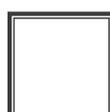
備註：  
活動名稱後( )數字為堂數  
(A/B/C/E)為活動室地點

惡劣天氣安排					✓如常 ✗取消或暫停
 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為準，如有查詢可向職員了解。					

# 禮賢會沙田長者鄰舍中心 2026 年 2 月份活動

\*\*請會員先別選☑欲參加之活動方格，並於報名日攜同會員証到前台報名。

<b>《平板電腦歡樂時光(1-3)》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 2、9、16、23 日(逢星期一)	
時間	間：上午 11:00-12:00 <b>2 月 23 日時間為：12:00-1:00</b>	
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	
名額	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：馬先生)	
<b>《2026 年 2 月飛鏢玩樂小組》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 2、9、16、23 日(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	
名額	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)	
<b>《Switch 保齡同樂日 2A》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 3、24 日(星期二)	
時間	間：下午 2:00-3:00	
地點	點：中心活動室 C	
內容	容：與會員一同遊玩 Switch 的保齡運動遊戲，體驗運動與科技結合。	
對象	象：中心會員	
名額	額：8 人(只能選擇同樂日 A 或 B 其中一個作報名)費 用：免費 (負責同事：馬先生)	
<b>《2026 年 2 月血糖檢查服務》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 4 日(星期三)	
時間	間：上午 9:00-中午 12:00	
地點	點：中心活動室 D	
內容	容：由護士為有需要的會員進行血糖檢查及簡單諮詢，加強會員對健康管理的意識。	
對象	象：中心會員	
名額	額：40 人 費 用：\$10 (負責同事：陳姑娘)	
備註	註：1. 參加者報名時已獲安排特定的檢查時間，敬請按時出席。 2. 為避免人流聚集及保障安全，活動進行期間偶到棋類遊戲將會暫停，敬請留意。	
<b>《2026 年 2 月悅齡布袋球班》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 4、11、25 日(星期三)	
時間	間：下午 3:30-4:30	
地點	點：中心活動室 A	
內容	容：和會員一同認識及遊玩新興運動布袋球，保持身心健康。	
對象	象：悅齡會員、中心會員	
名額	額：8 人(悅齡 4 人，會員 4 人) 費 用：免費 (負責同事：布先生)	
<b>《2026 年 2 月愛心關懷剪髮服務》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 5 日(星期四)	
時間	間：上午 10:45-12:00	
地點	點：中心活動室 C	
內容	容：與代間發展基金會合作，安排理髮義工為參加者提供基本的理髮服務。	
對象	象：中心會員	
名額	額：10 人(現已接受報名) 費 用：\$15 (負責同事：譚姑娘)	

<b>《2026 年 2 月硬地滾球同樂小組》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 5、12、26 日(星期四)	
時間	間：上午 9:30-10:30	
地點	點：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	
名額	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)	
<b>《國皇棋體驗工作坊 6》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 5、12、26 日(逢星期四)	
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	
名額	額：12 人 費 用：免費 (負責同事：馬先生)	
<b>《2026 年 2 月 USA 粵曲卡拉 OK 聲雅廊》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 7 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	
名額	額：10 人 費 用：免費 (負責同事：馬先生)	
<b>《城市遊蹤-故宮篇》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 11 日(星期一)	
時間	間：上午 9:30-下午 4:00	
集合時間	間：上午 9:30 分	
內容	容：由中心職員帶領長者到故宮博物院、到佐敦酒樓品嚐懷舊點心。	
對象	象：中心會員、悅齡會員	
名額	額：18 位長者會員、2 位悅齡會員 費 用：\$80(車費自備，現已接受報名) (負責同事：馬先生)	
注意事項	註：1) 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。 2) 因應最新法例要求，乘坐已安裝安全帶的交通工具時，會員需佩戴安全帶以確保安全。	
<b>《Switch 保齡同樂日 B》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 12、26 日(星期四)	
時間	間：上午 10:45-11:45	
地點	點：中心活動室 C	
內容	容：與會員一同遊玩 Switch 的保齡運動遊戲，體驗運動與科技結合。	
對象	象：中心會員	
名額	額：8 人(只能選擇同樂日 A 或 B 其中一個作報名)費 用：免費 (負責同事：馬先生)	
<b>《腦同學-健康飲食知多 D》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 12 日(星期四)	
時間	間：上午 9:30-10:30	
地點	點：中心活動室 C	
內容	容：分享健康飲食原則及介紹預防腦退化的飲食貼士。	
對象	象：中心會員及護老者	
名額	額：25 人(會員 20 人，護老者 5 人) 費 用：免費 (負責同事：陳姑娘)	
<b>《2026 年 2 月卡拉 OK 聲雅廊》</b>		
日期	期：2026 年 2 月 14 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：時代曲卡拉 OK(參加者需自備咪套，或以 \$4 向中心購買)	
對象	象：中心會員	
名額	額：10 人 費 用：免費 (負責同事：譚姑娘)	

**《急救常識講座》**

日期：2026年2月20日(星期五)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：中心活動室 A  
內容：由衛生署護士講解一般危急情況時該採取的處理方法。另提高長者及護老者的急救知識，使他們面對緊急情況下，能及早察覺傷患者身體狀況、迅速評估傷勢，以作出合適急救和轉介。  
對象：中心會員  
名額：40人(會員30人，護老者10人)      費用：免費      (負責同事:譚姑娘)



**《2026年數字牌玩樂時段(1-3)》**

日期：2026年2月23日(星期一)  
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)



**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)、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)、蕭梓樑先生(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：2026年1月、督印人：潘綺薇主任

**\*\*請各會員留意：所有活動將於2月2日(星期一)上午9:00起按籌號報名\*\***