

社區資訊

2026 中電「節能家電更換計劃」申請指南

中電今年撥款 3,000 萬港元，專門資助合資格家庭更換更省電的一級能源標籤電器。不僅能節省電費，政府還幫您出大半的錢！

資助金額：買電器總數的 7 折 或最高 HK\$2,700 (以較低者為準)。

可買種類：變頻冷氣機、電熱水爐、雪櫃、洗衣機 (每人最多選兩類，每類限買一件)。

申請時段及種類

計劃分兩階段，採先到先得制，請務必準時遞交：

階段	第一階段 (現正開放)	第二階段
申請日期	3 月 17 日至 3 月 23 日	4 月 27 日至 5 月 3 日
資助名額	約 5,000 個(先到先得)	約 6,000 個(先到先得)
可供選擇家電	變頻冷氣機、電熱水爐	變頻冷氣機、電熱水爐、雪櫃及洗衣機
結果通知期	3 月 30 日至 4 月 9 日	5 月 12 日至 5 月 15 日
購買期開始	3 月 30 日開始	5 月 12 日開始
通知方式	全數經電郵通知	全數經電郵通知

注意：若第一階段沒申請成功，第二階段可以再試一次！如果 2025 年已經拿過冷氣補助，這次就不能再申請了。

申請資格

只要您是香港居民、居住在中電供電範圍 (持有一年以上電費賬戶)，並符合以下其中一項：

- 長者：65 歲或以上，且領取綜援或長者生活津貼 或
- 特別優待：同時領取長者津貼及持有殘疾人士登記證者，會列為「特別資格人士」優先處理。

申請前準備清單

1. 電費單：顯示中電賬戶號碼
2. 電郵地址：必須要有電郵，結果只會透過電郵通知。
3. 證明文件：領取津貼的證明文件影印本或電子檔。
4. 想買什麼：先決定好要換哪種電器 (如：冷氣+雪櫃)。

申請方法

- 網上申請：於申請期內填寫網上表格 或
- 親身遞交：到中電客戶服務中心索取並遞交表格 (記得帶上電費單和證明文件副本)。

4 月份例會時間及售票安排

日期：2026 年 3 月 27 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 3 月 30 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 6:30 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 4 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 2026 年 3 月中旬)

861 人 (男：246、女：615)
(可向中心職員查詢其他服務數字)

例會主題

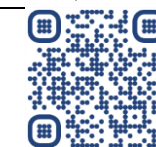
- 好眠處方箋：告別半夜輾轉反側
- 足部護理知多 D
- 本月活動介紹

每月聖經金句

「願賜平安的主隨時隨事親自給你們平安！願主常與你們眾人同在！」(帖撒羅尼迦後書 3:16)

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！



好眠處方箋：告別半夜輾轉反側

隨著年齡增長，深層睡眠比例會自然減少，淺層睡眠增加，因此對聲音、光線或身體不適較敏感。睡眠誤區：睡眠的「質量」遠比「長度」重要。若醒後感到神清氣爽，即便時數較短亦屬正常。注意事項：長期依賴安眠藥可能產生副作用，應優先透過調整生活習慣來改善睡眠。

打造睡眠環境

- 光線控制：睡前一小時應調暗室內燈光。褪黑激素 (助眠激素) 最怕藍光，請減少使用手機或看電視；
- 溫度適中：寢室應保持微涼 (約 22°C-25°C) 且空氣流通，悶熱環境容易導致半夜驚醒；
- 安靜空間：排除噪音干擾。若鄰居或街道吵雜，可嘗試使用隔音簾或播放微弱的平緩音樂；
- 床鋪專用：養成「床只用來睡覺」的習慣，避免在床上看報紙或思考煩惱往事。

居家飲食助眠貼士

- 晚餐選擇：應以清淡、易消化為主，避免過於油膩或辛辣而引發胃酸倒流；
- 限時咖啡因：下午三點後應避免飲用濃茶、咖啡或可樂，以免中樞神經太過興奮；
- 水分管理：晚餐後減少大量飲水，以減少半夜如廁 (夜尿) 次數，確保睡眠連貫；
- 天然助眠食物：若睡前微餓，可飲用少量暖牛奶或吃半根香蕉，內含的色胺酸有助放鬆心情。

日間作息調適貼士

- △ 規律起床：不論前晚睡得如何，每日應在固定時間起床，穩定生理時鐘；
- △ 充足日照：建議每日上午到戶外散步 20-30 分鐘。充足的陽光有助於晚上分泌褪黑激素；
- △ 午睡禁忌：午睡時間不宜超過 30 分鐘，且不應晚於下午三點，否則會奪走晚上的睡意；
- △ 適度運動：傍晚可進行簡單的伸展操，但睡前兩小時應避免劇烈運動，以免大腦過度活躍。

睡前放鬆小技巧

當您躺在床上卻「眼光光」時，請嘗試以下方法：

1. 腹式呼吸法：
 - 全身放鬆平躺，手放在腹部。
 - 深吸氣讓腹部隆起，再緩慢呼氣。
 - 將注意力集中在呼吸的起伏，重覆 10 次，有效穩定自律神經。
2. 腳部保暖：
 - 睡前用溫熱水泡腳 15 分鐘。
 - 雙腳暖和後，全身血液循環改善，更容易產生倦意。
3. 神門穴按壓：
 - 位置：手腕橫紋處，靠近小指側的凹陷處。
 - 功效：安定心神，幫助入眠。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			十四 2026年4月血糖檢查服務(D) 9:00-12:00 楊式太極班 1(1)(A) 9:30-11:30 忘憂鼓靜觀療癒之旅(1)(C) 11:30-12:30 U3A-太極十八式班 1(1)(A) 11:45-12:45 園藝廚房 A-迷迭香曲奇餅(A) 1:00-2:30 2026年腦伴行認知訓練(4-6)(1)(C) 2:30-4:00 2026年4月悅齡布袋球班(1)(A) 3:45-4:45	十五 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 U3A-開心唱歌組 1(1)(A) 10:45-11:45 SWITCH 保齡同樂日 1A(1)(A) 3:30-4:30 2026年4月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(2)(A) 2:00-3:00	十六 <h1 style="text-align: center;">耶穌受難節</h1>	十七 <h1 style="text-align: center;">耶穌受難節翌日</h1>
十八 清明節	十九 <h1 style="text-align: center;">清明節翌日</h1>	二十 <h1 style="text-align: center;">復活節星期一翌日</h1>	廿一 楊式太極班 1(2)(A) 9:30-11:30 2026年4月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 2026年男士福音關顧小組(4-6)(1)(C) 12:00-1:00 U3A-太極十八式班 1(2)(A) 11:45-12:45 2026年腦伴行認知訓練(4-6)(2)(C) 2:30-4:00 園藝廚房 B-香草芝士餅(A) 1:00-2:30 U3A-國皇棋體驗工作坊 1(1)(A) 2:35-3:35 2026年4月悅齡布袋球班(2)(A) 3:45-4:45	廿二 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年4月硬地滾球同樂小組(1)(A) 9:30-10:30 非洲鼓敲擊小組(1)(C) 10:30-11:30 U3A-開心唱歌組 1(2)(A) 10:45-11:45 U3A-歌唱技巧班 1(1)(A) 11:50-12:50 2026年4月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(1)(A) 2:00-3:00 U3A-國畫 A班 1(1)(C) 2:15-3:30 智能手機應用工作坊(1)(E) 3:30-4:30 SWITCH 保齡同樂日 1A(2)(A) 3:30-4:30 U3A-國畫 B班 1(1)(C) 3:35-4:50	廿三 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 膽固醇睇真D講座(A) 9:30-10:30 2026年風中同行互助小組(4-6)(C) 9:30-10:30 2026年同踏彩虹路互助小組(4-6)(C) 11:00-12:00 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年4月社區復康健體服務(1)(A) 1:00-5:00 2026年4月松柏團契(1)(C) 1:30-3:00 2026年醒目運動義工組培訓(1)(E) 2:30-3:30	廿四 書法 A班 1(1)(C) 9:15-10:45 2026年4月樂在水泉小聚(A) 10:30-12:00 書法 B班 1(1)(C) 11:00-12:30 2026年4月U3A粵曲卡拉OK聲雅廊(C) 1:30-3:30
廿五	廿六 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年輕鬆齊齊跳(4-6)(1)(A) 9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 1(1)(A) 11:00-12:30 2026年平板電腦歡樂時光(4-6)(1)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 1(1)(A) 1:30-3:30 2026年悅齡桌遊時光(4-6)(1)(C) 1:15-2:15 2026年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)(1)(A) 3:45-4:45	廿七 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 伸展活力操小組 1A(1)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 1B(1)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 1(1)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年活腦動腦(4-6)(1)(A) 2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 1B(1)(C) 2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(4-6)(1)(A) 3:30-4:30 2026年4月腦友俱樂部(1)(C) 3:30-4:30	廿八 楊式太極班 1(3)(A) 9:30-11:30 2026年4月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 忘憂鼓靜觀療癒之旅(2)(C) 11:30-12:30 U3A-太極十八式班 1(3)(A) 11:45-12:45 2026年腦伴行認知訓練(4-6)(3)(C) 2:30-4:00 U3A-國皇棋體驗工作坊 1(2)(A) 2:35-3:35 2026年4月悅齡布袋球班(3)(A) 3:45-4:45	廿九 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年4月硬地滾球同樂小組(2)(A) 9:30-10:30 非洲鼓敲擊小組(2)(C) 10:30-11:30 U3A-開心唱歌組 1(3)(A) 10:45-11:45 U3A-歌唱技巧班 1(2)(A) 11:50-12:50 2026年4月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(2)(A) 2:00-3:00 U3A-國畫 A班 1(2)(C) 2:15-3:30 智能手機應用工作坊(2)(E) 3:30-4:30 SWITCH 保齡同樂日 1A(3)(A) 3:30-4:30 U3A-國畫 B班 1(2)(C) 3:35-4:50	三月初一 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 2026年青松運動小組(4-6)(C) 9:30-10:30 2026年輕鬆駕馭糖尿病小組(4-6)(C) 10:45-11:45 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年4月社區復康健體服務(2)(A) 1:00-5:00 2026年4月松柏團契(2)(C) 1:30-3:00 2026年醒目運動義工組培訓(2)(E) 2:30-3:30 芳療按摩油調製工作坊(一)(C) 3:30-5:00	初二 書法 A班 1(2)(C) 9:15-10:45 書法 B班 1(2)(C) 11:00-12:30
初三	初四 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年輕鬆齊齊跳(4-6)(2)(A) 9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 1(2)(A) 11:00-12:30 2026年平板電腦歡樂時光(4-6)(2)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 1(2)(A) 1:30-3:30 2026年悅齡桌遊時光(4-6)(2)(C) 1:15-2:15 2026年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)(2)(A) 3:45-4:45	初五 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 伸展活力操小組 1A(2)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 1B(2)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 1(2)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年茶園小聚(4-6)(C) 2:00-3:00 2026年活腦動腦(4-6)(2)(A) 2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 1B(2)(C) 2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(4-6)(2)(A) 3:30-4:30 2026年4月腦友俱樂部(2)(C) 3:30-4:30	初六 楊式太極班 1(1)(A) 9:30-11:30 2026年4月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 忘憂鼓靜觀療癒之旅(3)(C) 11:30-12:30 U3A-太極十八式班 1(4)(A) 11:45-12:45 護老園藝廚房-薄荷梳乎厘(A) 1:00-2:30 2026年腦伴行認知訓練(4-6)(4)(C) 2:30-4:00 芳療按摩油調製工作坊(二)(A) 3:00-4:30	初七 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年4月硬地滾球同樂小組(3)(A) 9:30-10:30 腦同學-認識認知障礙症講座(C) 9:30-10:30 2026年4月愛心關懷剪髮服務(C) 10:45-12:00 U3A-開心唱歌組 1(4)(A) 10:45-11:45 U3A-歌唱技巧班 1(3)(A) 11:50-12:50 2026年4月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(3)(A) 2:00-3:00 U3A-國畫 A班 1(3)(C) 2:15-3:30 U3A-國畫 B班 1(3)(C) 3:35-4:50	初八 5月份大例會 9:30-10:30 非洲鼓敲擊小組(3)(C) 10:30-11:30 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年4月社區復康健體服務(1)(A) 1:00-5:00 2026年4月松柏團契(3)(C) 1:30-3:00 2026年智能義工組聚會(4-6)(E) 2:30-3:30 2026年4月悅齡聚一聚(C) 3:15-4:30	初九 書法 A班 1(3)(C) 9:15-10:45 書法 B班 1(3)(C) 11:00-12:30 互動音樂日暨認知障礙症服務推廣 10:00-12:30 2026年4月卡拉OK聲雅廊(C) 1:30-3:30 2026年護腦同行互助小組(4-6)(A) 2:00-3:00 2026年4月眼睛賞旅行(A) 3:30-4:30
初十	十一 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年輕鬆齊齊跳(4-6)(3)(A) 9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 1(3)(A) 11:00-12:30 2026年數字牌玩樂時段(4-6)(1)(C) 11:00-12:00 2026年平板電腦歡樂時光(4-6)(3)(C) 12:00-1:00 粵曲演唱班 1(3)(A) 1:30-3:30 2026年悅齡桌遊時光(4-6)(3)(C) 1:15-2:15 2026年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)(3)(A) 3:45-4:45	十二 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 伸展活力操小組 1A(3)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 1B(3)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 1(3)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年活腦動腦(4-6)(3)(A) 2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 1B(3)(C) 2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(4-6)(3)(A) 3:30-4:30 2026年4月腦友俱樂部(3)(C) 3:30-4:30	十三 楊式太極班 1(1)(A) 9:30-11:30 2026年4月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 忘憂鼓靜觀療癒之旅(4)(C) 11:30-12:30 U3A-太極十八式班 1(5)(A) 11:45-12:45 2026年腦伴行認知訓練(4-6)(5)(C) 2:30-4:00 長青共聚義工探訪(A) 2:30-3:30 2026年4月悅齡布袋球班(1)(A) 3:45-4:45	十四 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年4月硬地滾球同樂小組(4)(A) 9:30-10:30 非洲鼓敲擊小組(3)(C) 10:30-11:30 U3A-開心唱歌組 1(5)(A) 10:45-11:45 U3A-歌唱技巧班 1(4)(A) 11:50-12:50 2026年4月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(4)(A) 2:00-3:00 U3A-國畫 A班 1(3)(C) 2:15-3:30 U3A-國畫 B班 1(3)(C) 3:35-4:50	備註： 活動名稱後()數字為堂數 (A/B/C/E)為活動室地點	

禮賢會沙田長者鄰舍中心 2026 年 4 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。

《2026 年 4 月血糖檢查服務》

日期：2026 年 4 月 1 日(星期三)
時間：上午 9:00-中午 12:00
地點：中心活動室 D
內容：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：中心會員
名額：50 人
費用：\$10 (負責同事：蔡姑娘)
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，活動進行期間遇到棋類遊戲將會暫停，敬請留意。

《忘憂鼓靜觀療愈之旅》

日期：2026 年 4 月 1、15、22、29 日(星期三)
時間：上午 11:30-12:30
地點：中心活動室 C
內容：透過音樂節奏、靜觀練習與自然療愈幫助放鬆心情、舒緩壓力。
對象：中心護老者
名額：11 人
費用：免費 (負責同事：社工梁姑娘)

《園藝廚房 A-迷迭香曲奇餅》

日期：2026 年 4 月 1 日(星期三)
時間：下午 1:00-2:30
地點：中心活動室 A
內容：由社企植創園義工到中心教授長者以香料混合制作曲奇餅，透過香氣放鬆身心。
對象：中心會員
名額：10 人(園藝廚房活動只能選擇 A 或 B)
費用：免費 (負責同事：馬先生)

《2026 年 4 月悅齡布袋球班》

日期：2026 年 4 月 1, 8, 15, 29 日(星期三)
時間：下午 3:45-4:45
地點：中心活動室 A
內容：和會員一同認識及遊玩新興運動芬蘭木棋，保持身心健康。
對象：中心會員及悅齡會員
名額：8 人(悅齡 4 人，會員 4 人)
費用：免費 (負責同事：蕭先生)

《Switch 保齡同樂日 1A》

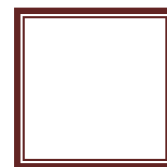
日期：2026 年 4 月 2, 9, 16 日(星期四)
時間：下午 3:30-4:30
地點：中心活動室 A
內容：與會員一同遊玩 Switch 的保齡運動遊戲，體驗運動與科技結合。
對象：中心會員
名額：8 人(只能選擇同樂日 A 或 B 其中一個作報名)
費用：免費 (負責同事：馬先生)

《2026 年桌遊時光(4-6)》

日期：2026 年 4 月 13、20 及 27 日(星期一)
時間：下午 1:15-2:15
地點：中心活動室 C
內容：介紹桌上遊戲並與會員一同遊玩。
對象：悅齡會員及中心會員
名額：12 人(悅齡 4 人，會員 8 人)
費用：免費 (負責同事：蕭先生)

《園藝廚房 B-香草芝士餅》

日期：2026年4月8日(星期三)
時間：下午1:00-2:30
地點：中心活動室 A
內容：由社企植創園義工到中心教授長者以香料混合制作香草芝士餅，透過香氣放鬆身心。
對象：中心會員
名額：10人(園藝廚房活動只能選擇A或B) 費用：免費 (負責同事：馬先生)



《U3A-國皇棋體驗工作坊1》

日期：2026年4月8, 15, 29日(星期三)
時間：下午2:35-3:35
地點：中心活動室 A
內容：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：中心會員
名額：12人 費用：免費 (負責同事：馬先生)



《2026年4月智能手機應用工作坊》

日期：2026年4月9、16日(星期四)
時間：下午3:30-4:30
地點：中心活動室 E
內容：以小組形式教授 WhatsApp 應用程式的使用方法。
對象：中心會員
名額：4人 費用：免費 (負責同事：蕭先生)



《非洲鼓敲擊小組》

日期：2026年4月9、16、30日(星期四)及2026年4月24日(星期五)
時間：上午10:30-11:30
地點：中心活動室 C
內容：由東華三院耆青藝坊導師教授非洲鼓敲擊節奏，提升長者及護老者的正面情緒。
對象：認知障礙長者及護老者
名額：10人 費用：免費 (負責同事：陳姑娘)
備註：有興趣請聯絡陳姑娘進行簡單評估及報名



《2026年4月硬地滾球同樂小組》

日期：2026年4月9, 16, 23, 30日(星期四)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室 A
內容：帶領會員一同玩硬地滾球，建立做運動的興趣和習慣。
對象：中心會員
名額：8人 費用：免費 (負責同事：蔡姑娘)



《膽固醇睇真D講座》

日期：2026年4月10日(星期五)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室 A
內容：由衛生署護士講解膽固醇和健康的關係。另講解如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。
對象：中心會員及中心護老
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4月樂在水泉小聚》

日期：2026年4月11日(星期六)
時間：上午10:30-12:00
地點：中心活動室 A
內容：由中華基督教禮賢會九龍堂傳道及差傳部暨福音使團負責，為會員表演話劇，並與會員一起玩遊戲及信息分享。
對象：中心會員
名額：40人 費用：免費 (負責同事：蔡姑娘)



《2026年4月U3A粵曲卡拉OK聲雅廊》

日期：2026年4月11日(星期六)
時間：下午1:30-3:30
地點：中心活動室C
內容：粵曲卡拉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：馬先生)



《平板電腦歡樂時光(4-6)》

日期：2026年4月13, 20, 27日(逢星期一)
時間：上午11:00-12:00, 4月27日時間為：中午12:-1:00
地點：中心活動室C
內容：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：中心會員
名額：8人

費用：免費

(負責同事：蕭先生)



《2026年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)》

日期：2026年4月13, 20, 27日(星期一)
時間：下午3:45-4:45
地點：中心活動室A
內容：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：悅齡會員及中心會員
名額：12人(悅齡4人，會員8人)

費用：免費

(負責同事：蕭先生)



《Switch保齡同樂日1B》

日期：2026年4月14, 21, 28日(星期二)
時間：下午2:00-3:00
地點：中心活動室C
內容：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：中心會員
名額：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)

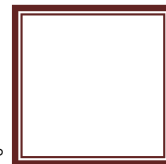


《2026年4月腦友俱樂部》

日期：2026年4月14, 21及28日(星期二)
時間：下午3:30-4:30
地點：中心活動室C
內容：透過互動遊戲，為關注認知狀況的會員提供恆常鍛鍊大腦的機會，預防認知退化。
對象：中心會員
名額：10人
備註：有興趣請個別聯絡陳姑娘報名

費用：免費

(負責同事：陳姑娘)



《芳療按摩油調製工作坊(一)》

日期：2026年4月17日(星期五)
時間：下午3:30-5:00
地點：中心活動室C
內容：透過調製芳療按摩油，舒緩壓力。參加者完成工作坊後可得按摩油一支。
對象：中心護老者
名額：10人(只能選擇工作坊(一)或(二)其中一個報名)

費用：\$20

(負責同事：社工梁姑娘)

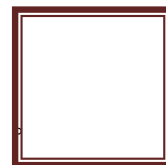


《護老園藝廚房-薄荷梳乎厘》

日期：2026年4月22日(星期三)
時間：下午1:00-2:30
地點：中心活動室A
內容：由社企植創園義工到中心教授長者以香料混合制作薄荷梳乎厘，透過香氣放鬆身心。
對象：中心護老者
名額：10人(園藝廚房活動只能選擇其一參加)

費用：免費

(負責同事：嚴姑娘)



《芳療按摩油調製工作坊(二)》

日期：2026年4月22日(星期三)
時間：下午3:00-4:30
地點：中心活動室A
內容：透過調製芳療按摩油，舒緩壓力。參加者完成工作坊後可得按摩油一支。
對象：中心護老者
名額：10人(只能選擇工作坊(一)或(二)其中一個報名) 費用：\$20 (負責同事：社工梁姑娘)



《腦同學-認識認知障礙症講座》

日期：2026年4月23日(星期四)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室C
內容：與會員分享認知障礙症資訊，提升會員對大腦健康的關注。
對象：中心會員及中心護老者
名額：20人(會員15人，護老者5人) 費用：免費 (負責同事：陳姑娘)



《銀髮姿彩到戶剪髮服務》

日期：2026年4月23日(星期四)
時間：上午9:30-10:30
地點：長者家中
內容：與代間發展基金會合作，為體弱行動不便的長者提供到戶剪髮服務。
對象：行動不便或需使用輪椅的長者
名額：4人 費用：\$20 (負責同事：嚴姑娘)



《2026年4月愛心關懷剪髮服務》

日期：2026年4月23日(星期四)
時間：上午10:45-12:00
地點：中心活動室C
內容：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：中心會員
名額：10人(現已接受報名) 費用：\$20 (負責同事：譚姑娘)



《2026年4月卡拉OK聲雅廊》

日期：2026年4月25日(星期六)
時間：下午1:30-3:30
地點：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)



《2026年4月眼睛賞旅行》

日期：2026年4月25日(星期六)
時間：下午3:30-4:30
地點：中心活動室A
內容：與會員分享旅行資訊，認識其他國家文化特色，促進會員溝通與交流。
對象：中心會員
名額：10人 費用：免費 (負責同事：蔡姑娘)



《2026年數字牌玩樂時段(4-6)》

日期：2026年4月27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)



《長青共聚義工探訪》

日期：2026年4月29日(星期三)

時間：下午3:30-4:30

地點：中心活動室A

內容：由賽馬會沙田青少年綜合服務中心的青年義工到中心探訪長者與長者一同遊玩。

對象：中心會員

名額：16人

費用：免費

(負責同事:蕭先生)



****請各會員留意：所有活動將於3月30日(星期一)上午9:00起按籌號報名****

2026-27 年度興趣班組及小組最新推介

《2026-27 風中同行互助小組》

日期：每月第一個星期五

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室C

內容：介紹中風的復康知識，復康運動等資訊。

對象：患有中風的長者及其家人

費用：每年\$30

(負責同事：嚴姑娘)

備註：第一次聚會將於2026年4月10日(星期五)上午9:30舉行，有興趣請聯絡嚴姑娘報名。

《2026-27 輕鬆駕馭糖尿病小組》

日期：每月第一個星期五

時間：上午10:45-11:45

地點：中心活動室C

內容：與組員一同分享糖尿病相關的資訊，促進互相分享。

對象：患有糖尿病的長者或正照顧糖尿病患者的家屬

名額：12人

費用：每年\$30

(負責同事：社工梁姑娘)

備註：如有興趣參加，請聯絡負責職員梁姑娘

《2026-27 護老同行互助小組》

日期：每月第三個星期六

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室A

內容：分享認知障礙症資訊、照顧技巧及減壓活動。

對象：正照顧認知障礙症長者的家人

費用：每年\$20

(負責同事：陳姑娘)

備註：第一次聚會將於2026年4月25日(星期六)下午2:00舉行，有興趣請聯絡陳姑娘報名。

《U3A-三葉球運動班(4-6)》

日期：2026年4月14日至6月2日(逢星期二)

時間：下午3:30-4:30

地點：中心活動室A

內容：由義工教授會員一同學習三葉球，提升長者對運動的興趣

對象：中心會員

名額：12人

費用：\$40

(負責同事：馬先生)

備註：如有興趣參加，請聯絡負責職員馬先生



禮賢會沙田長者鄰舍中心



社會福利署資助服務
Subsidized Services by
the Social Welfare Department

伸展活力操小組 (第一期)

日期：2026年4月14、21、28日；
2026年5月5、12、19、26日；
2026年6月2日 (逢星期二) (共8堂)

時間：上午9:40-10:40 (A組)
上午10:45-11:45 (B組)
(*只可選報其中一組)

地點：本中心活動室A

導師：梁志佳先生 (梁教練)

費用：\$160 / 8堂

對象：中心會員

名額：18人 / 每組

備註：

- ❗ * 於2026年4月1日起以**先到先得**形式開始報名
- * 如額滿，可向中心職員登記留名作後補。如有名額可供報名時，中心將按後補名單的先後次序致電予會員報名。
- * 參與活動時，請穿著合適的運動衣物及鞋，以策安全。
- * 為讓更多會員可作參與，成功報名第一期小組之參加者需相隔一期才能報名。

(負責職員：蔡姑娘)



禮賢會沙田長者鄰舍中心



社會福利署資助服務
Subsidized Services by
the Social Welfare Department

歌唱技巧班

內容：由導師教授會員歌唱及發聲技巧，讓長者合唱懷舊金曲及流行曲。

日期：2026年4月9日至5月28日 (逢星期四)

時間：上午11:50-中午12:50

地點：本中心活動室A

堂數：8堂

導師：胡潔貞女士

費用：\$100 / 期

對象：中心會員

名額：20人

備註：

- ❗ * 於2026年4月1日起以**先到先得**形式開始報名
- * 如額滿，可向中心職員登記留名作後補。如有名額可供報名時，中心將按後補名單的先後次序致電予會員報名。



(負責職員：馬先生)



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)、歐少裘姑娘(一般服務助理)

印刷數量：500份、印刷月份：2026年3月、督印人：潘綺薇主任

「服務質素標準」你要知

本中心受社會福利署資助，一切行政運作均依照「服務質素標準」之要求，各類標準如下。中心會定期於例會等活動講解所有內容，讓會員知悉及了解。如有查詢，歡迎會員自行參閱報紙架下的「服務質素標準」，或向中心職員了解更多。

- | | | |
|------|-----------|---|
| 標準1 | 服務資料 | 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 | 檢討及修訂政策 | 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 | 運作及活動記錄 | 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。 |
| 標準4 | 職務及責任 | 所有職員、管理人員、管理委員會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 | 人力資源 | 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。 |
| 標準6 | 計劃評估及收集意見 | 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、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。 |
| 標準7 | 財政管理 | 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。 |
| 標準8 | 法律責任 | 服務單位遵守一切有關的法律責任。 |
| 標準9 | 環境安全 | 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 | 申請和退出 | 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 | 評估服務使用者需要 | 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 | 知情的選擇 | 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 | 私人財產 | 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。 |
| 標準14 | 私隱和保密 | 服務單位需確保服務使用者之私隱及保密權利受到尊重和保護。 |
| 標準15 | 申訴 | 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，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。 |
| 標準16 | 免受侵犯 | 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。 |