

## 社區資訊

### 認識類風濕關節炎與退化性關節炎

類風濕關節炎是一種慢性、全身性的自體免疫疾病，簡單來說，正常的免疫系統是用來攻擊病毒和細菌的，但類風濕關節炎患者的免疫系統卻發生了「誤判」，轉而攻擊自己的身體組織，尤其是關節處的滑膜。

退化性關節炎像機器零件慢慢磨損最終發生痛楚，初期可能只有輕微不適，但隨著身體關節於的磨損加劇，症狀以及痛楚將會越來越明顯。

以下是兩者的分別：

比較項目	類風濕性關節炎	退化性關節炎
疾病本質	自體免疫系統失調：免疫部隊攻擊自己的關節。	機械性磨損：軟骨老化或過度使用導致零件損耗。
主要成因	遺傳、抽菸、感染誘發、自體抗體攻擊。	老化、過度承重（如肥胖）、舊傷、職業造成的長期重複性動作。
受影響族群	任何年齡皆可能（高峰期 30-50 歲），女性比例較高。	高齡者為主（通常 50 歲以後），肥胖者風險極高。
疼痛特徵	休息時也痛，活動後反而會稍微舒服一點。	活動時才痛，休息會變舒服，但動過頭會更痛。
晨間僵硬	嚴重：晨僵通常持續超過 1 小時以上。	輕微：晨僵通常在 30 分鐘內消失。
發作部位	對稱性（兩側手腕或雙膝同時），多從手指中段關節開始。	非對稱性（可能只痛一邊），多發生在負重關節（膝、髖）或指尖關節。
關節外觀	腫脹感較軟、有波動感（因積水發炎），後期會嚴重變形、歪斜。	腫脹感較硬、有骨質感（骨刺增生），後期會出現 O 型腿或結節。
全身病徵	全身性：會感到疲倦、低燒、食欲不振，甚至影響心肺。	局部性：症狀只侷限在受損的關節，不會感到疲勞或發燒。

如果長者出現上述徵狀，應盡快尋求相關的協助。類風濕關節炎應掌握「黃金治療期」，以藥物控制免疫反應，避免關節永久變形；而退化性關節炎則可透過體重管理、肌力訓練、關節注射或手術置換來改善生活品質。如有疑問，請務必諮詢您的家庭醫生或直接求醫。

（資料來源：衛生署藥物辦公室）

### 5 月份例會時間及售票安排

日期：2026 年 4 月 24 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 4 月 27 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) 活動售票日當天，請會員按秩序及在職員現場指示下在中心門外排隊等待，不可擺放物品佔位。

5) 如例會及售票日當天舉行前 3 小時改掛 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 5 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.snc.ssd.rhenish.org>

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

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 4 月中旬）  
553 人（男：146、女：407）  
（可向中心職員查詢其他服務數字）

### 例會主題

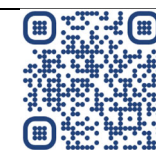
- 禮賢會 2026 年九龍區賣旗日
- 服務質素標準知多 D (SQS1-9)
- 消暑妙法
- 本月活動介紹

### 每月聖經金句

「但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」  
（以賽亞書 40:31）

### 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瞄右邊 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！



### 禮賢會 2026 年九龍區賣旗日-義工招募及認捐

主內平安！我們一直深信，分享基督的愛不分年齡。為了支持禮賢會轄下兩間非政府資助的服務單位-「禮賢會樂齡中心」及「禮賢會恩樂成長中心」的日常運作，本會將於 2026 年 5 月 30 日（星期六）舉行九龍區賣旗籌款活動。

### 義工招募：我們約定您，一同出發！

賣旗不單是籌款，更是展現我們「老有所為」精神的好機會。當天將由中心職員全程陪同，大家互相照應，既能為社會出力，也是一次愉快的集體活動。

- 活動日期：2026 年 5 月 30 日（星期六）
- 集合/解散地點：本中心
- 活動時間：上午 7 時至中午 12 時
- 賣旗時段：上午 8 時至 11 時（地點：黃埔區）
- 活動安排：當天乘坐旅遊巴往返，職員亦會全程協助活動。

報名詳情：請於 2026 年 5 月 9 日（星期六）或之前聯絡中心職員馬先生或蕭先生。



中華基督教禮賢會香港區會社會服務部  
THE CHINESE RHENISH CHURCH HONG KONG SYNOD  
SOCIAL SERVICE DEPARTMENT

九龍區賣旗  
2026-05-30



### 金銀旗認捐：另一份實際的支持

如果您當天不便參與戶外活動，我們亦誠邀您透過認捐金、銀旗來支持我們的服務。每一份心意都是對我們機構最大的鼓勵與支持！

金旗認捐：每張面額為 \$100

銀旗認捐：每張面額為 \$20

參與方式：您可以親身到中心辦事處找職員認捐，亦非常歡迎您邀請身邊的親友、其他會員一同支持，共襄善舉。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			<p>備註：</p> <p>活動名稱後( )數字為堂數</p> <p>(A/B/C/E)為活動室地點</p>		<h1 style="font-size: 4em;">勞動節</h1>	<p>十六</p> <p>書法 A 班 1(4)(C) 9:15-10:45</p> <p>長幼共融小學生探訪活動(A) 10:15-12:00</p> <p>書法 B 班 1(4)(C) 11:00-12:30</p> <p>2026年5月U3A粵曲卡拉OK聲雅廊(C) 1:30-3:30</p>
十七	<p>十八</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>2026年輕鬆齊齊跳(4-6)(4)(A)9:30-10:30</p> <p>粵劇造手練習(A) 10:30-11:00</p> <p>粵劇造手班 1(4)(A) 11:00-12:30</p> <p>2026年平板電腦歡樂時光(4-6)(4)(C) 11:00-12:00</p> <p>粵曲演唱班 1(4)(A) 1:30-3:30</p> <p>2026年悅齡桌遊時光(4-6)(4)(C) 1:15-2:15</p> <p>2026年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)(3)(C) 3:45-4:45</p>	<p>十九立夏</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>伸展活力操小組 1A(4)(A)9:40-10:40</p> <p>說說笑笑正向小組(1)(C) 10:00-11:00</p> <p>伸展活力操小組 1B(4)(A)10:45-11:45</p> <p>鼓令練習班 3(4)(A) 11:50-1:05</p> <p>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00</p> <p>2026年活腦動腦(4-6)(4)(A)2:00-3:00</p> <p>SWITCH 保齡同樂日 2A(1)(C)2:00-3:00</p> <p>U3A-三葉球運動班(4-6)(4)(A)3:30-4:30</p> <p>2026年5月腦友俱樂部(1)(C) 3:30-4:30</p>	<p>二十</p> <p>2026年5月血糖檢查服務(D)9:00-12:00</p> <p>楊式太極班 1(6)(A) 9:30-11:30</p> <p>2026年5月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-10:30</p> <p>9:30-11:30</p> <p>U3A-太極十八式班 1(6)(A)11:45-12:45</p> <p>SWITCH 保齡同樂日 2B(1)(A)1:30-2:30</p> <p>U3A-國皇棋體驗工作坊 2(1)(A)2:45-3:45</p> <p>2026年腦伴行認知訓練(4-6)(6)(C)2:30-4:00</p> <p>2026年5月悅齡芬蘭木棋班(1)(A) 3:50-4:50</p> <p><b>*量血壓及偶到遊戲服務將於 9:00-12:00 暫停*</b></p>	<p>廿一</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>2026年5月硬地滾球同樂小組(1)(A) 9:30-10:30</p> <p>U3A-開心唱歌組 1(4)(A)10:45-11:45</p> <p>U3A-歌唱技巧班 1(5)(A)11:50-12:50</p> <p>2026年5月「銀齡節動」非接觸式拳擊 2:00-3:00</p> <p>運動工作坊(1)(A) 2:00-3:00</p> <p>U3A-國畫 A 班 1(4)(C) 2:15-3:30</p> <p>U3A-國畫 B 班 1(4)(C) 3:35-4:50</p>	<p>廿二</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>2026年風中同行互助小組(4-6)(C) 9:30-10:30</p> <p>和諧粉彩工作坊-花花世界(A) 10:00-11:00</p> <p>和 諧 粉 彩 工 作 坊 - 花 花 世 界 (A) 10:00-11:00</p> <p>2026年5月樂同行聊天室(A) 2:00-3:00</p> <p>2026年輕鬆駕馭糖尿病小組(4-6)(C) 10:45-11:45</p> <p>悅齡 AI 日日用(C) 2:30-3:30</p> <p>2026年5月社區復康健體服務(1)(A) 1:00-5:00</p> <p>2026年5月松柏團契(1)(C) 1:30-3:00</p>	<p>廿三</p> <p>書法 A 班 1(5)(C) 9:15-10:45</p> <p>書法 B 班 1(5)(C) 11:00-12:30</p> <p>溫馨洋溢母親節慶祝活動(A) 10:00-11:00</p> <p>2026年5月樂同行聊天室(A) 2:00-3:00</p> <p>悅齡 AI 日日用(C) 2:30-3:30</p> <p>聞聞樂靜觀工作坊(A) 3:30-4:30</p>
廿四	<p>廿五</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>2026年輕鬆齊齊跳(4-6)(5)(A)9:30-10:30</p> <p>粵劇造手練習(A) 10:30-11:00</p> <p>粵劇造手班 1(5)(A) 11:00-12:30</p> <p>2026年平板電腦歡樂時光(4-6)(5)(C) 11:00-12:00</p> <p>粵曲演唱班 1(5)(A) 1:30-3:30</p> <p>2026年悅齡桌遊時光(4-6)(5)(C) 1:15-2:15</p> <p>2026年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)(4)(C) 3:45-4:45</p>	<p>廿六</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>伸展活力操小組 1A(5)(A)9:40-10:40</p> <p>說說笑笑正向小組(2)(C) 10:00-11:00</p> <p>伸展活力操小組 1B(5)(A)10:45-11:45</p> <p>鼓令練習班 3(5)(A) 11:50-1:05</p> <p>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00</p> <p>2026年活腦動腦(4-6)(5)(A)2:00-3:00</p> <p>SWITCH 保齡同樂日 2A(2)(C)2:00-3:00</p> <p>U3A-三葉球運動班(4-6)(5)(A)3:30-4:30</p> <p>2026年5月腦友俱樂部(2)(C) 3:30-4:30</p>	<p>廿七</p> <p>楊式太極班 1(7)(A) 9:30-11:30</p> <p>2026年5月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30</p> <p>U3A-太極十八式班 1(7)(A)11:45-12:45</p> <p>2026年腦伴行認知訓練(4-6)(7)(C)2:30-4:00</p> <p>2026年男士福音小組(4-6)(2)(C) 12:00-1:00</p> <p>肌少症睇真 D(A) 12:15-2:30</p>	<p>廿八</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>2026年5月硬地滾球同樂小組(2)(A) 9:30-10:30</p> <p>腦同學-長者營養健康講座(C) 10:00-11:00</p> <p>U3A-開心唱歌組 1(5)(A)10:45-11:45</p> <p>U3A-歌唱技巧班 1(6)(A)11:50-12:50</p> <p>2026年5月「銀齡節動」非接觸式拳擊 2:00-3:00</p> <p>運動工作坊(2)(A) 2:00-3:00</p> <p>智能手機應用工作坊(1)(E)3:30-4:30</p> <p>U3A-國畫 A 班 1(5)(C) 2:15-3:30</p> <p>U3A-國畫 B 班 1(5)(C) 3:35-4:50</p>	<p>廿九</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>認識冠心病講座(A) 9:30-10:30</p> <p>2026年青松運動小組(4-6)(C)9:30-10:30</p> <p>2026年同踏彩虹路互助小組(4-6)(C) 11:00-12:00</p> <p>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00</p> <p>2026年5月社區復康健體服務(2)(A) 1:00-5:00</p> <p>2026年5月松柏團契(2)(C) 1:30-3:00</p>	<p>三十</p> <p>書法 A 班 1(6)(C) 9:15-10:45</p> <p>書法 B 班 1(6)(C) 11:00-12:30</p> <p>2026年5月卡拉OK聲雅廊(C) 1:30-3:30</p> <p>2026年護腦同行互助小組(4-6)(A) 2:00-3:00</p>
四月初一	<p>初二</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>2026年輕鬆齊齊跳(4-6)(6)(A)9:30-10:30</p> <p>2026年平板電腦歡樂時光(4-6)(6)(C) 10:00-11:00</p> <p>粵劇造手練習(A) 10:30-11:00</p> <p>粵劇造手班 1(6)(A) 11:00-12:30</p> <p>2026年數字牌玩樂時段(4-6)(2)(C) 11:00-12:00</p> <p>粵曲演唱班 1(6)(A) 1:30-3:30</p> <p>2026年悅齡桌遊時光(4-6)(6)(C) 1:15-2:15</p> <p>2026年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)(5)(C) 3:45-4:45</p>	<p>初三</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>伸展活力操小組 1A(6)(A)9:40-10:40</p> <p>說說笑笑正向小組(3)(C) 10:00-11:00</p> <p>伸展活力操小組 1B(6)(A)10:45-11:45</p> <p>鼓令練習班 3(6)(A) 11:50-1:05</p> <p>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00</p> <p>2026年茶園小聚(4-6)(C)2:00-3:00</p> <p>2026年活腦動腦(4-6)(6)(A)2:00-3:00</p> <p>SWITCH 保齡同樂日 2A(3)(C)2:00-3:00</p> <p>U3A-三葉球運動班(4-6)(6)(A)3:30-4:30</p> <p>2026年5月腦友俱樂部(3)(C) 3:30-4:30</p>	<p>初四</p> <p>楊式太極班 1(8)(A) 9:30-11:30</p> <p>2026年5月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30</p> <p>U3A-太極十八式班 1(8)(A)11:45-12:45</p> <p>禪繞共樂小組(1)(C) 1:00-2:00</p> <p>SWITCH 保齡同樂日 2B(2)(A)1:30-2:30</p> <p>U3A-國皇棋體驗工作坊 2(2)(A)2:45-3:45</p> <p>2026年腦伴行認知訓練(4-6)(8)(C)2:30-4:00</p> <p>2026年5月悅齡芬蘭木棋班(2)(A) 3:50-4:50</p>	<p>初五小滿</p> <p>2026年5月管「你」膽固醇計劃(E) 9:00-12:00</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>2026年5月硬地滾球同樂小組(3)(A) 9:30-10:30</p> <p>U3A-開心唱歌組 1(6)(A)10:45-11:45</p> <p>U3A-歌唱技巧班 1(7)(A)11:50-12:50</p> <p>2026年5月「銀齡節動」非接觸式拳擊 2:00-3:00</p> <p>運動工作坊(3)(A) 2:00-3:00</p> <p>智能手機應用工作坊(2)(E)3:30-4:30</p> <p>U3A-國畫 A 班 1(6)(C) 2:15-3:30</p> <p>U3A-國畫 B 班 1(6)(C) 3:35-4:50</p>	<p>初六</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>悅齡營養標籤及食物添加劑講座(A) 9:30-10:30</p> <p>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00</p> <p>2026年5月社區復康健體服務(3)(A) 1:00-5:00</p> <p>2026年5月松柏團契(3)(C) 1:30-3:00</p>	<p>初七</p> <p>書法 A 班 1(7)(C) 9:15-10:45</p> <p>書法 B 班 1(7)(C) 11:00-12:30</p> <p>悅齡健康評估服務之骨質疏鬆及骨折風險(A) 10:30-12:30</p>
初八	<h1 style="font-size: 4em;">佛 誕 節</h1>	<p>初九</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>伸展活力操小組 1A(7)(A)9:40-10:40</p> <p>說說笑笑正向小組(4)(C) 10:00-11:00</p> <p>伸展活力操小組 1B(7)(A)10:45-11:45</p> <p>鼓令練習班 3(7)(A) 11:50-1:05</p> <p>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00</p> <p>2026年活腦動腦(4-6)(7)(A)2:00-3:00</p> <p>U3A-三葉球運動班(4-6)(7)(A)3:30-4:30</p>	<p>十一</p> <p>楊式太極班 2(1)(A) 9:30-11:30</p> <p>2026年5月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30</p> <p>U3A-太極十八式班 2(1)(A)11:45-12:45</p> <p>禪繞共樂小組(2)(C) 1:00-2:00</p> <p>SWITCH 保齡同樂日 2B(3)(A)1:30-2:30</p> <p>U3A-國皇棋體驗工作坊 2(3)(A)2:45-3:45</p> <p>2026年腦伴行認知訓練(4-6)(9)(C)2:30-4:00</p> <p>2026年5月芬蘭木棋體驗班(A) 3:45-4:45</p>	<p>十二</p> <p>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30</p> <p>2026年5月硬地滾球同樂小組(4)(A) 9:30-10:30</p> <p>U3A-開心唱歌組 1(7)(A)10:45-11:45</p> <p>U3A-歌唱技巧班 1(8)(A)11:50-12:50</p> <p>2026年5月「銀齡節動」非接觸式拳擊 2:00-3:00</p> <p>運動工作坊(4)(A) 2:00-3:00</p> <p>U3A-國畫 A 班 1(7)(C) 2:15-3:30</p> <p>U3A-國畫 B 班 1(7)(C) 3:35-4:50</p>	<p>十三</p> <p>6月份大例會 9:30-10:30</p> <p>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00</p> <p>2026年5月社區復康健體服務(4)(A) 1:00-5:00</p> <p>2026年5月松柏團契(4)(C) 1:30-3:00</p> <p>2026年5月悅齡聚一聚(C) 3:15-4:30</p>	<p>十四</p> <p>書法 A 班 1(8)(C) 9:15-10:45</p> <p>書法 B 班 1(8)(C) 11:00-12:30</p>
十五	<h1 style="font-size: 4em;">佛 誕 節</h1>					

# 禮賢會沙田長者鄰舍中心 2026 年 5 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。

## 《長幼共融小學生探訪活動》

日期：2026 年 5 月 2 日(星期六)  
時間：下午 10：15-12：00  
地點：中心活動室 A  
內容：由小四學生到中心與長者進行歌唱表演、遊戲以及手工，了解長者的需要並關懷中心長者。  
對象：中心會員  
名額：20 人

費用：免費

(負責同事：馬先生)



## 《2026 年 5 月 U3A 粵曲卡拉 OK 聲雅廊》

日期：2026 年 5 月 2 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)



## 《2026 年平板電腦歡樂時光(4-6)》

日期：2026 年 5 月 4，11，18 日(星期一)  
時間：上午 11：00-12：00，5 月 18 日時間為：上午 10：00-11：00  
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。  
名額：8 人

費用：免費

(負責同事：蕭先生)



## 《2026 年悅齡桌遊時光(4-6)》

日期：2026 年 5 月 4，11，18 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)



## 《2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)》

日期：2026 年 5 月 4，11，18 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)  
備註：上月已參與此小組之會員未能報名

費用：免費

(負責同事：蕭先生)



## 《說說笑笑正向小組》

日期：2026 年 5 月 5，12，19，26 日及 6 月 2、9 日(星期二)  
時間：上午 10：00-11：00  
地點：中心活動室 C  
內容：透過不同的主題與大家一同回顧過往及分享個人的小故事  
對象：中心會員  
名額：8 人  
備註：有興趣的參加者可個別聯絡鄭姑娘報名

費用：\$20

(負責同事：鄭姑娘)



### 《Switch 保齡同樂日 2A》

日期：2026 年 5 月 5, 12, 19 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 5 月腦友俱樂部》

日期：2026 年 5 月 5、12 及 19 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 人費用：免費 (負責同事：陳姑娘)  
備註：有興趣可個別聯絡陳姑娘。(已參與 4 月腦友俱樂部之會員未能報名。)



### 《2026 年 5 月血糖檢查服務》

日期：2026 年 5 月 6 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)  
備註：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。



### 《Switch 保齡同樂日 2B》

日期：2026 年 5 月 6, 20, 27 日(星期三)  
時間：下午 1:30-2:30  
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)



### 《USA-國皇棋體驗工作坊 2》

日期：2026 年 5 月 6, 20, 27 日(星期三)  
時間：下午 2:45-3:45  
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 5 月悅齡芬蘭木棋班》

日期：2026 年 5 月 6、20 日(星期三)  
時間：下午 3:50-4:50  
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)



### 《2026 年 5 月硬地滾球同樂小組》

日期：2026 年 5 月 7, 14, 21, 28 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)  
備註：上月已參與此小組之會員未能報名



《和諧粉彩工作坊-花花世界》

日期：2026年5月8日(星期五)  
時間：上午10:00-11:30  
地點：中心活動室A  
內容：讓會員透過繪畫和諧粉彩舒緩負面的情緒及學習舒壓的方法  
對象：中心會員  
名額：12人  
費用：\$5  
註：有興趣的參加者可個別聯絡鄭姑娘報名

(負責同事：鄭姑娘)

《溫馨洋溢母親節慶祝活動》

日期：2026年5月9日(星期六)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心活動室A  
內容：與女會員一同遊戲、歌唱，預早慶祝母親節。  
對象：中心女會員  
名額：40人  
費用：免費

(負責同事：譚姑娘)

《2026年5月樂同行聊天室》

日期：2026年5月9日(星期六)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：中心活動室A  
內容：由社工介紹癌症的社區資源及齊做健體運動  
對象：癌病患者或其照顧者  
名額：12人  
費用：免費

(負責同事：嚴姑娘)

《聞聞樂靜觀工作坊》

日期：2026年5月9日(星期六)  
時間：下午3:30-4:30  
地點：中心活動室A  
內容：讓會員透過氣味去進行靜觀，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：\$5  
註：有興趣的參加者可個別聯絡鄭姑娘報名

(負責同事：鄭姑娘)

《悅齡AI日日用》

日期：2026年5月9日(星期六)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：中心活動室C  
內容：學習AI以便利日常生活  
對象：悅齡會員  
名額：10人  
費用：免費

(負責同事：蕭先生)

《肌少症睇真D》

日期：2026年5月13日(星期三)  
時間：下午12:15-1:15 (簡單身體評估)  
下午1:30-2:30 (肌少症講座及肌肉功能測驗)  
地點：中心活動室A  
內容：由營養學家介紹肌少症，並為參加者安排肌少症測試，提升參加者對肌肉健康的關注及預防方法。  
對象：長者及其護老者  
名額：10人  
費用：免費  
註：有興趣參與的參加者，可與嚴姑娘聯絡。

(負責同事：嚴姑娘)

《腦同學-長者營養健康講座》

日期：2026年5月14日(星期四)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心活動室C  
內容：向會員介紹認知障礙症成因及常見問題，並分享健腦飲食方法。  
對象：中心會員  
名額：20人(會員15人、護老者5人) 費用：免費

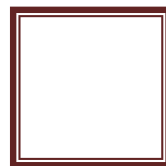
(負責同事：陳姑娘)



《2026年5月智能手機應用工作坊》

日期：2026年5月14、21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

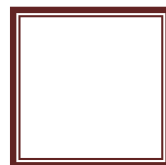
(負責同事：蕭先生)



《認識冠心病講座》

日期：2026年5月15日(星期五)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：中心活動室A  
內容：由衛生署護士講解冠心病的成因、微狀、預防及處理方法。  
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5月卡拉OK聲雅廊》

日期：2026年5月16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年數字牌玩樂時段(4-6)》

日期：2026年5月18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)



《禪繞共樂小組》

日期：2026年5月20、27日及6月3、10日(星期三)  
時間：下午1:00-2:00  
地點：中心活動室C  
內容：向會員介紹認知障礙症成因及常見問題，並分享健腦飲食方法。  
對象：認知障礙長者及護老者  
名額：8人 費用：\$20  
備註：有興趣可個別聯絡陳姑娘報名

(負責同事：陳姑娘)



《2026年5月管「你」膽固醇計劃》

日期：2026年5月21日(星期四)  
時間：上午9:00-12:00  
地點：中心活動室E  
內容：由資深註冊護士為長者驗膽固醇，增加長者對心血管的關注。  
對象：長者、護老者  
名額：10人 費用：\$20

(負責同事：嚴姑娘)

