

預防感染埃博拉（伊波拉）病毒病

健康小貼士

1. 應盡量避免到訪受影響地區

2. 注重良好個人和環境衛生



a. 在接觸眼、鼻及口前，先以梘液或酒精搓手液清潔雙手；



b. 避免密切接觸發燒或不適人士，避免接觸病人的血液或體液和可能接觸過病人血液或體液的物品；



c. 避免接觸動物，尤其是已知的動物宿主，包括果蝠、黑猩猩、大猩猩、猴子、森林羚羊或豪豬等；及



d. 食物須徹底煮熟才可進食。



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

(資料來源：衛生署衛生防護中心)

6 月份例會時間及售票安排



日期：2026 年 5 月 29 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 6 月 1 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。



中心地址：新界沙田水泉澳邨明泉樓平台 1 室
中心網址：https://www.sneec.ssd.rhenish.org
中心 Facebook 專頁：www.facebook.com/crcsneec

電話：2637 6121
傳真：2648 1844

<p>中心會員人數 (截至 2026 年 5 月中旬) 672 人(男：187、女：485) (可向中心職員查詢其他服務數字)</p>	<p>例會主題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 社區資訊介紹 ● 服務質素標準知多 D (標準 10-16) ● 認識及預防虐老 ● 特區政府成立 29 周年主題活動 ● 本月活動介紹
--	---

<p>中心暫停開放日期 6 月 19 日(星期五)為端午節公眾假期，中心暫停開放。</p>	<p>每月聖經金句 「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」箴言 4:23</p>
--	---

<p>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！</p>	
--	---

預防虐老知多啲!

長者虐待 (下稱「虐老」)指任何故意或疏忽的行為，導致 60 歲或以上長者的福祉或安全受到傷害、壓迫或剝削，當中包括身體虐待、精神虐待、性侵犯、疏忽照顧、侵吞財產及故意遺棄。以下有幾個例子，大家一起來判斷一下是否可能涉及「虐老」?

例子一：何先生協助爸爸洗澡時，爸爸因地面濕滑而跌倒導致左手骨折。

☒ 如果長者在照顧下發生意外而受傷，但該意外並非由照顧者疏忽或刻意不作為所導致，並不屬於虐待。

例子二：李婆婆患有認知障礙症，她的兒子故意將李婆婆帶至陌生的環境，沒有留下任何聯絡資料。

☒ 此行為已屬於故意遺棄，為虐待的行為。

例子三：陳先生因工作忙碌而沒有為行動不便的父親準備食物。

☒ 此行為已屬於疏忽照顧，為虐待的行為。

很多時候，施虐者並不知道自己的行為足以構成虐待，而被虐待的受害者往往亦會因行動不便、語言或認知能力受限而難以向別人求助，又甚或因害怕被照顧者遺棄而保持沉默，因而導致悲劇發生。



(資料來源：衛生署長者健康服務網站)



「世界關注虐老日」

自 2011 年開始，聯合國將每年 6 月 15 日定為「世界關注虐老日」，旨在提醒社會長者同樣有權獲得尊嚴、安全與妥善的照顧，同時也希望社會各界能夠關注更多有關虐老的情況。

世界關注虐老日




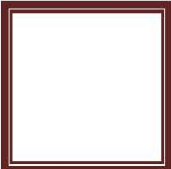

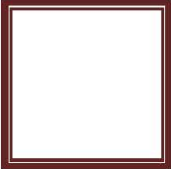



如大家在照顧長者方面有困難，歡迎向本中心社工尋求協助，讓我們陪同一起聆聽、分憂、給予支持，一起同行，希望上述資訊能幫助大家了解更多!

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	十六 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年輕鬆齊齊跳(4-6)(7)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班1(7)(A) 11:00-12:30 2026年平板電腦歡樂時光(4-6)(7)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班1(7)(A) 1:30-3:30 2026年悅齡桌遊時光(4-6)(7)(C)1:15-2:15 2026年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)(6)(A)3:45-4:45 *量血壓服務將於9:00-12:00暫停* *6月活動售票日9:00開始*	十七 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 伸展活力操小組1A(8)(A)9:40-10:40 說說笑笑正向小組(5)(C) 10:00-11:00 伸展活力操小組1B(8)(A)10:45-11:45 鼓令練習班1(8)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年活腦動腦(4-6)(8)(A)2:00-3:00 SWITCH保齡同樂日3A(1)(C)2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(4-6)(8)(A)3:30-4:30	十八 楊式太極班2(2)(A) 9:30-11:30 2026年6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 禪繞共樂小組(3)(C) 1:00-2:00 SWITCH保齡同樂日3B(1)(A)1:30-2:30 2026年腦伴行認知訓練(4-6)(9)(C)2:30-4:00 U3A-國皇棋體驗工作坊3(1)(A)2:45-3:45 2026年6月悅齡布袋球班(1)(A)3:50-4:50	十九 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年6月硬地滾球同樂小組(1)(A)9:30-10:30 U3A-開心唱歌組1(7)(A)10:45-11:45 U3A-歌唱技巧班2(1)(A)11:50-12:50 2026年6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(7)(C) 2:15-3:30 U3A-國畫B班1(7)(C) 3:35-4:50	二十 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年風中同行互助小組(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6月社區復康健體服務(1)(A) 1:00-5:00 2026年6月松柏團契(1)(C) 1:30-3:00 2026年男士聚一聚(5-6)(C) 3:30-4:30	廿一芒種 6 書法A班2(1)(C) 9:15-10:45 2026年6月「喜樂相聚在禮賢」迎新會(A) 9:30-10:30 書法B班2(1)(C) 11:00-12:30 2026年6月U3A粵曲卡拉OK聲雅廊(C) 1:30-3:30
廿二	廿三 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年輕鬆齊齊跳(4-6)(8)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班1(8)(A) 11:00-12:30 2026年平板電腦歡樂時光(4-6)(8)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班1(8)(A) 1:30-3:30	廿四 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 伸展活力操小組2A(1)(A)9:40-10:40 說說笑笑正向小組(6)(C) 10:00-11:00 伸展活力操小組2B(1)(A)10:45-11:45 鼓令練習班(暫停) 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年活腦動腦(4-6)(9)(A)2:00-3:00 SWITCH保齡同樂日3A(2)(C)2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(6-8)(1)(A)3:30-4:30 2026年6月腦友俱樂部(1)(C) 3:30-4:30	廿五 2026年6月悅齡保齡同樂日 9:15-1:00 楊式太極班2(3)(A) 9:30-11:30 2026年6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 禪繞共樂小組(4)(C) 1:00-2:00 SWITCH保齡同樂日3B(2)(A)1:30-2:30 2026年腦伴行認知訓練(4-6)(10)(C)2:30-4:00 U3A-國皇棋體驗工作坊3(2)(A)2:45-3:45 2026年6月悅齡布袋球班(2)(A)3:50-4:50	廿六 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年6月硬地滾球同樂小組(2)(A)9:30-10:30 U3A-開心唱歌組1(8)(A)10:45-11:45 U3A-歌唱技巧班2(2)(A)11:50-12:50 2026年6月「銀齡節動」非接觸式拳擊 運動工作坊(2)(A) 2:00-3:00 2026年6月智能手機應用工作坊(1)(E) 3:30-4:30 U3A-國畫A班1(8)(C) 2:15-3:30 U3A-國畫B班1(8)(C) 3:35-4:50	廿七 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 慎防跌倒講座(A) 9:30-10:30 2026年6月水泉Tea-Tea(A) 11:00-12:15 2026年青松運動小組(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6月社區復康健體服務(2)(A) 1:00-5:00 2026年6月松柏團契(2)(C) 1:30-3:00	廿八 13 書法A班2(2)(C) 9:15-10:45 照顧者專線服務講座(A)9:30-10:30 敲出開心新領域(A) 10:45-12:15 書法B班2(2)(C) 11:00-12:30 2026年6月美味靜觀工作坊(C) 2:00-3:00 2026年6月當值義工會議(A) 2:30-3:30
廿九	五月初一 14 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年輕鬆齊齊跳(4-6)(9)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班2(1)(A) 11:00-12:30 2026年平板電腦歡樂時光(4-6)(9)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班1(9)(A) 1:30-3:30 2026年悅齡桌遊時光(4-6)(8)(C)1:15-2:15 2026年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)(7)(A)3:45-4:45	初二 15 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 伸展活力操小組2A(2)(A)9:40-10:40 伸展活力操小組2B(2)(A)10:45-11:45 鼓令練習班2(1)(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)(暫停) 夏季暨端午迎特區政府成立29周年生日會(A) 2:30-3:30	初三 16 2026年6月血糖檢查服務(D)9:00-12:00 楊式太極班2(4)(A) 9:30-11:30 2026年6月半天樂關顧日托服務(C)9:30-11:30 U3A-太極十八式班2(3)(A)11:45-12:45 2026年腦伴行認知訓練(4-6)(11)(C)2:30-4:00 SWITCH保齡同樂日3B(3)(A)1:30-2:30 U3A-國皇棋體驗工作坊3(3)(A)2:45-3:45 2026年6月悅齡布袋球班(3)(A)3:50-4:50 *量血壓及偶到遊戲服務將於9:00-12:00暫停*	初四 17 城市遊蹤-中環篇 9:30-5:00 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年6月硬地滾球同樂小組(3)(A)9:30-10:30 U3A-開心唱歌組2(1)(A)10:45-11:45 U3A-歌唱技巧班2(3)(A)11:50-12:50 2026年6月「銀齡節動」非接觸式拳擊 運動工作坊(3)(A) 2:00-3:00 2026年6月智能手機應用工作坊(2)(E) 3:30-4:30 U3A-國畫A班2(1)(C) 2:15-3:30 U3A-國畫B班2(1)(C) 3:35-4:50	初五 18 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 慶祝香港特別行政區成立29周年暨中心7月份大例會 9:30-10:30 桌上。地壺球體驗暨服務介紹工作坊(A) 10:00-11:30 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年6月社區復康健體服務(3)(A) 1:00-5:00 2026年6月松柏團契(3)(C) 1:30-3:00 2026年智能科技義工組聚會(4-6)(E) 2:00-3:00 2026年6月悅齡聚一聚(C) 3:15-4:30 *量血壓服務將於9:00-12:00暫停*	初六 19 書法A班2(3)(C) 9:15-10:45 2026年6月心靈清泉茶室(A) 10:00-11:00 2026年禮賢公餘場(4-6)(A) 11:30-1:30 書法B班2(3)(C) 11:00-12:30 2026年6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年醒目運動義工會議(5-6)(E) 2:00-3:00 香港特別行政區成立29周年之環保齊齊學講座(A) 3:15-4:30
初七夏至	初八 21 父親節 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年輕鬆齊齊跳(4-6)(10)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班2(2)(A) 11:00-12:30 2026年平板電腦歡樂時光(4-6)(10)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班1(10)(A) 1:30-3:30 2026年悅齡桌遊時光(4-6)(9)(C)1:15-2:15 2026年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)(8)(A)3:45-4:45	初九 22 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 伸展活力操小組2A(3)(A)9:40-10:40 伸展活力操小組2B(3)(A)10:45-11:45 鼓令練習班2(2)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年活腦動腦(4-6)(10)(A)2:00-3:00 SWITCH保齡同樂日3A(3)(C)2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(6-8)(2)(A)3:30-4:30 2026年6月腦友俱樂部(2)(C) 3:30-4:30 香港特別行政區成立29周年暨海關總部參觀 12:45-5:00	初十 23 楊式太極班2(5)(A) 9:30-11:30 2026年6月半天樂關顧日托服務(C)9:30-11:30 U3A-太極十八式班2(4)(A)11:45-12:45 2026年腦伴行認知訓練(4-6)(12)(C)2:30-4:00 SWITCH保齡同樂日3B(4)(A)1:30-2:30 U3A-國皇棋體驗工作坊3(4)(A)2:45-3:45 禮賢同心布袋球體驗暨探訪日(A)3:50-4:50	十一 24 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年6月耆樂無窮工作坊(硬地滾球體驗)(A) 9:30-10:30 腦同學-腦退化症與口腔健康(C) 10:30-11:45 U3A-開心唱歌組2(2)(A)10:45-11:45 U3A-歌唱技巧班2(4)(A)11:50-12:50 2026年6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2(2)(C) 2:15-3:30 U3A-國畫B班2(2)(C) 3:35-4:50	十二 25 慶祝香港特別行政區成立29周年暨中心7月份大例會 9:30-10:30 桌上。地壺球體驗暨服務介紹工作坊(A) 10:00-11:30 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026年6月社區復康健體服務(3)(A) 1:00-5:00 2026年6月松柏團契(3)(C) 1:30-3:00 2026年智能科技義工組聚會(4-6)(E) 2:00-3:00 2026年6月悅齡聚一聚(C) 3:15-4:30 *量血壓服務將於9:00-12:00暫停*	十三 27 書法A班2(4)(C) 9:15-10:45 桌上。地壺球體驗暨服務介紹工作坊(A) 10:00-11:30 書法B班2(4)(C) 11:00-12:30 和諧粉彩工作坊-迎夏(A) 2:00-3:30
十四	十五 28 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年輕鬆齊齊跳(4-6)(11)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班2(3)(A) 11:00-12:30 2026年平板電腦歡樂時光(4-6)(11)(C) 10:00-11:00 2026年數字牌玩樂時段(4-6)(3)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班2(1)(A) 1:30-3:30 2026年悅齡桌遊時光(4-6)(10)(C)1:15-2:15 2026年6月開心輕食聚一聚(C)3:30-4:15 2026年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)(9)(A)3:45-4:45 *量血壓服務將於9:00-12:00暫停* *7月活動售票日9:00開始*	十六 29 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 伸展活力操小組2A(4)(A)9:40-10:40 伸展活力操小組2B(4)(A)10:45-11:45 鼓令練習班2(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)(11)(A)2:00-3:00 SWITCH保齡同樂日3A(4)(C)2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(6-8)(3)(A)3:30-4:30 2026年6月腦友俱樂部(3)(C) 3:30-4:30	十七 30 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026年6月悅齡桌遊時光(4-6)(11)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班2(3)(A) 11:00-12:30 2026年平板電腦歡樂時光(4-6)(11)(C) 10:00-11:00 2026年數字牌玩樂時段(4-6)(3)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班2(1)(A) 1:30-3:30 2026年悅齡桌遊時光(4-6)(10)(C)1:15-2:15 2026年6月開心輕食聚一聚(C)3:30-4:15 2026年悅齡飛鏢玩樂小組(4-6)(9)(A)3:45-4:45 *量血壓服務將於9:00-12:00暫停* *7月活動售票日9:00開始*	備註： 活動名稱後()數字為堂數 (A/B/C/E)為活動室地點		

端午節

禮賢會沙田長者鄰舍中心 2026 年 6 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。

日期	期：2026 年 6 月 1, 8, 15, 22, 29 日(星期一)	
時間	間：上午 11:00-12:00 (6 月 29 日時間為：上午 10:00-11:00)	
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。	
名額	額：8 人	
費用	費用：免費	
備註	註：上月已參與此小組之會員未能報名	(負責同事：蕭先生)
日期	期：2026 年 6 月 1, 15, 22, 29 日(星期一)	
時間	間：下午 1:15-2:15	
地點	點：中心活動室 C	
內容	容：介紹桌上遊戲並與會員一同遊玩	
對象	象：悅齡會員及中心會員	
名額	額：12 人(悅齡 4 人，會員 8 人)	
費用	費用：免費	(負責同事：蕭先生)
備註	註：上月已參與此小組之會員未能報名	
日期	期：2026 年 6 月 2, 9, 23, 30 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	費用：免費	(負責同事：馬先生)
備註	註：上月已參與此小組之會員未能報名	
日期	期：2026 年 6 月 3, 10, 17, 24 日(星期三)	
時間	間：下午 1:30-2:30	
地點	點：中心活動室 A	
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	費用：免費	(負責同事：馬先生)
備註	註：上月已參與此小組之會員未能報名	
日期	期：2026 年 6 月 3, 10, 17, 24 日(星期三)	
時間	間：下午 2:45-3:45	
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	費用：免費	(負責同事：馬先生)
備註	註：上月已參與此小組之會員未能報名	

《2026年6月悅齡布袋球班》

日期：2026年6月3, 10, 17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布袋球，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)

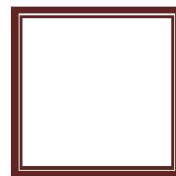


《2026年6月硬地滾球同樂小組》

日期：2026年6月4, 11, 18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
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:蔡姑娘)



《2026年6月U3A粵曲卡拉OK聲雅麻》

日期：2026年6月6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6月腦友俱樂部》

日期：2026年6月9、23及30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：有興趣可個別聯絡陳姑娘。(已參與5月腦友俱樂部之會員未能報名。)

費用：免費

(負責同事:陳姑娘)

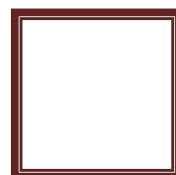


《2026年6月悅齡保齡同樂日》

日期：2026年6月10日(星期三)
時間：上午9:15-下午1:00
地點：啟德體育園及綜藝館
內容：帶領會員外出體驗保齡球活動，舒展身心。
對象：悅齡會員
名額：10人

費用：\$70

(負責同事:蕭先生)



《2026年6月智能手機應用工作坊》

日期：2026年6月11、18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HAGO及巴士1933程式，以及提升長者防騙的意識。
對象：中心會員
名額：4人

費用：免費

(負責同事:蕭先生)



《慎防跌倒講座》

日期：2026年6月12日(星期五)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室A
內容：由衛生署護士講解引致跌倒的因素，介紹預防、正確處理及跟進方法。
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6月水泉Tea一Tea》

日期：2026年6月12日(星期五)
時間：上午11:00-12:15
地點：中心活動室A
內容：介紹不同的社區資源或服務，增加會員解決問題能力，同時希望會員可以結識到新朋友。
對象：中心會員
名額：40人(限獨居、兩老會員) **費用：**免費 (負責同事：布先生)



《照顧者專線服務講座》

日期：2026年6月13日(星期六)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室A
內容：由照顧者支援專線的職員介紹不同社區資源
對象：中心會員
名額：40人(會員20人，護老者20人) **費用：**免費 (負責同事：梁姑娘)



《敲出開心新領域》

日期：2026年6月13日(星期六)
時間：上午10:45-12:15
地點：中心活動室A
內容：以敲擊樂器、聖經話語來體會人生真美善
對象：中心會員
名額：30人 **費用：**免費 (負責同事：馬先生)



《2026年6月美味靜觀工作坊》

日期：2026年6月13日(星期六)
時間：下午2:00-3:00
地點：中心活動室C
內容：讓參加者透過食物的味道去進行靜觀，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(會員10人，護老者2人) **費用：**\$5 (負責同事：鄭姑娘)



《夏季暨端午迎特區政府成立29周年生日會》

日期：2026年6月16日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室A
內容：透過遊戲、合唱、生日會儀式，慶祝4-6月會員生日，增加會員與中心的聯繫。
對象：中心會員
名額：40人 **費用：**\$25 (負責同事：馬先生)



《2026年6月血糖檢查服務》

日期：2026年6月17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，活動進行期間偶到棋類遊戲將會暫停，敬請留意。



《城市遊蹤-中環篇》

日期：2026年6月18日(星期四)
時間：上午9:45-下午5:00
集合時間：上午9:30分
內容：由中心職員帶領長者到中環街市、大館遊覽，中午品嚐雲吞面，慢遊中環品嚐下午茶。
對象：中心會員
名額：10位長者會員 **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。



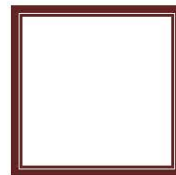
《2026年6月心靈清泉茶室》

日期：2026年6月20日(星期六)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室A
內容：與中心護老者一起品茗花茶，另製作乾花擺設。
對象：中心護老者
名額：10人
費用：免費 (負責同事:嚴姑娘)



《2026年6月卡拉OK聲雅廊》

日期：2026年6月20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年禮賢公餘場(4-6)》

日期：2026年6月20日(星期六)
時間：上午11:30-下午1:30
地點：中心活動室A
內容：和大家回到昔日戲院一同「睇戲」，戲院小食，回憶昔日生活。
對象：中心會員
名額：50人
費用：免費 (負責同事:布先生)



《香港特別行政區成立29周年之環保齊齊學講座》

日期：2026年6月20日(星期六)
時間：下午3:15-4:30
地點：中心活動室A
內容：由古偉冰議員舉辦的環保講座，學習環保的知識。
對象：中心會員
名額：40人
費用：免費 (負責同事:蕭先生)



《香港特別行政區成立29周年暨海關總部參觀》

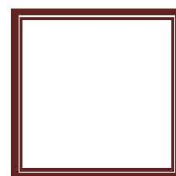
日期：2026年6月23日(星期二)
時間：下午12:45-5:00
地點：海關總部大樓
內容：透過參觀海關總部從而認識香港歷史
對象：中心會員
名額：12人
費用：免費(車費自備) (負責同事:蕭先生)

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。



《禮賢同心布袋球體驗暨探訪日》

日期：2026年6月24(星期三)
時間：下午3:50-4:50
地點：中心活動室A
內容：由禮賢會九龍堂到訪中心與會員一同遊玩布袋球
對象：中心會員
名額：10人
費用：免費 (負責同事:蕭先生)



《桌上。地壺球體驗暨服務介紹工作坊》

日期：2026年6月27日(星期六)
時間：上午10:00-11:30
地點：中心活動室A
內容：介紹及試玩桌上地壺球。並介紹賽馬會照顧者中心資訊。
對象：護老者
名額：12人
費用：免費 (負責同事:嚴姑娘)



《和諧粉彩工作坊-迎夏》

日期：2026年6月27日(星期六)
 時間：下午2:00-3:30
 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(會員10人，護老者2人) 費用：\$5 (負責同事：鄭姑娘)



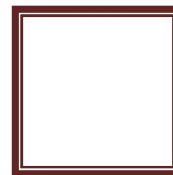
《2026年數字牌玩樂時段(4-6)》

日期：2026年6月29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)



《2026年6月開心輕食聚一聚》

日期：2026年6月29日(星期一)
 時間：下午3:30-4:15
 地點：中心活動室C
 內容：1. 享用美味南瓜西米露
 2. 介紹健康飲食
 對象：中心會員
 名額：15人 費用：\$10 (負責同事：嚴姑娘，梁姑娘)



禮賢會沙田長者鄰舍中心
 社會福利署資助服務
 Subsidised Service by the Social Welfare Department

伸展活力操小組 (第二期)

日期：2026年6月9、16、23、30日；
 2026年7月7、14、21、28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5月19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，成功報名第二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
 Subsidised Service by the Social Welfare Department

U3A-開心唱歌組2

舉行日期：2026年6月18日至8月6日
 (逢星期四上堂)
 舉行時間：上午10:45-11:45
 地點：本中心活動室A
 內容：合唱70至80年代長者耳熟能詳的時代曲，讓長者輕鬆自娛。
 導師：方千雲老師
 費用：\$100/8堂
 名額：20人
 備註：
 * 於2026年6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。

負責同事：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)、黃岱玲姑娘(一般服務助理)

印刷數量：500份、印刷月份：2026年6月、督印人：潘綺薇主任

請各會員留意：所有活動將於6月1日(星期一)上午9:00起按籌號報名