# 社區資訊

政府和社會各界將提供一系列優惠及舉辦慶祝活動，與市民一同慶祝香港特別行政區成立二十九周年。當中有部份的優惠是長者可以享用

| 日期 | 社區優惠 | 機構 / 查詢方法 |
|---|---|---|
| 7 月 1 日 | FREE 免費搭渡輪：<br>• 富裕小輪：派發「中環-紅磡」及「北角-觀塘-啟德」各 1,000 張免費乘船。<br>• 新渡輪：派發「中環-長洲」(200 張)、「中環-梅窩」(100 張)及「北角-紅磡/九龍城」(100 張）免費乘船券。 | 富裕小輪<br>(5801 2200)<br>新渡輪<br>(2131 8181) |
| 7 月 1 日 | 七一壽星免費：<br>7 月 1 日生日的乘客，可免費乘搭富裕小輪 3 條航線（屯門-大澳、中環-紅磡、北角-啟德)。 | 富裕小輪<br>(5801 2200) |
| 7 月 1 日至 3 日 | FREE 免費搭電車：連續 3 天全線載客電車免費。 | 香港電車<br>(2548 7102) |
| 7 月 1 日 | 港鐵免費車程抽獎：<br>經 MTR Mobile 抽獎送出 71,000 份本地單程車程（機場快綫、高鐵、輕鐵、東鐵頭等、羅湖/落馬洲、港鐵巴士除外)。 | 港鐵公司<br>(2881 8888) |
| 7 月 1 日 至 8 月 31 日 | 機場快綫長假優惠：<br>• 3 至 11 歲小童（憑小童八達通）免費<br>• 學生及 60 歲或以上長者（憑樂悠咭）往返市區與機場站半價（不包括博覽館站） | |

除以上優惠外，亦有部份社區及商界為慶祝特設的優惠，詳情可以在以下 QRcode 了解更多！

（資料來源：香港特別行政區 29 周年紀念網站）

## 7 月份例會時間及售票安排

**日期 ：** 2026 年 6 月 26 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 29 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 7 月份中心通訊

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

中心地址：新界沙田水泉澳邨明泉樓平台 1 室　電話：2637 6121
中心網址：https://www.snec.ssd.rhenish.org　傳真：2648 1844
中心 Facebook 專頁：www.facebook.com/crcsnec

**中心會員人數（截至 2026 年 6 月中旬）**
672 人(男：187、女：485)
(可向中心職員查詢其他服務數字)

**例會主題**
- 慶香港特別行政區成立 29 周年活動
- 認識禽流感
- 長者常見飲食資訊
- 本月活動介紹

**中心暫停開放日期**
7 月 1 日(星期三)為香港特別行政區成立紀念日公眾假期，中心暫停開放。

**每月聖經金句**
「願耶和華賜福給你，保護你。」民數記 6:24

**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」中心主頁。當發放消息時便會第一時間收到通知!

## 認識禽流感

近期兩歲男童感染甲型流感（H9N2）的新聞，確實讓不少市民再度關注起禽流感的威脅。這次男童感染的是低致病性的 H9N2 病毒，病毒沒有變異，而且目前它「人傳人」的風險非常低。不過，這宗個案給了我們一個很重要的警示：男童之所以感染，很大機會是因為在街市活雞檔觸摸了受家禽排泄物污染的周遭環境。由於幼童的身高較矮、又喜歡到處摸，加上長者與幼童的抵抗力較弱，日常的防範絕對不能掉以輕心。

### 什麼是 H9N2 禽流感？

禽流感本來是主要在鳥類與家禽（如雞、鴨）之間傳播的流感病毒。H9N2 屬於其中一種型號，雖然它對禽鳥來說是「低致病性」(不易導致禽鳥大量死亡)，但當人類近距離接觸到病禽的口鼻分泌物、糞便，或是觸摸了被病毒污染的籠子、器具後，如果沒有洗手就揉眼睛、摸口鼻，病毒就會跨物種傳染給人。
人感染 H9N2 的症狀通常比較輕微，很像重感冒：發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、全身肌肉酸痛或疲倦。
⚠ 注意： 雖然多數是輕症，但對於長者、幼童或患有慢性病（如糖尿病、心臟病）的人來說，仍有機會惡化成嚴重的肺炎。
日常預防禽流感「四大招」
要阻斷禽流感病毒，其實只要在日常生活中做好以下這幾件簡單的小事：

1. 逛街市動眼不動手： 帶幼童長者去街市時，請遠離活家禽檔口，切勿觸摸雞籠或周邊設施。建議多選購安全的冰鮮雞肉。
2. 不餵不摸野生雀鳥： 去公園散步時，請勿伸手摸鴿子或拿麵包屑餵鳥，避免聚集的雀鳥增加吸入病毒飛沫的風險。
3. 食物一定要徹底煮熟： 病毒最怕高溫。雞肉要煮到完全變白、無血水；雞蛋的蛋白與蛋黃必須完全凝固，這陣子請避免進食半熟蛋。
4. 觸摸生肉蛋後要洗手： 蛋殼與生肉可能沾有病毒。處理完生雞肉或雞蛋後、吃飯前、從外面回家時，務必用肥皂認真洗手 20 秒。

**最好的防護盾：雙手勤洗手**
對付呼吸道疾病，最有效且成本最低的方法就是「正確洗手」。在進食前、吃藥前、摸口鼻前，以及從街市、公園回家後，請務必用梘液認真揉搓手心、手背、指縫及**指甲四周**至少 20 秒，再用清水沖淨。
另外，衛生防護中心也提醒，近期季節性流感與新冠病毒的活躍程度都有上升趨勢。專家強烈建議長者與高風險人士應定期接種季節性流感疫苗，幫身體打好底子，避免多重病毒夾擊！

（資料來源：衛生署衛生防護中心）

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 7 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>十七<br>香港特別行政區成立紀念日 | 2<br>十八<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>U3A-開心唱歌組 2(2)(A)10:45-11:45<br>U3A-歌唱技巧班 2(5)(A)11:50-12:50<br>2026 年 7 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(1)(A) 2:00-3:00<br>U3A-國畫 A 班 2(2)(C) 2:15-3:30<br>U3A-國畫 B 班 2(2)(C) 3:35-4:50 | 3<br>十九<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>悅齡奧林匹克大樓導賞活動 9:15-12:00<br>2026 年風中同行互助小組(7-9)(C) 9:30-10:30<br>2026 年輕鬆駕馭糖尿病小組(7-9)(C) 10:45-11:45<br>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00<br>2026 年 7 月社區復康健體服務(1)(A) 1:00-5:00<br>2026 年 7 月松柏團契(1)(C) 1:30-3:00 | 4<br>二十<br>書法 A 班 2(5)(C) 9:15-10:45<br>書法 B 班 2(5)(C) 11:00-12:30<br>2026 年 7 月 U3A 粵曲卡拉 OK 聲雅廊(C) 1:30-3:30<br>悅齡 50+博覽暨亞洲銀髮康護養生展 9:15-4:00<br>2026 年 7 月樂同行聊天室(A)10:00-11:00 |
| 5<br>廿一 | 6<br>廿二<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>2026 年輕鬆齊齊跳(7-9)(1)(A)9:30-10:30<br>粵劇造手練習(A) 10:30-11:00<br>粵劇造手班 2(4)(A) 11:00-12:30<br>2026 年平板電腦歡樂時光(7-9)(1)(C) 11:00-12:00<br>粵曲演唱班 2(2)(A) 1:30-3:30<br>2026 年桌遊時光(7-9)(1)(C)1:15-2:15<br>2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(7-9)(1)(A) 3:45-4:45 | 7<br>廿三小暑<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>伸展活力操小組 2A(5)(A)9:40-10:40<br>伸展活力操小組 2B(5)(A)10:45-11:45<br>鼓令練習班 2(3)(A) 11:50-1:05<br>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00<br>2026 年活腦動腦(7-9)(1)(A)2:00-3:00<br>SWITCH 保齡同樂日 3A(1)(C)2:00-3:00<br>U3A-三葉球運動班(6-8)(4)(A)3:30-4:30 | 8<br>廿四<br>楊式太極班 2(6)(A) 9:30-11:30<br>2026 年 7 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30<br>U3A-太極十八式班 2(5)(A)11:45-12:45<br>2026 年腦伴行認知訓練(7-9)(1)(C)2:30-4:00<br>SWITCH 保齡同樂日 3B(1)(A)1:30-2:30<br>U3A 國皇棋體驗工作坊 3(1)(A)2:45-3:45<br>2026 年 7 月悅齡芬蘭木棋班(1)(A)3:50-4:50 | 9<br>廿五<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>2026 年 7 月硬地滾球同樂小組(1)(A) 9:30-10:30<br>憶起好時光小組(1)(C)10:30-11:30<br>U3A-開心唱歌組 2(3)(A)10:45-11:45<br>U3A-歌唱技巧班 2(6)(A)11:50-12:50<br>2026 年 7 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(2)(A) 2:00-3:00<br>U3A-國畫 A 班 2(3)(C) 2:15-3:30<br>U3A-國畫 B 班 2(3)(C) 3:35-4:50<br>2026 年 7 月智能手機應用工作坊(1)(E) 3:30-4:30 | 10<br>廿六<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>2026 年青松運動小組(7-9)(C)9:30-10:30<br>2026 年同踏彩虹路互助小組(7-9)(C) 11:00-12:00<br>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00<br>如何照顧家中尿失禁長者講座(A) 9:30-11:00<br>2026 年 7 月社區復康健體服務(2)(A) 1:00-5:00<br>2026 年 7 月松柏團契(2)(C) 1:30-3:00<br>2026 年醒目運動義工會議(7-9)(E) 2:00-3:00 | 11<br>廿七<br>書法 A 班 2(6)(C) 9:15-10:45<br>書法 B 班 2(6)(C) 11:00-12:30<br>第 17 屆義工嘉許禮暨交流分享日 2:00-4:00 |
| 12<br>廿八 | 13<br>廿九<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>2026 年輕鬆齊齊跳(7-9)(2)(A)9:30-10:30<br>粵劇造手練習(A) 10:30-11:00<br>粵劇造手班 2(5)(A) 11:00-12:30<br>2026 年平板電腦歡樂時光(7-9)(2)(C) 11:00-12:00<br>粵曲演唱班 2(3)(A) 1:30-3:30<br>2026 年桌遊時光(7-9)(2)(C)1:15-2:15<br>2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(7-9)(2)(A) 3:45-4:45 | 14<br>六月初一<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>伸展活力操小組 2A(6)(A)9:40-10:40<br>伸展活力操小組 2B(6)(A)10:45-11:45<br>鼓令練習班 2(4)(A) 11:50-1:05<br>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00<br>2026 年活腦動腦(7-9)(2)(A)2:00-3:00<br>SWITCH 保齡同樂日 3A(2)(C)2:00-3:00<br>U3A-三葉球運動班(6-8)(5)(A)3:30-4:30<br>2026 年 7 月腦友俱樂部(1)(C) 3:30-4:30 | 15<br>初二<br>2026 年 7 月血糖檢查服務(D)9:00-12:00<br>楊式太極班 2(7)(A) 9:30-11:30<br>2026 年 7 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30<br>U3A-太極十八式班 2(6)(A)11:45-12:45<br>2026 年腦伴行認知訓練(7-9)(2)(C)2:30-4:00<br>2026 年男士福音小組(7-9)(1)(C) 12:00-1:00<br>SWITCH 保齡同樂日 3B(2)(A)1:30-2:30<br>U3A 國皇棋體驗工作坊 3(2)(A)2:45-3:45<br>2026 年 7 月悅齡芬蘭木棋班(2)(A) 3:50-4:50<br>***量血壓及偶到遊戲服務將於 9:00-12:00 暫停*** | 16<br>初三<br>2026 年 7 月管「你」膽固醇計劃(E) 9:00-12:00<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>2026 年 7 月硬地滾球同樂小組(2)(A) 9:30-10:30<br>憶起好時光小組(2)(C)10:30-11:30<br>U3A-開心唱歌組 2(4)(A)10:45-11:45<br>U3A-歌唱技巧班 2(7)(A)11:50-12:50<br>U3A-國畫 A 班 2(4)(C) 2:15-3:30<br>U3A-國畫 B 班 2(4)(C) 3:35-4:50 | 17<br>初四<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>足部平安講座(A) 9:30-10:30<br>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00<br>2026 年 7 月社區復康健體服務(3)(A) 1:00-5:00<br>2026 年 7 月松柏團契(3)(C) 1:30-3:00 | 18<br>初五<br>書法 A 班 2(7)(C) 9:15-10:45<br>老有所為活動計劃：點滴情懷-社區活動計劃「耆青街坊義工隊義工訓練」(A) 9:30-11:00<br>書法 B 班 2(7)(C) 11:00-12:30<br>2026 年 7 月卡拉 OK 聲雅廊(C)1:30-3:30<br>2026 年護腦同行互助小組(7-9)(A) 2:00-3:00 |
| 19<br>初六 | 20<br>初七<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>2026 年輕鬆齊齊跳(7-9)(3)(A)9:30-10:30<br>粵劇造手練習(A) 10:30-11:00<br>粵劇造手班 2(6)(A) 11:00-12:30<br>2026 年平板電腦歡樂時光(7-9)(3)(C) 11:00-12:00<br>粵曲演唱班 2(4)(A) 1:30-3:30<br>2026 年桌遊時光(7-9)(3)(C)1:15-2:15 | 21<br>初八<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>伸展活力操小組 2A(7)(A)9:40-10:40<br>伸展活力操小組 2B(7)(A)10:45-11:45<br>鼓令練習班 2(5)(A) 11:50-1:05<br>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00<br>2026 年茶園小聚(7-9)(C)2:00-3:00<br>2026 年活腦動腦(7-9)(3)(A)2:00-3:00<br>SWITCH 保齡同樂日 3A(3)(C)12:45-1:45<br>U3A-三葉球運動班(6-8)(6)(A)3:30-4:30<br>2026 年 7 月腦友俱樂部(2)(C) 3:30-4:30 | 22<br>初九<br>楊式太極班 2(8)(A) 9:30-11:30<br>2026 年 7 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30<br>U3A-太極十八式班 2(7)(A)11:45-12:45<br>2026 年腦伴行認知訓練(7-9)(3)(C)2:30-4:00<br>SWITCH 保齡同樂日 3B(3)(A)1:30-2:30<br>U3A 國皇棋體驗工作坊(3)(A)2:45-3:45 | 23<br>初十大暑<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>2026 年 7 月硬地滾球同樂小組(3)(A) 9:30-10:30<br>憶起好時光小組(3)(C)10:30-11:30<br>U3A-開心唱歌組 2(5)(A)10:45-11:45<br>U3A-歌唱技巧班 2(8)(A)11:50-12:50<br>2026 年 7 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(3)(A) 2:00-3:00<br>U3A-國畫 A 班 2(5)(C) 2:15-3:30<br>U3A-國畫 B 班 2(5)(C) 3:35-4:50<br>2026 年 7 月智能手機應用工作坊(2)(E) 3:30-4:30 | 24<br>十一<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>認識登革熱講座(A) 9:30-10:30<br>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00<br>2026 年 7 月社區復康健體服務(4)(A) 1:00-5:00<br>2026 年 7 月松柏團契(4)(C) 1:30-3:00<br>2026 年 7 月悅齡聚一聚(C) 3:15-4:30<br>2026 年智能科技義工組聚會(7-9)(E) 2:00-3:00<br>青成共創(A) 12:30-4:30 | 25<br>十二<br>書法 A 班 2(8)(C) 9:15-10:45<br>老有所為活動計劃：點滴情懷-社區活動計劃「耆青街坊義工隊義工訓練」(A) 9:30-11:00<br>書法 B 班 2(8)(C) 11:00-12:30<br>禮賢同心 Switch 體驗暨探訪日(C) 2:00-3:00<br>2026 年 7 月眼睛賞旅行(C) 3:30-4:30 |
| 26<br>十三 | 27<br>十四<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>2026 年輕鬆齊齊跳(7-9)(4)(A)9:30-10:30<br>粵劇造手練習(A) 10:30-11:00<br>粵劇造手班 2(7)(A) 11:00-12:30<br>2026 年數字牌玩樂時段(7-9)(1)(C) 11:00-12:00<br>2026 年平板電腦歡樂時光(7-9)(4)(C) 10:00-11:00<br>粵曲演唱班 2(5)(A) 1:30-3:30 | 28<br>十五<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>伸展活力操小組 2A(8)(A)9:40-10:40<br>伸展活力操小組 2B(8)(A)10:45-11:45<br>鼓令練習班 2(6)(A) 11:50-1:05<br>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00<br>2026 年活腦動腦(7-9)(4)(A)2:00-3:00<br>健腦大使-義工培訓(7-9)(C)1:00-2:00<br>SWITCH 保齡同樂日 3A(4)(C)2:00-3:00<br>U3A-三葉球運動班(6-8)(7)(A)3:30-4:30<br>2026 年 7 月腦友俱樂部(3)(C) 3:30-4:30 | 29<br>十六<br>楊式太極班 3(1)(A) 9:30-11:30<br>2026 年 7 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30<br>U3A-太極十八式班 2(8)(A)11:45-12:45<br>2026 年腦伴行認知訓練(7-9)(4)(C)2:30-4:00<br>SWITCH 保齡同樂日 3B(4)(A)1:30-2:30<br>U3A 國皇棋體驗工作坊 3(4)(A)2:45-3:45<br>2026 年 7 月悅齡芬蘭木棋班(3)(A) 3:50-4:50 | 30<br>十七<br>禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30<br>U3A-開心唱歌組 2(6)(A)10:45-11:45<br>U3A-歌唱技巧班 3(1)(A)11:50-12:50<br>2026 年 7 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(4)(A) 1:45-2:45<br>U3A-國畫 A 班 2(6)(C) 2:15-3:30<br>U3A-國畫 B 班 2(6)(C) 3:35-4:50 | 31<br>十八<br>8 月份大例會 9:30-10:30<br>惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00<br>2026 年 7 月松柏團契(5)(C) 1:30-3:00<br>2026 年男士聚一聚(7-9)(C) 3:15-4:15 | **備註：**<br>**活動名稱後()數字為堂數**<br>**(A/B/C/E)為活動室地點** |

# 禮賢會沙田長者鄰舍中心 2026 年 7 月份活動

**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。

**《悅齡奧林匹克大樓導賞活動》**

**日　　期：**2026 年 7 月 3 日(星期五)
**時　　間：**上午 9:15-中午 12:00
**集合時間：**上午 9:00
**內　　容：**由中心職員帶領參觀奧運大樓，並由中國香港前賽艇代表隊成員劉靜雯介紹賽艇運動項目。
**對　　象：**中心會員
**名　　額：**40 人(悅齡 10 人，會員 30 人)　　**費　　用：**全免　　(負責同事:蕭先生)
**注意事項：**有旅遊巴接送前往奧運大樓及送往中心

**《悅齡 50+博覽暨亞洲銀髮康護養生展》**

**日　　期：**2026 年 7 月 4 日(星期六)
**時　　間：**上午 9:15-下午 4:00
**集合時間：**上午 9:00
**內　　容：**前往會展參觀 50+博覽，下午一同午餐，同遊金紫荊廣場後回程。
**對　　象：**悅齡會員(會員可後備)
**名　　額：**10 人　　**費　　用：**免費(車費自備)　　(負責同事：蕭先生)

**《2026 年 7 月 U3A 粵曲卡拉 OK 聲雅廊》**

**日　　期：**2026 年 7 月 4 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(7-9)》**

**日　　期：**2026 年 7 月 6，13，20，27 日(星期一)
**時　　間：**上午 11：00-12：00
(7 月 27 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)
**備　　註：上月已參與此小組之會員未能報名**

**《2026 年悅齡桌遊時光(7-9)》**

**日　　期：**2026 年 7 月 6，13，20 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(7-9)》**

**日　　期：**2026 年 7 月 6，13 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)
**備　　註：上月已參與此小組之會員未能報名**

**《Switch 保齡同樂日 3A》**

**日　　期：**2026 年 7 月 7，14，28 日(星期二)
**時　　間：**下午 2：00-3：00
(7 月 21 日時間為：中午 12:45-1:45)
**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：**10 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)

**《Switch 保齡同樂日 3B》**

**日　　期：**2026 年 7 月 8，15，22，29 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：**10 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)

**《U3A-國皇棋體驗工作坊 3》**

**日　　期：**2026 年 7 月 8，15，22，29 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 7 月悅齡芬蘭木棋班》**

**日　　期：**2026 年 7 月 8，15，29 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 7 月硬地滾球同樂小組》**

**日　　期：**2026 年 7 月 9，16，23 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**

**《2026 年 7 月智能手機應用工作坊》**

**日　　期：**2026 年 7 月 9、23 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)

**《憶起好時光小組》**

**日　　期：**2026 年 7 月 9、16、23 日及 8 月 6、13、20 日(星期四)
**時　　間：**上午 10：30-11：30
**地　　點：**中心活動室 C
**內　　容：**透過懷緬活動讓有認知缺損的長者以正面態度回憶往事，刺激記憶和社交能力。
**對　　象：**輕度認知缺損長者優先
**名　　額：**8 人　　**費　　用：**$20　　(負責同事：陳姑娘)
**備　　註：**有需要可個別聯絡陳姑娘進行簡單認知評估。

**《如何照顧家中尿失禁長者講座》**

**日　　期**：2026 年 7 月 10 日(星期五)
**時　　間**：上午 9：30-11：00
**地　　點**：中心活動室 A
**內　　容**：由維達集團職員講解照顧尿失禁長者的技巧
**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：梁姑娘)

**《2026 年 7 月樂同行聊天室》**

**日　　期**：2026 年 7 月 4 日(星期六)
**時　　間**：上午 9：30-11：00
**地　　點**：中心活動室 A
**內　　容**：介紹癌症最新資訊及保健穴位按摩
**對　　象**：癌症患者、康復者或家人
**名　　額**：12 人　　**費　　用**：免費　　(負責同事：嚴姑娘)

**《2026 年 7 月腦友俱樂部》**

**日　　期**：2026 年 7 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　　**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 6 月腦友俱樂部之會員未能報名。)**

**《2026 年 7 月血糖檢查服務》**

**日　　期**：2026 年 7 月 15 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。

**《足部平安講座》**

**日　　期**：2026 年 7 月 17 日(星期五)
**時　　間**：上午 9：30-10：30
**地　　點**：中心活動室 A
**內　　容**：由衛生署護士講解長者常見足患的原因及防治方法。另講解高危人士如何採取適當的護足措施以減低足患。
**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 7 月卡拉 OK 聲雅廊》**

**日　　期**：2026 年 7 月 18 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)

**《認識登革熱講座》**

**日　　期**：2026 年 7 月 24 日(星期五)
**時　　間**：上午 9：30-10：30
**地　　點**：中心活動室 A
**內　　容**：由衛生署職員講解登革熱資訊及預防登革熱
**對　　象**：中心會員
**名　　額**：40 人(會員 30 人，悅齡 10 人)　　**費　　用**：免費　　(負責同事：譚姑娘)

**《禮賢同心 Switch 體驗暨探訪日》**

**日　　期**：2026 年 7 月 25 日(星期六)
**時　　間**：下午 2：00-3：00
**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 Switch
**對　　象**：中心會員
**名　　額**：10 人　　**費　　用**：免費　　(負責同事：譚姑娘)

**《2026 年 7 月眼睛賞旅行》**

**日　　期**：2026 年 7 月 25 日(星期六)
**時　　間**：下午 3：30-4：30
**地　　點**：中心活動室 C
**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(7-9)》**

**日　　期**：2026 年 7 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)

**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)、梁麗莹姑娘(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 7 月、督印人：潘綺薇主任

**請各會員留意：所有活動將於 6月29 日(星期一)上午 9：00 起按籌號報名**