

社區資訊

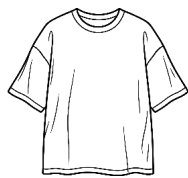
極端天氣及暑熱應對方式

隨著全球氣候暖化，極端酷熱天氣變得越來越頻繁。長者因為身體散熱及體溫調節機能衰退、口渴感覺遲鈍，加上不少人患有慢性疾病或服用特定藥物，成為了中暑與熱衰竭的高危群組。以下從衣、食、住，為長者整理一套實用的預防與安全指南：

一、衣：通爽散熱

穿著原則：外出或在家應穿著淺色、寬鬆、通爽及棉質的衣物減少吸熱，並幫助汗水揮發與身體散熱。

遮陽裝備：外出時必須做好物理防曬，戴上帽子、雨傘，並配戴能阻隔紫外線的太陽眼鏡。



二、食：主動補水

不要等口渴才喝水：長者的口渴感較弱，即使沒有出汗或不覺得口渴，也應定時主動補充水分。

避免利尿飲品：盡量避免飲用濃茶、咖啡和酒精。這些飲品會加速水分流失，增加脫水風險。



三、住：室內降溫通風

保持空氣流通：室內溫度最好維持在 28°C 或以下，濕度在 70% 以下。應打開窗戶，使用風扇增加對流。如果室內依然悶熱，切勿猶豫，應立即開啟冷氣降溫。

降溫小妙招：

- 開冷氣時同時開電風扇，能讓冷空氣均勻分佈，更省電。
- 洗澡時用溫涼水淋浴，或用濕毛巾抹身、涼水浸腳來幫助物理降溫。

四、行：避開烈日

避開高溫時段：盡量避免在上午 10 時至下午 4 時這段太陽最猛烈、氣溫最高的時間外出。若必須外出，最好安排在清晨或黃昏後。

暫避有冷氣的公共場所：若家中實在太悶熱，長者日間可前往有冷氣的公共圖書館、商場、長者鄰舍中心或政府開放的避暑中心暫避。



△ **注意中暑及熱衰竭徵狀：**如果長者出現頭暈、頭痛、噁心、嘔吐、皮膚紅熱但無汗、神志不清或抽搐，這可能是熱衰竭的徵狀，應立即將其移到陰涼處，並馬上撥打急救電話送院治理！

(資訊來源：衛生署)

8 月份大例會時間及售票安排

日期：2026 年 7 月 31 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 8 月 3 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、紅色或黑色暴雨警告信號，活動將取消並再定補辦日期，補辦詳情將再作通知，會員請自行留意。



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：600 份、印刷月份：2026 年 7 月、督印人：潘綺薇主任



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 8 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.shec.ssd.rhenish.org>

中心 Facebook 專頁：www.facebook.com/crcshec

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 7 月中旬)

743 人(男：207、女：536)

(可向中心職員查詢其他服務數字)

例會主題

- 樂活家居原則知多啲
- 極端天氣及暑熱應對方式
- 本月活動介紹

每月聖經金句

「耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。」詩篇 103:8

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!



樂活家居原則知多啲

樂活家居一般結合了樂齡家居的安全便利與（樂活：健康及可持續發展的生活方式）的舒適環保。

不論是為了方便家中長者「居家安老」，還是想為自己打造一個減壓的健康避風港，都可以參考以下由香港房屋協會、衛生署長者健康服務等機構推廣的核心原則：



中華基督教禮賢會香港區會禮賢會沙田長者鄰舍中心						2025 年 8 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	
						十九 書法 A 班 3(1)(C) 9:15-10:45 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 書法 B 班 3(1)(C) 11:00-12:30 2026 年 8 月 U3A 粵曲卡拉 OK 聲雅廊(C) 1:30-3:30	1
二十	廿一 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(7-9)(4)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 2(7)(A) 11:00-12:30 2026 年平板電腦歡樂時光(7-9)(4)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 2(5)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(7-9)(4)(C)1:15-2:15 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(7-9)(3)(A) 3:45-4:45	廿二 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 3A(1)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 3B(1)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 2(7)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(7-9)(5)(A)2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 5A(1)(C)2:00-3:00	廿三 楊式太極班 3(2)(A) 9:30-11:30 2026 年 8 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 3(1)(A) 11:45-12:45 2026 年腦伴行認知訓練(7-9)(5)(C)2:30-4:00 2026 年 8 月悅齡布袋球班(1)(A) 3:50-4:50	廿四 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年 8 月硬地滾球同樂小組(1)(A) 9:30-10:30 憶起好時光小組(3)(C) 10:30-11:30 開心唱歌組 2(5)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 3(1)(A)11:50-12:50 2026 年 8 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(1)(A) 1:45-2:45 國畫 A 班 2(7)(C) 2:15-3:30 國畫 B 班 2(7)(C) 3:35-4:50	廿五立秋 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆駕馭糖尿病小組(7-9)(C) 10:45-11:45 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 8 月社區復康健體服務(1)(A) 1:00-5:00 2026 年 8 月松柏團契(1)(C) 1:30-3:00	廿六 書法 A 班 3(2)(C) 9:15-10:45 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 書法 B 班 3(2)(C) 11:00-12:30 悅齡電影齊欣賞(C) 2:15-4:00 銀青共學・拍攝技巧工作 10:00-12:00	8
廿七	廿八 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(7-9)(5)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 2(8)(A) 11:00-12:30 2026 年平板電腦歡樂時光(7-9)(5)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 2(6)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(7-9)(5)(C)1:15-2:15 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(7-9)(4)(A) 3:45-4:45	廿九 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 3A(2)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 3B(2)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 2(8)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(7-9)(6)(A)2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 5A(2)(C)2:00-3:00 三葉球運動班(6-8)(8)(A)3:30-4:30 2026 年 8 月腦友俱樂部(1)(C) 3:30-4:30	三十 2026 年 8 月血糖檢查服務(D)9:00-12:00 楊式太極班 3(3)(A) 9:30-11:30 2026 年 8 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 3(2)(A) 11:45-12:45 2026 年男士福音小組(7-9)(2)(C) 12:00-1:00 2026 年腦伴行認知訓練(7-9)(6)(C)2:30-4:00 SWITCH 保齡同樂日 5B(1)(A)1:30-2:30 國皇棋體驗工作坊 5(1)(A)2:45-3:45 2026 年 8 月悅齡布袋球班(2)(A) 3:50-4:50 *量血壓及偶到遊戲服務將於 9:00-12:00 暫停*	七月初一 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年 8 月硬地滾球同樂小組(2)(A) 9:30-10:30 銀髮姿彩到戶剪髮服務 10:30-11:30 憶起好時光小組(4)(C) 10:30-11:30 開心唱歌組 2(6)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 3(2)(A)11:50-12:50 2026 年 8 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(2)(A) 1:45-2:45 國畫 A 班 2(8)(C) 2:15-3:30 2026 年 8 月智能手機應用工作坊(1)(E) 3:30-4:30 國畫 B 班 2(8)(C) 3:35-4:50	初二 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年青松運動小組(7-9)(C)9:30-10:30 VR 實景單車遊香港(C)10:45-12:45 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 8 月社區復康健體服務(2)(A) 1:00-5:00 2026 年 8 月松柏團契(2)(C) 1:30-3:00	初三 書法 A 班 3(3)(C) 9:15-10:45 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 銀青共學・拍攝技巧工作坊 10:00-12:00 書法 B 班 3(3)(C) 11:00-12:30 2026 年 8 月卡拉 OK 聲雅廊(C)1:30-3:30 2026 年護腦同行互助小組(7-9)(A) 2:00-3:00 核心小組服務策劃會(4) 12:00-1:30	15
初四	初五 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(7-9)(6)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 3(1)(A) 11:00-12:30 2026 年平板電腦歡樂時光(7-9)(6)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 2(7)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(7-9)(6)(C)1:15-2:15 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(7-9)(5)(A) 3:45-4:45	初六 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 3A(3)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 3B(3)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 3(1)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(7-9)(7)(A)2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 5A(3)(C)2:00-3:00 三葉球運動班(8-10)(1)(A)3:30-4:30 2026 年 8 月腦友俱樂部(2)(C) 3:30-4:30	初七 楊式太極班 3(4)(A) 9:30-11:30 2026 年 8 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 3(3)(A) 11:45-12:45 2026 年腦伴行認知訓練(7-9)(7)(C)2:30-4:00 SWITCH 保齡同樂日 5B(2)(A)1:30-2:30 國皇棋體驗工作坊 5(2)(A)2:45-3:45 2026 年 8 月悅齡布袋球班(3)(A) 3:50-4:50	初八 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年 8 月硬地滾球同樂小組(3)(A) 9:30-10:30 憶起好時光小組(5)(C) 10:30-11:30 開心唱歌組 2(7)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 3(3)(A)11:50-12:50 2026 年 8 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(3)(A) 1:45-2:45 國畫 A 班 3(1)(C) 2:15-3:30 2026 年 8 月智能手機應用工作坊(2)(E) 3:30-4:30 國畫 B 班 3(1)(C) 3:35-4:50	初九 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆準備一至二人餐講座(A)9:30-10:30 2026 年風中同行互助小組(7-9)(C) 9:30-10:30 2026 年同踏彩虹路互助小組(7-9)(C) 11:00-12:00 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 8 月社區復康健體服務(3)(A) 1:00-5:00 2026 年 8 月松柏團契(3)(C) 1:30-3:00 2026 年男士聚一聚(7-9)(C) 3:15-4:15	初十 2026 年 8 月管「你」膽固醇計劃(E) 9:00-12:00 書法 A 班 3(4)(C) 9:15-10:45 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 銀青共學・鐳射切割工作坊 10:00-12:00 書法 B 班 3(4)(C) 11:00-12:30 長者中暑護理講座(A) 1:30-2:30 悅齡 Switch 體驗之網球運動(C) 2:15-3:15	22
十一處暑	十二 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(7-9)(7)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 3(2)(A) 11:00-12:30 2026 年平板電腦歡樂時光(7-9)(7)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 2(8)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(7-9)(7)(C)1:15-2:15 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(7-9)(6)(A) 3:45-4:45	十三 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 3A(4)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 3B(4)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 3(2)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(7-9)(8)(A)2:00-3:00 健腦大使-義工培訓(7-9)(C)1:00-2:00 2026 年茶園小聚(7-9)(C)2:00-3:00 2026 年 8 月腦友俱樂部(3)(C) 3:30-4:30 三葉球運動班(8-10)(2)(A)3:30-4:30	十四 楊式太極班 3(5)(A) 9:30-11:30 2026 年 8 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 3(4)(A) 11:45-12:45 2026 年腦伴行認知訓練(7-9)(8)(C)2:30-4:00 SWITCH 保齡同樂日 5B(3)(A)1:30-2:30 國皇棋體驗工作坊 5(3)(A)2:45-3:45 2026 年 8 月悅齡布袋球班(4)(A) 3:50-4:50	十五 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 憶起好時光小組(6)(C) 10:30-11:30 開心唱歌組 2(8)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 3(4)(A)11:50-12:50 2026 年 8 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(4)(A) 1:45-2:45 國畫 A 班 3(2)(C) 2:15-3:30 國畫 B 班 3(2)(C) 3:35-4:50	十六 9 月份大例會 9:30-10:30 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 8 月社區復康健體服務(4)(A) 1:00-5:00 2026 年 8 月松柏團契(4)(C) 1:30-3:00 2026 年 8 月悅齡聚一聚(C)3:15-4:30 *量血壓服務將於 9:00-12:00 暫停*	十七 書法 A 班 3(5)(C) 9:15-10:45 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 銀青共學・鐳射切割工作坊 10:00-12:00 書法 B 班 3(5)(C) 11:00-12:30 核心小組服務策劃會(5) 12:00-13:30	29
十八	十九 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(7-9)(8)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 3(3)(A) 11:00-12:30 2026 年數字牌玩樂時段(7-9)(1)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 2(9)(A) 1:30-3:30 *量血壓服務將於 9:00-12:00 暫停* *9 月活動售票日 9:00 開始*			颱風及暴風雨下活動安排： 如活動前 3 小時發出紅色或黑色暴雨、3 號或以上 颱風警告信號，活動將順延或取消。		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 8 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。

《2026 年 8 月 U3A 粵曲卡拉 OK 聲雅廊》

日期：	2026 年 8 月 1 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(現已接受報名)	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 8 月 3、10、17、24 日(星期一)			
時間：	上午 11：00-12：00			
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			
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)

《2026 年悅齡桌遊時光(7-9)》

日期：	2026 年 8 月 3、10、17、24 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同玩			
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 8 月 3、10、17、24 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 5A》

日期：	2026 年 8 月 4、11、18 日(星期二)			
時間：	下午 2：00-3：00			
地點：	中心活動室 C			
內容：	與會員一同遊玩遊戲機 Switch 的保齡運動遊戲，體驗運動與科技結合的樂趣。			
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)

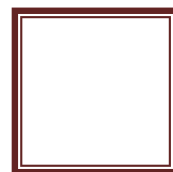
《2026 年 8 月悅齡布袋球班》

日期：	2026 年 8 月 5、12、19、26 日(星期三)			
時間：	下午 3：50-4：50			
地點：	中心活動室 A			
內容：	和會員一同認識及玩新興運動布袋球，提升身心健康及社交結網。			
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 8 月硬地滾球同樂小組》

日期：2026 年 8 月 6、13、20 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
備註：上月已參與此小組之會員未能報名

(負責同事：蔡姑娘)



《悅齡電影齊欣賞》

日期：2026 年 8 月 8 日(星期六)
時間：下午 2：15-4：00
地點：中心活動室 A
內容：與會員一同欣賞熱門電影《熱辣滾燙》，渡過一個輕鬆下午。
對象：中心會員及悅齡會員
名額：20 人(悅齡 10 人，會員 10 人)
費用：免費

(負責同事：蕭先生)



《2026 年 8 月腦友俱樂部》

日期：2026 年 8 月 11、18 及 25 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鍛鍊大腦的機會，提升腦部健康。
對象：中心會員
名額：10 人
費用：免費

(負責同事：陳姑娘)

備註：有興趣者先留名，陳姑娘將個別聯絡。(已參與 7 月腦友俱樂部之會員未能報名。)

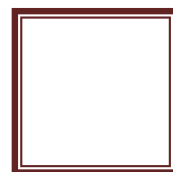


《2026 年 8 月血糖檢查服務》

日期：2026 年 8 月 12 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。



《Switch 保齡同樂日 5B》

日期：2026 年 8 月 12、19、26 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的樂趣。
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)



《國皇棋體驗工作坊 5》

日期：2026 年 8 月 12、19、26 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)



《銀髮姿彩到戶剪髮服務》

日期：2026 年 8 月 13 日(星期四)
時間：上午 10:00-11:30
地點：長者家中
內容：由代間發展基金義剪師，為體弱行動不便的長者提供到戶理髮服務。
對象：中心會員
名額：4 人

費用：\$20

(負責同事:嚴姑娘)



《2026 年 8 月愛心關懷剪髮服務》

日期：2026 年 8 月 13 日(星期四)
時間：上午 11:45-下午 1:30
地點：中心活動室 C
內容：由代間發展基金會義剪師，為長者於中心提供基本的理髮服務。
對象：中心會員
名額：10 人

費用：\$20

(負責同事:譚姑娘)



《2026 年 8 月智能手機應用工作坊》

日期：2026 年 8 月 13 及 20 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，並教授長者防騙小貼士
對象：中心會員
名額：4 人

費用：免費

(負責同事：蕭先生)



《2026 年 8 月卡拉 OK 聲雅廊》

日期：2026 年 8 月 15 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)



《輕鬆準備一至二人餐講座》

日期：2026 年 8 月 21 日(星期五)
時間：上午 9:30-10:30
地點：中心活動室 A
內容：由衛生署護士講解如何在準備健康又簡單的一至二人餐，實踐健康飲食的模式。
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)



《悅齡 Switch 體驗之網球運動》

日期：2026 年 8 月 22 日(星期六)
時間：下午 2:15-3:15
地點：中心活動室 A
內容：與悅齡會員體驗遊戲機 Switch 網球運動，一同運動提升長者對健康的關注。
對象：悅齡會員
名額：8 人

費用：免費

(負責同事：蕭先生)



《長者中暑護理講座》

日期：2026 年 8 月 22 日(星期六)
時間：下午 1:30-2:30
地點：中心活動室 A
內容：由註冊護士講解預防中暑及處理中暑的方法
對象：中心會員及護老者
名額：40 人

費用：免費

(負責同事:嚴姑娘)



《2026 年數字牌玩樂時段(7-9)》

日期：2026 年 8 月 31 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)

****請各會員留意：所有活動將於 8 月 3 日(星期一)上午 9：00 起按籌號報名****

颱風及暴風雨下活動安排：

如活動前 3 小時發出紅色或黑色暴雨、3 號或以上颱風警告信號，活動將順延或取消。