

長者中心提提你

預防流感 守護健康

流感疫苗接種站

2.【注重個人衛生】

勤洗手 戴口罩

3.【保持均衡飲食】

多吃蔬果

4.【增強身體抵抗力】

多做運動

衛生署衛生防護中心（中心）七月二日宣布，本地季節性流感活躍程度進一步上升，並超越基線水平，反映香港已進入流感季節。此外，新型冠狀病毒（新冠病毒）近期的活躍程度亦持續上升。中心呼籲市民提高警覺，時刻保持良好個人和環境衛生。

保持良好衛生，預防流感及呼吸道合胞病毒：

- ✓ 保持良好的個人和環境衛生
- ✓ 高危人士到訪公眾地方時應佩戴外科口罩
- ✓ 市民在乘搭交通工具或在人多擠迫的地方逗留時亦應佩戴外科口罩
- ✓ 出現呼吸道感染病徵的人士，即使症狀輕微亦應佩戴外科口罩，不應上班或上學，及盡早向醫生求診，以減低傳播風險。

（資料來源：衛生署衛生防護中心）

9 月份大例會時間及售票安排

日期：2026 年 8 月 28 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 31 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：500 份、印刷月份：2026 年 8 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 9 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

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 8 月中旬）

768 人（男：217、女：557）

（可向中心職員查詢其他服務數字）

例會主題

- 世界認知障礙月主題分享
- 認識能源效益及節能減碳
- 本月活動介紹及特別活動推介

每月聖經金句

「看哪！上帝是我的拯救；我要倚靠他，並不懼怕。因為主耶和華是我的力量，是我的詩歌，他也成了我的拯救。」 以賽亞書 12:2

中心 Facebook 專頁追蹤

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！



世界認知障礙症月主題：「越早知道，越能應對」

每年 9 月為世界認知障礙症月，旨在喚起大眾對認知障礙症的認識及腦部健康的關注。今年主題強調「越早知道，越能應對」；透過及早識別與介入，有助長者及家人更早認識及掌握情況，並了解適合的照顧計劃、治療方案及社區支援，同時亦可讓照顧者預備心態及學習照顧技巧，減輕日後面對變化時的壓力與不安，提升生活質素。

認知障礙症並非正常老化，若長者出現記性變差、判斷力下降、反應轉慢、容易迷路或日常生活能力受影響等，就應該及早留意及跟進。

為提升社區長者的認知健康，中心一直舉辦以下不同方向的活動及服務，以支援長者及照顧者。



公眾教育及認知檢測服務

- 「腦同學」系列講座：透過講座，分享認知障礙症相關資訊及服務。
- 腦健康檢測站：提供簡單認知評估，讓長者掌握其認知狀況。



長者認知訓練活動

- 腦友俱樂部：讓關注認知健康的長者參與認知遊戲，動動腦筋。
- 活腦動腦：讓程度認知障礙長者透過運動、主題活動等，維持認知及社交能力。
- 腦伴行認知訓練：讓確診認知障礙症的長者透過不同認知刺激治療活動，延緩認知衰退。



護老者支援服務

- 護腦同行互助小組：每月一次聚會，向照顧認知障礙症長者的護老者分享照顧資訊或進行減壓活動，強化同路人支援網絡。

歡迎大家向負責社工查詢及參與，一起實踐「早識別、早預防、早介入、早支援」！

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 9 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
		二十 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 3A(5)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 3B(5)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 3(3)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(7-9)(9)(A)2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 6A(1)(C)2:00-3:00 三葉球運動班(8-10)(3)(A)3:30-4:30	廿一 楊式太極班 3(6)(A) 9:30-11:30 2026 年 9 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 3(5)(A) 11:45-12:45 肌少症知多 D2(A) 1:30-3:00 2026 年腦伴行認知訓練(7-9)(9)(C)2:30-4:00 2026 年 9 月悅齡芬蘭木棋班(1)(A)3:50-4:50	廿二 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年 9 月硬地滾球同樂小組(1)(A) 9:30-10:30 開心唱歌組 3(1)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 3(5)(A)11:50-12:50 2026 年 9 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 3(3)(C) 2:15-3:30 國畫 B 班 3(3)(C) 3:35-4:50	廿三 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年風中同行互助小組(7-9)(C) 9:30-10:30 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 9 月社區復康健體服務(1)(A) 1:00-5:00 2026 年 9 月松柏團契(1)(C) 1:30-3:00	廿四 書法 A 班 3(6)(C) 9:15-10:45 書法 B 班 3(6)(C) 11:00-12:30 進樂會憑歌送暖慶中秋活動(A) 10:30-12:00 2026 年 9 月粵曲卡拉OK 聲雅廊(C) 1:30-3:30 2026 年 9 月「喜樂相聚在禮賢」迎新會(A) 2:15-3:15 禮賢同心芬蘭木柱體驗暨探訪(A) 3:45-4:45
廿五 6	廿六白露 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(4)(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(10)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(7-9)(8)(C)1:15-2:15 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(7-9)(7)(A) 3:45-4:45	廿七 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 3A(6)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 3B(6)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 3(暫停) 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(7-9)(10)(A) 2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 6A(2)(C)2:00-3:00 三葉球運動班(8-10)(4)(A)3:30-4:30 2026 年 9 月腦友俱樂部(1)(C)3:30-4:30	廿八 楊式太極班 3(7)(A) 9:30-11:30 2026 年 9 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 3(6)(A) 11:45-12:45 2026 年腦伴行認知訓練(7-9)(10)(C)2:30-4:00 2026 年男士福音小組(7-9)(3)(C) 12:00-1:00 SWITCH 保齡同樂日 6B(1)(A)1:30-2:30 國皇棋體驗工作坊 6(1)(A)2:45-3:45 2026 年 9 月悅齡芬蘭木棋班(2)(A)3:50-4:50	廿九 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年 9 月硬地滾球同樂小組(2)(A) 9:30-10:30 開心唱歌組 3(2)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 3(6)(A)11:50-12:50 2026 年 9 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 3(4)(C) 2:15-3:30 2026 年 9 月智能手機應用工作坊(1)(E) 3:30-4:30 國畫 B 班 3(4)(C) 3:35-4:50	八月初一 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 長者護心法講座(A) 9:30-10:30 2026 年青松運動小組(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 9 月社區復康健體服務(2)(A) 1:00-5:00 2026 年 9 月松柏團契(2)(C) 1:30-3:00	初二 書法 A 班 3(7)(C) 9:15-10:45 和諧粉彩工作坊-迎月(A) 9:30-11:00 書法 B 班 3(7)(C) 11:00-12:30 2026 年硬地滾球比賽-出線賽(A) 11:45-1:00 爆旋陀螺同樂體驗日(C)2:00-3:00 2026 年護腦同行互助小組(7-9)(E) 2:00-3:00 秋月送暖迎國慶-紀律部隊義工關懷 2:00-4:00
初三 13	初四 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 共賞國慶 77 周年之文物探知館參觀 9:15-12:00 2026 年輕鬆齊齊跳(7-9)(9)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 3(5)(A) 11:00-12:30 粵曲操曲日 2(A) 1:00-4:00 2026 年悅齡桌遊時光(7-9)(9)(C)1:15-2:15 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(7-9)(8)(A) 4:00-5:00	初五 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 3A(7)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 3B(7)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 3(4)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(7-9)(11)(A) 2:00-3:00 2026 年茶園小聚(7-9)(C)2:00-3:00 三葉球運動班(8-10)(5)(A)3:30-4:30 2026 年 9 月腦友俱樂部(2)(C)3:30-4:30	初六 2026 年 9 月血糖檢查服務(D)9:00-12:00 楊式太極班 3(8)(A) 9:30-11:30 2026 年 9 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 3(7)(A) 11:45-12:45 2026 年腦伴行認知訓練(7-9)(11)(C)2:30-4:00 SWITCH 保齡同樂日 6B(2)(A)1:30-2:30 國皇棋體驗工作坊 6(2)(A)2:45-3:45 2026 年 9 月悅齡芬蘭木棋班(3)(A)3:50-4:50	初七 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年 9 月硬地滾球同樂小組(3)(A) 9:30-10:30 開心唱歌組 3(3)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 3(7)(A)11:50-12:50 2026 年 9 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(5)(C) 2:15-3:30 2026 年 9 月智能手機應用工作坊(2)(E) 3:30-4:30 國畫 B 班 3(5)(C) 3:35-4:50	初八 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 認識認知障礙症講座(A)9:30-10:30 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 9 月社區復康健體服務(3)(A) 1:00-5:00 2026 年 9 月松柏團契(3)(C) 1:30-3:00 2026 年醒目運動義工聚會(7-9)(E) 2:00-3:00 2026 年男士聚一聚(7-9)(C)3:15-4:15 2026 年教關喜樂迎中秋晚會(A)5:30-7:00	初九 書法 A 班 3(8)(C) 9:15-10:45 2026 年 9 月樂在水泉小聚(A) 10:30-12:00 書法 B 班 3(8)(C) 11:00-12:30 2026 年 9 月卡拉OK 聲雅廊(C) 1:30-3:30 CarerEPS-護老者睡眠瑜珈工作坊(A) 2:00-4:00 團圓傳愛賀中秋-探訪活動(E) 2:30-4:00
初十 20	十一 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(7-9)(10)(A) 9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 3(6)(A) 11:00-12:30 2026 年平板電腦歡樂時光(7-9)(8)(C) 10:00-11:00 2026 年數字牌玩樂時段(7-9)(2)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 3(1)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(7-9)(10)(C) 1:15-2:15 2026 年 9 月耆樂無窮工作坊-飛鏢體驗活動(A) 3:45-4:45	十二 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 3A(8)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 3B(8)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 3(5)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 9 月中秋歡聚迎國慶生日會(A) 2:30-3:30 2026 年活腦動腦(7-9)(暫停) 2026 年 9 月腦友俱樂部(暫停)	十三秋分 楊式太極班 4(1)(A) 9:30-11:30 2026 年 9 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 3(8)(A) 11:45-12:45 2026 年腦伴行認知訓練(7-9)(12)(C) 2:30-4:00 SWITCH 保齡同樂日 6B(3)(A)1:30-2:30 國皇棋體驗工作坊 6(3)(A)2:45-3:45 2026 年 9 月悅齡芬蘭木棋班(4)(A)3:50-4:50	十四 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年度硬地滾球比賽練習(1)(A) 9:30-10:30 腦同學-記憶有妙法(C)9:30-10:30 開心唱歌組 3(4)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 3(8)(A)11:50-12:50 2026 年 9 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(4)(A) 1:45-2:45 2026 年 9 月水泉 Tea 一 Tea(A) 3:30-4:45 國畫 A 班 3(6)(C) 2:15-3:30 國畫 B 班 3(6)(C) 3:35-4:50	十五中秋節 慶祝中華人民共和國成立 77 周年暨中心 10 月份大例會(A) 9:30-10:30 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 9 月社區復康健體服務(4)(A) 1:00-5:00 2026 年 9 月松柏團契(4)(C) 1:30-3:00 2026 年智能科技義工聚會(7-9)(E) 2:00-3:00 2026 年 9 月悅齡聚一聚(C)3:15-4:30	十六
十七 27	十八 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(7-9)(11)(A) 9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 3(7)(A) 11:00-12:30 粵曲演唱班 3(2)(A) 1:30-3:30 *量血壓服務將於 9:00-12:00 暫停* *10 月活動售票日 9:00 開始*	十九 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 4A(1)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 4B(1)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 3(6)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(7-9)(12)(A) 2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 6A(3)(C)2:00-3:00 三葉球運動班(8-10)(6)(A)3:30-4:30 2026 年 9 月腦友俱樂部(3)(C)3:30-4:30	二十 楊式太極班 4(2)(A) 9:30-11:30 太極十八式班 4(1)(A) 11:45-12:45 2026 年禮賢公餘場(7-9)(A) 2:30-4:30 2026 年 9 月 SWITCH 高爾夫球迎國慶體驗日(C) 2:30-3:30	備註： 活動名稱後()數字為堂數 (A/B/C/E)為活動室地點		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。 如會員對使用智能手機有疑問，每月逢星期四下午 2:15 至 3:15，可往中心活動室 E 參與「智能手機諮詢時段」，毋需預先報名，屆時順序個別解答會員。

禮賢會沙田長者鄰舍中心 2026 年 9 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。

《Switch 保齡同樂日 6A》

日期：	2026 年 9 月 1、8、29 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 9 月悅齡芬蘭木棋班》

日期：	2026 年 9 月 2、9、16、23 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芬蘭木棋，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 9 月硬地滾球同樂小組》

日期：	2026 年 9 月 3、10、17 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：	12 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 9 月粵曲卡拉 OK 聲雅廊》

日期：	2026 年 9 月 5 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)

《禮賢同心芬蘭木柱體驗暨探訪日》

日期：	2026 年 9 月 5 日(星期六)		
時間：	下午 3:45-4:45		
地點：	中心活動室 A		
內容：	由禮賢會九龍堂職青義工到訪中心，與會員一同遊玩芬蘭木柱，一同傾談歡渡開心下午。		
對象：	中心會員		
名額：	10 人	費用：免費	(負責同事：蕭先生)

《2026 年平板電腦歡樂時光(7-9)》

日期：	2026 年 9 月 7、21 日(星期一)		
時間：	9 月 7 日 上午 11:00-12:00 及 9 月 21 日：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。		
對象：	中心會員		
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 9 月 7、14、21 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 9 月 7、14 日(星期一)
時間：9 月 7 日 下午 3：45-4：45 及 9 月 14 日：下午 4：00-5：00
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



《2026 年 9 月腦友俱樂部》

日期：2026 年 9 月 8、15 及 29 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 8 月腦友俱樂部之會員未能報名)



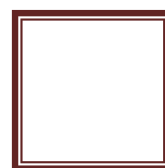
《Switch 保齡同樂日 6B》

日期：2026 年 9 月 9、16、23 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 6》

日期：2026 年 9 月 9、16、23 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：中心會員及悅齡會員
名額：12 人(10 會員+2 悅齡) 費用：免費 (負責同事：馬先生)



《2026 年 9 月智能手機應用工作坊》

日期：2026 年 9 月 10 及 17 日(星期四)
時間：下午 3：30-4：30
地點：中心活動室 E
內容：以小組形式教授介面與桌面工具及 YouTube 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)



《長者護心法講座》

日期：2026 年 9 月 11 日(星期五)
時間：上午 9：30-10：30
地點：中心活動室 A
內容：由生命熱線派員到中心向會員講正向情緒健康的「護心法」
對象：中心會員及悅齡會員
名額：40 人(會員 30 人，悅齡 10 人) 費用：免費 (負責同事：蕭先生)



《和諧粉彩工作坊-迎月》

日期：2026 年 9 月 12 日(星期六)
時間：上午 9：30-11：00
地點：中心活動室 A
內容：讓參加者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：中心會員及護老者
名額：12 人(會員 10 人，護老者 2 人) 費用：\$5 (負責同事：鄭姑娘)



《爆旋陀螺同樂體驗日》

日期：2026年9月12日(星期六)
時間：下午2:00-3:00
地點：中心活動室C
內容：由青年義工帶領參加者一同遊玩，認識爆旋陀螺的種類和玩法，以「陀螺會友」。
如有興趣，稍後可報名參加出線賽，代表中心參加由機構於11月舉行的公開比賽。
對象：中心會員
名額：12人(會員10人，悅齡2人) 費用：免費 (負責同事：布先生)

《共賞國慶77周年之文物探知館參觀》

日期：2026年9月14日(星期一)
集合時間：上午9:15(中心集合)
時間：上午9:30-中午12:00
地點：中心活動室A
內容：為慶祝中華人民共和國成立77周年，活動帶領會員前往文物探知館，
認識及了解漢代的雄渾與交融的盛世、多元一體的中華文化和香港在海上絲綢之路的角色。
對象：中心會員及悅齡會員
名額：會員：54人，悅齡4人
費用：免費
備註：1. 活動設有旅遊巴載參加者前往，乘坐交通工具需妥善佩戴安全帶。
2. 參加者需因應自身體力及健康情況衡量是否參加。
(負責同事：蕭先生、譚姑娘)

《2026年9月血糖檢查服務》

日期：2026年9月16日(星期三)
時間：上午9:00-中午12:00
地點：中心活動室D
內容：由註冊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。

《2026年9月水泉Tea一Tea》

日期：2026年9月24日(星期四)
時間：下午3:30-4:45
地點：中心活動室A
內容：介紹不同的社區資源或服務，讓獨居或雙老長者增加對社區的認識；
同時一同分享茶點彼此傾訴。
對象：中心會員
名額：40人(限獨居、雙老居住會員) 費用：免費 (負責同事：布先生)

《認識認知障礙症講座》

日期：2026年9月18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 認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法，加強對認知健康的了解。
對象：中心會員及護老者
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9月樂在水泉小聚》

日期：2026年9月19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事工組-福音使團負責，與長者一同玩遊戲、
唱詩歌、戲劇及信息分享。
對象：中心會員
名額：40人 費用：免費 (負責同事：蔡姑娘)

《2026 年 9 月卡拉 OK 聲雅廊》

日期：2026 年 9 月 19 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(7-9)》

日期：2026 年 9 月 21 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 9 月中秋歡聚迎國慶生日會》

日期：2026 年 9 月 22 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 7 至 9 月生日的會員，同時慶祝中華人民共和國成立 77 周年。
對象：中心會員
名額：40 人

費用：\$25

(負責同事：馬先生)



《腦同學-記憶有秒法》

日期：2026 年 9 月 24 日(星期四)
時間：上午 9：30-10：30
地點：中心活動室 C
內容：向會員介紹認知障礙症常見症狀，並分享強化記憶的方法。
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 年禮賢公餘場(7-9)》

日期：2026 年 9 月 30 日(星期三)
時間：下午 2：30-下午 4：30
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)



(註：活動於 9 月 21 日起接受報名)

《2026 年 9 月 Switch 高爾夫球迎國慶體驗日》

日期：2026 年 9 月 30 日(星期三)
時間：下午 2：30-3：30
地點：中心活動室 C
內容：為慶祝中華人民共和國成立 77 周年，與會員一同體驗 Switch 的高爾夫球遊戲，體驗運動與科技結合的樂趣。
對象：中心會員
名額：8 人

費用：免費

(負責同事：馬先生)



****請各會員留意：所有活動將於 8 月 31 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。