

社區資訊

施政報告 2026 安老服務重點

2026 年《施政報告》延續了「居家安老為本，院舍照顧為後援」的方針，主要從社區支援、照顧者津貼、院舍服務及跨境安老四大面向著手：

1. 居家安老及社區支援

- 增加照顧券：2027-28 年度加推 2,000 張「長者社區照顧服務券」，總數達 18,000 張。
- 新增服務設施：加設 5 個日間護理設施及 5 個鄰舍中心
- 照顧者飯堂：善用青少年中心非繁忙時段，為獨居/雙老長者及照顧者提供 \$10 廉價營養晚餐。
- 幸福家友車：出動流動服務車主動深入舊樓社區，提供即時支援與轉介服務。
- 試行外籍照顧員：參照外傭制度，試行引進具備較高護老技能的外籍家居照顧員。
- 電子樂悠咭：將於 2026 年底前推出手機版樂悠咭，方便長者出行及繼續使用「兩蚊兩折」。

居家安老與社區支援



10 月份大例會時間及售票安排

日期：2026 年 9 月 25 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 9 月 28 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)、潘秋芳姑娘(替假一般服務助理)

印刷數量：500 份、印刷月份：2026 年 9 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 10 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 9 月中旬)
793 人(男：224、女：569)
(可向中心職員查詢其他服務數字)

例會主題

- 長者防火知識及逃生指南
- 國慶主題活動介紹
- 本月活動介紹

每月聖經金句

「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」彼得前書 5 章 7 節

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!



長者防火知識與逃生指南

火災發生往往迅速且難以預料，掌握正確的防火知識與逃生應變技巧，是保障自己與家人生命財產安全的關鍵。特別是居住於高樓大廈中，平時做好預防措施、保持逃生通道暢通，並在遇到火警時保持鎮定、因應現場狀況（門外是否有濃煙）作出正確的「離開」或「留守」決定，能大幅提升避難成功率。

長者大廈防火及逃生手冊

壹、平時防範

● 四要點

- 熟悉逃生樓梯
- 走廊、樓梯樓梯暢通
- 防煙門常關
- 定期維修警報系統

貳、屋企起火

● 四步驟

- 鎮定叫人
- 走樓梯
- 按警鐘
- 安全後打 999

參、聽到火警鐘響

● 應變指引

- 門外安全 → 離開
- 帶逃生三寶 (手機、門匙、濕毛巾)
- 關大門
- 走樓梯 (勿用電梯)
- 伏地爬行
- 門外濃煙 → 留守
- 封門縫 (濕毛巾+膠紙)
- 躲房間
- 窗邊求救
- 打 999 (報被困位置)

中心每年會恒常進行火警演習，會員知悉中心的逃生路線，加強大家對危機的應變技巧。如會員在中心遇上火警演習，請跟隨中心職員的指引有序地從各個逃生路線到緊急集合點集合。中心緊急集合點於中心門外右邊球場空地，詳細地點可查閱右圖。



緊急集合點實景圖

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 10 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		
	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。		備註： 活動名稱後()數字為堂數 (A/B/C/E)為活動室地點	熱烈慶祝中華人民共和國成立 77 周年				
廿四	4 廿五 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(10-12)(1)(A) 9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 3(8)(A) 11:00-12:30 2026 年平板電腦歡樂時光(10-12)(1)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 3(3)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(10-12)(1)(C) 1:15-2:15 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(10-12)(1)(C) 3:45-4:45	5 廿六 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 4A(2)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 4B(2)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 3(7)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(10-12)(1)(A)2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 7A(1)(C)2:00-3:00 三葉球運動班(8-10)(7)(A)3:30-4:30 EMAC 義工培訓(C) 10:00-11:30	6 廿七 楊式太極班 4(3)(A) 9:30-11:30 2026 年 10 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 歌唱技巧班 3(8)(A)11:50-12:50 2026 年 10 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(1)(A) 2:00-3:00 國畫 A 班 3(7)(C) 2:15-3:30 國畫 B 班 3(7)(C) 3:35-4:50	7 廿八寒露 爆旋陀螺練習日(1)(C)10:00-11:00 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 10 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(1)(A) 2:00-3:00 國畫 A 班 3(7)(C) 2:15-3:30 國畫 B 班 3(7)(C) 3:35-4:50	8 廿九 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 沙田區長者服務協作計劃 9:00-4:00 2026 年青松運動小組(10-12)(C) 9:30-10:30 2026 年同踏彩虹路互助小組(10-12)(C) 11:00-12:00 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 10 月輕食聚一聚(A) 2:30-3:15 2026 年 10 月松柏團契(2)(C)1:30-3:00 2026 年 10 月認知玩具體驗工作坊(1)(C) 3:30-4:30	9 九月初一 書法 A 班 4(1)(C) 9:15-10:45 2026 年硬地滾球比賽練習(2)(A) 9:30-10:30 光影行動·天倫之樂服務 10:00-4:00 音樂分享會-團體練習(1)(A) 10:30-12:00 書法 B 班 4(1)(C) 11:00-12:30 2026 年 10 月粵曲卡拉OK 聲雅廊(C) 1:30-3:30 2026 年 10 月輕鬆歡樂包餃子(A) 2:30-4:30 悅齡之韓國文化體驗日 11:00-5:00	10	
初二	11 初三 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(10-12)(2)(A) 9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(1)(A) 11:00-12:30 2026 年平板電腦歡樂時光(10-12)(2)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 3(4)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(10-12)(2)(C)1:15-2:15 2026 年 10 月認知玩具體驗工作坊(2)(C) 2:30-3:30 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(10-12)(2)(C) 3:45-4:45	12 初四 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 4A(3)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 4B(3)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 3(8)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(10-12)(2)(A)2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 7A(2)(C)2:00-3:00 三葉球運動班(8-10)(8)(A)3:30-4:30 2026 年 10 月腦友俱樂部(1)(C)3:30-4:30	13 初五 楊式太極班 4(4)(A) 9:30-11:30 2026 年 10 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 4(3)(A) 11:45-12:45 2026 年男士福音小組(10-12)(1)(C) 12:00-1:00 2026 年腦伴行認知訓練(10-12)(2)(C) 2:30-4:00 SWITCH 保齡同樂日 7B(2)(A)1:30-2:30 國皇棋體驗工作坊 7(2)(A)2:45-3:45 2026 年 10 月悅齡布袋球班(2)(A)3:50-4:50	14 初六 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年 10 月硬地滾球同樂小組(1)(A) 9:30-10:30 爆旋陀螺練習日(2)(C)10:00-11:00 開心唱歌組 3(5)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 4(1)(A)11:50-12:50 Carer-EPS 樂活身心靈工作坊 12:30-4:30 2026 年 10 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(2)(A) 2:00-3:00 2026 年 10 月智能手機應用工作坊(1)(E) 3:30-4:30 國畫 A 班 3(8)(C) 2:15-3:30 國畫 B 班 3(8)(C) 3:35-4:50	15 初七 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 滋養幸福快樂人生講座(A)9:30-10:30 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 10 月社區復康健體服務(1)(A) 1:00-5:00 2026 年 10 月松柏團契(3)(C)1:30-3:00 EMAC-走出健康力-社區散步(C) 9:30-10:30	16 初八 書法 A 班 4(2)(C) 9:15-10:45 書法 B 班 4(2)(C) 11:00-12:30 2026 年硬地滾球比賽練習(3)(A) 9:30-10:30 音樂分享會-團體練習(2)(A) 10:30-12:00 2026 年 10 月卡拉OK 聲雅廊(C)1:30-3:30 2026 年護腦同行互助小組(10-12)(A) 2:00-3:00	17	
初九 18 重陽節	初十 重陽節翌日	19 十一 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 4A(4)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 4B(4)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 4(1)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(10-12)(3)(A)2:00-3:00 2026 年茶園小聚(10-12)(C)2:00-3:00 三葉球運動班(10-12)(1)(A)3:30-4:30 2026 年 10 月腦友俱樂部(2)(C)3:30-4:30	20 十二 2026 年 10 月血糖檢查服務(D)9:00-12:00 楊式太極班 4(5)(A) 9:30-11:30 2026 年 10 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 4(4)(A) 11:45-12:45 SWITCH 保齡同樂日 7B(3)(A)1:30-2:30 國皇棋體驗工作坊 7(3)(A)2:45-3:45 2026 年 10 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*	21 十三 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年度硬地滾球比賽練習(4)(A) 9:30-10:30 心花藝放小組(1)(C) 10:30-11:30 開心唱歌組 3(6)(A)10:45-11:45 爆旋陀螺練習日(3)(C)11:45-12:45 歌唱技巧班 4(2)(A)11:50-12:50 2026 年 10 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(3)(A) 2:00-3:00 2026 年 10 月智能手機應用工作坊(2)(E) 3:30-4:30 國畫 A 班 4(1)(C) 2:15-3:30 國畫 B 班 4(1)(C) 3:35-4:50	22 十四霜降 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 嗜味靜觀工作坊(A) 9:30-10:30 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 10 月社區復康健體服務(2)(A) 1:00-5:00 2026 年 10 月松柏團契(4)(C)1:30-3:00 2026 年男士聚一聚(10-12)(C) 3:15-4:15 2026 年 10 月醒目運動義工聚會(E) 2:00-3:00	23 十五 書法 A 班 4(3)(C) 9:15-10:45 2026 年硬地滾球比賽練習(5)(A) 9:30-10:30 光影行動·天倫之樂服務 10:00-4:00 音樂分享會-團體練習(3)(A) 10:30-12:00 書法 B 班 4(3)(C) 11:00-12:30	24	
十六 25	十七 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(10-12)(3)(A) 9:30-10:30 2026 年硬地滾球比賽練習(6)(C)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(2)(A) 11:00-12:30 2026 年數字牌玩樂時段(10-12)(1)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 3(5)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(10-12)(3)(C)1:15-2:15 爆旋陀螺同樂日(A) 3:45-4:45 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(10-12)(3)(C) 3:45-4:45	26 十八 長者硬地滾球健體計劃 2026「全港長者硬地滾球大賽」8:00-1:00 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 4A(5)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 4B(5)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 4(2)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(10-12)(4)(A)2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 7A(3)(C)2:00-3:00 三葉球運動班(10-12)(2)(A)3:30-4:30 2026 年 10 月腦友俱樂部(3)(C)3:30-4:30	27 十九 楊式太極班 4(6)(A) 9:30-11:30 2026 年 10 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 4(5)(A) 11:45-12:45 2026 年腦伴行認知訓練(10-12)(3)(C) 2:30-4:00 2026 年 10 月 SWITCH 高爾夫球體驗日 2(A) 1:30-2:30 國皇棋體驗工作坊 7(4)(A)2:45-3:45 2026 年 10 月悅齡布袋球班(4)(A)3:50-4:50	28 二十 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年 10 月硬地滾球同樂小組(2)(A) 9:30-10:30 心花藝放小組(2)(C) 10:30-11:30 爆旋陀螺練習日(4)(C)11:45-12:45 開心唱歌組 3(7)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 4(3)(A)11:50-12:50 2026 年 10 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(4)(A) 2:00-3:00 國畫 A 班 4(2)(C) 2:15-3:30 2026 年 10 月社區硬地滾球體驗班(A) 3:30-4:30 國畫 B 班 4(2)(C) 3:35-4:50	29 廿一 11 月份大例會 9:30-10:30 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 10 月社區復康健體服務(3)(A) 1:00-5:00 2026 年 10 月松柏團契(5)(C)1:30-3:00 2026 年 10 月智能科技聚會(E)2:00-3:00 2026 年 10 月悅齡聚一聚(C)3:15-4:30 *量血壓服務將於 9:00-12:00 暫停*	30 廿二 書法 A 班 4(4)(C) 9:15-10:45 音樂分享會-團體練習(4)(A) 10:30-12:00 書法 B 班 4(4)(C) 11:00-12:30 爆旋陀螺同樂體驗日(A)1:30-2:30 2026 年 10 月眼睛賞旅行(C) 2:00-3:00 悅齡 Google 走出水泉澳(E) 2:15-5:00	31	

禮賢會沙田長者鄰舍中心 2026 年 10 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 年平板電腦歡樂時光(10-12)》

日期：	2026 年 10 月 5、12 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。			
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(10-12)》

日期：	2026 年 10 月 5、12 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(10-12)》

日期：	2026 年 10 月 5、12、26 日(星期一)			
時間：	下午 3:45-4:45			
地點：	中心活動室 C			
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 7A》

日期：	2026 年 10 月 6、13、27 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)

《Switch 保齡同樂日 7B》

日期：	2026 年 10 月 7、14、21 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 7》

日期：	2026 年 10 月 7、14、21、28 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 10 月悅齡布袋球班》

日期：2026 年 10 月 7、14、21、28 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 10 月認知玩具體驗工作坊》

日期：2026 年 10 月 9(星期五)及 10 月 12 日(星期一)
時間：下午 3：30-4：30 10 月 12 日下午 2:30-3:30
地點：中心活動室 C
內容：透過推廣認知玩具，鼓勵長者及護老者善用認知工具進行一對一認知訓練。
對象：有認知需要的長者及其護老者
名額：8 人(長者 4 人，護老者 4 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。



《2026 年 10 月輕食聚一聚》

日期：2026 年 10 月 9 日(星期五)
時間：下午 2：30-3：15
地點：中心活動室 A
內容：品嚐美味蓮子百合紅豆沙，介紹健康資訊。
對象：中心會員
名額：20 人 費用：免費 (負責同事：嚴姑娘)



《2026 年 10 月粵曲卡拉 OK 聲雅廊》

日期：2026 年 10 月 10 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 10 月輕鬆歡樂包餃子》

日期：2026 年 10 月 10 日(星期六)
時間：下午 2：30-4：30
地點：中心活動室 A
內容：由義工帶領及教授，藉著與大家一同包餃子，感受當中的樂趣。
對象：中心會員及悅齡會員
名額：20 人(18 會員+2 悅齡) 費用：免費 (負責同事：鄭姑娘)



《2026 年 10 月腦友俱樂部》

日期：2026 年 10 月 13、20 及 27 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 9 月腦友俱樂部之會員未能報名)



《2026 年 10 月硬地滾球同樂小組》

日期：2026 年 10 月 15 及 29 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 10 月智能手機應用工作坊》

日期：2026 年 10 月 15 及 22 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
備註：上月已參與此小組之會員未能報名
(負責同事：蕭先生)



《滋養幸福快樂人生講座》

日期：2026 年 10 月 16 日(星期五)
時間：上午 9：30-10：30
地點：中心活動室 A
內容：由衛生署護士講解何謂幸福快樂真義及其益處，另講解認識培養幸福快樂人生的途徑。
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)



《EMAC-走出健康力-社區散步》

日期：2026 年 10 月 16 日(星期五)
時間：上午 9：30-10：30
地點：中心活動室 C
內容：與大家一同於水泉澳邨散步，認識邨內環境、服務資源和設施，鼓勵大家養成每天步行的習慣。
對象：中心會員
名額：20 人
費用：免費
(負責同事：布先生)



《2026 年 10 月卡拉 OK 聲雅廊》

日期：2026 年 10 月 17 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 10 月血糖檢查服務》

日期：2026 年 10 月 21 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
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。
(負責同事：蔡姑娘)



《心花藝放小組》

日期：2026 年 10 月 22、29 日及 11 月 5、12、19、26 日(星期四)
時間：上午 10:30-11:30
地點：中心活動室 C
內容：透過藝術活動，提升長者的正面情緒及自我欣賞，促進表達及感官刺激。
對象：有認知需要的長者
名額：8 人
費用：\$20
備註：有興趣者先留名，陳姑娘將個別聯絡。
(負責同事：陳姑娘)



《嚐味靜觀工作坊》

日期：2026 年 10 月 23 日(星期五)
時間：上午 9：30-10：30
地點：中心活動室 A
內容：讓長者透過不同的味道去進行靜觀，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)



《2026 年數字牌玩樂時段(10-12)》

日期：2026 年 10 月 26 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 10 月 Switch 高爾夫球體驗日 2》

日期：2026 年 10 月 28 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)



《2026 年 10 月眼睛賞旅行》

日期：2026 年 10 月 31 日(星期六)
時間：下午 2：00-3：00
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)



《爆旋陀螺同樂體驗日》

日期：2026 年 10 月 31 日(星期六)
時間：下午 1:30-2:30
地點：中心活動室 A
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)



****請各會員留意：所有活動將於 9 月 28 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。