中心特別活動推介



10 月份大例會時間及售票安排



日期：2026 年 10 月 30 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 11 月 2 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 10 月、督印人：潘綺薇主任

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

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 11 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　　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 10 月中旬）
805 人(男：228、女：577)
(可向中心職員查詢其他服務數字)

例會主題
- 敬老護老愛心券 2026 宣傳
- 特別活動推介
- 本月活動介紹

每月聖經金句

「如今常存的有信，有望，有愛這三樣，其中最大的是愛。」哥林多前書 13:13

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!

「敬老護老愛心券」2026 售賣及獎勵計劃

一年一度之愛心券售賣又到啦！愛心券的善款將用作推展中心的各樣服務。愛心券售賣大行動於 2026 年 10 月 26 日至 11 月 28 日期間進行，每張$20、每本 10 張，
每張愛心券附送各種優惠！中心亦設愛心券感謝計劃，詳情如下：
1. 累計購買$100-180 愛心券　：精美禮物乙份
2. 累計購買$200-480 愛心券　：精美禮物乙份、2027 年至 2028 年一年會籍
3. 累積購買$500-980 愛心券　：精美禮物乙份、2027 年至 2028 年一年會籍及食品乙份
4. 累積購買$1000 或以上愛心券：精美禮物乙份、2027 年至 2028 年一年會籍及飲食優惠禮券

「獎勵計劃」將於 12 月 18 日例會時間舉行，屆時將邀請購買愛心券滿$100 以上之會員出席，並會派發感謝狀及禮物，以感謝各位對中心的支持。希望各位會員慷慨捐款支持中心!

愛心券 2026 優惠贊助內容

1	Organic Plus	1) 憑券於 Organic Plus 購買 137Degrees 植物奶可享買一送一優惠
		2) 憑券於 Organic Plus 購買 Pureland 有機米產品可享買二送一優惠
		3) 憑券於 Organic Plus 購買 Kansom Abalone 牌產品可享 88 折
2	美國冒險樂園	憑券於美國冒險樂園分店購買代幣 HK$60(30 個)，可免費獲贈代幣 HK$20(10 個)及兒童月刊乙本
3	真好城(香港)有限公司/真好城網購(JHCeshop)	憑券到任何香港 JHC 日本城/生活提案/生活工房惠顧任何商品，此券可作現金$2 使用。
		憑券於網店 JHCeshop 購物滿$150，可輸入優惠碼享$15 折扣優惠(每單交易限用 1 次)
4	大快活有限公司	凡於香港大快活惠顧滿$30 或以上，憑券可免費獲贈熱飲一杯(特飲除外)，送完即止
5	仙跡岩(國際)有限公司	憑券惠顧仙跡岩招牌小兵哥三牛麵一碗，可換取杯裝凍/熱 金香奶茶/茉香奶茶/泡沫紅茶/茉香綠茶乙杯(HK$24)

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11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
廿三 1	廿四 2 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(10-12)(4)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(3)(A) 11:00-12:30 2026 年平板電腦歡樂時光(10-12)(3)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 3(6)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(10-12)(4)(C) 1:15-2:15 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(10-12)(4)(C) 3:45-4:45	廿五 3 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)(5)(A)2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 8A(1)(C) 2:00-3:00 三葉球運動班(10-12)(2)(A)3:30-4:30	廿六 4 楊式太極班 4(6)(A) 9:30-11:30 2026 年 11 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 4(6)(A) 11:45-12:45 2026 年腦伴行認知訓練(10-12)(4)(C) 2:30-4:00 老有所為頒獎禮線上直播(A) 2:30-4:15	廿七 5 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 爆旋陀螺練習日(4)(C)9:15-10:15 2026 年 11 月硬地滾球同樂小組(1)(A) 9:30-10:30 心花藝放小組(3)(C)10:30-11:30 開心唱歌組 3(8)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 4(4)(A)11:50-12:50 2026 年 11 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 4(3)(C) 2:15-3:30 國畫 B 班 4(3)(C) 3:35-4:50	廿八 6 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年風中同行互助小組(10-12)(C) 9:30-10:30 2026 年輕鬆駕馭糖尿病小組(10-12)(C) 10:45-11:45 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 11 月社區復康健體服務(1)(A) 1:00-5:00 2026 年 11 月松柏團契(1)(C)1:30-3:00 2026 年 11 月認知玩具體驗工作坊(1)(C) 3:30-4:30	廿九立冬 7 書法 A 班 4(5)(C) 9:15-10:45 聲給力量音樂分享會-團體練習(5)(A) 10:30-12:00 書法 B 班 4(5)(C) 11:00-12:30 2026 年 11 月粵曲卡拉 OK 聲雅廊(C) 1:30-3:30 「愛。賞社區」導賞遊(鴨脷洲篇) 1:15-5:00 2026 年 11 月樂同行聊天室(A) 2:00-3:00
三十 8	十月初一 9 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(10-12)(5)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(4)(A) 11:00-12:30 2026 年平板電腦歡樂時光(10-12)(4)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 3(7)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(10-12)(5)(C)1:15-2:15 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(10-12)(5)(C) 3:45-4:45	初二 10 禮賢醒目時段 (大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 4A(6)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 4B(6)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 4(3)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(10-12)(6)(A)2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 8A(2)(C) 2:00-3:00 三葉球運動班(10-12)(3)(A)3:30-4:30 2026 年 11 月腦友俱樂部(1)(C)3:30-4:30	初三 11 楊式太極班 4(7)(A) 9:30-11:30 2026 年 11 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 4(7)(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)(5)(C) 2:30-4:00 SWITCH 保齡同樂日 8B(1)(A)1:30-2:30 國皇棋體驗工作坊 8(1)(A)2:45-3:45 2026 年 11 月悅齡芬蘭木棋(1)(A) 3:50-4:50	初四 12 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 爆旋陀螺練習日(5)(C)9:15-10:15 2026 年 11 月硬地滾球同樂小組(2)(A) 9:30-10:30 心花藝放小組(4)(C)10:30-11:30 開心唱歌組 4(1)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 4(5)(A)11:50-12:50 2026 年 11 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(2)(A) 2:00-3:00 國畫 A 班 4(4)(C) 2:15-3:30 國畫 B 班 4(4)(C) 3:35-4:50 2026 年11月智能手機應用工作坊(1)(E) 3:30-4:30 廣東院舍照顧服務計劃知多啲(A) 3:30-4:30	初五 13 禮賢醒目時段 (大堂) 9:00-9:30 長者抑鬱我要知(A) 9:30-10:30 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 11 月社區復康健體服務(2)(A) 1:00-5:00 2026 年 11 月松柏團契(2)(C)1:30-3:00 2026 年 11 月認知玩具體驗工作坊(2)(C) 3:30-4:30	初六 14 書法 A 班 4(6)(C) 9:15-10:45 EMAC-走出健康力-社區散步(A)(E) 9:30-11:15 聲給力量音樂分享會-團體練習(6)(A) 10:30-12:00 書法 B 班 4(6)(C) 11:00-12:30 2026 年護腦同行互助小組(10-12)(C) 2:00-3:00 郁一郁靜觀工作坊(A) 2:00-3:00
初七 15	初八 16 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(10-12)(6)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(5)(A) 11:00-12:30 粵曲演唱班 3(8)(A) 1:30-3:30 爆旋陀螺體驗同樂日(C) 3:45-4:45	初九 17 禮賢醒目時段 (大堂) 9:05-9:30 管「你」膽固醇計劃(E) 9:00-12:00 伸展活力操小組 4A(7)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 4B(7)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 4(4)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年茶園小聚(10-12)(C) 2:00-3:00 2026 年活腦動腦(10-12)(7)(A)2:00-3:00 三葉球運動班(10-12)(4)(A)3:30-4:30 2026 年 11 月腦友俱樂部(2)(C)3:30-4:30	初十 18 2026 年 11 月血糖檢查服務(D)9:00-12:00 楊式太極班 4(8)(A) 9:30-11:30 2026 年 11 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 4(8)(A)11:45-12:45 2026 年腦伴行認知訓練(10-12)(6)(C) 2:30-4:00 SWITCH 保齡同樂日 8B(2)(A)1:30-2:30 國皇棋體驗工作坊 8(2)(A)2:45-3:45 2026 年 11 月悅齡芬蘭木棋(2)(A) 3:50-4:50 ***量血壓及偶到遊戲日服務將於 9:00-12:00 暫停***	十一 19 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 爆旋陀螺練習日(6)(C)9:15-10:15 2026 年 11 月硬地滾球同樂小組(3)(A) 9:30-10:30 心花藝放小組(5)(C)10:30-11:30 開心唱歌組 4(2)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 4(6)(A)11:50-12:50 2026 年 11 月「銀齡節動」非接觸式拳擊運動工作坊(3)(A) 2:00-3:00 國畫 A 班 4(5)(C) 2:15-3:30 2026 年11月智能手機應用工作坊(2)(E) 3:30-4:30 手機生活應用講座(A) 3:30-4:45 國畫 B 班 4(5)(C) 3:35-4:50	十二 20 禮賢醒目時段 (大堂) 9:00-9:30 悅齡啟德一日遊 9:15-4:30 認識糖尿病講座(A) 9:30-10:30 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 11 月社區復康健體服務(3)(A) 1:00-5:00 2026 年 11 月松柏團契(3)(C)1:30-3:00 2026 年 11 月醒目運動義工組聚會(10-12)(E) 2:00-3:00 2026 年男士聚一聚(10-12)(C) 3:15-4:15	十三 21 第 19 屆全港認知障礙症照顧者論壇 8:15-4:30 書法 A 班 4(7)(C) 9:15-10:45 聲給力量音樂分享會-團體練習(7)(A) 10:30-12:00 書法 B 班 4(7)(C) 11:00-12:30 悅齡之韓國體驗日 11:00-5:00 2026 年 11 月卡拉 OK 聲雅廊(C)1:30-3:30 2026 年 11 月護老者心靈茶室(A) 2:00-3:00
十四小雪 22	十五 23 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(10-12)(7)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(6)(A) 11:00-12:30 2026 年平板電腦歡樂時光(10-12)(5)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 3(9)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(10-12)(6)(C)1:15-2:15 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(10-12)(6)(C) 3:45-4:45	十六 24 禮賢醒目時段 (大堂) 9:05-9:30 伸展活力操小組 4 A(8)(A) 9:40-10:40 伸展活力操小組 4B(8)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 4(5)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年活腦動腦(10-12)(8)(A)2:00-3:00 SWITCH 保齡同樂日 8A(3)(C) 2:00-3:00 三葉球運動班(10-12)(5)(A)3:30-4:30 2026 年 11 月腦友俱樂部(3)(C)3:30-4:30	十七 25 楊式太極班 5(1)(A) 9:30-11:30 2026 年 11 月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 太極十八式班 5(1)(A)11:45-12:45 2026 年腦伴行認知訓練(10-12)(7)(C) 2:30-4:00 SWITCH 保齡同樂日 8B(3)(A)1:30-2:30 國皇棋體驗工作坊 8(3)(A)2:45-3:45 2026 年 11 月悅齡芬蘭木棋(3)(A) 3:50-4:50	十八 26 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年 11 月硬地滾球同樂小組(4)(A) 9:30-10:30 心花藝放小組(6)(C)10:30-11:30 開心唱歌組 4(3)(A)10:45-11:45 歌唱技巧班 4(7)(A)11:50-12:50 2026 年 11 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(6)(C) 2:15-3:30 國畫 B 班 4(6)(C) 3:35-4:50	十九 27 中心 23 周年生日派對暨 12 月份大例會 中心 23 周年派對時間 9:15-10:15 例會時間 10:15-10:45 惜食堂取飯(大堂) 11:00-12:00 2026 年 11 月社區復康健體服務(4)(A) 1:00-5:00 2026 年 11 月松柏團契(4)(C)1:30-3:00 2026 年智能科技義工組聚會(10-12)(E) 2:00-3:00 2026 年 11 月悅齡聚一聚(C)3:15-4:30	二十 28 書法 A 班 4(8)(C) 9:15-10:45 聲給力量音樂分享會-團體練習(8)(A) 10:30-12:00 書法 B 班 4(8)(C) 11:00-12:30 世代同樂・陀螺派對 2026 EMAC—水泉大步走，社區定向(ABC) 2：00-4：00
廿一 29	廿二 30 禮賢醒目時段(大堂) 9:05-9:30 2026 年輕鬆齊齊跳(10-12)(8)(A)9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(7)(A) 11:00-12:30 2026 年平板電腦歡樂時光(10-12)(6)(C) 10:00-11:00 2026 年數字牌玩樂時段(10-12)(2)(C) 11:00-12:00 粵曲演唱班 3(10)(A) 1:30-3:30 2026 年悅齡桌遊時光(10-12)(7)(C)1:15-2:15 2026 年悅齡飛鏢玩樂小組(10-12)(7)(C) 3:45-4:45 ***量血壓服務將於 9:00-12:00 暫停*** ***12 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**	**颱風及暴風兩下活動安排：** **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 11 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 11 月 2、9、23、30 日(星期一)
時　　間：上午 11：00-12：00 11 月 30 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(10-12)》

日　　期：2026 年 11 月 2、9、23、30 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 11 月 2、9、23、30 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 8A》

日　　期：2026 年 11 月 3、10、24 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：12 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)

《老有所為頒獎禮線上直播》

日　　期：2026 年 11 月 4 日(星期三)
時　　間：下午 2：30-4：15
地　　點：中心活動室 A
內　　容：一同參與老有所為頒獎禮直播並成為老有所為推廣大使
對　　象：中心會員
名　　額：20 人　　費　　用：免費　　(負責同事：馬先生)

《2026 年 11 月硬地滾球同樂小組》

日　　期：2026 年 11 月 5、12、19、26 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 11 月認知玩具體驗工作坊》

日　　期：2026 年 11 月 6 及 13 日(星期五)
時　　間：下午 3：30-4：30
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 11 月粵曲卡拉 OK 聲雅廊》

日　　期：2026 年 11 月 7 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 11 月樂同行聊天室》

日　　期：2026 年 11 月 7 日(星期六)
時　　間：下午 2：00-3：00
地　　點：中心活動室 A
內　　容：介紹癌症的最新治療資訊及健康飲食
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 11 月腦友俱樂部》

日　　期：2026 年 11 月 10、17 及 24 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 10 月腦友俱樂部之會員未能報名)**



《Switch 保齡同樂日 8B》

日　　期：2026 年 11 月 11、18、25 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：12 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 8》

日　　期：2026 年 11 月 11、18、25 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 11 月悅齡芬蘭木棋班》

日　　期：2026 年 11 月 11、18、25 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：10 人(悅齡 4 人，會員 6 人)　　**費　　用**：免費　　(負責同事:蕭先生)



《2026 年 11 月智能手機應用工作坊》

日　　期：2026 年 11 月 12 及 19 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)
備　　註：**上月已參與此小組之會員未能報名**



《廣東院舍照顧服務計劃知多啲》

日　　期：2026 年 11 月 12 日(星期四)
時　　間：下午 3：30-4：30
地　　點：中心活動室 A
內　　容：由新家園協會職員為大家介紹廣東院舍照顧服務計劃，並設有問答環節，可即場解答大家的疑問。
對　　象：中心會員
名　　額：40 人　　**費　　用**：免費　　(負責同事：鄭姑娘)



《2026 年 11 月智能手機應用工作坊》

日　　期：2026 年 11 月 12 及 19 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)
備　　註：**上月已參與此小組之會員未能報名**



《長者抑鬱我要知》

日　　期：2026 年 11 月 13 日(星期五)
時　　間：上午 9：30-10：30
地　　點：中心活動室 A
內　　容：由生命熱線職員到訪中心講解長者抑鬱症的成因及預訪方法。
對　　象：長者會員及悅齡會員
名　　額：40 人(會員 35 人，悅齡 5 人)　　**費　　用**：免費　　(負責同事：蕭先生)



《EMAC-走出健康力-社區散步》

日　　期：2026 年 11 月 14 日(星期六)
時　　間：上午 9：30-11：15
地　　點：中心活動室 A
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)
(備註：活動需全程於邨內步行約 1.5 小時，中途會使用電梯及扶手梯，並有小休，請確認身體狀況能應付方報名；請穿著運動鞋及鬆身衣服出席活動。)



《郁一郁靜觀工作坊》

日　　期：2026 年 11 月 14 日(星期六)
時　　間：下午 2：00-3：00
地　　點：中心活動室 A
內　　容：與受情緒困擾的會員一同透過簡單的運動來感受靜觀活動，以放鬆日常的壓力。
對　　象：受情緒困擾會員及護老者
名　　額：12 人(會員 10 人，護老者 2 人)　　**費　　用**：**$5**　　(負責同事：鄭姑娘)



《爆旋陀螺同樂日》

日　　期：2026 年 11 月 16 日(星期一)
時　　間：下午 3:45-4:45
地　　點：中心活動室 C
內　　容：由職員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」。
對　　象：中心會員
名　　額：20 人(會員 18 人，悅齡 2 人)　　**費　　用**：免費　　(負責同事:布先生)



《管「你」膽固醇計劃》

日　　期：2026 年 11 月 17 日(星期二)
時　　間：上午 9:00-12:00
地　　點：中心活動室 E
內　　容：由註冊護士幫會員檢查膽固醇
對　　象：中心會員
名　　額：20 人　　**費　　用**：$20　　(負責同事：嚴姑娘)



《2026 年 11 月血糖檢查服務》

日　　期：2026 年 11 月 18 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。

《手機生活應用講座》

日　　期：2026 年 11 月 19 日(星期四)
時　　間：下午 3：30-4：45
地　　點：中心活動室 A
內　　容：與水泉澳邨關愛隊合辦講座，邀請中國移動電訊公司職員到訪中心教授長者手機知識。
對　　象：中心會員
名　　額：40 人　　**費　　用**：免費　　(負責同事：蕭先生)

《認識糖尿病講座》

日　　期：2026 年 11 月 20 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糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症另講解預防及治療糖尿病的原則。
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)

《悅齡啟德一日遊》

日　　期：2026 年 11 月 20 日(星期五)
時　　間：下午 9：15-4：00
地　　點：啟德
內　　容：前往啟德體驗保齡球樂趣，中午在啟德附近午餐，後前往牛棚藝術村參觀。
對　　象：悅齡會員及中心會員
名　　額：10 人(悅齡 5 人，會員 5 人)　　**費　　用**：$70
備　　註：1. 自備足夠金錢午餐
2. 自備八達通乘搭交通工具　　(負責同事：蕭先生)

《2026 年 11 月卡拉 OK 聲雅廊》

日　　期：2026 年 11 月 21 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)

《第十九屆全港認知障礙症照顧者論壇》

日　　期：2026 年 11 月 21 日(星期六)
時　　間：上午 9:15-下午 4:30(集合時間:上午 8:15)
地　　點：九龍土瓜灣馬頭涌道 50 號 8 樓禮堂
內　　容：活動與全港認知障礙症照顧者聯盟合辦，透過參與論壇提升參加者對認知障礙症的認識和關注。
對　　象：護老者或中心會員
名　　額：10 人
備　　註：1. 大會設有午膳及交通安排，參加者需於活動**當天上午 8:15** 到達沙田港鐵站 B 出口集合乘坐旅遊車。
2. 有興趣者先留名，陳姑娘將個別聯絡。
費　　用：**$100/位**　　(負責同事:陳姑娘)

《2026 年 11 月護老者心靈清泉茶室》



日　　期：2026 年 11 月 21 日(星期六)
時　　間：下午 2:00-3:00
地　　點：中心活動室 A
內　　容：製作乾花小擺設及茗茶。
對　　象：中心護老者
名　　額：10 人　　**費　　用**：免費　　(負責同事:嚴姑娘)

《2026 年數字牌玩樂時段(10-12)》



日　　期：2026 年 11 月 30 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)

《世代同樂・陀螺派對 2026》



日　　期：2026 年 11 月 28 日(星期六)
時　　間：下午 2:00-5:00
地　　點：樂富廣場 A 區(中心活動室 A 集合)
內　　容：活動開幕典禮及「陪玩師」啟動禮，同場有陀螺對戰賽，還有爆旋陀螺體驗區，及「走進快樂森林」展覽，令大家接觸時下青年人的興趣!
對　　象：中心會員
名　　額：20 人(會員 18 人，悅齡 2 人)　　**費　　用**：免費　　(負責同事:馬先生)
備　　註：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。

《EMAC—水泉大步走，社區定向》



日　　期：2026 年 11 月 28 日(星期六)
時　　間：下午 2：00-4：00
地　　點：中心活動室 A 及水泉澳邨
內　　容：透過組隊在邨內完成指定任務，增加大家對水泉澳邨的認識，同時在遊戲中做運動，鍛鍊身體!
對　　象：中心會員
名　　額：10 組(2 人一組報名)　　**費　　用**：免費
(負責同事：布先生)
(備註：活動需全程於邨內不同地方步行約 1.5 小時，中途會使用電梯及扶手梯，並需完成簡單任務，請確認身體狀況能應付方報名；請穿著運動鞋及鬆身衣服出席活動。)

****請各會員留意：所有活動將於 11 月 2 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。