

禮賢會沙田長者鄰舍中心 2025 年 4 月份活動及興趣班介紹



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 4 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  
機構網址：http://www.ssd.rhenish.org  
中心 Facebook 專頁：www.facebook.com/crcsnc

電話：2637 6121  
傳真：2648 1844

性質	活動名稱	舉行日期及時間	地點	收費	內容	報名方法	名額
健康晚年	2025 年 4 月悅齡布袋球班	25 年 4 月 9 日、16、23、30 日(三) 下午 2:00-3:00	本中心活動室 A	免費	介紹布袋球的玩法，與長者一同玩樂。 (負責同事：蕭先生)	4 月 1 日(星期二) 上午 9:00 起 開始接受報名	8 人 (4 會員+4 悅齡)
社交及康樂	2025 年 4 月硬地滾球同樂小組	25 年 4 月 3、10、17 日(四) 下午 3:15-4:15	本中心活動室 A		帶領會員一同玩樂硬地滾球，鍛鍊手眼協調能力。 (負責同事：蔡姑娘)		8 人
	2025 年數字牌玩樂時段(4-6)	25 年 4 月 28 日(一) 上午 10:45-12:00	本中心活動室 C		介紹數字牌的玩法，一同參與數字牌遊戲。 (負責同事：譚姑娘)		12 人
義工發展	2025 年 4 月 U3A 粵曲卡拉 OK 聲雅廊	25 年 4 月 5 日(六) 下午 1:30-3:30	本中心活動室 C	粵曲卡拉 OK(參加者需自備咪套，或以 \$4 向中心購買) (負責同事：馬先生)	10 人		
	2025 年 4 月愛心關懷剪髮服務	25 年 4 月 10 日(四) 上午 11:30-1:00	本中心活動室 A	\$15 與代間發展基金會合作，安排理髮義工為參加者提供基本理髮服務。 (負責同事：譚姑娘)	10 人		
	2025 年 4 月卡拉 OK 聲雅廊	25 年 4 月 26 日(六) 下午 1:30-3:30	本中心活動室 A	時代曲卡拉 OK(參加者需自備咪套，或以 \$4 向中心購買) (負責同事：譚姑娘)	15 人 (13 會員+2 悅齡)		
護老者支援	肥胖的疑惑講座	25 年 4 月 11 日(五) 上午 9:30-10:30	本中心活動室 A	免費 由衛生署護士講解肥胖與健康的關係及講解坊間對減肥的謬誤。 (負責同事：譚姑娘)	40 人 (30 會員+10 護老者)		

《E 健樂-血糖檢查服務(4-6)》

日期：2025 年 4 月 9 日(星期三)及 4 月 23 日(星期三)  
時間：上午 9:00-12:00  
內容：安排護士為長者進行定期血糖檢測，加強長者健康管理的意識。  
費用：免費  
對象：賽馬會 E 健樂電子健康管理計劃會員  
備註：為讓活動安排更流暢，職員會個別以 WhatsApp 通知會員有關檢測日期及時間，敬請按時出席。(負責同事：譚先生)



《2025 年 4 月半天樂關顧日托服務》

日期：2025 年 4 月 9 日、16 日、23 日、30 日(逢星期三)  
時間：上午 9:30-上午 11:30  
內容：透過日托服務，增加體弱長者身、心、社各方面的照顧，同時增加照顧者喘息空間。  
簡介：運動、感知訓練、藝術及音樂活動  
服務對象：60 歲或以上長者(需經社工評估)  
費用：\$120/4 堂  
(負責同事：嚴姑娘)

《城市遊蹤-啟德篇》

日期：2025 年 4 月 10 日(星期四)  
時間：上午 9:30-下午 4:00(上午 9:30 於活動室 A 集合)  
內容：由職員帶領會員乘坐公共交通工具，到訪啟德探索香港的新舊情懷，參觀啟德體育園，品嚐特色自助餐，再到啟德參觀「九龍城寨電影展」。  
費用：\$90(活動費用已包括保險及午膳)  
人數：12 人  
備註：活動為城市遊走體驗活動，全程都需要步行參觀，活動不包括來回車費，請會員按照自己身體狀況衡量是否參加活動。  
(負責同事：布先生、馬先生)

《U3A-三葉球運動班(4-6)》

日期：2025 年 4 月 22 日至 6 月 10 日(二)  
時間：下午 3:15-4:15  
內容：由義工教授會員一同學習三葉球，提升長者對運動的興趣。  
地點：本中心活動室 A  
費用：\$40/8 堂  
(負責同事：馬先生)

如遇紅色暴雨、黑色暴雨、三號或以上風球，中心各班組及活動將會取消，補辦日期則容後公佈。

中心職員介紹

潘綺薇主任(中心主任)、譚曉良先生(社工)、嚴麗芳姑娘(社工)、吳兆煒先生(社工)、翟汝桐姑娘(社工)、梁麗瑩姑娘(社工)、布卓林先生(社工)、蕭梓樑先生(福利工作員)、馬梓浚先生(福利工作員)、謝艷芳姑娘(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)、黃岱玲姑娘(替假一般服務助理)

印刷數量：500 份、印刷月份：2025 年 3 月

中心會員人數(截至 2025 年 3 月下旬) 910 人(男：255 女：655) (可向中心職員查詢其他服務數字)	例會主題 ● 認識食物中毒 ● 本月活動介紹
---	------------------------------

每月聖經金句

倚靠耶和華，以耶和華為可靠的，那人有福了！(耶利米書 17:7)

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」中心專頁。當發放消息時便會第一時間收到通知!



慎防諾如病毒 守護腸胃健康

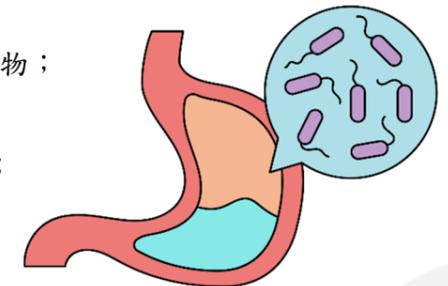
近日鄰近地區出現多宗諾如病毒感染個案，中心特別提醒大家注意飲食衛生。這種病毒容易通過受污染食物傳播，尤其冬季是感染高發期，請大家提高警惕，共同做好預防措施。

認識諾如病毒

主要症狀：噁心嘔吐、腹痛腹瀉、輕微發熱(通常持續 1-3 天)  
傳播途徑：食用或飲用受病毒污染的食物或接觸受污染的物件  
注意事項：酒精搓手液無法完全殺滅此病毒，需視液和清水徹底洗手最少 20 秒

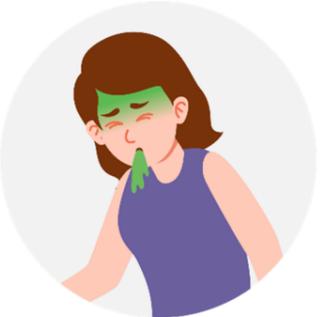
居家飲食小貼士

- ✓ 食用預先煮熟或吃剩的食物前，應妥善貯存和翻熱食物；
- ✓ 火鍋或燒烤時，確保食物已徹底煮熟才進食；
- ✓ 在烹煮過程中，小心處理並要徹底分開生和熟的食物；
- ✓ 使用兩套筷子及用具分開處理生及熟的食物；



外出用餐貼士

- △ 不要光顧無牌食物檔
- △ 避免進食生的海產；
- △ 小心選擇冷盤，包括自助餐的刺身、壽司及生蠔
- △ 不要嘗試使用鹽、醋、酒及日本芥末殺菌，因為均沒有殺菌效用
- △ 進食前及如廁後要洗手



齊心防疫小叮嚀

「熟食熱飲最安心，生冷食物要留心，嘔吐處理按指引，勤洗雙手保平安」

(資訊來源：衛生署衛生防護中心)

4 月份例會時間及售票安排

日期：2025 年 3 月 28 日(星期五)

時間：上午 9:30-10:30

- 備註：1) 出席例會及報名活動均請帶備會員證。  
2) 所有活動將於 4 月 1 日(星期二)上午 9:00 起接受報名  
(如活動為收費活動，請預備零錢交費，減少找續。)



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		<b>初四</b> 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 腦笑健康體驗班(A) 10:00-11:00 惜食堂取飯(大堂) 11:30-12:00 E健樂-活腦動腦(4-6)(1)(A) 2:00-3:00 U3A-三葉球義工訓練(1)(A) 3:15-4:45	<b>初五</b> 楊式太極班 1(1)(A) 9:30-11:30 腦伴行認知訓練(4-6)(C) 2:30-4:00	<b>初六</b> 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 U3A-開心唱歌組 1(1)(C) 10:45-11:45 2025年4月「銀齡節拍」非接觸式拳擊運動工作坊(1)(A) 2:00-3:00 U3A-國畫A班 1(1)(C) 2:30-3:30 U3A-國畫B班 1(1)(C) 3:45-4:45 智能手機諮詢服務時段(4-6)(E) 2:30-4:00 2025年4月硬地滾球同樂小組(A) 3:15-4:15	<b>初七</b> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">清明節</div>	<b>初八</b> 書法A班 1(1)(C) 9:15-10:45 書法B班 1(1)(C) 11:00-12:30 2025年4月U3A粵曲卡拉OK聲雅廊(C) 1:30-3:30
<b>初九</b>	<b>初十</b> 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 2025年輕鬆齊齊跳(4-6)(1)(A) 9:30-10:30 當值義工培訓(1)(C) 9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 1(1)(A) 11:00-12:30 平板電腦歡樂時光(4-6)(1)(C) 11:00-12:00 桌遊時光(4-6)(1)(C) 1:30-3:30	<b>十一</b> 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 藝「述」回憶小組(1)(C) 9:30-11:00 E健樂-體適能1A班(1)(A) 9:45-10:45 E健樂-體適能1B班(1)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 1(1)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:30-12:00 E健樂-活腦動腦(4-6)(2)(A) 2:00-3:00	<b>十二</b> E健樂-血糖檢查服務(4-6) 9:00-12:00 楊式太極班 1(2)(A) 9:30-11:30 2025年4月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 2025年4月悅齡布袋球班(A) 2:00-3:00 耆青社區互助顯關懷(A) 3:15-4:30 腦伴行認知訓練(4-6)(C) 2:30-4:00 *E健樂量血壓服務將於9:00-12:00暫停*	<b>十三</b> 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 城市遊蹤-啟德篇 9:30-4:00 2025年4月銀髮姿彩到戶剪髮服務 10:00-11:30 U3A-開心唱歌組 1(2)(C) 10:45-11:45 2025年4月愛心關懷剪髮服務(A) 11:30-1:00 2025年4月「銀齡節拍」非接觸式拳擊運動工作坊(2)(A) 2:00-3:00 U3A-國畫A班 1(2)(C) 2:30-3:30 U3A-國畫B班 1(2)(C) 3:45-4:45 智能手機諮詢服務時段(4-6)(E) 2:30-4:00 2025年4月硬地滾球同樂小組(A) 3:15-4:15	<b>十四</b> 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 青松運動小組(4-6)(C) 9:30-10:30 肥胖的疑惑講座(A) 9:30-10:30 2025年輕鬆駕馭糖尿病小組(4-6)(A) 10:30-11:30 2025年同踏彩虹路互助小組(4-6)(C) 11:00-12:00 惜食堂取飯(大堂) 11:30-12:00 2025年4月社區復康健體服務(1)(A) 1:30-5:00 2025年4月松柏團契(1)(C) 2:00-3:00	<b>十五</b> 蔡榮星小學愛心之旅探訪(A) 10:00-11:00 書法A班 1(2)(C) 9:15-10:45 書法B班 1(2)(C) 11:00-12:30 當值義工培訓(1)(C) 2:00-3:00
<b>十六</b>	<b>十七</b> 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 2025年輕鬆齊齊跳(4-6)(2)(A) 9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 1(2)(A) 11:00-12:30 粵曲演唱班 1(1)(A) 1:30-3:30 平板電腦歡樂時光(4-6)(2)(C) 11:00-12:00 桌遊時光(4-6)(2)(C) 1:30-3:30	<b>十八</b> 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 藝「述」回憶小組(2)(C) 9:30-11:00 E健樂-體適能1A班(2)(A) 9:45-10:45 E健樂-體適能1B班(2)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 1(2)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:30-12:00 2025年茶園小聚(4-6)(C) 2:00-3:00 E健樂-活腦動腦(4-6)(3)(A) 2:00-3:00 U3A-三葉球義工訓練(2)(A) 3:15-4:45	<b>十九</b> 楊式太極班 1(3)(A) 9:30-11:30 2025年4月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 2025年4月悅齡布袋球班(A) 2:00-3:00 腦伴行認知訓練(4-6)(C) 2:30-4:00	<b>二十</b> 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 U3A-開心唱歌組 1(3)(C) 10:45-11:45 2025年4月「銀齡節拍」非接觸式拳擊運動工作坊(3)(A) 2:00-3:00 U3A-國畫A班 1(3)(C) 2:30-3:30 U3A-國畫B班 1(3)(C) 3:45-4:45 智能手機諮詢服務時段(4-6)(E) 2:30-4:00 硬地滾球同樂小組(A) 3:15-4:15 2025年4月硬地滾球同樂小組(A) 3:15-4:15 *E健樂量血壓服務將於12:00-5:00暫停*	<b>廿一</b> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">耶穌受難節</div>	<b>廿二</b> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">耶穌受難節</div>
<b>廿三</b>	<b>廿四</b> <div style="text-align: center; font-size: 3em; font-weight: bold;">復活節 星期一</div>	<b>廿五</b> 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 藝「述」回憶小組(3)(C) 9:30-11:00 E健樂-體適能1A班(3)(A) 9:45-10:45 E健樂-體適能1B班(3)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 1(3)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:30-12:00 E健樂-活腦動腦(4-6)(4)(A) 2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(4-6)(1)(A) 3:15-4:15 2025年4月悅齡茶聚(C) 2:15-3:30	<b>廿六</b> E健樂-血糖檢查服務(4-6) 9:00-12:00 楊式太極班 1(4)(A) 9:30-11:30 2025年4月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 2025年4月悅齡布袋球班(A) 2:00-3:00 腦伴行認知訓練(4-6)(C) 2:30-4:00 *E健樂量血壓服務將於9:00-12:00暫停*	<b>廿七</b> 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 E健樂-2025年4月管「你」膽固醇計劃(E) 9:00-12:00 U3A-開心唱歌組 1(4)(C) 10:45-11:45 2025年4月「銀齡節拍」非接觸式拳擊運動工作坊(4)(A) 2:00-3:00 U3A-國畫A班 1(4)(C) 2:30-3:30 U3A-國畫B班 1(4)(C) 3:45-4:45 智能手機諮詢服務時段(4-6)(E) 2:30-4:00	<b>廿八</b> 2025年5月份大例會 9:30-10:30 2025年風中同行互助小組(4-6)(C) 10:30-11:30 悅齡體感遊戲樂趣多(A) 11:00-12:00 惜食堂取飯(大堂) 11:30-12:00 2025年4月社區復康健體服務(2)(A) 1:00-5:00 2025年4月松柏團契(2)(C) 2:00-3:00	<b>廿九</b> 書法A班 1(3)(C) 9:15-10:45 書法B班 1(3)(C) 11:00-12:30 2025年4月卡拉OK聲雅廊(A) 1:30-3:30 護「腦」同行互助小組(4-6)(C) 2:00-3:00
<b>三十</b>	<b>初一</b> 2025年輕鬆齊齊跳(4-6)(3)(A) 9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 1(3)(A) 11:00-12:30 數字牌玩樂時段(4-6)(1)(C) 10:45-12:00 粵曲演唱班 1(2)(A) 1:30-3:30 平板電腦歡樂時光(4-6)(3)(C) 12:00-1:00 桌遊時光(4-6)(3)(C) 1:30-3:30 *E健樂量血壓服務將於9:00-12:00暫停* *5月活動售票日9:00開始*	<b>初二</b> 禮賢醒目時段(大堂) 9:00-9:30 藝「述」回憶小組(4)(C) 9:30-11:00 E健樂體適能1A班(4)(A) 9:45-10:45 E健樂體適能1B班(4)(A) 10:45-11:45 鼓令練習班 1(4)(A) 11:50-1:05 惜食堂取飯(大堂) 11:30-12:00 E健樂-活腦動腦(4-6)(5)(A) 2:00-3:00 U3A-三葉球運動班(4-6)(2)(A) 3:15-4:15	<b>初三</b> 楊式太極班 1(5)(A) 9:30-11:30 2025年4月半天樂關顧日托服務(C) 9:30-11:30 2025年4月悅齡布袋球班(A) 2:00-3:00 腦伴行認知訓練(4-6)(C) 2:30-4:00			

禮賢會沙田長者鄰舍中心 2025 年 4 月份活動

**「健康寶」自我健康測試應用程式**  
Check得到! 學得到! 搵得到! **全新升級!!**

12個長者健康測試 提供綜合健康報告

全港安老照顧資源地圖

超過240段 耆老教育影片

12個與老化相關的健康測試, 提供測試結果及綜合健康報告

內存能力 衰老 肌少症 營養 口腔健康 認知功能 活動能力 自我照顧能力 失禁 聽力 視力 情緒健康

贊助商 Funded by: 香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust 香港中文大學 The Chinese University of Hong Kong 香港康樂及體育協會 Hong Kong Recreation and Sports Association

禮賢會沙田長者鄰舍中心

**「健樂 - 體適能班 (第一期)」**  
透過健康運動, 改善活動能力, 達到身心健康的目的。

日期: 2025年4月8、15、22、29日;  
2025年5月6、13、20、27日;  
2025年6月3、10日 (逢星期二) (共10堂)

時間: 上午9:45-10:45 (A班)  
上午10:45-11:45 (B班)  
(\*只可選報其中一班)

地點: 本中心活動室A  
導師: 梁志佳先生 (梁sir)  
費用: \$150 / 10堂  
對象: 18人/每班  
(只限賽馬會E健樂會員報名)

備註:  
• 於2025年4月1日起開始報名, 以先到先得形式報名。  
• 成功報名之參加者將優先報名下一期。  
• 如名額已滿, 可向中心職員登記留名作後補。如有名額可供報名時, 中心將按後補名單的先後次序致電予會員通知報名。  
• 參與活動時, 請穿著合適運動衣物及運動鞋, 以策安全。  
(負責職員: 譚先生、蔡姑娘)

《藝「述」回憶小組》

日期: 2025 年 4 月 8、15 日、22 日 29 日及 5 月 6 日、13 日(逢星期二)(共 6 堂)  
時間: 上午 9:30-11:00  
地點: 本中心活動室 C  
服務內容: 透過表達藝術手法, 回顧和探索生命不同階段, 從而找到新價值和意義。  
對象: 懷疑患有腦退化的長者  
名額: 10 人(有興趣之長者可向譚先生報名及評估)  
費用: \$20/6 堂 (負責同事: 譚先生)

《風中同行互助小組》

日期: 2025 年 4 月至 2026 年 3 月(每月第一個星期五)  
時間: 上午 9:30-10:30  
地點: 本中心活動室 C  
服務內容: 介紹中風的復康知識、復健運動等資訊。  
服務對象: 曾患中風的長者或其護理者  
費用: \$20/全年  
備註: 第一次聚會將於 2024 年 4 月 25 日(星期五)上午 9 時 30 分舉行。(負責同事: 嚴姑娘)

《茶園小聚》

日期: 2025 年 4 月至 2026 年 3 月(每月第三個星期二)  
時間: 下午 2:00-3:00  
地點: 本中心活動室 C  
服務內容: 1) 透過泡茶及茶聚活動, 減低護理者壓力。  
2) 分享社區資訊及護理知識。  
服務對象: 中心護理者  
費用: \$20/全年  
備註: 第一次聚會將於 2024 年 4 月 15 日(星期二)下午 2 時舉行。(負責同事: 嚴姑娘)

《蔡榮星小學愛心之旅探訪》

日期: 2025 年 4 月 12 日(星期六)  
時間: 上午 10:00-11:00  
地點: 本中心活動室 A  
服務內容: 由東華三院蔡榮星小學小四學生到訪中心, 與長者一同玩遊戲及表演魔術。  
名額: 25 人  
費用: 免費 (負責同事: 馬先生)

《耆青社區互助關懷》

日期: 2025 年 4 月 9 日(星期三)  
時間: 下午 3:15-4:30  
地點: 本中心活動室 A  
服務內容: 由乙明邨青年空間聯同區內中學生一同到訪中心慰問長者, 了解長者生活與長者一同遊戲。  
名額: 25 人  
費用: 免費 (負責同事: 馬先生)

《2025 年 4 月悅齡茶聚》

日期: 2025 年 4 月 22 日(星期二)  
時間: 下午 2:15-3:30  
地點: 本中心活動室 C  
服務內容: 一邊享用茶點, 一邊介紹退休規劃和適應。  
對象: 悅齡會員  
名額: 12 人  
費用: 免費 (負責同事: 布先生)

《悅齡體感遊戲樂趣多》

日期: 2025 年 4 月 25 日(星期五)  
時間: 下午 11:00-12:00  
地點: 本中心活動室 A  
服務內容: 利用平板電腦玩體感遊戲, 鍛鍊長者身體機能及反應。  
對象: 悅齡會員及長者會員  
名額: 5 位悅齡會員、5 位長者會員  
費用: 免費 (負責同事: 蕭先生)

《平板電腦歡樂時光》

日期: 2025 年 4 月 7 及 14 日(星期一) 時間: 上午 11:00-12:00  
2025 年 4 月 28 日(星期一) 時間: 上午 12:00-下午 1:00  
地點: 本中心活動室 C  
服務內容: 由義工教授平板電腦遊戲, 鼓勵長者接觸數碼科技。  
對象: 長者會員  
名額: 8 人  
費用: 免費 (負責同事: 蕭先生)

\*\*請各會員留意: 所有活動將於 4 月 1 日(星期二)上午 9:00 開始按籌號報名\*\*



# 「服務質素標準」你要知

本中心受社會福利署資助，一切行政運作均依照「服務質素標準」之要求，各類標準如下。中心會定期於例會等活動講解所有內容，讓會員知悉及了解。如有查詢，歡迎會員自行參閱報紙架下的「服務質素標準」，或向中心職員了解更多。

標準1	服務資料	服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準2	檢討及修訂政策	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準3	運作及活動記錄	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
標準4	職務及責任	所有職員、管理人員、管理委員會或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
標準5	人力資源	服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
標準6	計劃評估及收集意見	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
標準7	財政管理	服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
標準8	法律責任	服務單位遵守一切有關的法律責任。
標準9	環境安全	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
標準10	申請和退出	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準11	評估服務使用者需要	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。
標準12	知情的選擇	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準13	私人財產	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
標準14	私隱和保密	服務單位需確保服務使用者之私隱及保密權利受到尊重和保護。
標準15	申訴	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
標準16	免受侵犯	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

班組名稱	日期及時間	負責導師	費用	名額	滿額
粵劇造手班	逢星期一 上午 11:00-12:30	葉沛櫻女士	長者會員:\$350(8 堂)	24	✓
粵曲演唱班	逢星期一 下午 1:30-3:30	王玉女士	長者會員:\$260(10 堂) 悅齡會員:\$280(10 堂)	18 2	
鼓令練習班	逢星期二 上午 11:50-下午 1:05	胡秉成先生	長者會員:\$130(8 堂)	17	✓
U3A-三葉球運動班	逢星期二 下午 3:15-4:15	中心職員 馬梓浚先生	長者會員:\$40(8 堂) 悅齡會員:\$60(8 堂)	11 1	
楊式太極班	逢星期三 上午 9:30-11:30	范為根先生	長者會員:\$100(8 堂)	16	✓
U3A-開心唱歌組	逢星期四 上午 10:45-11:45	方千雲女士	長者會員:\$100(8 堂) 悅齡會員:\$120(8 堂)	18 2	
U3A-國畫 A 班	逢星期四 下午 2:30-3:30	朱家新先生	長者會員:\$170(8 堂)	15	
U3A-國畫 B 班	逢星期四 下午 3:45-4:45	朱家新先生	長者會員:\$170(8 堂)	10	
書法 A 班	逢星期六 上午 9:15-10:45(A)	林景美女士	長者會員:\$130(8 堂) 悅齡會員:\$150(8 堂)	15 1	✓
書法 B 班	逢星期六 上午 11:00-12:30(B)		長者會員:\$130(8 堂) 悅齡會員:\$150(8 堂)	15 1	

備註：

1. 如需報名參加中心班組，必需年滿 55 歲或以上，並已登記成為中心悅齡或長者會員。
2. 一般情況下，班組活動予 60 歲以上會員參加，而部份班組則按報名情況予悅齡會員參加。
3. 如顯示為「滿額」的班組，可向中心職員登記留名作後補；如有名額可供報名時，中心負責職員會按後補之先後次序，致電予後補人士通知報名。
4. 收到中心通知後，欲報名參加班組之人士需於班組開始前三個工作天內，親臨中心作登記及繳費報名作實。
5. 請預備零錢報名活動，減少找續。
6. 上述班組收費將於 2025 年 4 月 1 日起生效，如有更改將再作通知。

歡迎報名參與!

如有興趣，請向中心職員查詢及了解!

中華基督教禮賢會香港區會  
禮賢會沙田長者鄰舍中心

服務質素標準十：申請和退出服務

**活動及班組報名守則**

**購票：**

- 一般情況下，活動予 60 歲或以上的會員報名參加，而部分活動則按性質予悅齡或其他人士參加。
- 活動會以中心例會、通訊、通告或中心等社交媒體等形式宣傳，當中會列明活動報名資料。
- 除部分活動外，活動會於活動售票日予報名人士親臨中心報名，報名次序按他/她當天取得的報名籌號而定。
- 報名時，須向職員出示有效的會員證、悅齡卡或護老者卡。
- 除部分活動外，每位會員可協助另一位會員報名活動，惟必須攜帶該會員之有效會員證。
- 若提供予特定服務對象之班、組／活動，有意參加者須符合所指定資格，方會接受報名。
- 為顧及長者活動安全，中心在每項活動報名前，會提供有關資料讓會員參考，而最終由中心決定是否接受其報名。

**活動/班組退票：**

- 每個活動退票的後補方式不一，會員須個別向中心了解實際安排。
- 一般情況下，如活動沒有後補會員作輪候，會員可找另一位會員代為參加活動，惟須在活動開始前最少一個工作天通知中心獲取確認，報名方視為有效；而部分活動則按性質及內容而更改後補安排。主要按個別活動性質而定。
- 收費活動須在有後補名額的情況下，方作退款；中心會通知會員親臨中心辦理退款手續；而部分活動則按性質及內容而更改退款安排。
- 免費活動報名後，如發現未能出席，會員須盡快通知中心，以免浪費活動名額。
- 受颱風、暴雨或極端天氣警告訊號影響，或因中心宣佈活動取消，中心會視乎活動性質通知會員相關後續安排，例如：安排退款或活動後補。

\* 長者鄰舍中心將按情況需要，保留修改此守則的權利。

制訂日期：2014 年 7 月

修訂日期：2024 年 4 月