



基督教香港信義會  
沙田多元化金齡服務中心



# 中心通訊

督印人：張家瑋、潘婕鋆 編輯小組：梁馨彤、王淑儀

地址：沙田瀝源邨貴和樓地下123, 125-140號



二零二五年二月

(第二百五十四期)

沙田瀝源邨祿泉樓地下101-104號 (慧妍雅集長青成長坊)

電話：2691 7163  SDCC 信義會沙田多元化金齡服務中心

中心開放時間：星期一至五 早上8:00 至 下午6:00 (公眾假期除外)

星期六 早上8:00 至 下午5:30

接待處辦公時間：早上9:00 至 12:15；下午1:30 至 5:00



靈蛇賀新春  
蛇氣滿乾坤



信義會祝大家新一年  
新年快樂，身體健康！







## 2025-2026年度會籍制度



中心消息

由即日起，凡新入會的會員，即可獲送2025年1月至3月的會籍。

2025-2026年度會籍有效期：  
由入會日期起至2026年3月31日止

歡迎親臨中心辦理入會手續！

50-59歲

**銀咭會員**

免會籍費用至59歲

60歲或以上

**金咭會員**

入會費：每年\$30  
( $\$21$ 會費+\$ $9$ 行政費)



## 中心WhatsApp廣播訊息發放

為讓各位會員能更便利接收中心消息或活動資訊，  
中心現會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放最新中心資訊。

如有意接收訊息：

- 1) 使用智能電話並安裝WhatsApp
- 2) 請把本中心手提號碼 **5241 8931** 儲存到手機聯絡人，  
並以WhatsApp向該號碼發出訊息(會員姓名)，以便安排。

注意事項：

- 1) WhatsApp廣播服務只供發放消息或活動資訊。
- 2) WhatsApp不會接聽或回覆電話，  
如有疑問，請於辦公時間內致電中心: **2691 7163**。

瀝源信義會  
WhatsApp 聯絡人  
**5241 8931**



## 服務質素標準(SQS)簡介

為確保大家獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神，中心現正按社會福利署之規定推行「服務質素標準(SQS)」。

標準共有十六項，每期通訊會向大家介紹，讓我們的會員做個醒目的長者。

### 標準十一：評估服務使用者的需要

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。

### 標準十二：知情的選擇

服務單位應盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



# 新春團拜

| 分區   | 瀝源               | 禾輦    | 沙田               | 河城    |
|------|------------------|-------|------------------|-------|
| 日期   | 2月4日             | 2月11日 | 2月18日            | 2月25日 |
| 時間   | 上午9:15 至 10:00   |       |                  |       |
| 地點   | 本中心              |       |                  |       |
| 報名日期 | 1月21日(二) 上午9:00起 |       |                  |       |
| 報名方式 | 親臨中心接待處報名        |       | 親臨中心接待處 或 致電中心報名 |       |

  
團拜名額有限  
先到先得!  
活動逾時10分鐘後  
會將名額讓給候補  
人士

對象：金咭會員

名額：每場50人

\*備註：由於進行新春團拜，本月分區會暫停

查詢：林生/駱生

## 團契和崇拜

|             |                                    |      |
|-------------|------------------------------------|------|
|             | 以斯帖團契                              | 教會崇拜 |
| 日期          | 逢星期三                               | 逢星期四 |
| 時間          | 上午10:00 至 11:00                    |      |
| 內容          | 由信義會沐恩堂牧者或義工與大家一起<br>分享詩歌、信息及互相交流等 |      |
| 對象          | 有興趣認識福音之朋友                         |      |
| 無需取票，歡迎即日參加 |                                    |      |



# 中心偶到服務

## 棋牌活動室

活動當日可於中心接待處借用各種棋牌遊戲。

中心提供棋牌種類：

米蘭牌、象棋、五子棋、數字牌等

日期：2月3日、17日(星期一)及逢星期六

時間：下午1:35 至 4:30

### \*\*備註:

因參加者人數日漸上升，為了令大家更能享受棋牌的樂趣及保障場地安全：

逢**星期一**場次的人數：上限為**16人**！

逢**星期六**場次的人數：上限**維持不變**！



## 閱報服務安排

會員可於以下時間到中心借閱報紙。

日期：逢星期一至六

時間：上午8:30至下午5:00

**\*備註：報紙只限中心內閱讀**

## 周六影院

中心逢星期六上午及下午時段分別播放不同電影及劇集，

歡迎各位會員於中心觀看。

日期：逢星期六

時間：第一場 上午9:00 至 11:00

第二場 下午1:30 至 3:30

### 本月精選電影/劇集

| 日期    | 上午      | 下午    |
|-------|---------|-------|
| 2月1日  | 嚟咕嚟咕新年財 | 八星報喜  |
| 2月8日  | 百年好合    | 整蠱專家  |
| 2月15日 | 無敵幸運星   | 九品芝麻官 |
| 2月22日 | 大內密探零零發 | 百變星君  |



## 免費剪髮服務

日期：2月10日(星期一)

時間：上午 9:00 至 10:30

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：60人

報名：1月27日(一)早上9:00起，  
需親臨中心接待處報名。

查詢：康姑娘

備註：

1. 一人一票，不可代報
2. 參加者需於當日剪髮前**預先清洗頭髮**

免費  
活動



## 上門剪髮服務

服務內容：義工上門協助行動不便之會員  
提供簡單剪髮服務

- 服務次數：每月一次
- 時間：上午11:00 至 12:30
- 服務對象：

行動不便、未能自行外出的中心會員

服務地區：

瀝源邨、豐和邨及禾輦邨

報名：需事先經社工評估或轉介





## 蓋印仔及換領禮物安排

鼓勵會員多到中心及曾於上月份有參與"印印咭"儲印仔的會員，大家留意若儲夠印仔數量，請於指定時間內換領禮物

於中心開放時間內，會員進入中心時除將會員證拍咭登記外，每個月第一天可向義工領取一張"印印咭"，累積指定印仔數量便可換領禮物，換領後"印印咭"便會收回。

### 蓋印換領安排：

| 蓋印時段:                                             | 每月累積印印數目 | 換領 | 換禮物時段:                                                        |
|---------------------------------------------------|----------|----|---------------------------------------------------------------|
| 星期一至星期六<br>上午 9:00 至 12:00<br>及<br>下午 1:30 至 4:30 | 25-39 個  | 小獎 | 2 月 6 日(星期四)<br>及<br>2 月 7 日(星期五)                             |
|                                                   | 40 個或以上  | 大獎 | 上午 9:00 - 12:00<br>至<br>下午 1:30 - 4:30<br><b>&lt;逾時無效&gt;</b> |

### 蓋印提示：

- 每月計數，不會累積
- 不可代任何會員蓋印
- 三號或以上颱風、紅雨或黑雨暴雨訊號，蓋印仔會暫停

### 換禮物當日提示：

- 不可代其他會員換領禮物
- 必須出示開心咭作記錄，未能出示開心咭恕未能換領禮物
- 如逾時換領禮物，則該月"印印咭"無效

查詢:鄒姑娘

## 2月份賣奶粉

奶粉：加營素 (金裝、低糖、活力)、怡寶康

日期：2月14日 (星期五)

時間：上午9:30 至 11:00

地點：本中心

對象：金咭會員

登記日期：2月7日(五)或之前

購買方式：可親臨中心接待處或致電登記，並於售賣當天到中心購買奶粉。



### 奶粉售賣價錢

| 奶粉類別            | 每罐價錢   |
|-----------------|--------|
| 金裝加營素900克 (雲呢噠) | \$189  |
| 金裝加營素400克 (雲呢噠) | \$93.5 |
| 低糖加營素850克       | \$195  |
| 怡保康 850克        | \$230  |
| 怡保康 400克        | \$107  |
| 活力加營素850克       | \$228  |

\* 以上價錢已包括中心服務費

16/9/2024更新

\*備註：1. 請自備輔幣及購物袋。

2. 每人最多可登記奶粉4罐，不論大小或類別。

3. 如訂購數量不足，供應商會取消是次購買活動。

查詢：敏姑娘/駱生



# 中心恆常小組活動

## 男兒天地

免費  
活動

內容：中心男士聚首一堂，暢談日常。

日期：2月13日(星期四)

時間：上午9:30 至 10:30

地點：本中心

對象：中心男士會員

報名：1月21日(二)早上9:00起，

可致電或親臨中心接待處報名。

查詢：余姑娘



## 唔關事? 關你事!

免費  
活動

內容：分享你以為唔關你事，  
但其實息息相關的事！

日期：2月19日(星期三)

時間：下午2:00 至 3:30

地點：本中心

對象：中心會員

報名：1月22日(三)上午9:00起，

可致電或親臨中心接待處報名。

查詢：駱生/薇姑娘



## 朝陽俱樂部

免費  
活動

內容：與會員分享整理收納的心得，整理好家居環境。

日期：2月20日(星期四)

時間：上午9:30 至 10:30

地點：本中心

對象：朝陽之友

名額：20人

報名：1月23日(四)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。

查詢：駱生



## 老有所為2024-2025計劃活動

\*以下活動均由社會福利署「老有所為活動計劃」贊助

報名：1月24日(五)上午9:00起，需親臨中心接待處登記。

免費  
活動

### 1 舒Art坊1: 如意掛飾

內容：透過簡單及重複的繞線動作，  
讓參加者專注當下，在創作中  
尋找平靜和喜悅。

日期：2月4日(星期二)

時間：上午10:00 至 12:00

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：12人



查詢：瑩姑娘

### 2 「新動」有趣 - 地壺初體驗

內容：一起體驗地壺運動的樂趣。

日期：2月11日(星期二) (第一場)

2月18日(星期二) (第二場)

\*以上場次二選一

時間：下午 3:30 至 4:30

地點：慧妍雅集長青成長坊 (祿泉樓)

對象：金咭會員

名額：每場9人



查詢：淑儀姑娘



# 教育發展 及社區教育 服務部

服務主任 潘婕鑒 余詠詩  
社工 余倩瑩 郭康莉 駱俊樺  
服務統籌員 林羽謙 黃智敏 王淑儀  
高級活動助理 梁嘉敏 何玉嬌

服務主管 鄒靜儀  
資訊科技課程主任 李偉業  
文員 梁馨彤  
會計文員 楊美玉

## 信義茶聚

內容：由義工即席泡茶，與長者一同品茶及享用小茶點，以茶會友。

日期：2月15日(星期六)

時間：下午2:00 至 4:00

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：48人

報名：2月7日(五)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。

免費  
活動



社交康樂篇

查詢：康姑娘

## 新春和諧粉彩

內容：與中心會員一同歡度新春，  
以和諧粉彩的方式製作新春賀卡。

日期：2月17日(星期一)

時間：下午2:30 至 4:00

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：10人

報名：2月5日(三)上午9:00起，  
需親臨中心接待處報名。

查詢：康姑娘

免費  
活動



## 開心星期四

內容：挑戰各種小遊戲及謎題，  
開心歡度下午時光。

日期：2月20日(星期四)

時間：下午3:15 至 4:00

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：25人

報名：2月6日(四)早上9:00起，  
需親臨中心接待處報名。

查詢：林生

免費  
活動



## 我和「九十後」之新春約會

內容：與中心90歲會員一同歡度新春，玩玩小遊戲及品嚐小茶點。

日期：2月20日(星期四)

時間：下午2:00 至 3:30

地點：本中心

對象：90歲或以上之中心會員

名額：12人

報名：2月10日(一)早上9:00起，需親臨中心接待處報名。

免費  
活動



查詢：康姑娘



# 2025年2月份抽籤活動

請注意:

為免人流大量聚集，中心部分活動將實行抽籤。  
凡以下標記抽籤活動，

- 可選擇本人致電或親臨中心接待處登記。
- 抽籤會以個人名義進行，一人一籤
- 登記時間：早上9:00至下午5:00  
(下午12:15至1:30時段暫停登記)

登記日期:

1月27日(一)至1月28日(二)  
致電或親臨中心接待處登記

抽籤公佈:

負責職員將個別以WhatsApp或  
電話通知中籤者，並張貼於中心。  
(請留意下列各活動的抽籤公佈日期)  
\*若於活動公佈日期隔天仍未收到  
任何通知，則為落選\*

1

## 外間探訪: 利是封手工製作

內容：由沙田區鄧肇峰議員辦事處的義工  
與會員製作利是封手工。

日期：2月10日(星期一)

時間：下午2:00至5:00

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：15人

抽籤公佈日期：2月5日(三)下午公佈

查詢：駱生

抽籤  
活動



2

## 桌遊樂(2月份)

內容：一起試玩新卡牌遊戲「富士流」！  
訓練腦筋、挑戰自己！

日期：2月12日(星期三)

時間：上午9:30至11:00

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：16人

抽籤公佈日期：2月4日(二)下午公佈

查詢：駱生

抽籤  
活動



3

## 健身啞鈴訓練班

內容：學習使用啞鈴，鍛練身體的肌肉。

日期：2月13、20、27日

(星期四，共3堂)

時間：上午11:00至11:45

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：8人

抽籤公佈日期：2月6日(四)下午公佈

查詢：林生

抽籤  
活動



4

## 「動」骨骼·心身運動

內容：運動加入舞蹈元素，齊動、齊輕鬆，  
令你身心也動起來，減少煩惱。

日期：2月21日(星期五)

時間：下午2:00至3:30

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：15人

抽籤公佈日期：2月7日(五)下午公佈

查詢：林生

抽籤  
活動





## 同你查一查



健康生活篇

內容：利用身體組成分析儀測量身軀與四肢的肌肉量、脂肪比例和細胞含水量等，看看你的身體是否健康。

日期：2月17日(星期一)

時間：上午10:00 至 12:00 或 下午2:00 至 4:00

(\*活動分為兩個時段進行，每節20分鐘)

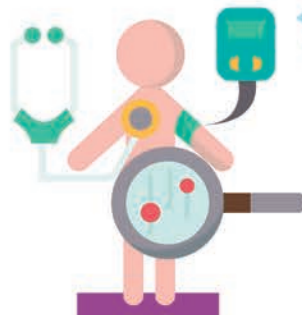
對象：金咭會員

名額：16人

報名：1月23日(四)早上9:00起，可親臨或致電中心接待處報名。

備註：有植入式電子醫療器材不可使用此儀器。

免費活動



查詢：林生

## 健康檢查：驗血糖

內容：由雅培奶粉公司為參加者驗血糖。

日期：2月21日(星期五)

時間：上午9:15 至 10:30

地點：本中心

對象：中心會員

名額：30人

報名：2月7日(五)早上9:00起，需親臨中心接待處報名。

備註：1.參加者可照常服用所需藥物及如常飲水。

2.請保持空腹，如需進食請在當天早上7時前完成。

免費活動



查詢：林生

## 新興運動練習日

內容：以下時段中心提供場地及器材，以自修的方式進行新興運動的練習，

參加者可自行計分進行比拼，歡迎曾在中心學習新興運動的會員參與。

免費活動

| 日期    | 2月3日(一)      | 2月14日(五)     | 2月17日(一)     | 2月24日(一)     |
|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 主題    | 硬地滾球         | 硬地滾球         | 芬蘭木柱         | 芬蘭木柱         |
| 時間&場次 | 下午 2:00-3:00 | 下午 2:00-3:00 | 下午 2:00-3:00 | 下午 2:00-3:00 |
|       | 下午 3:00-4:00 | 下午 3:00-4:00 | 下午 3:00-4:00 | 下午 3:00-4:00 |

對象：金咭會員

名額：每節8人

報名：1月22日(三)上午9:00起，可親臨或致電中心接待處報名。

備註：1.活動以自修的方式進行，沒有職員在場，請互相尊重，遵守活動守則。

2.中心將保留會員能否參加的權利。

3.活動每日只可登記1場，如沒有其他參加者則可繼續遊玩練習。

查詢：林生





## 賽馬會e健樂電子健康管理計劃(2月)

**e健樂活動  
費用全免**

**對象：**已完成第一次e健樂評估問卷之會員(現已滿額)

**報名：**合資格之e健樂會員可致電或親臨中心接待處登記

**登記日期：**1月22至23日(星期三至四)

**抽籤公佈：**2月3日(一)下午公佈

抽籤結果由職員個別以WhatsApp或電話通知中籤者，  
並張貼於中心接待處

**\*若於活動公佈日期隔天仍未收到任何通知，則為落選\***

**e健樂計劃活動  
登記日期：  
1月22至23日  
(星期三至四)**

### 1 e健樂-輕黏土「魚意燈籠」

內容：以輕黏土製作「魚意燈籠」，  
捏走壓力，舒緩情緒。

日期：2月7日(星期五)

時間：上午9:30 至 11:00(長青組)  
下午2:00 至 3:30(活力組)

地點：本中心

名額：每組12人

備註：長青組適合身體較弱的參加者。

**抽籤  
活動**



### 2 e健樂-食出好心情:愛心便當

內容：就到元宵佳節，介紹有助身心愉快的  
的食材及烹飪方法，一同製作健康  
美味的愛心便當。

日期：2月10日(星期一)

時間：下午2:00 至 4:00

地點：本中心

名額：12人

備註：參加者需自備食物盒。

**抽籤  
活動**



### 3 e健樂-給自己的禮物DIY

內容：以熱縮片和UV膠體驗製作不同的  
飾物，體驗手作藝術的樂趣，  
有助放鬆心靈和鍛鍊手部肌肉，  
同時增加手腦協調性。

日期：2月14日(星期五)

時間：下午2:00 至 4:00

地點：本中心

名額：12人

**抽籤  
活動**



### 4 e健樂-心血管健康檢測

內容：由註冊營養師以便攜式心血管  
測量儀進行健康檢測，並提供  
檢查結果、後續諮詢及飲食建議  
給參加者作自我健康管理。

日期：2月26日(星期三)

時間：下午2:00 至 4:00

地點：本中心

名額：12人

**抽籤  
活動**





### 內地旅行實用App

日期：2月4、11、25日 (\*2月18日暫停)

(逢星期二，共3堂)

時間：上午10:15 至 12:15

地點：本中心

對象：中心會員

名額：10人

導師：廖萬祥

費用：\$150



收費活動

課程內容：

- 高德地圖
- 大眾點評
- 美團應用
- 導航叫車
- 飲食攻略
- 外賣平台

### WeChat微信應用課程

日期：2月6、13、27日 (\*2月20日暫停)

(逢星期四，共3堂)

時間：上午 10:15 至 12:15

地點：本中心

對象：中心會員

名額：10人

導師：鄧樹鴻

費用：\$150



收費活動

課程內容：

- 收付款
- 優惠專區
- 跨境支付(轉賬，匯款，乘車碼)
- 朋友圈
- 微信小程序

### 雲端硬碟與相簿

日期：2月7、14、21日(逢星期五，共3堂)

時間：下午 2:00 至 4:00

地點：本中心

對象：中心會員

名額：10人

導師：黃鳳鳴

費用：\$150



Google相簿



雲端硬碟

收費活動

課程內容：

- 雲端硬碟及相簿應用
- 相簿實用工具 (動畫，拼貼，精華片段等)
- 上載和下載檔案
- 備份及共享功能

以上資訊科技課程及講座報名日期：

**1月24日(五) 上午9:00起，需攜帶會員咭親臨中心接待處報名**



## 中心義工招募

如果您對長者服務有興趣，亦想了解更多社區資源的知識，誠邀您加入義工服務的大家庭，希望可以與大家一同學習、一同服務，為社區長者送上關懷。

義工服務性質：

電話慰問/上門探訪/社交活動等等



義工服務篇



### 義工組服務會議



|     | 沙田、河城組長會      | 誠信組           |
|-----|---------------|---------------|
| 日期: | 2月14日(星期五)    | 2月17日(星期一)    |
| 時間: | 上午10:00至11:00 | 上午10:30至11:30 |
| 對象: | 沙田及河城區組長      | 誠信組組員         |

|     | 有為社         | 生命暖流組         |
|-----|-------------|---------------|
| 日期: | 2月18日(星期二)  | 2月24日(星期一)    |
| 時間: | 下午3:15至5:00 | 上午10:00至11:00 |
| 對象: | 有為社社員       | 生命暖流組組員       |

中心義工服務查詢：康姑娘

## 義工小組介紹-<IT義工大使>

現時科技發達，許多日常活動如乘車、吃飯、付款，甚至看醫生等，都需要使用手機應用程式，如果不熟悉這些應用程式，很容易被社會淘汰。

為了讓長者更好地融入科技生活，中心每月都會開辦資訊科技課程，旨在幫助長者掌握這些必備技能，讓生活變得更便利。

一群熱心的義工也積極參與，協助導師在課堂上解決長者的學習問題。他們以身作則，不僅學到新知識，也為社會出一分力，幫助有需要的人。





# 輔導及護老者 支援服務部

中心副主任  
護老者支援服務部服務主任  
社工

鍾佩華  
陳為柔  
李嘉慧 吳婉儀  
陸嘉穎 莫芷詠  
羅子鏹 謝婉薇  
林秀嵐  
陳婧瑜

資深護師  
服務統籌員  
復康治療助理  
護理員

蔡少芳  
周敏怡  
趙英笑  
劉潔芬  
陳瑩慧

智友醫社同行計劃 社工

## 護老者到戶服務

為舒緩高支援需要護老者的照顧壓力，中心將提供適切的支援，讓長者和護老者都能釋放喘息的時間。

服務內容包括：

- **情緒減壓活動**

(電話慰問支援、每月聚會、互助小組、節慶活動等)

- **到戶服務**

(購買及送遞生活必需品生活必需品及代購午、晚餐等)

- **區內陪診及護送** (只限沙田區)

- **短暫看顧服務** (每次不多於3小時)

費用：全免 (申請者須支付服務其間職員及長者之交通費用、所代購的物品/食品之費用)

查詢：陳姑娘

## 二手復康用品轉贈服務

如果你家中有不合用的**復康、醫療及長者用品** (包括輪椅、助行架、拐杖、成人尿片等)，歡迎你們捐出，幫助區內有需要的長者/護老者減少生活開支，減低跌倒受傷的風險。

如欲捐贈物品者，請先與本中心職員聯絡。

- 你所轉贈的每一件復康、醫療及長者用品都會經社工專業評估受助者的需要後轉贈，令每一位都能獲得及時又合用的復康用品。

另外亦有為護老者提供**復康用品代訂、諮詢、報價**等服務，如有需要請與職員查詢。

查詢：羅姑娘

## 認知能力測試

記性差了- 忘記帶鎖匙、關爐火、又或是曾忘記回家的路.....

究竟我是不是開始有認知問題呢? 如果擔心自己或身邊家人的記憶力出現問題，我們能為你做簡單的認知能力測試，歡迎於以下日期親臨本中心接受簡易認知檢測。

日期：2月12日(星期三)

時間：上午10:00 至 12:00

地點：本中心

名額：8人

(請先留名，負責同工會致電確實檢測時間)



查詢：薇姑娘



在大家的大力支持下，護老者活動報名反應實在太熱烈啦！

為了讓更多護老者參加活動，由10月開始每名護老者最多可先選擇 **2項心水活動**，如對其他活動有興趣請先留後備。

如活動尚有名額，負責職員會按報名的先後次序補上，並會以 WhatsApp或電話個別通知。



## 1 護老者加油站(2月): 櫻花樹小夜燈裝飾擺件

讓光照進生活，點亮你的新一年！  
一齊製作屬於自己的小夜燈。

日期：2月6日(星期四)  
時間：下午3:00 至 4:30  
地點：本中心  
名額：12人  
對象：護老者  
費用：\$30



護老者  
收費活動

查詢及報名：莫姑娘

## 2 手工皮具掛飾工作坊

透過自己DIY，打造具有手感溫度的掛飾，送比重要的人或自用都十分適合！

日期：2月10日(星期一)  
時間：上午10:00 至 11:00  
地點：本中心  
名額：8人  
對象：護老者  
費用：\$10



護老者  
收費活動

查詢及報名：慧慧姑娘

## 3 細周廚房： 齊來薯~薯~薯~

細周廚房又一力作，蕃薯燒餅既易整又好食，一定會令您食指大動，快啲報名齊齊煮餅啦！

日期：2月19日(星期三)  
時間：下午2:00 至 4:00  
地點：本中心  
名額：10人  
對象：護老者  
費用：\$20



護老者  
收費活動

查詢及報名：細周姑娘

## 4 護老齊聚： 健康蕃薯朱古力布朗尼

嚟到情人節，製作健康朱古力甜品，讓自己同身邊人甜到入心！番薯高纖又健康，讓大家無負擔享受甜品~

日期：2月26日(星期三)  
時間：下午2:00 至 3:30  
地點：本中心  
名額：12人  
對象：護老者  
費用：\$15



護老者  
收費活動

查詢及報名：羅姑娘



轉眼迎來2025！在規劃新一年照顧安排時，無論你是新手照顧者，或資深護老者都不要忽略個人健康喔！

何謂健康？根據世界衛生組織的定義，「健康」不僅在生理上沒有疾病，而且在體格、精神及社會功能等各方面均具良好狀態，例如：健全的心理狀態、維持良好人際關係和均衡身心發展等。所謂工欲善其事，必先利其器！在此誠意推介數個集合知識、社區資源、身心舒壓和社交康樂活動於一身的照顧者專屬網站和服務中心，鼓勵照顧者多角度充值，以更佳姿態，迎接挑戰！



【照顧者花園】 <https://carersgarden.org/>



除一般社區服務與資源介紹外，特設照顧者專題項目，其中「照顧者講數Carers Money」討論照顧長者旅程的預算旅費，包括：醫社理財專題，從而加強照顧者理財能力，度身訂造適合自己的照顧旅程。網站內有不少同路人分享短文與短片，文章亦具前瞻性，值得細看。



【賽馬會照顧資訊通- 照顧者資訊網】 <https://carers.hk/>



網站內容涵蓋照顧知識、社區服務與資源、活動資訊與花絮。預計將於2024年度推出，由香港大學及香港理工大學設計之照顧需要及評估工具。



【照顧者互助平台照顧者大大聲Carers Voice】



設於Facebook臉書平台的群組，讓長者照顧者分享照顧心得，互相學習，抒發心情、解開心結——在照顧事情上，不再單打獨鬥，有同路人一起結伴同行。



【照顧者中心】 <https://www.jccarerspace.hk/>



賽馬會護老導航照顧者支援計劃於多區設立以照顧者為本的支援中心，中心提供照顧者需要評估及服務建議、社區資源諮詢及轉介、減壓活動及閒暇空間、照顧技巧訓練、照顧歷程規劃及輔導，以及長者暫託服務等，達至關顧護老者全人需要。

**祝願各位護老者及被照顧者於2025年平安喜樂，健康常伴！**





# 中心一月行事曆

| 星期一                                                                                                       | 星期二                                                                                                      | 星期三                                                                           | 星期四                                                                                                          | 星期五                                                                                                                  | 星期六                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                               |                                                                                                              |                                                                                                                      | 1<br>9:00/1:30 周六影院<br>1:35 棋牌活動室               |
| 3<br>1:35 棋牌活動室<br>2:00 硬地滾球(1)<br>3:00 硬地滾球(2)                                                           | 4<br>9:15 新春團拜(溫哥華)<br>9:30 書法班<br>10:00 鈔Art坊1: 如意掛飾<br>10:15 內地旅行實用App<br>2:00 詩詞班                     | 5<br>10:00 以斯帖團契<br>2:00 粵曲班                                                  | 6<br>10:00 教會崇拜<br>10:15 WeChat微信應用課程<br>3:00 麗老耆加油站(2月):<br>櫻花樹小夜燈裝飾擺件                                      | 7<br>9:30 e健康-輕黏土「魚意燈籠」<br>(吳育組)<br>2:00 e健康-輕黏土「魚意燈籠」<br>(活力組)<br>2:00 腦友大本營<br>2:00 雲端健康與相簿                        | 8<br>9:00/1:30 周六影院<br>1:35 棋牌活動室               |
| 10<br>9:00 免費剪髮服務<br>10:00 手工皮具掛飾工作坊<br>2:00 外間探訪:利達封手工製作<br>2:00 e健康-食出好心情-愛心便當                          | 11<br>9:15 新春團拜(禾羅)<br>9:30 書法班<br>9:30 心之ME TIME 2<br>10:15 內地旅行實用App<br>2:00 詩詞班<br>3:30 「新動」,有趣-地壹初體驗 | 12<br>9:30 桌遊樂(2月份)<br>10:00 以斯帖團契<br>10:00 認知能力測試<br>2:00 粵曲班                | 13<br>9:30 男兒天地<br>9:30 坐式運動班<br>10:00 教會崇拜<br>10:15 WeChat微信應用課程<br>11:00 健身亞鈴訓練班<br>2:00 唱歌班               | 14<br>9:30 寶奶粉<br>10:00 沙田、河城組長會<br>2:00 雲端健康與相簿<br>2:00 硬地滾球(1)<br>2:00 e健康-給自己的禮物DIY<br>2:00 腦友大本營<br>3:00 硬地滾球(2) | 15<br>9:00/1:30 周六影院<br>1:35 棋牌活動室<br>2:00 信義茶聚 |
| 17<br>10:00 同你壹一畫<br>10:30 誠信會<br>1:35 棋牌活動室<br>2:00 芬蘭木柱(1)<br>2:00 同你壹一畫<br>2:30 新春和諧粉彩<br>3:00 芬蘭木柱(2) | 18<br>9:15 新春團拜(沙田)<br>9:30 心之ME TIME 2<br>9:30 書法班<br>2:00 詩詞班<br>3:15 有為社<br>3:30 「新動」,有趣-地壹初體驗        | 19<br>9:30 唔開事? 開你嘅!<br>10:00 以斯帖團契<br>2:00 細厨廚房:齊來煮~煮~煮~<br>2:00 粵曲班         | 20<br>9:30 朝陽俱樂部<br>9:30 坐式運動班<br>10:00 教會崇拜<br>11:00 健身亞鈴訓練班<br>2:00 我和「九十後」之新春約會<br>2:00 唱歌班<br>3:15 開心星期四 | 21<br>9:15 健康檢查:驗血糖<br>2:00 腦友大本營<br>2:00 雲端健康與相簿<br>2:00 「動」,骨骼・心身運動                                                | 22<br>9:00/1:30 周六影院<br>1:35 棋牌活動室              |
| 24<br>10:00 生命躍流組<br>2:00 芬蘭木柱(1)<br>3:00 芬蘭木柱(2)                                                         | 25<br>9:15 新春團拜(河城)<br>9:30 心之ME TIME 2<br>9:30 書法班<br>10:15 內地旅行實用App<br>2:00 詩詞班                       | 26<br>10:00 以斯帖團契<br>2:00 麗老耆聚:健康壽星朱古力<br>布朗尼<br>2:00 e健康-心血管健康檢測<br>2:00 粵曲班 | 27<br>9:30 坐式運動班<br>10:00 教會崇拜<br>10:15 WeChat微信應用課程<br>11:00 健身亞鈴訓練班<br>2:00 唱歌班                            | 28<br>2:00 腦友大本營                                                                                                     |                                                 |