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
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

二零二六年七月
(第二百七十一期)



輔導及護老者支援服務部
社工 林秀嵐姑娘

夏季防蚊大作戰

夏天潮濕炎熱，是蚊子出沒的高峰期。蚊蟲多出現公園、草叢附近，再加上蚊子容易帶有多種致命傳染病如登革熱、日本腦炎或瘧疾的病原體，所以大家務必要做好防蚊驅蚊措施！

防蚊小貼士：

1.避免用帶有花香/果香產品

市面上普遍沐浴、止汗劑、潤膚產品都是花香／果香，蚊子易受氣味所吸引，建議使用無香味的個人護理產品。

2.淺色長袖衫褲

穿著淺色長袖衫褲有助阻擋蚊子叮咬，而且透氣布料，如棉質或亞麻質地，在能夠在夏保持舒適。

3.減輕體味

謹記出汗後，盡快以毛巾拭乾身體，除去體味，保持舒爽之餘，又可以減低吸引蚊子。

4.衣物清潔

針對汗味重或殘留已久味道的衣物，建議可以進行事前準備：

- 白醋浸泡：在冷水中加入一杯白醋，將衣物浸泡30分鐘後再清洗。
- 小蘇打粉：將衣物放入溫水中，加入半杯小蘇打粉浸泡30分鐘至1小時再洗滌，可徹底分解異味分子。
- 局部預先處理：機洗前，可針對腋下、領口等易卡汗垢的重點部位，先使用專用除臭洗衣精或小蘇打局部搓揉。

5.正確使用驅蚊產品

選擇一款含有效成分（如DEET或Picaridin）的防蚊產品，這些成分能長時間防護蚊叮，有效驅蚊。氣管敏感的人士尤其是長者，不宜大量吸入，使用這類驅蚊產品時，應該打開窗戶，保持空氣流通。

6. 杜絕家居積水

- 在潮濕、陰暗的環境中繁殖，保持家中環境整潔、通風，避免積水，是家居防蚊的第一步。
- 定期清理家中的積水和垃圾，保持家居環境乾爽。
- 至少一星期一次替花瓶換水，若用碟子盛載的盆栽有滲出水來，也需每星期清理一次碟子，碟子上可能會黏附蚊子的蟲卵或幼蟲。
- 保持溝渠暢通，清除地面的積水，每星期清除雪櫃和冷氣機底盆的積水，而盛水的容器應該覆蓋，防止蚊蟲進入水中產卵。

參考網站：一線通平安鐘
https://www.schsa.org.hk/tc/care-on-call-service-introduction/summer-mosquito-tip

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

中心31周年慶祝活動

適逢中心31周年，普天同慶的大日子！
歡迎中心會員一齊參與，共同創造屬於我哋嘅周年回憶！

藝術週



邀請對藝術有熱誠的親手佈置中心及製作壁報【周年慶畫板】！



圖片只供參考

日期：7月7日（星期二）
時間：下午2:00至4:00
對象：中心會員
地點：本中心
名額：8人



查詢：秋姑娘

運動週

查詢：邦sir、雯姑娘

四大挑戰 (氣墊球、拋接乒乓球、高爾夫球、掏手)



圖片只供參考

比賽項目及時間：
日期：7月21日(星期二)
氣墊球 ：上午9:30 至 10:30
拋接乒乓球：上午10:30 至 11:30



日期：7月22日(星期三)
高爾夫球：下午2:00 至 3:00
掏手：下午3:00 至 4:00

對象：中心會員，**3人一組** 名額：每項比賽8組、 地點：本中心

備註：每人最多可報名參加兩項比賽。

決賽組別會聯同特邀職員於8月3日中心嘉年華日一同參賽。

中心31周年慶祝活動

歡迎中心會員一齊參與，共同創造屬於我哋嘅周年回憶！

科技週

查詢：李生

內容：多場有趣體驗，讓你感受科技樂趣！

1. VR - 虛擬實境體驗



圖片只供參考

2. Switch電子遊戲體驗



3. 互動地面投射遊戲



對象：中心會員

名額：每場10人(共六場)

地點：本中心

活動日期及時間：

六選一

第一場 7月28日(星期二) 上午9:30 至 10:30

第二場 7月28日(星期二) 上午10:30 至 11:30

第三場 7月29日(星期三) 上午9:30 至 10:30 **(沒有投射科技)**

第四場 7月29日(星期三) 上午10:30 至 11:30 **(沒有投射科技)**

第五場 7月29日(星期三) 下午2:00 至 3:00

第六場 7月29日(星期三) 下午3:00 至 4:00

報名方法：先到先得，額滿即止。

報名日期：6月22日(星期一)下午2:00起親臨中心

2026-2027年度會籍制度

2026-2027年度會籍有效期:

由入會日期起至**2027年3月31日止**

歡迎親臨中心辦理入會手續!

介紹者當天也可獲一份小禮物!





50-59歲	60歲或以上
銀咭會員	**金咭會員**
免會籍費用至59歲	入會費: 每年$30 **($21會費+$9行政費)**

中心消息

中心轉用新款會員咭啦

新會員: 即日起，新入會之金咭會員將獲發新會員咭。

現有會員: 如欲轉換新會員咭或遺失補領，需支付更換行政費**$10**。



舊咭樣式



新咭樣式

中心WhatsApp社群訊息發放

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社群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。
3) 中心會發出邀請的連結，會員需點擊連結加入社群。



注意事項:

1) WhatsApp社群功能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**。



社群參考示圖

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。

標準十三：私人財產

服務單位應尊重服務使用者的私人財物。



標準十四：私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

實習同學介紹



各位老友記大家好啊！我係理工大學新嚟嘅實習社工劉姑娘，嚟緊會喺呢度兩個半月，大家多多指教！我好鍾意傾計㗎，所以見到我歡迎同我傾計～

實習社工
劉幸踰 (劉姑娘)



大家好！我係嚟自理工大學嘅實習社工潘生，嚟緊兩個半月都會係中心實習，好高興可以認識大家，平時見到我都可以打聲招呼，傾下計~

實習社工
潘雋彥(潘生)

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：7月6、20日(星期一)：下午1:35 至 4:00
及 逢星期六：下午1:35 至 4:30

有關棋牌活動室之使用須知
請在借用前留意查看最新活動守則

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給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
7月4日	精武風雲	綫人
7月11日	追龍賊王 II	女子監獄
7月18日	惡人谷	西遊記之月光寶盒
7月25日	大魔術師	決戰食神

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**

蓋印仔及換領禮物安排

查詢:鄒姑娘

為鼓勵會員多到中心，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，每個月的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，換領後該月份"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 上午 9:00 至 12:00 及 下午 1:30 至 4:30	25-39 個	小獎	7 月 2 日(星期四) 及 7 月 3 日(星期五) 上午 9:00 - 12:00 至 下午 1:30 – 4:30 <逾時無效>
	40 個或以上	大獎	

大家留意若儲夠印仔數量，請於指定時間內換領禮物

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，如未能出示恕未能換領禮物。
- 如逾時換領禮物，則該月"印印咭"無效。

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分享詩歌、信息及互相交流等	
對象	有興趣認識福音之朋友	
備註	無需取票，歡迎即日參加	

金齡分區星期二

分區	瀝源	禾輋	沙田	河城
日期	7 月 7 日(二)	7 月 14 日(二)	7 月 21 日(二)	
時間	上午 9:15 至 10:00			
活動地點	本中心			
報名日期	6 月 16 日(二) 上午 9:00 起			
報名方式	親臨中心接待處報名		致電/親臨中心接待處報名	

免費活動

本月分區會主題: 特區回歸

對象：金咭會員

名額：每場50人

查詢：林生/秋姑娘

中心剪髮服務

收費服務

日期：7月13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
費用：$5
報名：6月30日(二)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。
備註：1. **一人一票**，不可代報。
2. 需於當日**預先清洗頭髮**。

由2026年5月起，
中心剪髮服務將收取每次$5的費用，
用於更換及購買剪髮工具。
感謝您的理解與支持！

剪髮服務查詢：康姑娘

上門剪髮服務

免費服務

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、豐和邨及禾輋邨
報名：需事先經社工評估或轉介



剪髮服務查詢：康姑娘

健康湯坊. 滋味星期五

收費活動

—— 坐低飲碗養生湯水，傾下偈，聽下歌 ——

推廣價
每碗 $10

中心誠邀各位老友記，每個星期五下晝一齊嚟中心坐下。
我哋為大家準備咗按時令炮製嘅健康湯水或滋潤糖水，
一邊品嚐一邊可以同老友記談天說地，又可以聽下歌！



日期：7月3、10、17、24、31日(逢星期五)
時間：下午2:30 至 3:45
地點：本中心
對象：中心會員
名額：30人

⚠ **溫馨提示：**
1. 預售方式：請提前到接待處購買湯券，數量有限，售完即止
2. 只限堂食：為確保衛生及鼓勵交流，不設外帶
3. 恕不退款：湯票一經售出，不論任何理由均不設退款

預售時間：逢星期一至四 下午3:30 截止，預售該星期五的湯券。

查詢：鄒姑娘

教育及發展部

服務主任	潘婕鋆
社工	郭康莉 張秋雅 梁智聰
服務主管	鄒靜儀
服務統籌員	林羽謙 羅燕玉
高級活動助理	何玉嬌
會計文員	陳綺玲

社區教育部

服務主任	余詠詩
資訊科技課程主任	李偉業
服務統籌員	王淑儀
文員	梁馨彤

長者支援及外展服務隊

服務主任	李緯邦
社工	易卓賢
文員	譚鳳儀

中心恆常小組

男兒天地

免費活動

內容：中心男士聚首一堂，暢談日常。

日期：7月9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：6月16日(二)上午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!

內容：分享你以為唔關你事，但其實同你息息相關的時事或社會議題。

免費活動

日期：7月9日(星期四)

時間：下午2:00 至 3:30

地點：本中心

對象：中心會員



報名：6月16日(二)上午9:00起，可致電或親臨中心接待處報名。 **查詢：薇姑娘/康姑娘**

朝陽俱樂部(機電安全教育)

免費活動

內容：介紹機電工程署日常職務，講解使用機電等注意事項。

日期：7月23日(星期四)

時間：上午10:00 至 11:00

地點：本中心

對象：朝陽之友　　名額：20人



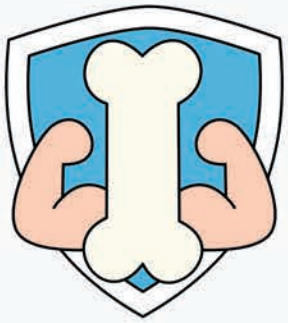


報名：6月16日(二)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。

查詢：秋姑娘

<補足腳骨力:防跌長肌> 講座

內容：覺得雙腳容易疲倦無力、怕跌倒? 一齊黎學習如何選擇「軟熟易咬」的食物來補充營養、增長肌肉，保持良好腳力。



免費活動

日期：7月6日(星期一)

時間：下午2:00 至 3:00

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：20人

報名：6月16日(二)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。

查詢：余姑娘

烹飪活動 – 自製黑糖紅豆芋圓豆腐花

內容：夏日炎炎，一同製作低糖豆腐花，配上蜜紅豆及三色芋圓，健康又美味。

收費活動

日期：7月13日(星期一)

時間：下午2:00 至 4:00

地點：本中心

對象：中心會員

名額：16人



費用：$30

報名：7月2日(四)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。

備註：請自備食物盒一個。

查詢：康姑娘

哲學傾下偈—「老得遠? 老得近? 」之「智慧」

誠邀香港電台《哲學有偈傾》前主持、哲學博士楊俊賢先生，

透過講座和小遊戲，帶領大家一起智慧搜尋，分享想法，重新定義老年，

歡迎各位一齊來邊聽邊講！

免費活動

主題：老年=智慧? 讀書多=智慧? 智慧是什麼? 智慧有什麼用? 智慧在哪裡?

日期：7月15日(星期三)

時間：下午1:45 至 3:30

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：30人



報名：6月17日(三)早上9:00起，可致電或親臨中心接待處報名。

查詢：薇姑娘、康姑娘

信義茶聚

收費活動

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：7月25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

費用：$5

報名：7月16日(四)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。



由2026年5月起，
信義茶聚將收取每次$5的費用，
用於更換茶具、購買茶點之用途。
感謝您的理解與支持！

查詢：康姑娘

「看見香港系列」-惜食堂義工服務體驗

內容：帶領中心會員參與「盒盒餸愛」體驗，協助親手進行食物安檢及裝盒，

以嚴謹的態度確保飯餐營養與安全。認識不一樣的社會服務，將愛心融入社區!

日期：7月29日 (星期三)

活動時間：上午8:45 至 11:45

集合時間：上午8:15　　解散時間：中午12:00

集合及解散地點：港鐵第一城站B出口

對象：中心會員　名額：15人

報名：7月15日(三)早上9:00起，親臨中心接待處報名。



免費活動



備註：

1.活動全程需要全程站立三小時，請按自身身體狀況報名。

2.因飯盒包裝需乾淨衛生，如當天身體不適者，請先休養身體並通知中心。

查詢：康姑娘

2026年7月份抽籤活動

登記日期: 6月17日(三) 至 6月18日(四)

以下活動 1 至 4 只可4選2進行登記抽籤

4選2

抽籤公佈：
6月24日(三)下午公佈結果
負責職員將個別以WhatsApp通知或電話通知中籤者，並張貼名單於中心。

備註:

- **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**
- **若於抽籤活動公佈日期隔天仍未收到任何通知，則為落選。**

1 桌遊樂

內容：開心桌遊同樂會，
一步一步教你玩！
活躍思維，保持頭腦靈活！

日期：7月8日(星期三)

時間：上午10:00 至 11:30

地點：本中心

對象：中心會員

名額：8人

抽籤活動



查詢：秋姑娘

2 米蘭牌初學班

內容：米蘭牌入門教學班，
適合未玩過米蘭牌的老友記！

日期：7月9日(星期四)

時間：下午2:00 至 3:30

對象：中心會員

名額：8人

備註：
已學會米蘭牌的會員可參加棋牌活動室。

抽籤活動



查詢：秋姑娘

3 長者學苑- VR眼鏡進階班

內容：教授VR眼鏡設定及如何下載遊戲。

日期：7月17 及 24日(星期五，共2堂)

時間：下午1:45 至 2:30 **(A班)**；
下午2:30 至 3:15 **(B班)**；
下午3:15 至 4: 00 **(C班)**
以上場次三選一登記

抽籤活動



對象：金咭會員　　名額：每班3人

備註：
1.個別人士使用VR可能出現頭暈，請注意。
2.必須曾參加VR虛擬實境課才可登記。

查詢：林生

4 匹克球入門班

內容：學習匹克球入門技巧。

日期：7月17 及 24日(星期五，共2堂)

時間：上午9:15至10:00 **(A班)**；
上午10:00至10:45 **(B班)**
以上場次二選一登記

抽籤活動

地點：瀝源社區會堂

對象：金咭會員

名額：每班6人

備註：
未曾參加3月份入門班的會員優先。



查詢：林生

坐式運動班

收費活動

內容：透過不同的動作及器材，讓你安坐椅子上也能做訓練，改善身體活動能力。

日期：7月9 及 23日 (逢星期四，共2堂)

時間：上午10:30 至 11:30

地點：本中心

對象：需使用助行架及輪椅代步之會員

名額：10人



費用：$20

報名：6月26日(五)早上9:00起，親臨或致電中心接待處報名。

備註：參加者需有簡單自理能力方可參加。

查詢：林生

身體檢查活動

收費活動

內容：為中心會員提供身體檢查服務，更能掌握個人身體狀況。

日期：7月10日(星期五)

時間：上午8:30 至 10:00

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：70人



檢查內容包括：

- **度高**
- **磅重**
- **量血壓**
- **量度血糖**
- **手握力**

費用：$10

報名：6月26日(五)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。

備註：1. 參加者請於活動當天上午7:00前進食早餐，可照常服用所需藥物及如常飲水。

2. 先到先得，額滿即止。

查詢：康姑娘/易姑娘

健康講座:自理好輕鬆

免費活動

內容：了解引致疲勞的原因，懂得運用節省體力的方法，
自然可以輕鬆地應付日常自理活動，從而有更多力量去照顧他人。



日期：7月14日(星期二)

時間：上午9:30 至 10:30

地點：本中心

對象：中心會員

名額：30人

報名：6月24日(三)上午9:00起，親臨或致電中心接待處報名。

查詢：林生

新興運動練習日

內容：中心於以下時段提供場地及器材，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。

備註：

1.由2025年12月起新興運動練習日將轉為收費模式，費用將用於器材的清潔及保養。
2.活動以自修的方式進行，不設教學環節，請互相尊重，遵守中心守則。
3.參加者請按照所選時間出席，運動練習日不設後備及後補位，即「執雞」。
4.中心將保留會員能否參加的權利。

報名：6月25日(四)上午9:00起，親臨中心接待處報名。

地壺球練習日

收費活動

日期及時間：7月10日(星期五)上午9:15 至 10:45 **(第一場)**；
7月31日(星期五)上午9:15 至 10:45 **(第二場)**

地點：瀝源社區會堂

對象：曾參加過地壺體驗或推廣班之中心會員

名額：每場12人

費用：每場$10

****每人只可登記其中一場****



查詢：淑儀姑娘

芬蘭木柱練習日

收費活動

日期：7月20日(星期一)

時間：下午2:00 至 4:00

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：每場8人

費用：$10



查詢：林生

布袋球練習日

收費活動

日期：7月27日(星期一)

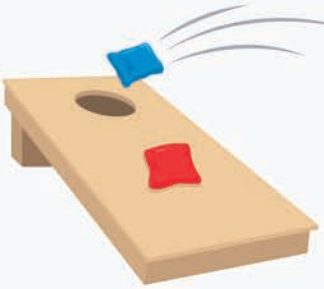
時間：下午2:00 至 4:00

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：每場8人

費用：$10



查詢：林生

義工培訓 - 紅十字會輪椅維修班

義工活動

主題：由紅十字會職員提供輪椅使用方法及基本維修保養知識，
分組指導下嘗試檢查及簡單維修輪椅。

日期：7月21日(星期二)

時間：下午2:00 至 5:00

地點：本中心

對象：60-75歲中心義工

名額：15人





報名：7月6日(一)早上9:00起，可親臨或致電中心報名。

查詢：康姑娘



義工組服務會議



	瀝源、禾輋組長會	幸運接待組
日期:	7 月 3 日(星期五)	7 月 15 日(星期三)
時間:	上午 10:00 至 11:00	上午 10:00 至 11:00
對象:	瀝源、禾輋區組長	幸運接待組組員

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:

關顧慰問及探訪/中心活動支援/技能服務等等

中心義工服務查詢：康姑娘

沙田扶輪社社區資訊科技學院(7月份)

資訊科技篇

課程 – 必學AI技巧班

收費活動

日期：7月14、21、28日(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





課程內容：

- AI基礎與日常應用
- Google Gemini 教學
- 聊天與資訊搜尋
- AI 娛樂與安全

課程 – 手機管理和網絡安全

收費活動

日期：7月16、23、30日(逢星期四，共3堂)

時間：上午10:15 至 12:15

對象：中心會員

名額：10人

導師：鄧樹鴻

費用：$150







課程內容：

- 管理手機儲存空間
- 清理手機垃圾
- 網絡安全
- 防毒軟件
- 攔截騷擾來電
- Fact Check (事實查核)

課程 – 八達通錢包與港鐵App

收費活動

日期：7月17、24、31日(逢星期五，共3堂)

時間：上午10:00 至 12:00

對象：中心會員

名額：10人

導師：黃鳳鳴

費用：$150





課程內容：

- 八達通錢包應用
- 中國內地付款方法
- 提供乘車與生活資訊，搜羅不同著數
- 手機增值八達通、網購，全方位賺取獎賞

以上資訊科技課程報名日期：

6月23日(二)上午9:00起，需 攜帶會員咭 親臨中心接待處報名。

資訊科技服務查詢：李生

輔導及護老者支援服務部

中心副主任	鍾佩華
服務主任	陳為柔
社工	李嘉慧、吳婉儀、陸嘉穎、謝婉薇、羅子鏸、林秀嵐、陳寶琪
服務統籌員	吳潔雯
護理員	黃美萍

智友醫社同行計劃

職業治療師	呂頌琦
資深護師	蔡少芳
社工	余倩瑩
復康治療助理	趙英笑

護老者WHATSAPP社群

為方便各位獲取中心有關輔導及護老者支援服務的消息或活動資訊，現會透過WhatsApp社群功能向護老者不定期發放訊息。

如未加入社群的人士，請向護老者WhatsApp手提號碼 **6319 1353** 發出訊息 **(你的姓名+「我想加入社群」)**，以便安排。
職員會發出邀請的連結，護老者需點擊連結即可加入社群。



社群參考示圖

注意事項：
1) WhatsApp社群功能只供發放消息或活動資訊用途。
2) WhatsApp不會接聽或回覆電話。

如有查詢，請於辦公時間內致電中心：2691 7163 與當值職員聯絡。

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、枴杖、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

香港耀能協會新界東日間社區康復中心
合辦：疼痛管理與舒緩技巧講座

由耀能協會護士及社工講解疼症的種類及成因、止痛藥的使用、非藥物疼痛管理技巧（冷熱敷、伸展運動、放鬆呼吸）、緩痛姿勢及動作調整、心理因素的影響，並與大家練習部分伸展及呼吸技巧。

護老者免費活動



日期：7月3日(星期五)
時間：下午2:00 至 3:00
地點：本中心
對象：護老者及受照顧長者
名額：30人

查詢：羅姑娘

認知能力測試

護老者免費活動

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。



簡易認知檢測日期:
日期：7月8日(星期三)
時間：下午2:00 至 4:30
名額：8人**(請先留名，職員會致電確實檢測時間)**

查詢：瑩姑娘

7月份CARER CAFE-護老者冰室

護老者免費活動

中心供應茶點飲品，歡迎護老者黎飲杯野、休息下！輕鬆度過一個下午啦~



日期：7月15日(星期三)
時間：下午2:00 至 3:30
地點：本中心
對象：護老者及受照顧長者
報名：先到先得，無需預先報名。

查詢：萍姑娘

輔導及護老者支援服務部　精選活動推介

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，以下6項活動每名護老者最多可先選擇 3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。

6選3

1 護老齊聚 (7月)：豆腐雜菜米紙煎餅

一起用豆腐、蔬菜、越南米紙製作美味可口的煎餅，簡單、健康又好吃！

護老者收費活動

日期：7月8日(星期三)
時間：下午2:00 至 3:30
地點：本中心
對象：護老者及受照顧長者
名額：12人
費用：每人$30



查詢：羅姑娘

2 簪花輕扇

結合了傳統中式摺扇與立體花藝，將仿真花朵製作成專屬美麗的簪花扇子！

護老者收費活動

日期：7月10日(星期五)
時間：下午2:00 至 4:00
地點：本中心
對象：護老者
名額：10人
費用：$40



(圖片只供參考)

查詢：雯姑娘

3 懷舊金曲快樂日(7月)

護老者收費活動

一齊玩遊戲唱懷舊金曲，唱歌後享用洛神花茶！

日期：7月22日(星期三)
時間：下午2:00 至 3:30
地點：本中心
對象：護老者及受照顧長者
名額：20人
費用：每人$10



查詢：雯姑娘

輔導及護老者支援服務部　精選活動推介

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，以下6項活動每名護老者最多可先選擇 3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。

6選3

4 桌遊護老樂：RUMMIKUB魔力橋

護老者免費活動

教玩Rummikub魔力橋，
護老者及受照顧長者合作一同玩吧！



日期：7月24日(星期五)
時間：上午9:30 至 11:00
地點：本中心
對象：護老者及受照顧長者
(二人同行，優先報名)
名額：12人

查詢：雯姑娘

5 護老者加油站 7月：無麵粉水果班戟

一起輕鬆動手，製作無麵粉班戟，
享受健康甜品時光。

護老者收費活動



日期：7月29日(星期三)
時間：下午2:00 至 4:00
地點：本中心
對象：護老者及受照顧長者
名額：12人
費用：$30

查詢：琪琪姑娘

6 開心跳個舞（7月）

一齊學習簡單舞步，配合輕快的音樂，
大家互動跳舞，享受放鬆的氣氛！

護老者收費活動



日期：7月30日(星期四)
時間：下午2:00 至 3:30
地點：本中心
對象：護老者
名額：8-10人
費用：$10

查詢：羅姑娘

長者足部護理

社工 羅子鏸姑娘

隨著年紀漸增，長者的健康狀況、行動及自理能力下降，若疏於護理可能導致不同的足部問題出現，例如：糖尿病導致皮膚狀況不佳、灰甲、腳甲退化/增厚、嵌甲、雞眼、足癬等等，難以盡錄。而胡亂自行用偏方處理，有機會導致問題惡化。

做好日常護理，預防足患：

- 每天用溫水清洗雙腳，然後抹乾，保持乾爽。可使用潤膚霜，但避免塗抹趾縫間。
- 定期修剪趾甲，趾甲不應過長或太短貼近甲床，修剪時應平剪留邊，若趾甲角太尖，可將甲角銼滑。
- 活動量少的長者應每天做足部運動，以保持關節靈活和促進血液循環。
- 無論居室內外，不應赤腳走路。
- 不應用未經醫生處方的藥物塗抹任何足患。
- 選擇合適的鞋襪。



觀察雙腳異常症狀：

- 顏色是否正常，有否紅腫、乾燥現象和裂縫。
- 有否水泡、損傷、厚繭或趾甲內生(腳甲入肉)。
- 皮膚有否痕癢、麻痺、痛楚、冰冷或灼熱感覺。
- 足部有沒有變形、關節疼痛。



相關醫療資源介紹－足病診療部：

- 專為足部及下肢病患提供專業治療。例如：嚴重的糖尿病足部潰瘍，足病診療師會為病人提供全面的下肢血管和神經檢查。亦會透過處理增生厚皮、剪除腳甲、清理傷口、冷凍治療、處方外塗藥物及製作紓緩性鞋墊等，跟進其他足病治療，如雞眼、厚皮、腳疣、香港腳、灰甲、內生嵌甲、腳跟痛、扁平足和腳趾變型等。

轉介服務須知：

須持有由醫院管理局或衞生署註冊醫生所簽發的轉介信，轉介信有效期為發出日期起的三個月內，並帶同轉介信到足病診療部或以傳真辦理新症預約手續，或可透過HA Go手機應用程式遞交轉介信。

資料來源：

1.衞生署長者健康服務－《足部護理》

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/personal_care/footcare.html

2.威爾斯親王醫院一站通－足病診療部

https://www3.ha.org.hk/pwh/content/dept/Podiatry_c.htm

中心惡劣天氣安排

暴雨訊號	颱風訊號	單位開放	單位內舉行 小組/活動/班組	單位外舉行 班組/活動	水上及野外活動
	雷暴 Thunderstorm 雷暴警告	✓	✓	視乎活動性質 (註2)	×
Amber 黃 黃色暴雨警告訊號	T1 一號風球	✓	✓	視乎活動性質 (註2)	×
Red 紅 紅色暴雨警告訊號	3 三號風球	✓	× (註3)	× (註3)	×
Black 黑 黑色暴雨警告訊號	8 SW 西南 8 NW 西北 8 NE 東北 8 SE 東南 八號風球或較高風球	Black 黑 × (註1)	Black 黑 × (註1)	×	×

註 1：
若中心未開放或班組未開始會暫停。
若已開放或開始，則鼓勵參加者留在中心，直至環境安全才離去。

註 2：
單位外舉行之室內活動會繼續進行，戶外活動則暫停或取消。

註 3：
若活動或班組開始前兩小時已懸掛 3 號或以上颱風、紅雨或以上暴雨訊號，活動將會取消。而活動開始後才懸掛之室內活動，負責職員可考慮實際情況，決定是否繼續進行。

*任何情況下，服務使用者可考慮各自地區之天氣、道路及交通等情況，決定是否前往本單位參與各項活動。在以上情況下取消之課堂及活動，有關之補課或退款安排將按活動性質個別處理。

附件一

中心七月行事曆

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 香港特別行政區成立紀念日	2 9:30 長者數碼共融小組 10:00 教會崇拜 換領印印咭禮物	3 10:00 溯源、禾輋組長會 11:15 普拉提運動班 2:00 疼痛管理與舒緩技巧講座 2:30 健康湯坊. 滋味星期五 3:30 長者學苑-藝術字創作班(B) 換領印印咭禮物	4 9:00/1:30 周六影院 10:00 外傭護老培訓計劃 1:35 棋牌活動室
6 1:35 棋牌活動室 2:00 補足腳骨力:防跌長肌講座	7 9:15 分區會-溯源 2:00 八段錦 周年活動-藝術週	8 10:00 以斯帖團契 10:00 桌遊樂 2:00 護老齊聚:豆腐雜菜米紙煎餅 2:00 認知能力測試	9 9:30 男兒天地 10:00 教會崇拜 10:30 坐式運動班 2:00 唔關事? 關你事! 2:00 米蘭牌初學班 2:00 唱歌班	10 8:30 身體檢查活動 9:15 地壺練習日(第一場) 11:15 普拉提運動班 2:00 醫花輕扇 2:30 健康湯坊. 滋味星期五	11 9:00/1:30 周六影院 10:00 外傭護老培訓計劃 1:35 棋牌活動室
13 8:45 伸展班 9:00 剪髮服務 2:00 烹飪活動: 黑糖紅豆芋圓豆腐花	14 9:15 分區會-禾輋 9:30 健康講座:自理好輕鬆 10:15 必學AI技巧班 2:00 八段錦	15 10:00 以斯帖團契 10:00 幸運接待組 1:45 哲學傾下偈 2:00 粵曲班 2:00 7月份Carer Cafe- 護老者冰室	16 10:00 教會崇拜 10:15 手機管理和網絡安全 2:00 唱歌班	17 9:15 匹克球入門班(A) 10:00 匹克球入門班(B) 10:00 八達通錢包與港鐵App 11:15 普拉提運動班 1:45 長者學苑-VR眼鏡進階班(A) 2:30 長者學苑-VR眼鏡進階班(B) 2:30 健康湯坊. 滋味星期五 3:15 長者學苑-VR眼鏡進階班(C)	18 9:00/1:30 周六影院 10:00 外傭護老培訓計劃 1:35 棋牌活動室
20 8:45 伸展班 1:35 棋牌活動室 2:00 芬蘭木柱練習日	21 9:15 分區會-沙田、河城 10:15 必學AI技巧班 2:00 八段錦 2:00 義工培訓-輪椅維修班 周年活動-運動週	22 10:00 以斯帖團契 2:00 懷舊金曲快樂日 2:00 粵曲班	23 10:00 朝陽俱樂部 10:00 教會崇拜 10:15 手機管理和網絡安全 10:30 坐式運動班 2:00 唱歌班	24 9:15 匹克球入門班(A) 9:30 桌遊護老樂 10:00 匹克球入門班(B) 10:00 八達通錢包與港鐵App 11:15 普拉提運動班 1:45 長者學苑-VR眼鏡進階班(A) 2:30 長者學苑-VR眼鏡進階班(B) 2:30 健康湯坊. 滋味星期五 3:15 長者學苑-VR眼鏡進階班(C)	25 9:00/1:30 周六影院 10:00 外傭護老培訓計劃 1:35 棋牌活動室 2:00 信義茶聚
27 8:45 伸展班 2:00 布球袋練習日	28 10:15 必學AI技巧班 2:00 八段錦 周年活動-科技週	29 8:45 惜食堂義工服務體驗 10:00 以斯帖團契 2:00 護老者加油站： 無麵粉水果班戟 2:00 粵曲班	30 10:00 教會崇拜 10:15 手機管理和網絡安全 2:00 開心跳個舞 2:00 唱歌班	31 9:15 地壺練習日(第二場) 10:00 八達通錢包與港鐵App 11:15 普拉提運動班 2:30 健康湯坊. 滋味星期五	

附件二