elcss
信義會社會服務｜沙田多元化金齡服務中心
Shatin District Community Centre for the Golden-Aged

中心通訊

督印人：張家瑋、潘婕鋆　編輯小組：梁馨彤、王淑儀

二零二六年八月
(第二百七十二期)

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



輔導及護老者支援服務部
社工 羅子鏸姑娘

護眼之道 你我做到

隨年紀漸增，眼睛組織會漸漸退化，導致「眼矇矇」，影響日常生活自理。
先認識眼疾，實踐護眼之道，及早預防，有助我們保護視力！

常見眼疾

- **眼皮下垂**：須經醫生評估成因。
- **眼乾（刺痛、乾澀、畏光）**：可用人造淚液或增濕器紓緩；持續眼乾或感染應盡快就醫。
- **淚溢（常流眼淚）**：須依原因處理；持續流淚應找醫生診治。
- **老花（近看模糊）**：約 40歲開始、60歲穩定。應找合格視光師/醫生配鏡，並每2-3年定期驗眼更換度數。
- **「飛蚊」（視覺有浮動黑點）**：多為短暫症狀，數量會隨時間改變或消失。



長者眼矇三大主因（延誤就醫可致永久失明）：

1. 白內障：晶體混濁，光線減少，影像模糊。
2. 青光眼：眼壓過高破壞視神經，導致視力下降、視野縮窄。
3. 黃斑點退化（眼底退化）：看東西變形模糊（如直線變曲線、放大縮小、有暗點）。

⚠ 不容忽視的警告訊號

- 必須就醫的危險訊號
- 配戴眼鏡仍無法改善視力
- 持續眼痛或突然劇痛
- 對光敏感、見到光環/彩虹圈
- 失去部分視力
- 眼紅、刺痛，或持續流淚/分泌物/結痂
- 突然出現大量飛蚊（黑點）
- 眼睛/眼瞼有異常生長物，或透明部位變混濁

💡 護眼三部曲



1.個人衛生：早晨用乾淨毛巾與自來水清潔眼垢。不共用毛巾、不揉眼、不借用他人眼藥/眼鏡，預防「眼挑針」。

2.健康習慣：戒煙；均衡飲食（多攝取維生素A與蛋白質）；使用噴霧時噴嘴須遠離眼睛。

3.預防疲勞：睡眠充足；看螢幕/閱讀時光線要充足並保持距離；每半小時休息片刻，眺望遠景。

參考網站：【衞生署長者健康服務】
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/health_information/vision_and_hearing/commoneyeproblemscaretips.html

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

elcss 信義會社會服務 50th 新界區

賣旗日!

基督教香港信義會社會服務部

26.8.2026 三

籌款用作為推動
兒童福祉及關顧服務



成為賣旗義工

服務日期：8月26日(星期三)

時間：上午8:00 - 中午12:30

地點：新界區

有興趣成為義工者，
即日起歡迎到中心接待處登記。

基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心　地址：沙田瀝源邨貴和樓地下123, 125-140號　電話：2691 7163

【活動通知】中心31週年嘉年華

慶祝活動正式進入高潮喇！

活動詳情

活動日期：
2026年8月3日 (星期一)
活動對象：本中心會員
活動費用：全免



精彩攤位遊戲



新興運動決賽



美味小食同精美小禮物送畀大家

活動時段

(名額有限，先到先得)
活動將分開 4 個時段
進行，每時段名額 40 人

【第一節】	上午 9:15 – 10:15
【第二節】	上午 10:15 – 11:15
【第三節】	下午 1:45 – 2:45
【第四節】	下午 2:45 – 3:45

報名須知

報名日期：7月21日 (星期二) 下午 2:00 開始
報名方式：請親臨中心報名

查詢: 秋姑娘/邦sir/李生/雯姑娘



計劃活動宣傳

資助機構　　撥款機構

elcss 信義會社會服務 | 50th　　恒生銀行 HANG SENG BANK　　香港公益金 THE COMMUNITY CHEST

恒生銀髮學院 HANG SENG SILVER ACADEMY

第二期招生

*參加者必須於A、B、C類各參與一項活動



A 運動體驗類:

舉辦新興運動班、舒展運動班、增肌防跌班 (8月下旬至10月上旬)

B 心理社交類:

舉辦資訊科技活動、興趣發展活動、藝術及文化活動 (10月至12月上旬)





C 理財防騙類:

會舉辦防騙講座，增加大家對騙案的認識 (9月至12月期間)

對　　象

- 65歲或以上金咭會員
- 能夠使用智能電話
- 懂得使用及收發WhatsApp

報名及抽籤

報名：7月23日(四)至7月28日(二)
(致電或親臨中心報名)
抽籤：8月1日(六)下午3:00

名　　額

70位
(第一期參加者不能重覆報名)

查　　詢

致電 26917163
聯絡梁先生/玉姑娘

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!

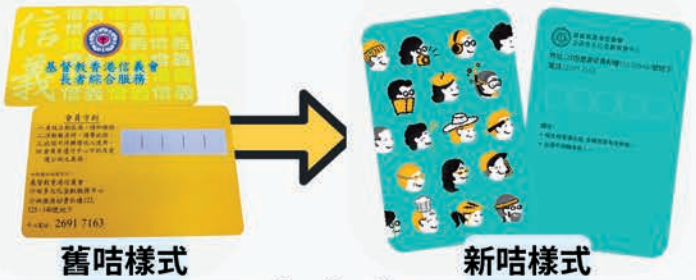
50-59歲	60歲或以上
銀咭會員	**金咭會員**
免會籍費用至59歲	入會費: 每年$30 **($21會費+$9行政費)**

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。

標準十五：申訴

每位服務使用者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。



標準十六：免受侵犯

服務單位應採取一切合理步驟確保服務使用者免受侵犯。

中心人事消息

各位夥伴與老友記們：

各位好，我是Sinndy，我即將要退休了。在中心服務這10年間與你們渡過了很愉快的時刻，謝謝老友記們用慈祥與笑容溫暖了我的日常，也謝謝並肩作戰的同事們，總是給予我最強大的支持與歡笑。

因為有你們，這10年的忙碌都變成了美好的回憶。

衷心祝福老友記和夥伴們平安健康、福氣滿滿、萬事如意！



中心 服務助理
梁鳳儀 Sinndy

謝謝大家多年來的照顧，珍重再見！

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：8月10、24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
8 月 1 日	浮華宴	內幕
8 月 8 日	歲月神偷	龍鳳店
8 月 15 日	哪一天我們想飛	神探大戰
8 月 22 日	跑馬地的月光	大師兄
8 月 29 日	算死草	不日成婚 2

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**

第六頁

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	8 月 6 日(星期四) 及 8 月 7 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 (26/8 暫停)	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	8 月 4 日(二)	8 月 11 日(二)	8 月 18 日(二)	
時間	09:15 至 10:00			
活動地點	本中心			
報名日期	7 月 21 日(二) 上午 9:00 起			
報名方式	親臨中心接待處報名		親臨 / 致電中心接待處登記	

免費活動

本月分區會主題: 消暑集錦

對象：金咭會員

名額：每場50人

查詢：林生/秋姑娘

健康湯坊. 滋味星期五

—— 坐低飲碗養生湯水，傾下偈，聽下歌 ——

收費活動

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：8月7、14、21、28日(逢星期五)

時間：下午2:30 至 3:45

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**

中心剪髮服務

收費服務

日期：8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

費用：$5



報名：7月28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**。

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

8月雅培賣奶粉

日期：8月14日 (星期五)

時間：上午9:30 至 11:00

對象：金咭會員

收費服務

登記日期：8月7日(五)或之前

購買方式：會員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 。

奶粉類別	每罐價錢
金裝加營素850克 (雲呢喃)	$200
金裝加營素400克 (雲呢喃)	$99
低糖加營素850克	$217
怡保康 850克	$241
怡保康 400克	$115
活力加營素850克	$235

* 以上價錢已包括中心服務費　　8/6/2026更新

備註：1. 需**攜帶會員證**作核實記錄。
2. 請自備輔幣及購物袋。
3. 每人最多可登記奶粉**4罐**，不論大小或類別。

重量及價錢調整

*如訂購數量不足，供應商會取消是次購買活動。

查詢：秋姑娘

教育及發展部		社區教育部		長者支援及外展服務隊	
服務主任	潘婕鋆	服務主任	余詠詩	服務主任	李緯邦
社工	郭康莉 張秋雅 梁智聰	資訊科技課程主任	李偉業	社工	易卓賢
服務主管	鄒靜儀	服務統籌員	王淑儀	文員	譚鳳儀
服務統籌員	林羽謙 羅燕玉	文員	梁馨彤		
高級活動助理	何玉嬌				
會計文員	陳綺玲				

中心恆常小組

朝陽俱樂部（UNO 動動腦）

免費活動

內容：介紹UNO棋牌，一步一步教你玩！



日期：8月5日(星期三)

時間：上午10:00 至 11:30

地點：本中心

對象：朝陽之友

名額：8人

報名：7月21日(二)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。 **查詢：秋姑娘**

唔關事? 關你事!

免費活動

內容：分享你以為唔關你事，但其實同你息息相關的時事或社會議題。



日期：8月10日(星期一)

時間：下午2:00 至 3:30

地點：本中心

對象：中心會員

報名：7月21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**

男兒天地

免費活動

內容：中心男士聚首一堂，暢談日常。



日期：8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：7月21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**

中心生日會

收費活動



內容：與7-9月生日壽星一同慶祝。

日期：8月10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

費用：$30

報名：7月至9月生日壽星可於7月27日(一)至7月31日(五)優先報名，
餘下名額於8月1日(六)公開報名。

查詢：林生

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：8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

費用：$5

報名：7月30日(四)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。

查詢：康姑娘

烹飪活動－家鄉煎薄罉

收費活動

內容：一同製作兩款經典小食：咸薄罉、甜薄罉。咸薄罉加入蝦米、菜脯和葱花，口感咸香；甜薄罉則包含花生碎、椰絲和白芝麻，帶有懷舊風味。



日期：8月24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：8月6日(四)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。

備註：請自備食物盒兩個。

查詢：康姑娘

「看見香港系列」

「同行，是為了看見更美的香港。」

定期帶領會員走出灣源，透過實地到訪香港不同地方，促進會員間的互動交流，並加深對本地文化與社區發展的認識，讓我們一起出發，重新發現香港的美!

報名：7月27日(星期一)早上9:00起，需親臨中心接待處報名。

1 「看見香港系列」-中文大學「無言老師」解剖實驗室

內容：到訪參觀中文大學「無言老師」解剖實驗室，透過職員導賞及講座講解，讓中心會員認識遺體捐贈計劃的詳情，增強公眾人士對計劃的肯定。

免費活動

日期：8月12日(星期三)

集合時間：上午9:20

解散時間：中午12:30

集合及解散地點：港鐵大學站A出口 (需自己前往)

對象：中心會員

名額：20人

備註：請自備八達通，因在中文大學內需乘坐穿梭小巴前往，每程收費$5.5。

無言老師
香港中文大學醫學院「無言老師」遺體捐贈計劃

查詢：康姑娘

2 「看見香港系列」-立法會綜合大樓導賞團

內容：到訪參觀立法會綜合大樓，透過職員導賞，讓中心會員實地參觀多個核心會議設施，了解香港立法機關運作。



免費活動

日期：8月20日(星期四)

集合時間：上午9:00

解散時間：中午12:00

集合及解散地點：沙田站外美心西餅 (需自己前往)

對象：中心會員

名額：20人

備註：活動需全程步行一小時，請留意自身身體情況。



查詢：康姑娘

2026年8月份抽籤活動

登記日期: 7月22日(三) 至 7月23日(四)

以下活動 1 至 6 只可6選3進行登記抽籤

6選3

抽籤公佈：
7月28日(二)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：8月10日(星期一)

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 普及健體運動班

內容：由康文署派出專業教練
與你做運動。

日期：8月14日(星期五)

時間：上午9:00 至 11:00

地點：本中心

對象：中心會員

名額：20人

抽籤活動



查詢：林生

3 長者學苑－【靜心。慢活】專屬天然香薰舒壓工作坊

內容：長期的關節疲勞、肩頸僵硬或難以入眠？誠邀您在舒適寧靜的環境中，
享受兩堂專屬您的香薰減壓之旅，讓身心靈重拾輕鬆自在！🌸

抽籤活動

✨**兩大精彩亮點**：

1️⃣**調配專屬香薰**：學習天然香薰基礎知識，親自調配適合您的紓壓香薰保養品。

2️⃣**指導手部按摩**：簡易安全的手部及穴位按摩技巧，有助促進血液循環、舒緩痛症。

日期：8月15日 及 8月22日(星期六，必需出席共2節課堂)**(A班)**;
8月29日 及 9月5日(星期六，必需出席共2節課堂)**(B班)**
以上場次二選一登記

時間：上午9:15 至 11:15

對象：金咭會員

名額：每班10人





查詢：鄒姑娘

2026年8月份抽籤活動

登記日期: 7月22日(三) 至 7月23日(四)

以下活動 1 至 6 只可6選3進行登記抽籤

6選3

抽籤公佈：
7月28日(二)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。

4 快來數獨，考考腦

內容：數獨由淺入深，動動腦筋樂趣多！

日期：8月19日(星期三)

抽籤活動

時間：下午2:00 至 3:00

地點：本中心

對象：中心會員

名額：8人



查詢：秋姑娘

5 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：8月21日 及 8月28日
(星期五，共2堂)

抽籤活動

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

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

6 活力強肌運動帶操

內容：由雅培奶粉的職員教授，
利用彈力帶提供漸進式阻力，
能有效刺激全身肌群、
提升肌肉耐力。

抽籤活動

日期：8月28日(星期五)

時間：上午9:30 至 10:30

地點：本中心

對象：中心會員

名額：20人



查詢：林生

普拉提體驗班(8月)

內容：以柔和的方式鍛鍊核心肌群，增加軀幹穩定性，適合舒緩身體及精神上的疲勞。

日期：8月7、14、21日 (逢星期五，共3堂)

時間：上午11:15 至 12:15

地點：本中心

對象：中心會員

名額：10人

費用：$195(金咭會員)、$225(銀咭會員)

報名：因課程對參加者體能有基本需求，如有意報名，請聯絡林生。

備註：如報名人數不足，課程將會取消。



收費活動

查詢：林生

新興運動・地壺推廣班

內容：帶你由零開始認識地壺運動，玩法簡單又充滿挑戰性!

日期：8月10、17日 (星期一，共2堂)

時間：下午2:30 至 4:00

地點：慧妍雅集長青成長坊-祿泉樓地下

對象：未曾參加地壺班之中心會員

名額：9人

費用：$30

報名：7月31日(五)早上9:00起，親臨中心接待處報名。

收費活動



查詢：淑儀姑娘

坐式運動班

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：8月13 及 20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：7月31日(五)早上9:00起，親臨中心接待處報名。

備註：參加者需有簡單自理能力方可參加。

收費活動



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：7月31日(五)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：8月14日(星期五)上午9:15 至 10:45 **(第一場)；**
8月21日(星期五)上午9:15 至 10:45 **(第二場)**

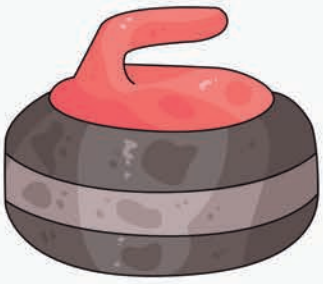
地點：瀝源社區會堂

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：8月17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：8月24日(星期一)

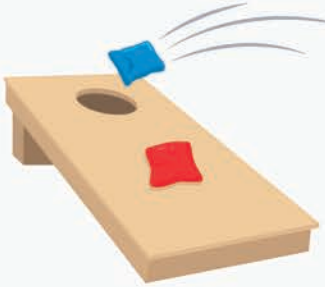
時間：下午2:00 至 4:00

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：每場8人

費用：$10



查詢：林生



義工組服務會議



沙田、河城組長會

日期：8月6日(星期四)

時間：上午10:00 至 11:00

地點：本中心

對象：沙田、河城區組長

義工服務篇



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

第十六頁

中心義工服務查詢：康姑娘

沙田扶輪社社區資訊科技學院(8月份)

資訊科技篇

課程 – 手機空間大改造

日期：8月7、14、21日
(逢星期五，共3堂)

收費活動

時間：上午10:00 至 12:00

地點：本中心

對象：中心會員

名額：10人

導師：黃鳳鳴

費用：$150

只適合使用 Android 安卓手機人士

課程內容：

- 手機空間去了哪？
- 空間瘦身大掃除
- 檔案分類與備份
- 養成數位極簡好習慣



課程 – 大灣e生活

日期：8月13、20、27日
(逢星期四，共3堂)

收費活動

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





課程內容：

- 大灣區交通生活導航
- 大灣區飲食與手機點餐
- 安全電子支付與智慧生活應用



以上資訊科技課程報名日期：

7月28日(二)上午9:00起，需 攜帶會員咭 親臨中心接待處報名。

第十六頁

資訊科技服務查詢：李生

計劃活動宣傳

elcss 信義會社會服務 沙田多元化金齡服務中心 Shatin District Community Centre for the Golden Aged

沙田扶輪社社區資訊科技學院

The Hong Kong Polytechnic University 香港理工大學

Research Centre for Gerontology and Family Studies 樂齡與家庭研究中心

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

網絡安全智穩陣

課程簡介

本課程旨在介紹網絡安全相關的實用資訊和實務操作，以提升學員的網絡安全意識與防詐騙能力。

免費活動

- 課程由理工大學主辦
- 所有學員必須出席所有課堂及完成兩次問卷調查

課程內容

- 保護智能手機及帳戶安全 (e.g. 密碼管理，雙重認證)
- 社交媒體與通訊軟件隱私設定 (如Facebook, WhatsApp)
- 識別與防範網上騙案 (如釣魚郵件，假冒網站)
- 實用工具與支援 (「防騙視伏App」，18222熱線)

課程日期及時間

課前準備會：9月3日(四) 下午2:00 至 4:00
課堂 (一)　：12月3日(四) 下午2:00 至 5:00
課堂 (二)　：12月10日(四) 下午2:00 至 4:00
課堂 (三)　：12月17日(四) 下午2:00 至 4:00

報名日期：
7月28日(二)上午9:00起，
請親臨中心報名

中心會員　免費　26917163 李sir

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、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

護老者義工招募

你一直默默照顧家人，用心陪伴、細心付出，這份愛與經驗其實十分珍貴。
我們誠邀您加入護老者義工，將您的關懷化作力量，與我們一同服務社區。
義工主要負責協助活動進行、照顧長者，並關心護老者的需要。
無需豐富經驗，中心會提供簡單指導及支援。
歡迎有興趣的護老者報名參加，一齊用行動傳遞關懷與溫暖。



查詢：琪琪姑娘

「事困心不困」- 護老者壓力管理小組

護老過程中，總有激氣、炆憎、心累的時候。除了照顧長者外，你有好好面對，溫柔地照顧自己的情緒嗎？此小組透過覺察身體的反應及感覺、體驗溝通遊戲及分享討論，學習如何處理負面感受，以管理壓力及照顧自己的情緒。



日期：8月4、11、18、25日；9月1日(逢星期二，共5堂)
時間：下午2:00 至 3:30
地點：本中心
對象：護老者
名額：8人
備註：1. 設有長者看顧服務
　　2. 參加者事前需接受簡單評估

查詢：羅姑娘、琪琪姑娘、陳姑娘

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。



簡易認知檢測日期:
日期：8月10日(星期一)
時間：下午2:30 至 5:00
名額：8人**(請先留名，職員會致電確實檢測時間)**

查詢：羅姑娘

竹園區神召會義工探訪活動

由竹園區神召會義工到中心進行木箱鼓表演及禪繞畫活動，齊齊享受午後時光。

日期：8月12日(星期三)

時間：下午1:45 至 3:15 **(第一場)**；
下午3:30 至 5:00 **(第二場)**

地點：本中心

對象：護老者及受照顧長者

名額：50人

報名方式：先到先得





護老者免費活動

查詢：雯姑娘／陳姑娘

居家安睡及痛症管理: 芳香療法與生活建議

由註冊護士及香薰治療師講解長者常見的問題、芳香療法原理及功效、安睡與痛症管理的建議、教授按摩手法。

日期：8月17日(星期一)

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：25人

備註：此活動由宏善護理有限公司合辦。



護老者免費活動

查詢：琪琪姑娘

8月份CARER CAFE-護老者冰室

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：8月19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

報名方式：先到先得，無需預先報名。



護老者免費活動

查詢：萍姑娘

輔導及護老者支援服務部　抽籤活動推介

懷舊金曲音樂會及善寧之家參觀日

信義會「美樂心弦」音樂治療團隊將帶領照顧者及社區人士合奏懷舊金曲，一同享受音樂帶來的互動與連結。之後會分組參觀善寧之家，了解本港紓緩照顧服務。

護老者免費抽籤活動

日期：8月13日(星期四)

時間：下午2:00 至 4:00

活動地點：賽馬會善寧之家(沙田亞公角山路18號)

集合及解散地點：本中心

對象：護老者

名額：17人

報名方式：有興趣的參加者可致電或親臨中心登記抽籤。

報名日期：即日起至8月3日(一) 下午4:00截止。

抽籤公佈日期：8月5日(星期三)

備註：活動由賽馬會照顧者中心主辦。



查詢：陳姑娘

香港文物探知館展覽及慢步九龍公園

「漢風泱泱：雄渾與交融的盛世」展覽，一同走進漢代，了解當代生活及文化。並走進九龍公園內，慢步欣賞美麗的大自然及公園設施！

護老者免費抽籤活動

日期：8月18日(星期二)

時間：上午9:30 至 下午1:15

集合地點：本中心

對象：護老者及受照顧長者

名額：20人

報名方式：有興趣的參加者可致電或親臨中心登記抽籤。

報名日期：即日起至8月3日(一)下午4:00截止

抽籤公佈日期：8月5日(星期三)



備註：有旅遊巴，活動需步行及有樓梯級，請按自身身體狀況報名。

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7項活動每名護老者最多可先選擇 4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。

7選4

1 編織花花杯墊

為你的桌面帶來視覺享受，為生活編織一份美好，一齊享受編織的樂趣！

護老者收費活動

日期：8月5日(星期三)
時間：下午2:00 至 3:30
地點：本中心
對象：護老者
名額：10人
費用：$20



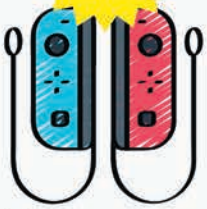
(圖片只供參考)

查詢：雯姑娘

2 Switch 小小運動會2.0

邀請護老者與受照顧長者齊上場，透過輕鬆好玩的遊戲運動，活動身體，享受快樂時光！

護老者免費活動



日期：8月10日(星期一)
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
(二人同行，優先報名)
名額：10人

查詢：雯姑娘

3 開心跳個舞（8月）

一齊活動筋骨，學習簡單舞步，配合輕快的音樂，享受放鬆的氣氛！

護老者收費活動

日期：8月14日(星期五)
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

4 「織」心過七夕

七夕前同大家編織愛心葉子和茶點共聚，與大家一同迎七夕！

護老者收費活動

日期：8月17日(星期一)
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
名額：14人
費用：每人$30



(圖片只供參考)

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7項活動每名護老者最多可先選擇 4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。

7選4

5 護老齊聚（8月）：布袋球體驗

布袋球是一種老少咸宜的新興休閒運動。玩家輪流將裝有塑膠粒或豆子的沙包，投擲到斜面板上。大家一齊嚟試下玩啦～

護老者收費活動

日期：8月21日(星期五)

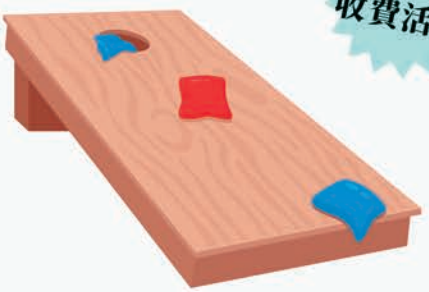
時間：下午2:00 至 3:30

地點：本中心

對象：護老者及受照顧長者

名額：12人

費用：每人$10



查詢：羅姑娘

6 護老者加油站8月：禪繞畫-畫出心情，靜下來

你有多久，未曾停一停，為自己呼吸？
邀請你，用線條畫出心情，
用圖案安放壓力。
活動無需畫畫經驗，由簡單圖案開始，
在寧靜中放鬆，在創作中找回自己。

護老者收費活動

日期：8月24日(星期一)

時間：下午2:00 至 3:30

地點：本中心

對象：護老者

名額：12人

費用：$10



查詢：琪琪姑娘

7 懷舊金曲快樂日(8月)

一齊唱懷舊金曲跳舞，
唱歌後享用雪耳雪梨素湯！

護老者收費活動

日期：8月26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

《給護老者的話》

社工 陸嘉穎姑娘

各位親愛的護老者，當你讀到這篇文章時，我已離開中心了。
在過去這段日子裡，我有幸見證了你們的付出。
每一次看到你們悉心照顧家人的眼神、那份無微不至的耐心，
都讓我由衷地感到敬佩。



但在道別之際，比起叮囑如何照顧他人，我更想對你說一句：
「請先好好照顧你自己。」

為什麼要「先照顧自己」？

在飛機遇到緊急狀況時，安全指引總是要求我們「先為自己戴上氧氣罩，再幫身邊的人戴上」。照顧家人也是一樣的道理。護老是一場馬拉松，而不是百米短跑。如果你自己的體力和情緒都被掏空了，又怎麼有能量去滋養他人呢？

給你的三個溫馨小錦囊

- **允許自己休息，這不是自私：**
  每天給自己至少 15-30 分鐘的「Me Time」（私人時間）。
  喝一杯熱茶、聽一首喜歡的歌，或者單純地深呼吸。



請記住，短暫的抽離是為了走更遠的路。

- **學習拒絕與求助：** 你不是超人，不需要一個人承擔所有的責任。
當感到疲憊時，主動向其他家人、朋友或專業的社區資源（如暫託服務、社工）尋求協助。求助，並不代表你做得不夠好，而是代表你很重視這份照顧的品質。

- **接納自己的負面情緒：** 照顧過程中難免會有心煩、沮喪甚至發脾氣的時候，請不要因此感到內疚。這些情緒都是真實且正常的，接納它們，對自己說一聲：「我已經盡力了，這很不容易。」

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	SW西南 NW西北 NE東北 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

中心八月行事曆

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 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
3 8:45 伸展班 31週年嘉年華	4 9:15 分區會-源源 2:00 八段錦 2:00「事困心不困」- 護老者壓力管理小組	5 10:00 以斯帖團契 10:00 朝陽俱樂部 2:00 編織花花杯墊 2:00 粵曲班	6 換領印印咭禮物 10:00 教會崇拜 10:00 沙田、河城組長會 2:00 唱歌班	7 換領印印咭禮物 10:00 課程 - 手機空間大改造 11:15 普拉提體驗班(8月) 2:30 健康湯坊. 滋味星期五	8 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
10 8:45 伸展班 9:00 剪髮服務 10:00 桌遊樂 1:35 棋牌活動室 2:00 中心生日會 2:00 Switch 小小運動會2.0 2:00 唔關事? 關你事! 2:30 新興運動・地壺推廣班 2:30 認知能力測試	11 9:15 分區會-禾輋 2:00 八段錦 2:00「事困心不困」- 護老者壓力管理小組	12 9:20 中大「無言老師」解剖實驗室 10:00 以斯帖團契 1:45 竹園區神召會義工探訪活動(1) 2:00 粵曲班 3:30 竹園區神召會義工探訪活動(2)	13 9:30 男兒天地 10:00 教會崇拜 10:15 課程 - 大灣e生活 10:30 坐式運動班 2:00 唱歌班 2:00 懷舊金曲音樂會及善事之家參觀	14 9:00 普及健體運動班 9:30 8月雅培賣奶粉 9:15 地壺練習日(第一場) 10:00 課程 - 手機空間大改造 11:15 普拉提體驗班(8月) 2:00 開心跳個舞 (8月) 2:30 健康湯坊. 滋味星期五	15 9:00/1:30 周六影院 9:15 長者學苑 - 靜心・慢活 專屬天然香薰舒壓工作坊 1:35 棋牌活動室 2:00 信義茶聚
17 8:45 伸展班 9:30 「繼」心過七夕 2:00 芬蘭木柱練習日 2:00 居家安睡及痛症管理: 芳香療法與生活建議 2:30 新興運動・地壺推廣班	18 9:15 分區會-沙田、河城 9:30 香港文物探知館展覽 及慢步九龍公園 2:00 八段錦 2:00「事困心不困」- 護老者壓力管理小組	19 10:00 以斯帖團契 2:00 8月份Carer Cafe-護老者冰室 2:00 粵曲班 2:00 快來數獨，考考腦	20 9:00 立法會綜合大樓導賞團 10:00 教會崇拜 10:15 課程 - 大灣e生活 10:30 坐式運動班 2:00 唱歌班	21 9:15 地壺練習日(第二場) 10:00 課程 - 手機空間大改造 11:15 普拉提體驗班(8月) 1:45 長者學苑-VR眼鏡進階班(A) 2:00 護老齊聚(8月)：布袋球體驗 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)	22 9:00/1:30 周六影院 9:15 長者學苑 - 靜心・慢活 專屬天然香薰舒壓工作坊 1:35 棋牌活動室
24 8:45 伸展班 1:35 棋牌活動室 2:00 烹飪活動 - 家鄉煎薄餅 2:00 布球袋練習日 2:00 護老者加油站8月： 禪繞畫-畫出心情・靜下來	25 2:00 八段錦 2:00「事困心不困」- 護老者壓力管理小組	26 2:00 懷舊金曲快樂日(8月) 賣旗日	27 10:00 教會崇拜 10:15 課程 - 大灣e生活 2:00 唱歌班	28 9:30 活力強肌運動帶操 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)	29 9:00/1:30 周六影院 9:15 長者學苑 - 靜心・慢活 專屬天然香薰舒壓工作坊 1:35 棋牌活動室
31 8:45 伸展班					

附件二