



基督教香港信義會  
沙田多元化金齡服務中心

督印人：張家瑋、潘婕鑒 編輯小組：梁馨彤、袁秀琮

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：星期一至六 早上8:00至下午6:00 (公眾假期除外)

接待處辦公時間：早上9:00 至 12:15；下午1:30 至 5:00



# 中心通訊

二零二四年五月  
(第二百四十五期)



社區教育及發展  
服務主任  
余詠詩姑娘

## 生活再動計劃

生活再動計劃為長者提供嶄新的家居復康服務，透過結合科技、醫護團隊和護老者的參與，為社區長者建立健康生活模式，以及提供康復訓練。長者只需使用已安裝「生活再動流動應用程式」的平板電腦，便可自我管理健康、進行康復訓練及使用大腦鍛鍊的服務。

如你們有平板電腦在家，亦可自行下載程式試用😊

「生活再動(長者版)」及「Brainup愛動腦」已正式上架！  
可以供公眾下載及使用了～



生活再動長者版

Android

IOS



Brainup-愛動腦

Android

IOS



生活再動護老者版

Android

IOS



備註：

\*體感練習暫未推出

\*下載程式後，歡迎登記成為會員，使用程式的不同訓練內容及愛動腦部份。

如對下載或安裝使用、登記會員有任何疑問，  
歡迎致電2698-4884與生活再動計劃職員聯絡，謝謝！



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

## 伍貳零壹叁壹肆 (問答小遊戲)

限定  
活動

以下日子於中心義工當值處查看問題，  
完成兩日答題後把答題紙放入收集箱，  
答中而又被抽中的參加者，可獲**小禮物乙份**。  
參加方式: 參加者可在義工當值處領取答題紙



張貼题目的日期: 5月13(第一題)、14日(第二題)

張貼题目的時間: 當天下午2:00

答題紙派發時間: 5月13日下午2:00開始, 5月14日下午5時截止回收。

得獎結果會於5月20日下午2:00於中心接待處張貼。

備註: 如遇上惡劣天氣(例如紅雨,3號風球), 張貼题目的日期會順延一天



### 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	沙田	禾輦	河城
日期	5月7日		5月14日	
時間	上午 9:30 至 10:30 (只一場)			
地點	瀝源社區會堂			
報名日期	4月16日(二)早上9:00起			
報名方式	親臨或致電中心接待處報名			

### 本月主題: 長期痛症與情緒健康

對象：金咭會員  
名額：每場150人



**\*備註:**  
名額先到先得!  
活動逾時10分鐘  
後會將名額讓給  
候補人士

查詢：林生/黃姑娘

### 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。

#### 標準九：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟以確保職員及服務使用者處身於安全的環境。

#### 標準十：申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料。



## 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 上午 9:00 至 12:00 及 下午 1:30 至 4:30	25-39 個	小獎	5月2日(星期四) 及 5月3日(星期五)
	40 個或以上	大獎	上午 9:00 - 12:00 至 下午 1:30 - 4:30 <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

## 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。

滙源信義會  
WhatsApp 聯絡人  
5241 8931



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

廣播訊息內容包括：

- 中心每月通訊
- 個別活動資訊
- 特別消息/通告等

## 棋牌活動室



活動當日可於中心接待處借用各種棋類，  
包括米蘭牌、象棋、五子棋、數字牌等  
日期：5月6日、20日(星期一)及逢星期六  
時間：下午1:30至4:30

## 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9:00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
5月4日	東京攻略	黃飛鴻之西域雄獅
5月11日	消失的子彈	國產凌凌漆
5月18日	寒戰II	真·三國無雙
5月25日	大追捕	奇蹟

## 免費剪髮服務

日期：5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：55人

報名：5月2日(四)早上9:00起，  
需親臨中心接待處報名，  
不可代報。

查詢：康姑娘



## 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

查詢：康姑娘



# 中心恆常小組活動

## 男兒天地



主題：燒傷及燙傷

日期：5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

查詢：余姑娘

報名：4月16日(二)早上9:00起，

可致電或親臨中心接待處報名。



\*此活動為衛生署講座

## 朝陽俱樂部

內容：透過生態導賞員帶領參觀賽馬會氣候變化博物館，及安排遊覽

中大校園內多個生態景點，以提升公眾對可持續發展及綠色生活的認識。

日期：5月30日(星期四)

時間：上午9:45 至 中午12:00

集合時間：上午09:45

解散時間：中午12:00

集合及解散地點：港鐵大學站D出口

地點：本中心

對象：朝陽之友

名額：25人

查詢：康姑娘

報名：4月30日(二)早上9:00起，需親臨中心接待處報名。

備註：

1. 參觀活動需全程步行，請因應自己身體情況參加。
2. 參加者需穿著舒適服裝及自備飲用水。
3. 如活動當日紅/黑雨、三號風球或以上，活動將會延期/取消，有關安排另行通知。



## 輕輕鬆鬆學口琴

中心口琴班安排逢星期六上課，無論初學或曾經學過口琴都

歡迎參加，有興趣的朋友可致電中心與袁姑娘查詢。



# 24年5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：

**4月18日(四)至4月19日(五)**  
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**

## 邱金元中學中五學生探訪

內容：由邱金元中學中五學生到訪中心，與大家一起玩遊戲

日期：4月29日(星期一)

時間：下午1:45至2:45

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：15人

抽籤公佈日期：4月23日(二)下午公佈

查詢：潘姑娘

抽籤  
活動



**2**

## 硬地滾球體驗課

內容：硬地滾球易學難精，講求團體合作，

也考驗你對手部力量的控制，不妨參加活動了解玩法。

日期：5月31日(星期五)

時間：第一場：下午1:45至2:45

第二場：下午3:00至4:00

(\*以上場次二選一)

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：每場8人

抽籤公佈：5月11日(六)下午公佈

查詢：林生

抽籤  
活動



# 教育發展 及社區教育 服務部

服務主任 潘婕鑾 余詠詩  
社工 余倩瑩 郭康莉  
服務統籌員 袁秀琮 林羽謙  
鄧紫昕 黃智敏  
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



## 芬蘭木柱練習日

內容：以下時段中心提供場地及木柱，以自修的方法進行芬蘭木柱練習活動，參加者可自行計分進行比拼，歡迎曾在中心學習芬蘭木柱的會員參與。

日期	5月8日(星期三)	5月11日(星期六)
時間&場次	下午 2:00 至 3:00	下午 2:00 至 3:00
	下午 3:00 至 4:00	下午 3:00 至 4:00
日期	5月22日(星期三)	5月29日(星期三)
時間&場次	上午 10:00 至 11:00	上午 10:00 至 11:00
	上午 11:00 至 12:00	上午 11:00 至 12:00

免費  
活動



對象：金咭會員 名額：每節8人

報名：4月26日(五)上午9時，親臨或致電中心接待處登記。

備註：1.活動以自修的方法行進，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.每日只可登記1場，如沒其他參加者則可繼續遊玩練習。

## 沙田蘇浙公學活動日

內容：到中學參與活動，觀賞學生才藝表演及參與簡單工作坊

日期：5月10日(星期五)

地點：沙田蘇浙公學

集合及解散地點：本中心

集合時間：下午2:00 解散時間：下午4:30

對象：金咭會員 名額：40人

查詢：康姑娘

備註：活動當天設旅遊巴來回

報名：4月24日(三)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。

免費  
活動





## 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：5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名

查詢：康姑娘

報名：5月9日(四)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。

免費  
活動



## 開心大挑戰

內容：挑戰各種小遊戲及謎題，開心歡度下午時光。

日期：5月30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

查詢：林生

報名：5月9日(四)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。

免費  
活動



## 夏季生日會

內容：與各位壽星一同互相慶祝、互相認識，開開心心過生日。

日期：6月28日(星期五)

時間：下午2:00 至 3:00

地點：本中心

費用：\$20

對象：金咭會員

名額：30人

查詢：林生

報名：5月24日(五)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。

收費  
活動



## 身體檢查活動

內容：為中心會員提供身體檢查服務，包括度高、磅重、量度血糖及測體脂比率，更能掌握個人身體狀況。

日期：5月10日(星期五)

時間：上午9:00 至 11:00

地點：本中心

費用：\$10

對象：金咭會員

名額：70人

查詢：康姑娘

報名：4月26日(五)早上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. 活動以先到先得方式報名，額滿即止

收費  
活動



健康  
生活  
篇



## 手握力測試

免費  
活動

內容：有文獻研究顯示手握力越大，長期病患愈少，手握力是比較全面反映身體和肌肉力量的重要指標，而肌肉力量能反映一個人的生理年齡，因此手握力與健康有莫大關係。

日期：5月17日(星期五)

時間：下午2:00-2:30(第一場)

下午2:30-3:00(第二場)

下午3:00-3:30(第三場)

下午3:30-4:00(第四場)

地點：本中心

對象：金咭會員

名額：每場10人

查詢：林生

報名：5月9日(四)上午9:00起，需親臨中心接待處報名。



**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：4月29至30日(星期一至二)**

**抽籤公佈：5月6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**

**\*若於活動公佈日期隔天仍未收到任何通知，則為落選\***

登記日期：  
4月29至30日  
(星期一至二)

## 1 e健樂 - 普拉提運動體驗班

內容：由導師帶領參加者認識普拉提運動，鍛鍊核心肌群，增加軀幹穩定性，有助改善脊椎健康，預防或舒緩腰背痛。

日期：5月10日、5月17日、5月24日  
(逢星期五，共三堂)

時間：A班：上午10:00 至 11:00  
B班：上午11:15 至 12:15

地點：本中心 名額：每班4人

備註：1: 是次活動部分動作需在軟墊上進行，請按身體能力報名。  
2: 有嚴重痛症或骨質疏鬆患者不適合參與(可向林生查詢)。  
3: 中心將保留會員能否參加的權利



## 2 e健樂 - 越食越有「肌」之台式便當

內容：一同製作美味的健康版「台式便當」，口感豐富以新鮮蔬菜、雞肉和其他材料為主要成分，一齊食得開心又健康~

日期：5月13日(星期一)

時間：下午2:00至4:00

地點：本中心

名額：12人



## 3 e健樂 - 景泰藍書籤

內容：體驗製作非遺傳統文化之一的景泰藍書籤，享受製作手作藝術的樂趣，放鬆心靈，分享喜悅，並鍛鍊手部肌肉，同時增加手腦協調性。

日期：5月14日(星期二)

時間：下午2:00至4:00

地點：本中心

名額：12人



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：4月29至30日(星期一至二)

抽籤公佈：5月6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

\*若於活動公佈日期隔天仍未收到任何通知，則為落選\*

登記日期：  
4月29至30日  
(星期一至二)

## 4 e健樂 - 新桌遊試玩日

內容：由同工帶領試玩幾款不同的桌遊，動動腦筋，一齊學一齊玩。

日期：5月17日(星期五)

時間：第一場：下午1:45 至 2:45

第二場：下午3:00 至 4:00

(\*以上場次二選一)

地點：本中心

名額：每場6人



## 5 e健樂 - 健康減壓小食

內容：由導師到中心教授製作對減壓有益的小食，並分享健康食材的知識，邊食邊傾，提供一個放鬆心情並減輕壓力的空間。

日期：5月20日(星期一)

時間：上午9:30 至 11:00

地點：本中心

名額：12人



## 6 e健樂 - 霓虹燈照夜繽紛

內容：以冷光線勾勒出獨一無二的霓虹燈成品，享受製作手作藝術的樂趣，放鬆心靈，分享喜悅，並鍛鍊手部肌肉，同時增加手腦協調性。

日期：5月21日(星期二)

時間：下午2:00至4:00

地點：本中心

名額：12人



**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：4月29至30日(星期一至二)**

**抽籤公佈：5月6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**

**\*若於活動公佈日期隔天仍未收到任何通知，則為落選\***

**登記日期：  
4月29至30日  
(星期一至二)**

## **7 e健樂 - 醫健通知多啲**

內容：講解醫健通如何下載並簡介應用程式的各種功能，學習如何記錄血壓、血糖和體重等指數，記錄在應用程式中，方便於日常生活中使用。

日期：5月22日(星期三)

時間：下午2:00 至 3:00

地點：本中心

名額：16人



## **8 e健樂 - 喵喵喵喵**

內容：邀請【方塊貓】的貓店長到中心與大家歡聚，並一起製作招財貓掛飾，放鬆心靈，分享喜悅，並鍛鍊手部肌肉，共渡愉快的時光。

日期：5月24日(星期五)

時間：上午9:30 至 11:00

地點：本中心

名額：12人



## **9 e健樂 - Switch遊戲機之舞力全開**

內容：透過Switch遊戲機進行舞蹈運動或揮舞沙槌，達至運動全身。

日期：5月27日(星期一)

時間：第一場：下午1:45 至 2:45

第二場：下午3:00 至 4:00

(\*以上場次二選一)

地點：本中心

名額：每場8位



## 義工培訓-復康工具知多少

義工  
活動

主題：由工程及醫療義務工作協助的註冊職業治療師，  
講解復康工具的使用、檢查及保養。

日期：5月17日(星期五)

時間：上午10:00 至 11:00

地點：本中心

名額：25人

對象：中心義工

報名：4月16日(二)起，需親臨或致電中心接待處登記報名。



## 義工組服務會議

### 沙田、河城組長會

日期：5月6日(星期一)

時間：上午10:00 至 11:00

地點：本中心

對象：沙田、河城組長

### 誠信組

日期：5月20日(星期一)

時間：上午10:30 至 11:30

地點：本中心

對象：誠信組組員

### 有為社

日期：5月21日(星期二)

時間：下午2:00 至 4:00

地點：本中心

對象：有為社社員

### 生命暖流組

日期：5月27日(星期一)

時間：上午10:00 至 11:00

地點：本中心

對象：生命暖流組組員

### 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：  
電話慰問/上門探訪/社交活動等等

義工服務查詢：康姑娘

## iClub 講座 – AI 人工智能

內容：了解什麼是人工智能，生活上又有咩用！

日期：5月8日(星期三)

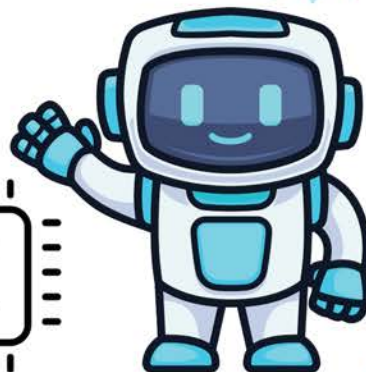
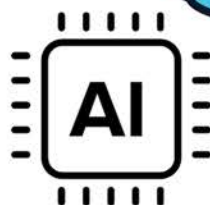
時間：上午10:00 至 11:30

地點：本中心

對象：中心會員 名額：20人

費用：免費

導師：李偉業



收費  
活動

## Phone Go 樂遊園(二)

日期：5月7,14,21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

導師：廖萬祥

名額：10人

費用：\$150

課程內容：

手機各種功能應用，走出課室實地體驗！包括

- Google 地圖，定位，行車與步行路線
- 掃描二維碼，Google 智能鏡頭
- 免費 WiFi 連接
- 拍攝相片技巧
- WhatsApp 位置分享，傳送相片和影片
- AR 擴增實境



收費  
活動

## WeChat 微信應用課程

日期：5月9,16,23日 (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

導師：鄧樹鴻

名額：10人

費用：\$150

課程內容：

了解 Wechat 微訊應用，包括

- 收付款
- 優惠專區
- 跨境支付
- 朋友圈
- 微信小程序



以上資訊科技課程報名日期：

4月23日(二) 9:00起，需親臨中心報名

## 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

智友醫社同行計劃 社工  
社區健康諮詢師

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

職業治療師 郭潤芳  
資深護師 蔡少芳  
服務統籌員 周敏怡  
復康治療助理 趙英笑  
護理員 梁蔚珊 劉潔芬

### 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，讓長者和護老老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、互助小組等)

- 到戶服務

(購買生活必需品 及代購午、晚餐)

- 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 (須支付所代購物品費用)

申請方法：親臨或致電中心申請  
(須經社工評估及審批)

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、柺杖、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：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，歡迎於以下日期親臨本中心接受簡易認知檢測。

日期：5月21日(星期二)

時間：2:00-3:30

地點：本中心

名額：8人

費用：免費

查詢：職業治療師 郭姑娘

(請先留名，負責同工會致電確實檢測時間)





# 輔導及護老者支援服務部

護老者  
活動

## 腦筋翻多翻

有感大腦僵硬嗎？快來挑戰腦筋翻多翻Switch遊戲，一齊放鬆僵硬大腦吧！

日期：5月6日（星期一）

時間：上午10:00 至 11:30

地點：本中心

對象：護老者

名額：8人

費用：免費

查詢及報名：劉姑娘



## 我們一起向前「飛」

您又「飛」，我又「飛」，大家齊齊飛，  
輕輕鬆鬆體驗飛鏢運動，享受飛鏢的樂趣。

日期：5月7日（星期二）

時間：上午10:00 至 11:30

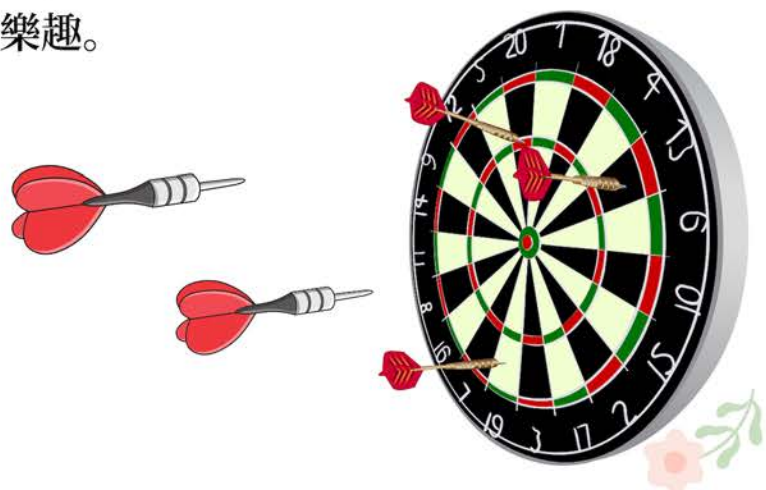
地點：本中心

對象：護老者

名額：6至8人

費用：免費

查詢及報名：細周姑娘



## 百變UV膠飾品手作

大家想打造個人風格？可從精美小配件開始，近年流行的UV膠手作玩意，  
除給您們發揮小宇宙外，更有療癒作用，來吧！快快報名呀。

日期：5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

名額：6人

費用：免費

查詢及報名：梁姑娘



### 護老者加油站(5月)【伯爵茶麻糬波波】

伯爵茶麻糬波波用上木薯粉製作夠煙韌，馬上一齊試這個零失敗麻糬波波食譜啦！

日期：5月10日 (星期五)

時間：下午2:30 至 4:00

地點：本中心

對象：護老者

名額：8至10人

費用：免費

查詢及報名：莫姑娘



### 護老聚一聚(5月) 壓花相框工作坊

利用壓花和你最喜歡的相片製作成相框，珍藏你美麗的回憶！

日期：5月16日 (星期四)

時間：上午10:00 至 11:30

地點：本中心

對象：護老者

名額：6至8人

費用：\$10

查詢及報名：羅姑娘



收費活動

### 「隨心」 「隨畫」

利用卡牌中的不同圖案，線條及元素等，靜心隨意地畫自己所屬的作品。

日期：5月27日 (星期一)

時間：上午10:00 至 11:30

地點：本中心

對象：護老者

名額：6至8人

費用：免費

查詢及報名：細周姑娘



### 雙親節第一擊之細周廚房 [香橙蒸蛋]

香橙蒸蛋聽起來好像無可能，但只要您地肯試，就會變成可能！

今個雙親節一於齊齊嘗試下啦！

日期：5月29日 (星期三)

時間：下午1:45 至 3:30

地點：本中心

對象：護老者及受照顧長者

名額：6至8人

費用：\$10

查詢及報名：細周姑娘



收費活動



(\*備註：如對蛋類有敏感，不適宜參與此活動。)

## 「長者院舍照顧服務券計劃」擴展至護養院宿位

由2024年4月起，長者院舍照顧服務券適用範圍將由現時參與計劃的護理安老宿位，擴展至護養院宿位，並增加1000張院舍券，讓更多合資格長者不用輪候即可選擇入住參與計劃的院舍



### 長者院舍照顧服務券是甚麼？

又稱為院舍券，為有需要院舍照顧服務，並正在中央輪候冊內輪候護理安老宿位的長者提供一個額外選擇，計劃有以下特色：

- **「錢跟人走」**：能增加選擇的靈活性，長者可按需要自由選擇及轉換計劃下的院舍
- **「能者多付」**：讓負擔能力較低的長者獲得較多政府資助
- **縮短輪候時間**：長者可在較短時間得到受資助的院舍照顧服務
- **6個月的試用期**：長者可藉此嘗試適應院舍生活
- **靈活性高**：長者可按需要向計劃下的院舍額外付款購買增值/升級服務（上限為院舍券面值的150%），滿足長者的需要。

資訊來源：

1.立法會CB(2)1126/2023(03)號文件 擴展長者院舍照顧服務券計劃

<https://www.legco.gov.hk/yr2023/chinese/panels/ws/papers/ws20231211cb2-1126-3-c.pdf>

2.社會福利署 長者院舍照顧服務券計劃

[https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat\\_residentcare/psrcsv/index.html](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/psrcsv/index.html)

# 中心五月行事曆

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>8:45 拉筋班</p> <p>10:00 腦筋翻多翻</p> <p>10:00 沙田、河城組長會</p> <p>1:30 棋牌活動室</p>	<p>9:30 分區會-思源,沙田(會堂)</p> <p>9:45 書法班</p> <p>10:00 我們一起向前「飛」</p> <p>10:15 Phone Go 樂遊園(二)</p> <p>2:00 詩詞班</p>	<p><b>勞動節</b></p>	<p>10:00 以斯帖團契</p> <p>10:00 iClub講座-AI人工智能</p> <p>2:00 百變UV膠飾品手作</p> <p>2:00 粵曲班</p> <p>2:00 芬蘭木柱練習日(1)</p> <p>3:00 芬蘭木柱練習日(2)</p>	<p>10:00 教會崇拜</p> <p>2:00 唱歌班</p> <p>換領印咭禮物</p>	<p>9:00/1:30 周六影院</p> <p>1:30 棋牌活動室</p> <p>3:00 芬蘭木柱練習日(1)</p> <p>3:00 芬蘭木柱練習日(2)</p>
<p>8:45 拉筋班</p> <p>9:30 健康減壓小食</p> <p>10:30 誠信組會議</p> <p>1:30 棋牌活動室</p>	<p>9:45 書法班</p> <p>10:15 Phone Go 樂遊園(二)</p> <p>2:00 詩詞班</p> <p>2:00 有為社會講</p> <p>2:00 霓虹燈照夜繽紛</p> <p>2:00 認知能力測試</p>	<p><b>佛誕</b></p>	<p>9:30 坐式運動班</p> <p>10:00 教會崇拜</p> <p>10:15 WeChat微信應用課程</p> <p>2:00 唱歌班</p>	<p>9:30 喵喵喵喵</p> <p>10:00 普拉提運動體驗班(A)</p> <p>11:15 普拉提運動體驗班(B)</p> <p>2:00 監友大本營</p>	<p>9:00/1:30 周六影院</p> <p>1:30 棋牌活動室</p> <p>2:00 信義茶聚</p>
<p>8:45 拉筋班</p> <p>10:00 「隨心」「隨意」</p> <p>10:00 生命暖流組會議</p> <p>1:45 Switch遊戲機之</p> <p>舞力全開(1)</p> <p>3:00 Switch遊戲機之</p> <p>舞力全開(2)</p>	<p>9:45 書法班</p> <p>10:15 Phone Go 樂遊園(二)</p> <p>2:00 詩詞班</p> <p>2:00 有為社會講</p> <p>2:00 霓虹燈照夜繽紛</p> <p>2:00 認知能力測試</p>	<p><b>佛誕</b></p>	<p>9:30 坐式運動班</p> <p>10:00 教會崇拜</p> <p>10:15 WeChat微信應用課程</p> <p>2:00 唱歌班</p>	<p>1:45 硬地滾球體驗課(1)</p> <p>3:00 硬地滾球體驗課(2)</p>	<p>9:00/1:30 周六影院</p> <p>1:30 棋牌活動室</p> <p>2:00 信義茶聚</p>
<p>8:45 拉筋班</p> <p>10:00 「隨心」「隨意」</p> <p>10:00 生命暖流組會議</p> <p>1:45 Switch遊戲機之</p> <p>舞力全開(1)</p> <p>3:00 Switch遊戲機之</p> <p>舞力全開(2)</p>	<p>9:45 書法班</p> <p>10:15 Phone Go 樂遊園(二)</p> <p>2:00 詩詞班</p> <p>2:00 有為社會講</p> <p>2:00 霓虹燈照夜繽紛</p> <p>2:00 認知能力測試</p>	<p><b>佛誕</b></p>	<p>9:30 坐式運動班</p> <p>10:00 教會崇拜</p> <p>10:15 WeChat微信應用課程</p> <p>2:00 唱歌班</p>	<p>1:45 硬地滾球體驗課(1)</p> <p>3:00 硬地滾球體驗課(2)</p>	<p>9:00/1:30 周六影院</p> <p>1:30 棋牌活動室</p> <p>2:00 信義茶聚</p>
<p>8:45 拉筋班</p> <p>10:00 「隨心」「隨意」</p> <p>10:00 生命暖流組會議</p> <p>1:45 Switch遊戲機之</p> <p>舞力全開(1)</p> <p>3:00 Switch遊戲機之</p> <p>舞力全開(2)</p>	<p>9:45 書法班</p> <p>10:15 Phone Go 樂遊園(二)</p> <p>2:00 詩詞班</p> <p>2:00 有為社會講</p> <p>2:00 霓虹燈照夜繽紛</p> <p>2:00 認知能力測試</p>	<p><b>佛誕</b></p>	<p>9:30 坐式運動班</p> <p>10:00 教會崇拜</p> <p>10:15 WeChat微信應用課程</p> <p>2:00 唱歌班</p>	<p>1:45 硬地滾球體驗課(1)</p> <p>3:00 硬地滾球體驗課(2)</p>	<p>9:00/1:30 周六影院</p> <p>1:30 棋牌活動室</p> <p>2:00 信義茶聚</p>
<p>8:45 拉筋班</p> <p>10:00 「隨心」「隨意」</p> <p>10:00 生命暖流組會議</p> <p>1:45 Switch遊戲機之</p> <p>舞力全開(1)</p> <p>3:00 Switch遊戲機之</p> <p>舞力全開(2)</p>	<p>9:45 書法班</p> <p>10:15 Phone Go 樂遊園(二)</p> <p>2:00 詩詞班</p> <p>2:00 有為社會講</p> <p>2:00 霓虹燈照夜繽紛</p> <p>2:00 認知能力測試</p>	<p><b>佛誕</b></p>	<p>9:30 坐式運動班</p> <p>10:00 教會崇拜</p> <p>10:15 WeChat微信應用課程</p> <p>2:00 唱歌班</p>	<p>1:45 硬地滾球體驗課(1)</p> <p>3:00 硬地滾球體驗課(2)</p>	<p>9:00/1:30 周六影院</p> <p>1:30 棋牌活動室</p> <p>2:00 信義茶聚</p>