



2026年7月份通訊

香港基督教新生會
新田圍堂長者鄰舍中心



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

45周年誌慶

香港基督教新生會新田圍堂暨
長者鄰舍中心(1981-2026)

45th Anniversary



1981



2026



活動推薦：

- 3/7 義剪服務
- 8/7 健康檢查-骨質密度
- 9/7 真誠一致的溝通工作坊
- 11/7 安老資訊知多D
- 15/7 心靈綠洲(例會)
- 22/7 新舊會員大亂鬥
- 23/7 「樂活齡動新田圍」計劃啟動禮暨愛心探訪
- 28/7 「能源效益」講座
- 29/7 45周年感恩齊耀動(例會)

2/7 (四)
活動報名日

「我要一心稱謝耶和華，
我要傳揚祢一切奇妙的作為。」(詩篇9:1)



1.	公眾假期： 7月1日(三)為香港特別行政區成立紀念日公眾假期，本中心暫停開放一天。
2.	2026-2027 年度續會事宜： 中心已於4月初開始續証，請未續証之會員儘快到中心辦理有關手續，成功續証者將獲精美豐富禮紀念品，數量有限送完即止。
3.	2026-2027 年度招募長者會員： 歡迎年滿60歲或以上之長者加入本中心成為會員；可於辦公時間內，帶同身份証、半身近照乙張及\$31.00(包括年費\$21.00及會員証費\$10.00)到本中心辦理，如有查詢可致電或親臨本中心。
4.	2026-27 年度招募服務成員： -包括第三齡(55-59歲)人士服務、護老者、義工(詳情見中心單張)，歡迎登記及享用不同服務。
5.	2026-27 年度主題： 中心本年度主題為「 健康揸 fit 人 」，將透過不同活動服務讓大家認識健康之道，並建立健康生活，詳情請留意各月份之通訊及例會之介紹，歡迎踴躍參與。
6.	新「中心簡介」單張： 本中心之「中心簡介」單張已更新並於4月開始放於接待處，歡迎欲了解中心服務之人士免費索取。

目錄

P. 1	封面
P. 2	中心快訊
P. 3	中心常設服務
P. 4	45 周年堂慶快遞
P. 5	70 周年感恩崇拜暨午宴
P. 6	靈言蜜語
P. 7	特別活動推介
P. 8-9	月曆
P. 10	中心例會、認知障礙症服務
P. 11	護老者支援服務、外展長者服務
P. 12	有需要護老者支援服務、義工組
P. 13-14	長者進修學院課程
P. 15	房署計劃
P. 16	底頁-長者用藥安全指南
附頁	腦智趣
附頁	70 周年填色比賽結果速寫

統一報名日

日期：7月2日(四)
時間：上午9:15起
地點：本中心正堂
對象：中心長者會員

備註：1. 請帶備有效會員證親臨中心報名；
2. 活動名額有限，額滿即止
3. 憑已填活動報名日表格，向中心職員報名作實。
包括免費活動及收費活動。
4. 由當天下午2:00開始，可以用以下形式報名(親臨、電話、代別人報名)。



「常設服務/活動」齊參加!

常設服務名稱	日期/時間	內容	參加辦法
①健康站 (量血壓,單車機,綠動機等) (歡迎第3齡人士參加)	7月2日至7月31日 逢周一至五 上午9:30-下午12:30 下午2:15-下午5:00 地點：中心分處 (公眾假期除外*)	每位每節到中心分處使用一次	為加強大家對健康關注，中心於4月份開始免費有關器材給中心會員自行使用！ 如需協助，可向當值職員查詢！
②棋藝共展 (魔力橋) (歡迎第3齡人士參加)	詳見第8-9頁月曆 上午9:15-中午12:30 下午2:15-5:30	動動腦筋、切磋棋藝、增進友誼	-在接待處出示會員証，向職員登記及借棋，玩完交回。 -每枱3-4人 -因應場地和活動安排，每節可開放的枱數有限，詳情請向當值職員查詢。
③「愛回家」 積分獎勵計劃 	第一期 23/6-6/7 [換禮物：7月7日] 第二期 7/7-20/7 [換禮物：7月21日]	多來中心，見您一面，蓋個印仔，換份禮物。	-憑「愛回家票」到中心蓋印仔，每節可蓋1個印仔，每期累積10個印仔或以上可獲獎，印仔愈多，獎品愈豐富。 (註：上午及下午各為一節，每節只可蓋1個印仔)
④嘉頓麵包 派發 	7月16、30日(四) 上午10:30-下午12:30	隔周派發，憑券領取嘉頓麵包，逾期不候	-出示有效會員證 -只限已續會會員拿取(2025-2026年度) 1.由2025年7月份起，中心不再以排隊形式領取麵包。 改由參加周三的中心例會後領取麵包換領券，並於周四上午10:30-下午12:30期間領取麵包，逾時作廢。 2.領取人需帶備會員證和換領麵包券，於領取時間內到中心領取麵包，不得轉讓他人。
⑤購取加營素  (歡迎第3齡人士訂購)	登記日期： 6月3日(統一報名日) 購取日期： 2026年7月9日(四) 下午2:30-3:30	請按照指定時間到中心購取奶粉，逾時不候。	1. 須出示有效會員証 2. 每人最多只限訂購6罐 3. 只收現金(不收一千元紙幣) 4. 敬請自備購物袋/購物車 將於7/4/26起價格調整： 低糖加營素 850克 \$202 → \$212 將於15/5/26雅培金裝加營素(雲哩拿/朱古力味)調整900克調整為850克，價錢不變！
⑥義剪服務 	登記日期：6月3日(統一名日) 剪髮日期： 2026年7月3日(五) 上午9:30-中午12:00	為長者提供免費剪髮服務	活動前必需在家中預先洗頭，沒有洗頭的參加者，本中心有權停止提供剪髮服務 *活動與「香港髮型協會」合辦，謹此謝忱！
⑦耆趣資訊站	由7月開始耆趣資訊站暫停，謝謝大家的支持，如有新安排，再向大家公布。		

歡迎大家來中心，多參加活動！多歡笑！

香港基督教新生會 70

70 周年會慶
感恩. 見證. 讚美會



日期：7月26日(主日)
時間：下午3-5時
地點：總堂（惠安街21-23號地下禮堂）
報名：參加者請在報名表上寫上姓名
我們一同向上帝獻上感恩見證與讚美！



香港基督教新生會新田圍堂 暨 長者鄰舍中心

45周年堂慶節目巡禮

活動名稱	日期	時間	地點	對象	備註
開心天地賀堂慶	7月17日 (五)	下午2:15-3:30	中心正堂	開心天地團友	3/7開心天地內報名
45周年感恩崇拜	7月19日 (日)	上午10:00-11:30	新田圍社區會堂	會友、會員及親友	4/7取票
45周年感恩齊躍動(例會)	7月29日 (三)	下午2:00-4:00	新田圍社區會堂	中心會員	2/7取票



香港基督教新生會



70 周年
感恩崇拜暨午宴

日期：2026年9月27日(周日)
時間：上午10:00--下午3:00
地點：沙田麗豪酒店一樓麗豪廳
內容：詩歌. 信息. 短片. 中式午宴...等

收費：\$200(長者會員/本會會友)
\$300(非會員/非會友)
(備專車接送)

報名日期：2026年8月12日
上午9:15開始



歡迎參加・額滿即止
查詢電話：2604 6524

我要舉起救恩的杯，
稱揚耶和華的名。
(詩篇116:13)



「務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」(彼得前書 5:8)

(一)長者受騙多

各類型的騙案每日都有，值得注意的是，長者受騙宗數有明顯增幅。根據警方數字，今年首季長者受騙宗數錄得 1,264 宗，損失金額達 5.3 億元，按季增加近八成。當中，長者「投資詐騙案」錄 329 宗，損失金額達 3.3 億元，增幅近七成，人均損失達 101 萬元。

警務處指「猜猜我是誰」電話騙案數字仍然高企，今年頭 3 個月全港共接獲 848 宗案件，損失金額約 1.18 億港元，比去年同期增加了 4,500 多萬港元。大部分受害者均是長者，情況令人擔憂。

(二)投資詐騙案

證監會首席管治總監楊國樑表示，投資詐騙涉及虛假投資平台。如有人聲稱「保證回報」、「高回報低風險」，以「限時優惠」催促即時入場，或要求轉帳至個人名義的銀行戶口，均是典型投資騙案的信號，請勿受騙。

(三)猜猜我是誰

騙徒會假冒親戚突然來電，與你閒話家常，但不會說出自是誰，誘導你猜測身份，對方馬上冒認，然後用各種藉口向您借錢應急。我們應該直接詢問對方姓甚名誰，測試對方身份是否真確，並可致電其他親友確認。遇到借錢，務必冷靜求證。

參考資料：《全城防伏手冊》由反詐騙協調中心編撰。

請您作以下祈禱：

「親愛的天父上帝！求祢賜給我們智慧，能夠明辨是非，提升防騙的能力。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們！」



特別活動推介

健康檢查-骨質密度

日期：7月8日(星期三)
時間：下午 2:30-4:30
地點：中心禮堂
內容：量度骨質密度檢查，加強長者對自身健康關注。
對象：中心會員、第三齡人仕
名額：30 人
費用：全免
負責職員：伍姑娘
統一報名日：6月3日(三)
此活動由美國雅培製藥公司主領，謹致謝忱！



3

安老資訊知多D

日期：7月11日(星期六)
時間：上午 10:00-11:00
地點：中心禮堂
內容：認識香港的長者醫療福利及支援生活措施。
對象：中心會員、第三齡人仕
名額：25 人
費用：全免
負責職員：關姑娘
統一報名日：7月2日(四)



3

(大電影-大事件)

日期：7月18日(星期六)
時間：上午 9:30-11:30
地點：中心禮堂
內容：由任賢齊、陳慧琳、張家輝主演。講述警匪在街頭激戰，雙方為挽回聲譽，利用電視直播與現代媒體技術，在鏡頭前展開一張攸關尊嚴的公關角力與心理大戰。
費用：全免
名額：35 人
對象：中心會員、第三齡人仕
負責職員：婉媚幹事
統一報名日：7月2日(四)



3

能源效益(講座)

日期：7月28日(星期二)
時間：下午 2:30-3:30
地點：新田圍社區會堂-禮堂
內容：機電工程署簡介、能源分類、能源標籤計劃、可再生能源、具能源效益的照明設備、日常家居節能小貼士等。
對象：中心會員、第三齡人仕
名額：60 人
費用：全免
負責職員：林姑娘
統一報名日：7月2日(四)
活動由「機電工程能源效益事務處」主講，謹致謝忱！



3

真誠一致的溝通工作坊

日期：7月9日(星期四)
時間：下午 3:00-4:30
地點：中心分處(青草地)
內容：認識自己習慣的溝通模式如何達致真誠一致的溝通。
對象：中心會員
名額：8 名
負責職員：林先生
統一報名日：7月2日(四)



社

新舊會員大亂鬥

日期：7月22日(星期三)
時間：上午 9:30-10:45
地點：新田圍社區會堂-禮堂
內容：新舊會員一同合力完成挑戰，有互相聯誼的機會。
對象：中心會員
名額：20 名新會員(26-27 年度新入會會員)
20 名非本年度加入中心會員
負責職員：林先生及何先生
統一報名日：7月2日(四)



吾湯吾水

日期：7月21日(星期二)
時間：下午 2:30-3:00
內容：加強長者對健康飲食之關注
材料：五指毛桃、姬松茸、玉竹、茨實、淮山、粟米、豬展湯。
對象：中心會員、第三齡人仕
地點：中心禮堂
費用：\$10
名額：40 人
負責職員：婉媚幹事、蕭幹事
統一報名日：7月2日(三)



3

長青歷耆

日期：8月10日(星期五)
時間：下午 3:30-5:00
地點：香港聖公會沙田青少年綜合服務中心禮堂及中心禮堂
內容：以歷奇遊戲活動，與年青人一起共渡歡樂時光。
對象：中心會員
費用：全免
負責職員：關姑娘
名額：30 人(每個地點 15 人)
報名日：7月18日(六)
活動由「香港聖公會沙田青少年綜合服務中心-賽馬會青年幹線」主辦，謹致謝忱！



3



香港基督教新生會新田圍堂長者鄰舍中心

2026 年
7 月通訊

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
耶穌說： 「我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裏去。」 (約翰福音 14:6)			1(十七)	2(十八)	3(十九)	4(二十)	
			香港特別行政區 成立紀念日 公眾假期		9:30-12:30 健康站(中心分處)	9:15-12:30 健康站(中心分處)	☼社區護老者支援服務
					10:30-12:30 棋藝共展(中心分處)	9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)	9:15-12:30 棋藝共展
					2:00-3:15 讚美操班(會堂禮堂)	9:30-12:00 義剪服務	2:15-5:00 棋藝共展
			2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)	2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)	3:00-5:00 奇樂小組		
			2:30-5:30 健康站(中心分處)	3:45-4:45 奇聲小組			
5(廿一)	6(廿二)	7(廿三)	8(廿四)	9(廿五)	10(廿六)	11(廿七)	
主日崇拜 10:00-11:30	9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)	9:00 開始愛回家小結(第一期)	9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)	9:15-10:15 金曲唱歌學中文	9:15-12:30 健康站(中心分處)	9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)	
	9:30-12:30 健康站(中心分處)	9:15-10:15 繽紛色彩班	9:30-12:00 健康站(中心分處)	9:30-12:30 健康站(中心分處)	9:30-11:00 ★「敲出我天地」音樂小組(中心分處)	10:00-11:00 安老資訊知多 D	
	10:00-11:00 ♣️桌上遊樂	9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)	9:30-10:45 逆齡全身操(會堂禮堂)	10:30-12:30 棋藝共展(中心分處)	10:00-11:00 ♥️新友里聚會		
		9:30-12:30 健康站(中心分處)	11:00-12:00 普通話班				
		10:00-12:00 ★☼晚期護理及在家紓緩講座(戶外)					
	2:15-5:00 棋藝共展	2:00-4:00 健康舞班(會堂會議室)	2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)	2:00-3:15 讚美操班(會堂禮堂)	2:15-3:45 開心天地	2:15-5:00 棋藝共展	
	2:30-5:30 健康站(中心分處)	2:00-4:00 起「動」樂(會堂禮堂)	2:30-5:30 健康站(中心分處)	2:30-3:30 購取加營養	2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)	3:00-5:00 奇樂小組	
		2:00-4:30 粵曲班	2:30-4:30 健康檢查站-骨質密度	3:00-4:30 真誠一致的溝通工作坊(中心分處)	2:30-5:30 健康站(中心分處)	(東莞工商總會張煌偉小學)	
		2:15-3:45 ♣️健腦下午茶(中心分處)			3:45-4:45 奇聲小組		
		2:30-5:30 健康站(中心分處)					
12(廿八)	13(廿九)	14(六月初一)	15(初二)	16(初三)	17(初四)	18(初五)	
主日崇拜 10:00-11:30	9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)	9:15-12:30 棋藝共展	9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)	9:15-10:15 金曲唱歌學中文	9:15-12:30 健康站(中心分處)	9:30-11:30 大電影:大事件	
	9:30-12:00 健康站(中心分處)	9:30-12:30 健康站(中心分處)	9:30-12:00 健康齊綠動	9:15-10:15 書法班(中心分處)	9:30-11:00 ★「敲出我天地」音樂小組(中心分處)		
	9:30-10:30 如何處理焦慮(講座)	11:00-12:00 ☼嗜茶抒壓放題	9:30-10:45 逆齡全身操(會堂禮堂)	9:30-12:00 健康站(中心分處)	11:00-12:00 ☼慢活打打氣		
			9:30-12:00 健康站(中心分處)	10:30-12:30 棋藝共展(中心分處)			
			9:30-10:30 ♣️電玩天地 1				
			10:45-11:45 ♣️電玩天地 2(中心分處)				
			11:00-12:00 普通話班				
	2:15-5:00 棋藝共展	2:00-4:00 健康舞班(會堂會議室)	2:15-4:00 例會：心靈綠洲(會堂禮堂)	2:00-3:15 讚美操班(會堂禮堂)	2:15-3:45 開心天地	2:15-3:15★護老者月聚	
	2:30-5:30 健康站(中心分處)	2:00-4:00 起「動」樂(會堂禮堂)		2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)	2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)	2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)	
		2:00-4:30 粵曲班		2:30-3:30 新理程(中心分處)	2:30-5:30 健康站(中心分處)	3:00-5:00 奇樂小組	
		2:15-3:45 ♣️健腦下午茶(中心分處)		2:30-4:15 腦友同歡聚	3:45-4:45 奇聲小組	(東莞工商總會張煌偉小學)	
		2:30-5:30 健康站(中心分處)		2:30-5:30 ♣️健康站(中心分處)		3:15-4:15★護老者舞蹈	
19(初六)	20(初七)	21(初八)	22(初九)	23(初十)	24(十一)	25(十二)	
45 周年堂慶 感恩崇拜 10:00-11:30 (新田圍社區會堂)	9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)	9:00 開始愛回家小結(第二期)	9:15-12:30 棋藝共展	9:15-10:15 金曲唱歌學中文	9:30-12:00 健康站(中心分處)	10:00-11:00 手機尋健康共融工作坊	
	9:30-12:30 健康站(中心分處)	9:15-10:15 繽紛色彩班	9:30-10:45 新舊會員大亂鬥(會堂禮堂)	9:15-10:15 書法班(中心分處)	9:15-12:30 棋藝共展		
	10:15-11:30 ♣️一手造成工作坊	9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)	9:30-12:00 健康站(中心分處)	9:30-12:00 健康站(中心分處)	9:30-11:00 ★「敲出我天地」音樂小組(中心分處)		
		9:30-12:00 健康站(中心分處)		10:30-12:30 棋藝共展(中心分處)			
	2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)	2:15-3:45 ♣️健腦下午茶(中心分處)	2:15-3:15 ♣️男士腦力再拉伸	2:00-4:00 「樂活齡動新田圍」啟動禮及愛心探訪(會堂禮堂)	2:15-3:45 開心天地	2:15-4:30 棋藝共展	
	2:15-3:15 ★「睡得好」：照顧者睡眠健康與放鬆技巧	2:30-3:00 吾湯吾水	2:30-5:30 健康站(中心分處)	2:30-3:30 新里程(中心分處)	2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)	3:00-5:00 奇樂小組	
	2:30-5:30 健康站(中心分處)	2:30-5:30 健康站(中心分處)	3:30-4:15 ☼義工組	2:30-5:30 健康站(中心分處)	2:30-5:30 健康站(中心分處)	(東莞工商總會張煌偉小學)	
					3:45-4:45 奇聲小組		
26(十三)	27(十四)	28(十五)	29(十六)	30(十七)	31(十八)	凝聚眾心 創建新生 70	
主日崇拜 10:00-11:30	9:15-12:30 棋藝共展	9:15-10:15 繽紛色彩班	9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)	9:15-10:15 金曲唱歌學中文	9:30-12:00 健康站(中心分處)		
	9:30-12:30 健康站(中心分處)	9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)	9:30-12:00 健康齊綠動	10:30-12:30 棋藝共展(中心分處)	9:15-12:30 棋藝共展		
	10:00-11:00 ★夫婦「手」護同行工作坊	9:30-12:00 健康站(中心分處)	9:30-10:45 逆齡全身操(會堂禮堂)		9:30-11:00 ★「敲出我天地」音樂小組(中心分處)		
			11:00-12:00 普通話班				
	2:15-5:00 棋藝共展	2:00-4:00 健康舞班(會堂會議室)	2:15-4:00 例會：45 周年感恩齊耀動(會堂禮堂)	2:00-3:15 讚美操班(會堂禮堂)	2:15-3:45 開心天地		
	2:30-5:30 健康站(中心分處)	2:00-4:30 粵曲班		2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)	2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)		
		2:15-3:45 ♣️健腦下午茶(中心分處)		2:30-3:30 新理程(中心分處)	2:30-5:30 健康站(中心分處)		
		2:30-3:30 能源效益(講座)(會堂禮堂)		2:30-4:15 腦友同歡聚	3:45-4:45 奇聲小組		
		2:30-5:30 健康站(中心分處)		2:30-5:30 ♣️健康站(中心分處)			

中心例會

心靈綠洲

日期：7月15日(星期三)
時間：下午2:15-4:00
內容：透過講座、活動、音樂認識情緒與精神健康。
對象：本中心會員、第三齡人仕
名額：200人
地點：新田圍社區會堂 禮堂
負責職員：關姑娘
統一報名日：7月2日(四)

3

45周年感恩齊躍動

日期：7月29日(星期三)
時間：下午2:15-4:00
內容：慶祝中心45周年。
對象：本中心會員、第三齡人仕、
名額：200人
地點：新田圍社區會堂 禮堂
負責職員：林先生、劉牧師
統一報名日：7月2日(四)

3

認知障礙症服務

【負責社工：林先生】



桌上遊樂

日期：7月6日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
內容：一同學習不同種類的桌上遊戲，動動腦筋、延緩腦退！
地點：中心禮堂 負責職員：林先生
對象：欲維持認知能力之中心會員
名額：20人 費用：全免
負責職員：林先生、陽幹事



*10名公開報名(參加者可於7月2日起「統一報名日」報名)
10名由社工個別邀請。

電玩天地

日期：7月15日(星期三)
時間：上午9:30-10:30(1組)
上午10:45-11:45(2組)
內容：一同遊玩體感電子遊戲激活腦筋，齊齊守護腦健康。
地點：中心分處 費用：全免
對象：關注腦健的會員
名額：每組8人
負責職員：林先生



1組：參加者可於7月2日(四)「統一報名日」起報名。
2組：由社工邀請

健腦下午茶

日期：7月7、14、21、28日
(逢星期二)
時間：下午2:15-3:45
內容：一同享用下午茶，傾吓講下。選擇喜歡的健腦活動。
地點：中心分處
對象：欲維持認知情況之會員(由社工邀請)
名額：8人
費用：\$25 (4節收費)



一手造成工作坊

日期：7月20日(星期一)
時間：上午10:15-11:30
內容：創造DIY「簡單小食」製作加強5感的刺激。
地點：中心禮堂
對象：欲維持認知能力之中心會員
名額：8人 (由社工邀請)
費用：全免
負責職員：陽幹事

10

腦友同歡聚

日期：7月16、30日
8月13、20、27日
9月17、24日 (逢星期四)
時間：下午2:30-4:15
內容：透過每星期的定期聚會，以不同元素(五感、認知刺激療法、藝術、運動等)，讓組員有認知刺激、互相分享聯誼，激發參加者的能力。

對象：欲維持認知能力之中心會員 (由社工邀請)
地點：中心禮堂 名額：12人

男士腦力再拉伸

日期：7月22日(星期三)
時間：下午2:15-3:15
內容：一同透過集體遊戲，鬥智鬥力。
地點：中心禮堂
對象：欲維持認知能力之中心男士會員(由社工邀請)
名額：10人 費用：全免
負責職員：林先生

護老者支援服務

【負責社工：何先生】

「敲出我天地」音樂小組

日期：7月10、17、24、31日
(逢星期五)
時間：上午9:30-11:00
地點：中心分處(青草地)
內容：透過專注於拍子及音樂，讓護老者減輕照顧壓力。
對象：所有已登記或新登記之護老者(社工個別邀請)
名額：15人 費用：全免



護老者舞蹈

日期：7月18日(星期六)
時間：下午3:15-4:15
地點：中心禮堂
內容：與護老者一同練習舞蹈。
對象：已登記或新登記之護老者會員
名額：15人 費用：全免



夫婦「手」護同行工作坊

日期：7月27日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心禮堂
內容：透過分享及學習徒手按摩，為感情「加加分」。
對象：已登記或新登記之護老者會員(社工個別邀請)
名額：14人 費用：全免



護老月聚

本月主題：夏日消暑軟餐會

日期：7月18日(星期六)
時間：下午2:15-3:15
地點：中心禮堂
內容：以遊戲、分享、小禮物，讓護老者能互相支持。
對象：所有已登記或新登記之護老者
名額：15人 費用：全免

「睡得好」：照顧者的睡眠

健康與放鬆技巧

日期：7月20日(星期一)
時間：下午2:15-3:15
內容：透過分享及實習，讓護老者學習放鬆身心，促進睡眠健康。
對象：所有已登記或新登記之護老者會員(社工個別邀請)
名額：15人 費用：全免



晚期護理及在家紓緩壓力

日期：7月7日(星期二)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：基督教香港信義會救恩堂(戶外)
內容：讓照顧者及受照顧者了解長者晚期生活需要，掌握居家照護的要點。
對象：已登記或新登記之護老者會員
名額：10人 費用：全免

此活動由賽馬會照顧者中心(馬鞍山及大圍)主辦，謹此謝忱

外展長者服務

【負責社工：林姑娘】

新友里聚會

日期：7月10日(星期五)
時間：上午10:00-11:00
內容：分享社區信息、以遊戲、互相分享近況。
對象：區內非會員獨居及雙老長者
地點：中心禮堂
名額：12人 費用：全免

友好計劃

日期及時間：7月彈性時間
內容：會員如發覺需要支援而未有適切服務之長者，可轉介給本中心。
對象：區內非會員獨居及雙老長者
*推薦人可獲禮物乙份以資鼓勵！

11



社區護老者支援服務 7-9 月份

中心為有需要的照顧者及其家人提供支援服務，讓照顧者得到及時喘息空間。

時間：辦公室時間內

- ①《護送》：護送中心或指定地點、陪診等
- ②《中心看顧》：在照顧者沒有其他人手看顧的情況下、或有需要處理私務等情況下，長者家人可短暫時間在中心看顧，期間按不同長者需要，由照顧員提供認知或運動練習。
- ③《家居看顧》：在照顧者沒有其他人手看顧的情況下、或需要處理私務等情況下，提供短暫的上門看顧服務，期間按長者需要，提供認知或運動練習。
- ④《義工探訪》：中心義工探訪及慰問其需要

對象：有需要護老者及其長者家人

*如有查詢及有需要，請與社工馮姑娘

聯絡及預約*

負責職員：馮姑娘、陽幹事 服務全免



義工服務

【負責社工：伍姑娘】



義工組

日期：7月22日(星期三)

時間：下午 3:30-4:15

內容：信息交流，互相聯繫和報告中心最新資訊。

對象：長者義工 地點：中心禮堂

晚期護理及在家紓緩壓力

日期：7月7日(星期二)

時間：上午 10:00-中午 12:00

地點：基督教香港信義會救恩堂(戶外)

內容：讓照顧者及受照顧者了解長者晚期生活需要，掌握居家照護的要點。

對象：已登記之有需要護老者會員

名額：10人 費用：全免

此活動由賽馬會照顧者中心(馬鞍山及大圍)主辦，謹此謝忱！

嚙茶抒壓放題

日期：7月14日(星期二)

時間：上午 11:00-中午 12:00

地點：中心禮堂

內容：一邊品嚙茶飲，一邊欣賞微電影和圖卡分享，讓照顧者關注個人情緒上的需要。

對象：已登記之有需要護老者會員

名額：10人 費用：全免

慢活打打氣

日期：7月17日(星期五)

時間：上午 11:00-中午 12:00

地點：中心禮堂

內容：透過一起共進「All Day Breakfast(全日早餐)-健康版」，讓照顧者個人健康的需要。

對象：已登記之有需要護老者會員

名額：10人 費用：\$10

長者進修學院/課程

查詢可聯絡負責職員

為鼓勵長者持續進修之終生學習精神，造就長者達到與時並進，服務社會之果效，本會於2003年成立香港基督教新生會長者進修學院。並由2022年1月1日起，凡中心之會員自動成為長者進修學院的學員，如報讀有學分制的課程活動而出席率達八成者，可獲該課程所設之學分。有關計算學分的課程，可參閱以下課程一覽表！

繽紛色彩班

日期：7月7日至9月22日(二)

(約8堂)

3

時間：上午 9:15-10:15

內容：透過填色，讓參加者發揮創意，舒壓寬心。

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：15人 學分：8分

費用：\$30

負責職員：陳幹事

粵曲班

日期：7月7日至9月22日(二)

(約8堂)

時間：下午 2:00-4:30

內容：學習粵劇的唱功技巧，了解戲曲文化

地點：中心禮堂

對象：中心會員(舊生優先)

名額：25人 學分：16分

義務費用：\$80

導師：葉瑞燕女士 負責職員：伍姑娘

起「動」樂

日期：7月7日至9月29日(二)

(約10堂)

時間：下午 2:15-3:15

內容：一齊做拉筋及球類等運動。

地點：新田圍社區會堂

對象：中心會員

名額：20人 學分：8分

費用：\$20

負責職員：婉媚幹事

金曲唱歌學中文

日期：7月9日至9月3日(四)

(約8堂)

時間：上午 9:15-10:15

內容：透過懷舊金曲，學讀寫中文，培養唱歌興趣，擴闊社交圈子

地點：中心禮堂

對象：本中心會員(舊生優先)

名額：17人 學分：8分

費用：\$40 負責職員：婉媚幹事

書法班

日期：7月16日至9月10日(四)

(約8堂)

3

時間：上午 9:15-10:15

內容：學習基本楷書筆法、單字練習詩句等。

地點：中心分處(青草地)

對象：中心會員

名額：10人 學分：8分

費用：\$50 學費(需另購紙筆用品)

導師：張詠梅女士 負責職員：伍姑娘

普通話班

日期：7月8日至9月30日(三)

(約8堂)

時間：上午 11:00-中午 12:00

內容：讓長者學習普通話日常用語，以及唱普通話歌曲。

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：17人 學分：8分

義務費用：\$40 導師：周惠萍姑娘

負責職員：伍姑娘

長者進修學院/課程

查詢可聯絡負責職員

為鼓勵長者持續進修之終生學習精神，造就長者達到與時並進，服務社會之果效，本會於2003年成立香港基督教新生會長者進修學院。並由2022年1月1日起，凡中心之會員自動成為長者進修學院的學員，如報讀有學分制的課程活動而出席率達八成者，可獲該課程所設之學分。有關計算學分的課程，可參閱以下課程一覽表！

開心天地 日期：7月3日至9月25日(五) 時間：下午2:15-3:45 (學分：10分) 內容：詩歌、遊戲、分享學習靈性知識，聯誼分享。 地點：中心禮堂 對象：中心會員 費用：全免 負責職員：劉牧師	奇聲小組 日期：7月3日至9月25日(五) 時間：下午3:45-4:45 (學分：10分) 內容：學習詩歌，抒懷減壓及在聚會獻唱。 地點：中心禮堂 對象：中心會員 費用：全免 負責職員：劉牧師
新理程 日期：7月16日(四)開始 時間：下午2:30-3:30 地點：中心分處(青草地) 內容：學習要理、培育靈性，聯誼分享。 對象：有興趣進一步認識人生要理人士。 費用：全免 報名查詢：劉牧師	奇樂小組 日期：7月4日至9月19日(六) 時間：下午3:00-5:00 地點：東莞工商總會張煌偉小學 內容：遊戲、詩歌、分享、手工、茶點等。 對象：長者會員(參加者願與青少年一同學習、協助導師進行活動) 費用：全免 負責職員：劉牧師 何牧師
讚美操班 日期：7月2日至9月17日(四) (約8堂) 時間：下午2:00-3:15(學分：8分) 地點：新田圍社區會堂 內容：透過練習讚美操，增強體能、提昇身心、社靈健康。 對象：中心會員 導師：陳秀清女士 費用：\$40 名額：20人 負責職員：伍姑娘	逆齡慢慢操 日期：7月8日至9月30日(三) (約10堂) 時間：上午9:30-10:45 (學分：8分) 地點：新田圍社區會堂 內容：舒緩關節不適及肌腱痠緊，使筋肌鬆軟，增進血液循環，增加活動能力。 對象：中心會員 費用：\$40 導師：周惠萍姑娘 名額：20人 負責職員：媚幹事
如何處理焦慮(講座) 日期：7月13日(星期一) 時間：上午9:30-10:30 (學分：1分) 內容：過分焦慮的表現和不良後果，學習怎樣處理自己的焦慮，如何協助過分焦慮的長者。 對象：中心會員、第三齡人士、外展長者 地點：中心禮堂 費用：全免 名額：30人 負責職員：林姑娘 統一報名日：7月2日(四) 講座由「衛生署沙田區長者健康外展隊」，註冊護士/職員主講，謹致謝忱！	健康舞班 日期：7月7日至9月29日(二) (約8堂) 時間：下午2:00-4:00 (學分：8分) 地點：新田圍社區會堂 會議室 內容：讓長者保持有運動習慣，並提供演出機會，提升自信心。 對象：中心會員 費用：\$40 導師：衛沛琮女士、傅秀珍女士 名額：12人 統一報名日：7月2日(四)



香港基督教新生會
新田圍堂長者鄰舍中心



香港房屋委員會 合辦

樂活齡動新田圍

2026-2027年度，本中心再次與房署攜手合作，凝聚不同年齡層的義工及社區人士，探訪長者，關懷他們的身心社靈健康，發掘更多邨友好事，透過全方位活動，讓長者更積極樂活在新田圍！



計劃內容



1 「樂活齡動新田圍」計劃啟動禮

2 愛心探訪

3 身心系列活動及長幼共融工作坊



4 「樂活齡動新田圍」計劃分享會

***** 詳情將按序公佈，請密切留意! *****



計劃啟動禮暨愛心探訪

日期：2026年7月23日(星期四)

時間：下午2:30-4:30

地點：新田圍社區會堂

時間	內容
下午2:00-2:30	義工探訪簡介會
下午2:30-3:00	計劃啟動禮
下午3:00-4:30	新田圍邨內到戶探訪

成功被探訪戶可獲愛心福袋 乙份

負責職員：馮姑娘、林姑娘

如對計劃活動有任何查詢，歡迎致電26046524。

如何為長者選擇藥盒？

傳統藥盒 vs 智能藥盒及自動派藥機比較

選擇合適的輔助工具，能有效提醒老人吃藥。以下比較三類常見工具的功能、優缺點及適合對象：



藥盒類型	功能特點	優點	缺點	適合對象
傳統分格藥盒	按日期／時間分格存放藥物	售價低廉；操作簡單，無需學習	需照顧者每週預先分裝；無提醒功能	記憶力輕度退化、有照顧者定期協助的長者
智能藥盒	設有鬧鐘或語音提醒，部分附手機 App 通知	可設定多個提醒時段；部分支援照顧者遠端收到漏服通知	長者需一定程度的學習操作	獨居但認知能力尚可、能自行回應提醒的長者
自動派藥機	預設時間自動彈出對應藥物，其餘時段鎖定	防止多取藥物；適合無法自行管理藥盒的長者	售價較高，需照顧者定期填充及維護	認知障礙症初期至中期、有重覆取藥風險的長者

資料來源：《賽馬會 656 照顧者好幫搜》

地址：沙田新田圍邨豐園樓 114-117 室地下
沙田新田圍邨康園樓 6 樓平台 47 號舖(分處)

網址：www.nlcchkstwnec.org

Facebook：www.facebook.com/nlcchkstwnec/
(歡迎讚好及追蹤中心的 Facebook 專頁)

開放時間：星期一至六 上午9:00 至下午6:00
(下午1:00-2:00 午膳時間暫停開放)
星期日設有早、午堂崇拜
公眾假期休息

電話：2604-6524 **傳真：**2604-6136
3758-4114(分處)

電郵：stwnec@nlcchkstwnec.org

WhatsApp: 5426-2172(只限中心發放訊息)
(不設回覆) (請將中心電話 5426-2172 加入手機通訊錄以接收最新資訊)



WhatsApp



Facebook



中心網頁

讚賞/建議/意見欄

你們的意見，都是對中心服務改善的機會，請踴躍發表！亦歡迎對中心服務提出任何讚賞/建議，請填妥以下表格交回中心或致電 2604 6524 與我們聯絡，謝謝你！

填表人姓名:_____ 填表日期:_____

聯絡電話:_____

讚賞/建議/意見:

中心督導 何國添會牧

教牧同工 劉邦華牧師

中心同工 何笑琴牧師、林頌銘先生、
馮慧寶姑娘、何俊文先生、
伍樂遙姑娘、林才玲姑娘、
關潔玲姑娘、陽小慶幹事、
陳麗雯幹事、梁婉媚幹事、
蕭云英幹事

腦智趣



會員姓名:_____

會員編號:_____



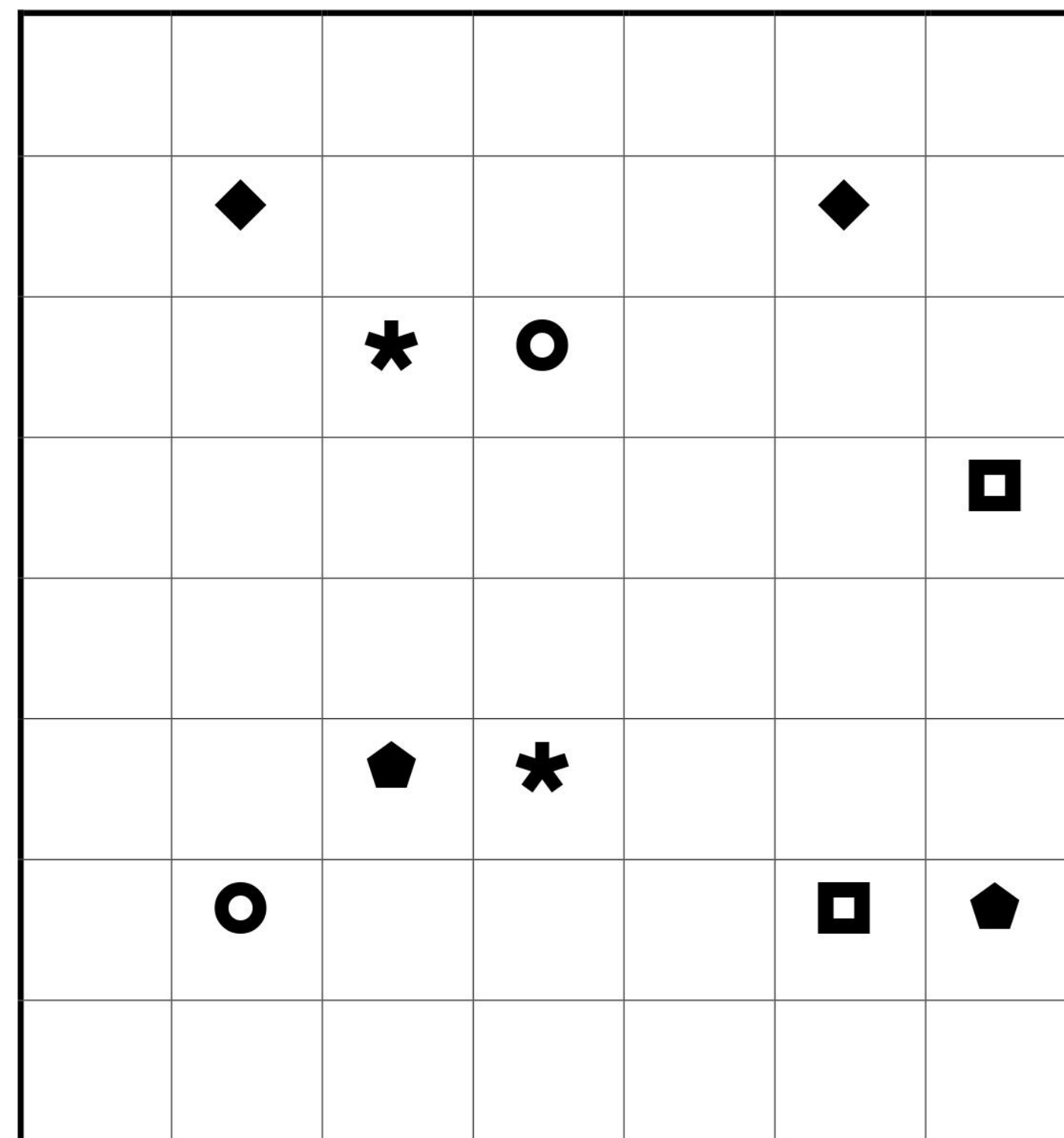
月份/年份：7/2026 主題：空間思維

請於 7 月 11 日前交回中心接待處。答對正確答案的會員，將獲發小禮物。

請運用線連起相同的圖案，但每條線不能與其他線重疊、交叉；

並符合以下要求：

1. 必需運用所有格子。 2. 每個格子只會有一條線。 3. 線不能超越 8x7 的方格。



70 周年填色比賽結果公佈

成人組

青少年組



冠軍 邱芷柔(總堂)



冠軍 葉心穎(總堂)



亞軍 郭寶愛(新田圍堂)



亞軍 林加佑(何文田堂)



季軍 雷惠玲(何文田堂)



季軍 陳芝琳(新田圍堂)

優異獎-成人組

蘇鳳珠、李鳳英、李惠芳、梁惠珍、
曾杏薇、左淑琮

優異獎-青少年組

石俊延、禰可盈、姚昕彤、
司徒嘉禧、司徒傑明

獎項頒發請留意各堂最新公佈