



2026年8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  
Subsidized Service by the Social Welfare Department

活動推薦：

- 3/8 認識大腸癌(講座)
- 12/8 傾出好溝通(例會)
- 17/8 老友童樂探訪日
- 17/8 吾湯吾水
- 26/8 肌少症健康運動(例會)
- 31/8 情緒流聲機

老友記，齊來做個  
「健康揸FIT人」啦！



親愛的兄弟啊，我祝你凡事亨通，身體健壯，正如你的靈魂安泰一樣。  
(約翰三書1:2，新譯本)

|    |                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <b>2026-2027 年度續會事宜：</b><br>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。                                                                            |
| 2. | <b>2026-2027 年度招募長者會員：</b><br>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、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。                                 |
| 3. | <b>2026-27 年度招募服務成員：</b><br>-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。                                                                                      |
| 4. | <b>2026-27 年度主題：</b><br>中心本年度主題為「 <b>健康揸 fit 人</b> 」，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。                                                         |
| 5. | <b>新「中心簡介」單張：</b><br>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。                                                                                               |
| 6. | <b>中心 45 周年堂慶禮物-「紀念散紙包」：</b><br>凡參與「45 周年感恩齊躍動」例會之會員優先可憑換領票及會員證於 8 月 8 日(星期六)至 8 月 15 日(星期六)中心開放時間內到中心領取，其他會員如想索取此「紀念散紙包」可於 8 月 17 日(星期一)起憑會員證到中心領取，紀念品數量有限，送完即止。 |

目錄

|          |                      |
|----------|----------------------|
| P. 1     | 封面                   |
| P. 2     | 中心快訊                 |
| P. 3     | 中心常設服務               |
| P. 4     | 70 周年會慶快訊-培靈會        |
| P. 5     | 70 周年會慶快訊-感恩崇拜+聚餐及餐單 |
| P. 6     | 填色比賽結果               |
| P. 7     | 靈言蜜語                 |
| P. 8     | 45 堂慶花絮              |
| P. 9     | 中心例會、特別活動推介          |
| P. 10-11 | 月曆                   |
| P. 12    | 認知障礙症服務              |
| P. 13    | 護老者支援服務、外展長者服務       |
| P. 14    | 有需要護老者支援服務、義工服務      |
| P. 15    | 房署計劃                 |
| P. 16-17 | 長者進修學院課程             |
| P. 18    | 第三齡人士活動              |
| P. 19    | 腦智趣                  |
| P. 20    | 底頁-6 在區區(電子化)        |

統一報名日

日期：8 月 5 日(三)  
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<br>(量血壓,單車機,綠動機等)<br>(歡迎第 3 齡人士參加)                                                                          | 8 月 1 日至 8 月 31 日<br>逢週一至五<br>上午 9:30-下午 12:30<br>下午 2:15-下午 5:00<br>地點：中心分處<br>(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 月份開始免費有器材給中心會員自行使用！<br><b>如需協助，可向當值職員查詢！</b>                                                                                                                |
| ②棋藝共展(魔力橋)<br>(歡迎第 3 齡人士參加)                                                                                      | 詳見第 8-9 頁月曆<br>上午 9:15-下午 12:30<br>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。<br>-每枱 3-4 人<br>-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<br>              | 第一期 21/7-3/8<br>[換禮物：8 月 4 日]<br>第二期 4/8-17/8<br>[換禮物：8 月 18 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。<br>(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<br>                 | 8 月 13、27 日(四)<br>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<br>-只限已續會會員拿取(2026-2027 年度)<br>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。<br>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<br><br>(歡迎第 3 齡人士訂購) | 登記日期：<br>8 月 5 日(三)(統一報名日)<br>購取日期：<br>2026 年 9 月 10 日(四)<br>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<br>2. 每人最多只限訂購 6 罐<br>3. 只收現金(不收一千元紙幣)<br>敬請自備購物袋/購物車<br>將於 7/4/26 起價格調整：<br>低糖加營素 850 克<br>\$202 → \$212<br>將於 15/5/26 雅培金裝加營素(雲嘔拿/朱古力味)調整 900 克調整為 850 克，價錢不變！ |
| ⑥義剪服務<br>                   | 登記日期：10 月 7 日(統一報名日)<br>剪髮日期：<br>2026 年 11 月 6 日(五)<br>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<br>*活動與「香港髮型協會」合辦，謹此謝忱！                                                                                                                  |

歡迎大家來中心，多參加活動！多歡笑！



香港基督教新生會  
70周年會慶  
培靈奮興會

מֹאֵי חוּא  
הַקְּלוּפִּי

從神指頭寫字來  
反省屬靈生命的更新

講員：李炳新牧師

日期：2026年8月30日

時間：下午3時至4時30分

集合時間：下午2時正

集合地點：本中心正堂

報名日期：8月8日(六)

「歡迎赴會・共沐主恩」



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

集合時間：上午9:00 (1車) 上午9:15(2車)

集合地點：中心禮堂(豐園樓)

收費：\$200(長者會員\*/本會會友)

\$300(非會員/非會友)

(備專車接送)

名額：120 人

報名日期：2026年8月12日(上午9:15開始)

\* 長者會員為26年7月31日前已成為本年度有效會員。

\* 報名時必需帶備會員證親臨中心報名。

\* 每名會員連同自己可以報4個位。



我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。(詩篇116:13)

歡迎參加・額滿即止

查詢電話：2604 6524



社會福利署資助服務  
aided Service by the Social Welfare Depart



香港基督教新生會

70

70 周年填色比賽



香港基督教新生會

70 周年填色比賽已完滿結束，再次感謝大家踴躍參與，各堂的冠亞季軍及優異獎於 7、8 月在各堂特定聚會中頒發，作品則在 10 月份開始在各堂巡迴展覽，請熱切期待！而其他參加者，均可獲贈參與獎乙份，以資鼓勵。請於 8 月 1 日至 8 月 15 日期間到各堂領取禮物及作品，是次參加者芳名如下：

| 名次  | 成人組得獎者芳名                |
|-----|-------------------------|
| 冠軍  | 邱子柔(總會)                 |
| 亞軍  | 郭寶珍(新田圍堂)               |
| 季軍  | 雷惠玲(何文田堂)               |
| 優異獎 | 蘇鳳珠、李鳳英、李惠芳、梁惠珍、曾杏薇、左淑琮 |

| 名次  | 青少年組得獎者芳名             |
|-----|-----------------------|
| 冠軍  | 葉心穎(總會)               |
| 亞軍  | 林珈佑(何文田堂)             |
| 季軍  | 陳芝琳(新田圍堂)             |
| 優異獎 | 石俊廷、楊可盈、姚昕彤、司徒嘉禧、司徒傑明 |

### 成人組參與獎得獎者芳名：

總堂：朱美意  
 新田圍堂：陳鳳萍、姚少麗、江啟鈴、吳鎮權、麥惠珍、王淑賢、張倩美、葉建英、陳惠珍、盧燕群、林秀蓮、曾惠玲、紀景洪、莫秀琮、嚴六、湯杏明、李達芳、彭喜信、黃月桂、陳紹珠、徐美玲、陳秀芳、盧梅芳、李沛賢、吳惠杭、康華里、梁燕卿、陳翠嫻、余群雁、洪婉華、伍銀玉、區秀麗、余笑瑋、羅麗芳、羅金煥、李文英、姚佩厘、黃少珠、胡麗環、陳業勤、曾慧雯  
 何文田堂：張雪雲、施阿幼、陳麗萍、陳惠芳、馮福珍、黃淑儀、胡仲雯、梁秀玲、李詩潔、葉笑屏、黎蘊慈、盧翠細

### 青少年組參與獎得獎者芳名：

新田圍堂：羅康恩、盧子潼、伍于樂、伍于凱、容梓晉、盧子妍、鄧睿桐  
 何文田堂：孫卓然、姚芊芊、賴城曦、葉鵬希、許珽璉、李柏朗、林汐曦、郭皓瑜、陳海銓

活動負責人：伍樂蓮姑娘、陳妙玲傳道、劉嘉兒幹事

## 靈言蜜語：風的季節

劉邦華牧師

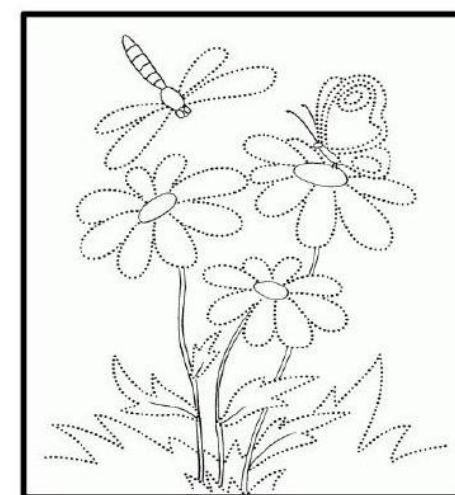
每年的暑期都是颱風的季節，剛剛經歷了令人意外的颱風，初不認為會掛上「8 號波」，最終卻掛上「9 號波」。颱風是充滿破壞力，風一過就滿目瘡痍，但是有研究說：它是一種大自然療傷的方法，使失去平衡的自然恢復和諧。然而人的破壞，使自然界失去了平衡，如：過度使用化石燃料，使碳排放超額，造成溫室效應、全球暖化，令颱風級數越來越大，破壞力也一樣。所以近年會出現強颱風、超級颱風等名字，代表力量超強。既然如此豈不多作環保的努力，便可以減少損失，但人是自私的，因為環保會帶即時的利益損失，貨的成本高一些、貴一些，這令人卻步。於是帶來了比炎熱更炎熱的天氣，比強颱風更強的超級颱風。然而聖經說：「耶和華神將那人安置在伊甸園，使他修理，看守。」原來神創造人時，是預備人修理看守大自然，即人應該是大自然的守護者，但現在卻是破壞者，所以我們要改變，成為大自然的守護者。更應從自私中更新，正如聖經的一句：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」(哥林多後書 5:17)我們要成為新造的人，改變自私的心，怎樣可以做到呢？惟有信靠耶穌，讓祂更新改變。但願在這風的季節，提醒我們要好好守護大自然，更在基督裡成為新造的人。

(寫及讀以下聖經——哥林多後書 5:17 上)

若有人在基督裡，他就是新造的人

若有人在基督裡，  
他就是新造的人

請填上適當顏色：



你可藉禱告祈求天父：

親愛的天父！感謝祢創造萬物，讓人成為守護者，因人的失責，令大自然失去了平衡，現求祢改變我，懂得愛護大自然，並信耶穌成為一個新造的人，過一個新的人生。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！



## 45 周年慶祝花絮

45周年感恩崇拜



何國添會牧及詩班



工作人員聚會後合照



堂慶愛筵



開心幸福賀堂慶



堂慶愛筵



## 45 周年感恩齊躍動



金曲中文班表演



奇聲詩班獻詩



全體大合照



粵曲班表演



亞軍：郭寶愛



優異獎：李惠芳



優異獎：梁惠珍



優異獎：蘇鳳珠

## 70 周年填色比賽嘉許

為慶祝中心 45 周年堂慶，中心製作了精美的限量版堂慶禮物——「紀念散紙包」給中心會員，讓大家帶在身邊，記得中心常與你同行。

已參與「45 周年感恩齊躍動」的會員可憑換領票及會員證於 8 月 8 日(星期六)至 8 月 15 日(星期六)中心開放時間內到中心領取。

其他會員如想索取此「紀念散紙包」，可於 8 月 17 日(星期一)起於中心開放時間內憑會員證到中心領取。堂慶禮物數量有限，送完即止。



## 中心例會

### 傾出好溝通

日期：8 月 12 日(星期三)  
時間：下午 2:15-4:00  
內容：透過分享及講解，讓長者認識溝通的四大核心步驟與生活應用。  
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：何先生  
統一報名日：8 月 5 日(三)



### 認識肌少症(講座)

日期：8 月 26 日(星期三)  
時間：下午 2:15-4:00  
內容：由專業運動教練講解有關長者的肌少症問題，以及即場示範緩解肌少症的運動。  
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：馮姑娘  
統一報名日：8 月 5 日(三)  
活動由「長者健體教室」提供，謹致謝忱！

## 特別活動推介

### 長青歷耆

日期：8 月 10 日(星期一)  
時間：下午 3:30-5:00  
內容：以歷奇遊戲活動，與年青人一起共渡歡樂時光。  
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  
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 2 日(四)  
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！



### 吾湯吾水

日期：8 月 17 日(星期一)  
時間：下午 3:30-4:00  
內容：加強長者對健康飲食之關注  
材料：金銀菜乾、紅蘿蔔、西施骨、蜜棗、陳皮湯。  
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：8 月 5 日(三)



### (大電影-無雙)

日期：8 月 22 日(星期六)  
時間：上午 9:30-11:30  
地點：中心禮堂  
內容：落魄畫家李問(郭富城飾)被犯罪首腦「畫家」(周潤發飾)吸收，製造出真假難辨的超級偽鈔，但在全球作案後因內鬨導致反目，展開一場爾虞我詐的貓鼠遊戲。  
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：8 月 5 日(三)



### 老友童樂探訪日

日期：8 月 17 日(星期一)  
時間：上午 11:00-中午 12:00  
對象：中心會員  
內容：製作小手工、遊戲、傾談與茶點。  
地點：中心禮堂 費用：全免  
名額：15 人(抽籤活動)  
負責職員：關姑娘  
統一報名日：8 月 5 日(三)  
(登記抽籤截止為 8 月 7 日，8 月 10 日公布結果)  
註：活動由「香港神託會沙角青少年中心」主辦，謹致謝忱！



### 情緒流聲機

日期：8 月 31 日(星期一)  
時間：上午 10:00-11:00  
內容：體驗以音樂與歌曲來表達及抒發情緒。  
地點：中心禮堂  
對象：中心會員、第三齡人仕  
名額：15 人 費用：全免  
負責職員：關姑娘  
統一報名日：8 月 5 日(三)



### 粵曲班演唱會

日期：9 月 8 日(星期二)  
時間：下午 2:30-5:00  
內容：粵曲班學員獻唱名曲。  
地點：新田圍堂 社區會堂  
對象：中心會員、第三齡人仕  
名額：120 人  
費用：全免  
負責職員：婉媚幹事  
統一報名日：8 月 5 日(三)





# 香港基督教新生會新田圍堂長者鄰舍中心

2026 年  
8 月通訊

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子，因為離了我，你們就不能做甚麼。（約翰福音 15:5，新標點和合本）

1(六月十九)

☀社區護老者支援服務

9:15-12:30  
棋藝共展

2:15-5:00 棋藝共展  
3:00-5:00 奇樂小組  
(東莞工商總會張煌偉小學)

8(廿六)

9:15-12:30  
棋藝共展  
10:00-11:30  
非遺工作坊@新田圍  
竹編風鈴(中心分處)

2:15-5:00 棋藝共展  
2:30-4:30 手工編織扇  
(中心分處)  
3:00-5:00 奇樂小組  
(東莞工商總會張煌偉小學)

2(二十)

3(廿一)

五餅二魚服務計劃

4(廿二)

統一報名日

5(廿三)

6(廿四)

五餅二魚服務計劃

7(廿五)

8(廿六)

主日崇拜  
10:00-11:30

9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)  
9:30-12:30 健康站(中心分處)  
9:30-10:30 認識大腸癌  
(講座)

2:15-5:00 棋藝共展  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

9:00 開始愛回家小結(第一期)  
9:15-12:30 棋藝共展  
9:30-12:30 健康站(中心分處)

2:00-4:00 健康舞班(會堂會議室)  
2:00-4:00 起「動」樂(會堂禮堂)  
2:00-4:30 粵曲班  
2:15-3:45 \*健腦下午茶(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)  
9:30-12:00 健康站(中心分處)

2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

9:15-10:15 金曲唱歌學中文  
9:15-10:15 書法班(中心分處)  
9:30-12:30 健康站(中心分處)  
10:30-11:30 逆齡慢慢舞

2:00-3:15 讚美操班(會堂禮堂)  
2:30-3:30 新理程(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

9:15-12:30 健康站(中心分處)  
9:30-12:30 \*認知檢測日

2:15-5:15 \*認知檢查日(開聯堂)  
2:15-3:45 開心天地  
2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)  
3:45-4:45 奇聲小組

9(廿七)

10(廿八)

五餅二魚服務計劃

11(廿九)

12(三十)

派麵包 10:30 開始

13(七月初一)

五餅二魚服務計劃

14(初二)

15(初三)

主日崇拜  
10:00-11:30

9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)  
9:30-12:00 健康站(中心分處)  
10:00-11:00 \*桌上遊樂

2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)  
3:30-5:00 長青歷者

9:15-10:15 繽紛色彩班  
9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)  
9:30-12:30 健康站(中心分處)  
11:00-12:00 ☀抒出好心情小組

2:00-4:00 健康舞班(會堂會議室)  
2:00-4:00 起「動」樂(會堂禮堂)  
2:00-4:30 粵曲班  
2:15-3:45 \*健腦下午茶(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)  
9:30-10:45 逆齡慢慢操  
(會堂禮堂)  
9:30-12:00 健康站(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

2:15-4:00 例會：  
傾出好溝通  
(會堂禮堂)

9:15-10:15 金曲唱歌學中文  
9:15-10:15 書法班(中心分處)  
9:30-12:00 健康站(中心分處)  
10:30-11:30 逆齡慢慢舞

2:00-3:15 讚美操班(會堂禮堂)  
2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)  
2:30-3:30 新理程(中心分處)  
2:30-4:15 \*腦友同歡聚  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

9:15-12:30 健康站(中心分處)  
9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)  
10:00-11:00 ♥新友里聚會

2:15-3:45 開心天地  
2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)  
3:45-4:45 奇聲小組

9:15-12:30  
棋藝共展(中心分處)  
10:00-11:15  
艾草舒身工作坊

2:15-3:15★護老者月聚  
2:15-5:00 棋藝共展  
(中心分處)  
3:00-5:00 奇樂小組  
(東莞工商總會張煌偉小學)  
3:15-4:15★護老者舞蹈

16(初四)

☀整「裝」義工隊

17(初五)

五餅二魚服務計劃

18(初六)

19(初七)

20(初八)

五餅二魚服務計劃

21(初九)

22(初十)

主日崇拜  
10:00-11:30

9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)  
9:30-12:30 健康站(中心分處)  
9:30-10:45 \*一手造成工作坊  
11:00-12:00 老友童樂探訪日

2:15-3:15 \*男士腦力再拉伸  
3:30-4:00 吾湯吾水  
2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

9:00 開始愛回家小結(第二期)  
9:15-10:15 繽紛色彩班  
9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)  
9:30-12:00 健康站(中心分處)  
11:00-12:00 ☀抒出好心情小組

2:00-4:00 健康舞班(會堂會議室)  
2:00-4:00 起「動」樂(會堂禮堂)  
2:00-4:30 粵曲班  
2:15-3:45 \*健腦下午茶(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

9:15-12:30 棋藝共展  
9:30-10:45 逆齡慢慢操  
(會堂禮堂)  
9:30-12:00 健康站(中心分處)  
11:00-12:00 普通話班

2:30-5:30 健康站(中心分處)  
2:15-5:00 棋藝共展

9:15-10:15 金曲唱歌學中文  
9:15-10:15 書法班(中心分處)  
9:30-12:00 健康站(中心分處)  
10:30-11:30 逆齡慢慢舞

2:00-3:15 讚美操班(會堂禮堂)  
2:30-3:30 新理程(中心分處)  
2:30-4:15 \*腦友同歡聚  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

9:30-12:00 健康站(中心分處)  
9:15-12:30 棋藝共展  
10:30-12:00 ★藝時四序系列  
-「夏：流動」

2:15-3:45 開心天地  
2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)  
3:45-4:45 奇聲小組

9:30-11:30  
大電影：無雙  
10:00-11:30  
非遺工作坊@新田圍  
-宋錦飾品(中心分處)

2:15-4:30 棋藝共展  
3:00-5:00 奇樂小組  
(東莞工商總會張煌偉小學)

23(十一)

24(十二)

五餅二魚服務計劃

25(十三)

26(十四)

派麵包 10:30 開始

27(十五)

五餅二魚服務計劃

28(十六)

29(十七)

主日崇拜  
10:00-11:30

9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)  
9:30-10:30 ★怪電與你(講座)  
9:30-12:30 健康站(中心分處)

2:15-3:45 ★長者常見健康問題  
-便秘(雀巢佳膳講座)  
2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

9:15-10:15 繽紛色彩班  
9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)  
9:30-12:00 健康站(中心分處)  
11:00-12:00 ☀抒出好心情小組

2:00-4:00 健康舞班(會堂會議室)  
2:00-4:00 起「動」樂(會堂禮堂)  
2:15-3:45 \*健腦下午茶  
2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)  
9:30-12:00 健康站(中心分處)  
9:30-10:45 逆齡慢慢操  
(會堂禮堂)  
11:00-12:00 普通話班

2:15-3:30 例會：  
認識肌少症(講座)  
(會堂禮堂)  
4:15-5:00 ☀義工組

9:15-10:15 金曲唱歌學中文  
9:15-10:15 書法班(中心分處)  
9:30-12:00 健康站(中心分處)  
10:30-11:30 逆齡慢慢舞

2:00-3:15 讚美操班(會堂禮堂)  
2:30-3:30 新理程(中心分處)  
2:30-4:15 \*腦友同歡聚  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

9:30-12:00 健康站(中心分處)  
9:15-12:30 棋藝共展

2:15-3:45 開心天地  
2:15-5:00 棋藝共展(中心分處)  
2:30-5:30 健康站(中心分處)  
3:45-4:45 奇聲小組

9:15-12:30  
棋藝共展(中心分處)

2:15-4:30 棋藝共展  
3:00-5:00 奇樂小組  
(東莞工商總會張煌偉小學)

30(十八)

31(十九)

9:15-12:30 棋藝共展(中心分處)  
9:30-12:30 健康站(中心分處)  
10:00-11:00 情緒流聲機

2:30-3:30 ★生死兩相安-傳統以外  
2:30-5:30 健康站(中心分處)

主日崇拜  
10:00-11:30

70 周年會慶  
培靈奮興會(總堂)  
3:00-4:30

惡劣天氣活動安排

黃色暴雨/一號風球 T1

紅色暴雨/三號風球 L3

黑色暴雨/八號風球 8

中心開放

✓

✓

x

活動照常

✓

x

x



## 認知障礙症服務

【負責社工：林先生】



### 認知檢測日



日期：8月7日(星期五)  
時間：上午 9:30-12:30/  
下午 2:15 - 5:15  
地點：中心正堂(閒聚室)/禮堂  
內容：透過網上評估工具，了解個人的認知情況，如有需要，作出服務轉介。  
對象：關注個人腦健康之會員  
費用：全免  
名額：8人 負責職員：林先生

### 電玩天地



日期：8月12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8月5日(三)「統一報名日」起報名。  
2組：由社工邀請

### 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  
費用：全免  
負責職員：林先生、陽幹事

### 健腦下午茶

日期：8月4、11、18、25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：中心禮堂 / 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)  
負責職員：林先生、陽幹事



### 桌上遊樂



日期：8月10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8月5日(三)「統一報名日」報名)  
10名由社工個別邀請。

### 一手造成工作坊

日期：8月17日(星期一)  
時間：上午 9:30-10:45  
內容：用扭扭棒製作小動物，發揮創意，增強「動手能力」。  
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

### 男士腦力再拉伸

日期：8月17日(星期一)  
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】

### 護老月聚

#### 本月主題：護老健康評估日

日期：8月15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

### 藝時四序系列-「夏:流動」

日期：8月21日(星期五)  
時間：上午 10:30-中午 12:00  
內容：學習流體畫，以表達化的夏天。  
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：10人 費用：\$10  
費用：全免 地點：中心禮堂



### 長者常見健康問題\_便秘

日期：8月24日(星期一)  
時間：下午 2:15-3:45  
內容：了解便秘成因及處理方法。  
對象：所有已登記或新登記之護老者會員  
名額：30人 費用：全免  
費用：全免 地點：中心禮堂  
\*活動後有雀巢佳膳奶粉售賣。



### 護老者舞蹈



日期：8月15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

### 慳電與你(講座)



日期：8月24日(星期一)  
時間：上午 9:30-10:30  
地點：中心禮堂  
內容：講解能源效益及如何節約能源。  
對象：已登記或新登記之護老者會員  
(社工個別邀請)  
名額：30人  
費用：全免  
\*講座由機電工程署主辦，謹此謝忱！

### 生死兩相安-傳統以外



日期：8月31日(星期一)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：中心禮堂  
內容：了解傳統以外的殯葬方式。  
對象：已登記或新登記之護老者會員  
名額：30人 費用：全免  
\*講座由食物環境署主辦，謹此謝忱！

## 外展長者服務

【負責社工：林姑娘】

### 新友里聚會

日期：8月14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：8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  
\*成功轉介可獲禮物乙份以資鼓勵！

## 有需要護老者服務

【負責社工：馮姑娘】



### 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



### 抒出好心情小組

日期：8月11、18、25日

9月1日(星期二) (4節)

時間：上午11:00-中午12:00

地點：中心禮堂

內容：讓照顧者透過學習不同的石頭手工，抒發個人情緒和建立社交。

對象：已登記之有需要護老者會員

名額：10人 費用：全免

對象：已登記有需要護老者



### 「肌」會難逢講座

日期：8月26日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：新田圍社會會堂

內容：由專業導師帶領及講解有關肌少症問題，並與參加者即場作減少肌肉流失的運動示範。

對象：已登記之有需要護老者會員

名額：10人 費用：全免

\*\*講員：「長者健體教室」創辦人兼健體教練 劉先生\*\*

## 義工服務

【負責社工：林先生】

### 義工組

日期：8月26日(星期三)

時間：下午4:15-5:00

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

### 整「裝」義工隊

日期及時間：8月份彈性時間

(按中心需要)

內容：義工協助中心包裝通訊/禮物



歡迎大家加入  
義工行列！



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！



### 身心系列活動 及 長幼共融工作坊



#### 逆齡慢慢舞



日期：2026年8月6日至8月27日

(逢星期四) [4節]

時間：上午10:30-11:30

地點：中心禮堂

名額：10名 費用：全免

內容：由專業導師教授韻律運動和簡易鞋匠舞，男女都可以舒展身心。

對象：中心會員及

曾參與房署計劃之社區人士

導師：周惠萍 女士



#### 艾草舒身工作坊



日期：2026年8月15日(星期六)

時間：上午10:00-11:15

地點：中心禮堂

名額：15名 費用：全免

內容：

- 認識睡眠與大腦、情緒健康的關係
- 呼吸練習及音樂舒心
- 親手做艾草養生錘，一同緩解周身骨痛

對象：中心會員及曾參與房署計劃之社區人士



以上小組/工作坊報名只能「二選一」

### 認識肌少症講座

日期：2026年8月26日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：新田圍社區禮堂

名額：165名 費用：全免

對象：中心會員及曾參與房署計劃之社區人士

內容：由專業運動教練講解有關長者的肌少症問題，以及即場示範緩解肌少症的運動。

講員：「長者健體教室」創辦人兼健體教練 劉先生



中心報名日  
報名：  
8月5日

\* 凡參加以上任何一個活動，均可獲贈小禮物乙份 \*

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。

## 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！

|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>繽紛色彩班</b><br>日期：7月7日至9月22日(二)<br>(約8堂)<br>時間：上午9:15-10:15<br>內容：透過填色，讓參加者發揮創意，舒壓寬心。<br>地點：中心禮堂<br>對象：中心會員<br>名額：15人 學分：8分<br>費用：\$30<br>負責職員：陳幹事                        | <b>粵曲班</b><br>日期：7月7日至9月22日(二)<br>(約8堂)<br>時間：下午2:00-4:30<br>內容：學習粵劇的唱功技巧，了解戲曲文化<br>地點：中心禮堂<br>對象：中心會員(舊生優先)<br>名額：25人 學分：16分<br>義務費用：\$80<br>導師：葉瑞燕女士 負責職員：關姑娘     |
| <b>起「動」樂</b><br>日期：7月7日至9月15日(二)<br>(約10堂)<br>時間：下午2:15-3:15<br>內容：一齊做拉筋及球類等運動。<br>地點：新田圍社區會堂<br>對象：中心會員<br>名額：20人 學分：8分<br>費用：\$20<br>負責職員：婉媚幹事                           | <b>金曲唱歌學中文</b><br>日期：7月9日至9月10日(四)<br>(約8堂)<br>時間：上午9:15-10:15<br>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<br>地點：中心禮堂<br>對象：本中心會員(舊生優先)<br>名額：17人 學分：8分<br>費用：\$40 負責職員：婉媚幹事   |
| <b>書法班</b><br>日期：7月16日至9月10日(四)<br>(約8堂)<br>時間：上午9:15-10:15<br>內容：學習基本楷書筆法、單字練習詩句等。<br>地點：中心分處(青草地)<br>對象：中心會員<br>名額：10人 學分：8分<br>費用：\$50 學費(需另購紙筆用品)<br>導師：張詠梅女士 負責職員：關姑娘 | <b>普通話班</b><br>日期：7月8日至9月30日(三)<br>(約8堂)<br>時間：上午11:00-中午12:00<br>內容：讓長者學習普通話日常用語，以及唱普通話歌曲。<br>地點：中心禮堂<br>對象：中心會員<br>名額：17人 學分：8分<br>義務費用：\$40 導師：周惠萍姑娘<br>負責職員：關姑娘 |

## 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！

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>開心天地</b><br>日期：7月3日至9月25日(五)<br>時間：下午2:15-3:45 (學分：10分)<br>內容：詩歌、遊戲、分享學習靈性知識，聯誼分享。<br>地點：中心禮堂 對象：中心會員<br>費用：全免 負責職員：劉牧師                                                                                                 | <b>奇聲小組</b><br>日期：7月3至9月25日(五)<br>時間：下午3:45-4:45 (學分：10分)<br>內容：學習詩歌，抒懷減壓及在聚會獻唱。<br>地點：中心禮堂<br>對象：中心會員 費用：全免<br>負責職員：劉牧師                                                       |
| <b>新理程</b><br>日期：7月16日(四)開始<br>時間：下午2:30-3:30<br>地點：中心分處(青草地)<br>內容：學習要理、培育靈性，聯誼分享。<br>對象：有興趣進一步認識人生要理人士。<br>費用：全免 報名查詢：劉牧師                                                                                                | <b>奇樂小組</b><br>日期：7月4日至9月19日(六)<br>時間：下午3:00-5:00<br>地點：東莞工商總會張煌偉小學<br>內容：遊戲、詩歌、分享、手工、茶點等。<br>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)<br>費用：全免<br>負責職員：劉牧師 何牧師                          |
| <b>讚美操班</b><br>日期：7月2日至9月17日(四)<br>(約8堂)<br>時間：下午2:00-3:15(學分：8分)<br>地點：新田圍社區會堂<br>內容：透過練習讚美操，增強體能、提昇身心、社靈健康。<br>對象：中心會員 導師：陳秀清女士<br>費用：\$40 名額：20人<br>負責職員：關姑娘                                                            | <b>逆齡慢慢操</b><br>日期：7月8日至9月30日(三)<br>(約10堂)<br>時間：上午9:30-10:45 (學分：8分)<br>地點：新田圍社區會堂<br>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。<br>對象：中心會員 費用：\$40<br>導師：周惠萍姑娘<br>名額：20人 負責職員：媚幹事   |
| <b>認識大腸癌(講座)</b><br>日期：8月3日(星期一)<br>時間：上午9:30-10:30 (學分：1分)<br>內容：大腸癌的徵狀及治療方法及早發現和治療的重要性，預防及控制大腸癌之道。<br>對象：中心會員、第三齡人仕、外展長者<br>地點：中心禮堂<br>費用：全免 名額：40人<br>負責職員：林姑娘<br>統一報名日：7月18日(六)<br>講座由「衛生署沙田區長者健康外展隊伍」，註冊護士/職員主講，謹致謝忱！ | <b>健康舞班</b><br>日期：7月7日至9月29日(二)<br>(約8堂)<br>時間：下午2:00-4:00(學分：8分)<br>地點：新田圍社區會堂 會議室<br>內容：讓長者保持有運動習慣，並提供演出機會，提升自信心。<br>對象：中心會員 費用：\$40<br>導師：衛沛琮女士、傅秀珍女士<br>名額：12人<br>負責職員：關姑娘 |



香港基督教新生會新田圍堂長者鄰舍中心

地址: 正堂--沙田新田圍邨豐園樓114-117號地下

分處--沙田新田圍邨康園樓6樓平台47號舖 (青草地) 電話: 2604 6524



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

# 休悅空間

本中心特設休悅空間  
為55-59人士(第三齡)而設

- # 培養興趣與技能
- # 盡展所能祝福社群
- # 認識社區資訊
- # 策劃人生下半場

## 非遺工作坊@新田圍

活動時間: 週六 早上10:00-11:30

活動地點: 本中心分處

收費: 每堂 \$ 25

**\*\*55-59歲第三齡會員  
優先即日起報名**

## 手工編織扇

學習製作手工扇子, 並成為義工教導長者

免費活動 - 學習製作日

日期: 8月8日(週六)

時間: 下午2:30-4:30

地點: 本中心分處



### 如何參與:

資格: 只限55+人士

- \* 55-59歲人士需為本中心第三齡會員, 如未登記, 可親臨本中心或網上免費登記
- \* 60歲或以上人士需為本中心會員, 可於活動前一個星期六開始報名 如未成為中心會員, 需到中心辦理入會 費用: \$10 會員證費及年費 (至明年3月)\$21

報名方法:

- 親臨本中心正堂報名/登記為會員及交費
- 電話 (如已登記為本中心會員/第三齡會員)
- 未登記為本中心第三齡會員之55-59歲人士, 可掃描以下QR CODE 網上登記及報名

本中心會發放 Whatsapp給網上成功報名的人士。如是收費活動, 請於活動前到中心正堂付款作實

如有查詢, 可致電本中心26046524聯絡負責社工關姑娘



## 腦智趣



會員姓名: \_\_\_\_\_

會員編號: \_\_\_\_\_



月份/年份: 8/2026 主題: 找不同

請於8月10日前交回中心接待處。答對**正確答案**的會員, 將獲發小禮物。

請大家在左邊的圖圈出與右邊圖不同的地方。

(兩題共14個不同, 找到10個或以上可以獲小禮物一份, 找到14個不同可獲更豐富禮物。)

左邊 (請在此圖圈出答案)

右邊

1



2



8月8日 竹編風鈴 8月22日 宋錦飾品



9月5日 燒箔畫

9月12日 中秋燈籠



圖片只供參考, 實物可能會有所不同

登記為本中心第三齡人士, 可參與本中心不同的活動:

棋藝、健康站、代購加營養、主題活動、健康講座、電影欣賞、進修課程如書法班、普通話班、健康舞班等(通訊內 **3** 標記之活動)

其他活動, 請瀏覽中心網頁了解



中心網頁



**立即加入「綠綠賞」電子化體驗  
讓智慧回收融入生活日常！**



「綠綠賞」電子化  
Digitalisation of  
GREEN\$ ePIS

**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](http://www.nlcchkstwnec.org)

**Facebook：** [www.facebook.com/nlcchkstwnec/](https://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](mailto: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: \_\_\_\_\_

聯絡方法: \_\_\_\_\_

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



## 活動報名表

2026 年 8 月份

姓 名：\_\_\_\_\_

會員編號：\_\_\_\_\_

### 報名須知

活動報名日期：2026 年 8 月 5 日 (星期三)

時間：上午 9:15-下午 12:30; 下午 2:00-5:00

地點：本中心禮堂

**報名規則：** 請出示有效的會員証、填妥此報名表及預備有關費用(如有)，於活動報名日上午 9 時 15 分至下午 12 時 30 分，親身到中心報名，按籌號輪候登記報名，如超過 5 個籌號則要重新輪候。先到先得，額滿即止。

\*\* 若上午不便，請於活動報名日的下午 2 時開始，可以電話/親友代報名/ 親身 等形式報名。 \*\*

★ 為收費活動，以付款作實。

# 其他/特別服務/活動 有關報名時間請留意中心通訊、例會或 WhatsApp 公告群組資料個別宣傳。

~ 如有查詢，歡迎與中心職員聯絡 ~

請在報名欄下之空格 “✓” 選想參加之服務/活動。

| 報名                       | 活動/ 服務名稱          | 日期                        | 時間及地點                   | 名額  | 費用 | 對象 |
|--------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|-----|----|----|
| 中 心 例 會                  |                   |                           |                         |     |    |    |
| <input type="checkbox"/> | 傾出好溝通             | 8 月 12 日<br>(星期三)         | 下午 2:15-4:00<br>社區會堂 禮堂 | 200 | 免費 | 會員 |
| <input type="checkbox"/> | 認識肌少症<br>(運動講座)   | 8 月 26 日<br>(星期三)         | 下午 2:15-4:00<br>社區會堂 禮堂 | 150 | 免費 | 會員 |
| 房 署 計 劃 活 動              |                   |                           |                         |     |    |    |
| <input type="checkbox"/> | 逆齡慢慢舞小組*<br>(4 節) | 8 月 6 至 8 月<br>27 日(逢星期四) | 上午 10:30-11:30<br>中心禮堂  | 8   | 免費 | 會員 |
| <input type="checkbox"/> | 艾草舒身工作坊*          | 8 月 15 日<br>(星期六)         | 上午 10:00-11:00<br>中心禮堂  | 6   | 免費 | 會員 |
| *以上活動只能 “二揀一” *          |                   |                           |                         |     |    |    |

|                          |                                          |                   |                               |     |       |                  |
|--------------------------|------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|-----|-------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | 「樂活齡動新田圍」計劃分享會                           | 9 月 9 日<br>(星期三)  | 下午 2:30-3:30<br>中心禮堂          | 165 | 免費    | 會員               |
| 中 心 活 動                  |                                          |                   |                               |     |       |                  |
| <input type="checkbox"/> | 老友耆樂探訪日<br>抽籤(8 月 7 日截止登記, 8 月 10 日公佈結果) | 8 月 17 日<br>(星期一) | 早上 11:00-<br>中午 12:00<br>中心禮堂 | 15  | 免費    | 會員               |
| <input type="checkbox"/> | 吾湯吾水★<br>(金銀菜乾、紅蘿蔔、<br>西施骨、蜜棗、陳皮湯。)      | 8 月 17 日<br>(星期一) | 下午 3:30-4:00<br>中心禮堂          | 40  | \$10  | 會員               |
| <input type="checkbox"/> | 8 月大電影-無雙                                | 8 月 22 日<br>(星期六) | 上午 9:30-10:30<br>中心禮堂         | 40  | 免費    | 會員               |
| <input type="checkbox"/> | 情緒流聲機                                    | 8 月 31 日<br>(星期一) | 上午 10:00-11:00<br>中心禮堂        | 15  | 免費    | 會員/<br>第三齡<br>人士 |
| <input type="checkbox"/> | 粵曲班演唱會                                   | 9 月 8 日<br>(星期二)  | 下午 2:30-5:00<br>社區會堂 禮堂       | 120 | 免費    | 會員               |
| <input type="checkbox"/> | 購取加營素                                    | 9 月 10 日<br>(星期四) | 下午 2:30-3:30<br>中心禮堂          | 不限  | 按需要   | 會員               |
| 認 知 障 礙 症 服 務            |                                          |                   |                               |     |       |                  |
| <input type="checkbox"/> | 桌上遊樂                                     | 8 月 10 日<br>(星期一) | 上午 10:00-11:00<br>中心禮堂        | 10  | 免費    | 會員               |
| <input type="checkbox"/> | 電玩天地                                     | 8 月 12 日<br>(星期三) | 上午 9:30-10:30<br>分處           | 8   | 免費    | 會員               |
| 第 三 齡 服 務                |                                          |                   |                               |     |       |                  |
| <input type="checkbox"/> | 竹編風鈴                                     | 8 月 8 日<br>(星期六)  | 上午 10:00-11:30<br>分處          | 8   | \$ 25 | 第三齡<br>人士<br>/會員 |
| <input type="checkbox"/> | 手工編織扇                                    | 8 月 8 日<br>(星期六)  | 下午 2:30-4:30<br>分處            | 8   | 免費    | 第三齡<br>人士<br>/會員 |