2026年11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 Service by the Social Welfare Department





長者日

快樂!
主愛常伴!

他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青
(詩篇92:14)

活動推薦：

7,14/11 與智能機械人有約
11/11 護老友權益暨長者日慶祝(例會)
16/11 糖尿病患者的健康飲食(講座)
17/11 我約你遊迪士尼(旅行)
18/11 10-12月生日會
25/11 長者愛心齊獻技(例會)

活動
報名日
11月4日



中心快訊

1.	**敬老護老愛心券銷售：** 本中心一年一度的敬老護老愛心券籌款，於 10 月開始安排了連串銷售行動及豐富活動，歡迎大家踴躍參與，有錢出錢、有力出力，為各服務使用者及中心服務滙集資源！ 3
2	**2026-2027 年度續會事宜：** 中心已於 4 月開始續証，請未續証之會員儘快到中心辦理有關手續，成功續証者獲贈禮物乙份，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。 3
5.	**2026-27 年度主題：** 中心本年度主題為「**健康搓 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.	**全港長者日：** 2026 年 11 月 15（日 ）為全港長者日，本中心於 11 月 11 日上午 9:15-11:00 在新田圍社區會堂例會中慶祝，請各位會員踴躍出席。
7.	**特別事項：中心暫停開放⚠** 本中心分處所屬大廈康圍樓，將於 11 月 4 日（星期三）上午 9:00-下午 6:00 進行固定電力裝置定期檢測。於檢查期間，消防系統，保安系統，公共天線，沖廁水供應設施將會暫停供應。中心分處暫停開放，如需協助，可到中心正堂。 本中心正堂所屬大廈豐圍樓，將於 11 月 9 日（星期一）上午 9:00-下午 6:00 進行固定電力裝置定期檢測。於檢查期間，消防系統，保安系統，公共天線，沖廁水供應設施將會暫停供應。中心正堂亦會暫停開放，如需協助，請到中心分處(青草地)。

目錄

P. 1	封面
P. 2	中心快訊
P. 3	中心常設服務
P. 4-5	敬老護老愛心券
P. 6	「樂活齡動新田圍」計劃
P. 7	「樂活齡動新田圍」計劃
P. 8	靈言蜜語
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	迪士尼旅行
P. 16-17	長者進修學院課程
P. 18	聖誕聯歡聚會
P. 19	腦智趣
P. 20	底頁-長者日

統一報名日

日期：11 月 4 日(三)
時間：上午 9:15 起
地點：本中心正堂
對象：中心長會員

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)** 3 **(歡迎第 3 齡人士參加)**	11 月 2 日至 11 月 30 日 逢周一至五 上午 9:30-下午 12:30 下午 2:15-下午 5:30 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 2026 年 4 月份開始免費有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) 3 **(歡迎第 3 齡人士參加)**	詳見第 8-9 頁月曆 上午 9:15-下午 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 27/10-9/11 [換禮物：11 月 10 日] 第二期 10/11-23/11 [換禮物：11 月 24 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	11 月 12，26 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**。如代領，請出示該會員的會員證。
⑤購取加營素 **(歡迎第 3 齡人士訂購)** 3	**登記日期：** **10 月 7 日(三)** **(統一報名日)** **購取日期：** **2026 年 11 月 12(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 **15/5/26 雅培金裝加營素(雲喱拿/朱古力味)**調整 900 克調整為 850 克，價錢不變！ **從 2026 年 10 月開始**，雅培奶粉**不再提供 400 克的奶粉(即是金裝加營素及怡保康)** 全部奶粉**只提供 850 克裝** **由 2026 年 10 月 19 日起價格調整如下：** 金裝加營素(原味)$205； 金裝加營素(朱古力味) $205； 活力加營素$253； 怡保康(大)$236；
⑥義剪服務	登記日期：10 月 7 日(統一名日) **剪髮日期：** **2026 年 11 月 6 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！

歡迎大家來中心，多參加活動！多歡笑！

香港基督教新生會新田園堂長者鄰舍中心

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

敬老護老愛心券2026

銷售日期：2026年10月24日 (星期六)至
2026年11月29日 (星期日)

籌款目標



優化中心環境設施

- 中心維修改善工程
- 提昇消防設施
- 添置中心設施
- 中心空間擴展的儲備





$ 88880



直接捐款：
$100/200/500

購買愛心券
(最少購買1本)

如有任何查詢，請致電中心電話
2604-6524 與林先生或何先生聯絡。

敬老護老愛心券2026

愛心大排檔



日期：2026年11月10日 (二)
時間：上午 10:45 - 下午12:30 及
下午 2:15 - 4:15
地點：中心禮堂

精選美食：



請自備餐具及容器，如需要中心提供容器，將需另行收費。

歡迎到場購買愛心券換領食物及參與攤位遊戲~

長者愛心齊獻技(例會)

日期：2026年11月25日 (三)
時間：下午 2:15 - 4:00
地點：新田園社區會堂禮堂



一同獻技及欣賞表演
表演內容：唱歌、舞蹈、樂器表演



歡迎踴躍出席，支持表演隊伍
如老友記希望參加表演，請與林先生
或何先生聯絡報名。

樂活齡動新田圍 計劃 簡報(一)

本年度中心與香港房屋委員會及創毅物業服務顧問有限公司合辦——「樂活齡動新田圍」計劃，已於 7 月 23 日至 9 月 9 日順利完成計劃啟動禮、一系列的身心活動/工作坊及閉幕禮。

是次計劃接觸探訪共 100 個長者戶，並獲得 5 個義工團體的協助，由小學一年級學生至大專生、家長、在職成人義工和中心長者義工合共 82 位長幼義工和 2 名導師的協助和支持下，讓計劃得以順利完成!

長幼義工的共融合作和活力，更帶動整個社區氛圍，令長者們得到關懷和鼓勵，有更多機會走出社區，活出更有意義的晚年。



23.7.2026 計劃啟動禮- 主禮嘉賓



23.7.2026 計劃啟動禮- 主禮嘉賓為計劃進行亮燈儀式，揭開序幕



跨代義工訓練日



愛心探訪出發前大合照



長幼義工愛心探訪 – 與長者戶留影記念

*樂活齡動新田圍計劃 簡報(二)

身心靈活系列



[1] 25.7.2026 手機尋健康共融工作坊



[2] 15.8.2026 艾草舒身共融工作坊



[3] 8-9 月 逆齡．慢慢舞小組



[4] 26.8.2026 認識肌少症講座及運動教學

計劃分享會





中心義工、主禮嘉賓和老友記一齊來張大合照!

計劃得以順利完成，實在有賴各方的支持，在此中心特別鳴謝：

1. 香港房屋委員會
2. 創毅物業服務顧問有限公司
3. 香港基督教新生會董事會
4. 香港基督教新生會何文田堂長者鄰舍中心
5. 香港聖公會沙田青少年綜合服務中心
   賽馬會青年幹線 — 小學生及職青義工
6. 沙田官立小學 — 親子義工
7. 圓州角居民協會— 大專生義工
8. 香港民眾安全服務隊少年團 C 中隊
9. 香港義務工作發展局— 成人義工
10. 以個人名義參與— 成人義工
11. 「逆齡慢慢舞小組」導師 周惠萍女士
12. 「認識肌少症講座」導師 鍾 Sir
    (長者健體教室 創辦人之一)
13. 中心長者義工 (包括入信箱、電話聯絡、包裝禮物及愛心探訪)

靈言蜜語：感恩與喜樂　　蔡志雄牧師

「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是　神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」(帖撒羅尼迦前書 5：16-18)

保羅教導我們應當活在常常喜樂、禱告，向神感恩的生活中，因為「這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意」。

(一) 感恩節起源

今年 11 月 26 日是感恩節，感恩節起源於 1620 年，一群不滿英國教會的清教徒乘坐五月花號抵達北美。移居第一年面臨寒冬與飢荒，僅有一半人存活。當地印第安人伸出援手，教導他們種植玉米、捕魚與打獵。1621 年秋天迎來豐收，清教徒邀請原住民共享食物，感謝上帝與原住民的協助。1941 年，美國國會正式通過法案，將每年 11 月的第四個星期四定為感恩節。

(二) 凡事知感恩

感恩是一種生活中的態度，注意到日常中的美好。例如：親友的笑聲、能夠安居樂業、有朋友默默的支持，甚至於每一口的呼吸、美味的食品等。
喜悅不只存在於重大事情中，更藏在平凡裡。幸福不是必然的，所以值得我們去感恩。

(三) 要常常喜樂

哈佛大學的「快樂課」提醒學生：快樂來自感恩、良好關係、正向思考和簡單生活，這是我們每天都能練習的選擇。懂得感恩，快樂便會伴隨，常數算發生在自己身上的美好人和事。樂觀的人在每一個憂患中看到機會，悲觀的人在每一個機會看到憂患。

請您作以下祈禱：

「親愛的天父上帝！求祢幫助我們凡事知感恩，能夠常常喜樂。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們！」



中心例會及活動推介

護老友權益暨長者日慶祝(例會)

日期：11 月 11 日（星期三）
時間：上午 9:30-11:00
內容：講述 SQS，8 個與會員相關的內容，慶祝長者日。
對象：本中心會員、第三齡人仕
名額：200 人　　費用：全免
地點：新田圍社區會堂 禮堂
負責職員:林姑娘
統一報名日：11 月 4 日(三)

長者愛心齊獻技(例會)

日期：11 月 25 日(星期三)
時間：下午 2:15-4:00
內容：透過活動及表演，為中心的愛心券籌募善款，發動敬愛長者行動。
對象：本中心會員、第三齡人仕
名額：200 人　　費用：全免
地點：新田圍社區會堂 禮堂
負責職員：林先生、何先生
統一報名日：11 月 4 日(三)

和諧粉彩班

3

日期：10 月 3 日、11 月 7、14 日
12 月 5 日(星期六) (4 堂)
時間：上午 10:00-11:30
內容：學習和諧粉彩基本技巧，每堂一幅作品。
地點：中心分處
對象：第三齡人仕(優先報名)、中心會員
名額：8 人
費用:$20
負責職員：關姑娘



已滿額

與智能機械人有約

3

日期：11 月 7、14 日(星期六)
時間：上午 11:00-12:30
地點：中心禮堂
內容：由青年人一齊帶領遊戲及機械人。
名額：15 人　　費用：全免
對象：中心會員、外展長者
負責職員：林姑娘
統一報名日：11 月 4 日(三)
由「香港聖公會沙田青少年綜合服務中心-賽馬會青年幹線」成員帶領，謹致謝忱！
必需出席 2 堂
如人數超過上限，將於 11 月 5 日(四)上午 11:00 進行抽籤。



微觀生態瓶

心

日期：11 月 19 日(星期四)
時間：上午 10:00-11:30
內容：**透過生態瓶製作過程，得以舒緩身心靈。**
地點：中心禮堂
對象：中心會員、外展長者
名額：10 人
費用：$20
負責職員：林姑娘
如人數超過上限，將於 11 月 16 日(一)上午 11:00 進行抽籤。



10-12 月生日會

日期：11 月 18 日(星期三)
時間：下午 3:30-4:30
地點：中心禮堂
內容：與 10-12 月份壽星慶祝生日、茶點、遊戲。
對象：中心會員
(每位壽星可與一位非壽星會員一起報名參加)
名額：30 人　　費用：$30
負責職員：關姑娘
統一報名日：11 月 4 日(三)

大電影-4 拍 4 家族

日期：11 月 28 日(星期六)　時間：上午 9:30-11:30
地點：中心禮堂
內容：講述四位熱愛音樂的家庭成員，經歷破裂後透過音樂重新凝聚，治療彼此的故事。
名額：30 人　　費用：全免
對象：中心會員、外展長者、第三齡人仕
負責職員：何先生　　**統一報名日：11 月 4 日(三)**

香港基督教新生會新田圍堂長者鄰舍中心

2026 年
11 月通訊

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1(廿一)	2(廿四)	五餅二魚服務計劃 3(廿五)	4(廿六)	5(廿七)	五餅二魚服務計劃 6(廿八)	7(廿九)
主日崇拜 10:00-11:30	9:15-12:30 棋藝共展 9:30-12:30 健康站(中心分處)	9:15-10:15 繽紛色彩班 9:30-12:30 健康站(中心分處) 9:15-12:30 棋藝共展(中心分處) 11:00-12:00 ✡華爾茲抒壓小組	9:15-12:30 統一報名日 **是日中心分處(青草地)** **暫停開放**	9:15-10:15 書法班(中心分處) 9:30-12:30 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) **9:30-12:00 義剪服務**	✡社區護老者支援服務 **11:00-12:30** **與智能機械人有約** **10:00-11:30** **和諧粉彩班**(中心分處)
	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)	2:00-4:30 粵曲班 2:15-5:15 棋藝共展(中心分處) 2:30-5:30 健康站(中心分處)	2:15-4:30 統一報名日 **是日中心分處(青草地)** **暫停開放**	2:00-3:15 讚美操班(會堂禮堂) 2:15-5:00 棋藝共展(中心分處) 2:30-5:30 健康站(中心分處)	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	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(三十)	9(十月初一)	五餅二魚服務計劃 10(初二)	11(初三)	派麵包 10:30 開始 12(初四)	五餅二魚服務計劃 13(初五)	14(初六)
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) **是日中心正堂(豐圍樓)** **暫停開放**	*9:00 開始愛回家小結(第一期)* 10:45-12:45 **「敬老護老愛心券」2026 愛心大排檔** 9:30-12:30 健康站(中心分處) 10:15-12:30 棋藝共展(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) **9:30-11:00 例會：** **護老友權益暨長者日慶祝** **(會堂禮堂)**	*9:15 開始聖誕聯歡聚餐報名日* 9:15-10:15 書法班(中心分處) 9:30-12:30 健康站(中心分處)	9:15-12:30 健康站 9:15-12:30 棋藝共展	**11:00-12:30** **與智能機械人有約** **10:00-11:30** **和諧粉彩班**(中心分處)
	2:30-5:30 健康站(中心分處) **是日中心正堂(豐圍樓)** **暫停開放**	2:15-4:15 **「敬老護老愛心券」2026 愛心大排檔** 2:30-5:30 健康站(中心分處) 2:30-5:00 棋藝共展(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)	2:00-4:00 ✿腦友同歡聚(會堂禮堂) 2:15-5:00 棋藝共展(中心分處) **2:30-3:30 購取加營素** 2:30-5:30 健康站(中心分處)	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) 4:00-5:00 奇聲小組	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)
長者日 15(初七)	16(初八)	五餅二魚服務計劃 17(初九)	18(初十)	19(十一)	五餅二魚服務計劃 20(十二)	21(十三)
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) **9:30-10:30 糖尿病患病者的健康飲食(講座)**	**9:00-6:00 旅行：我約你遊迪士尼(戶外)** 9:30-10:30 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 ✡華爾茲抒壓小組	9:15-10:45 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) 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	9:15-10:15 書法班(中心分處) 9:30-12:00 健康站(中心分處) **10:00-11:30 微觀生態瓶**	9:15-12:30 健康站(中心分處) 10:00-11:30 ★藝時四序系「秋:收獲」(舒壓畫)(中心分處) 11:00-12:00 ✡快樂傘子展身心	9:15-12:30 棋藝共展
	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)	2:30-3:30 ★「健康同行:輕鬆照顧不費力」 2:15-5:00 棋藝共展(中心分處) 2:30-5:30 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) **3:30-4:30 10-12 月生日會**	2:00-3:15 讚美操班(會堂禮堂) 2:15-5:00 棋藝共展(中心分處) 2:30-4:15 ✿腦友同歡聚 2:30-5:30 健康站(中心分處)	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	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)
22(十四)	23(十五)	五餅二魚服務計劃 24(十六)	25(十七)	派麵包 10:30 開始 26(十八)	五餅二魚服務計劃 27(十九)	28(二十)
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) 10:00-11:15 ✿一手造成工作坊	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 ✡華爾茲抒壓小組	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	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 ✿桌上遊樂	9:30-12:00 健康站(中心分處) 9:30-11:00 「敲出我天地」(中心分處) 10:00-11:00 ♥新友里聚會	9:15-12:30 棋藝共展(中心分處) **9:30-11:30** **大電影:4 拍 4 家族**
	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)	2:00-4:30 粵曲班 2:15-5:00 棋藝共展(中心分處) 2:30-5:30 健康站(中心分處)	**2:15-4:00 例會：** **長者愛心齊獻技** **(會堂禮堂)** 4:15-5:00 ❀義工組	2:00-3:15 讚美操班(會堂禮堂) 2:15-5:00 棋藝共展(中心分處) 2:30-4:15 ✿腦友同歡聚 2:30-5:30 健康站(中心分處)	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	2:15-5:00 棋藝共展(中心分處) 2:15-3:15 ★護老者月聚 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
29(廿一)	❀整「裝」義工隊 30(廿二)					
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) 10:30-11:30 ✿男士腦力再拉伸					
	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)					

「耶和華必在你前面行；他必與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。不要懼怕，也不要驚惶」。(申命記，31:8)

***支持環保愛地球，一人一份已足夠 2026 年 10 月 31 日 第一版 250 份

認知障礙症服務　【負責社工:林先生】

健腦下午茶
日期：11 月 2、16、23、30 日
（逢星期一）
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
對象：欲維持認知情況之會員
(由社工邀請)
名額：10 人
費用：$25 (4 節收費)
負責職員：林先生、陽幹事



電玩天地


日期：11 月 18 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邀活腦筋，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 11 月 4 日「統一報名日」起報名，當日不能同時**報名「桌上遊樂」**。
2 組：由社工邀請

一手造成工作坊
日期：11 月 23 日(星期一)
時間：上午 10:30-11:15
內容：製作「環保手工畫」，利用包裝氣泡紙，一同動手設計喜愛的樹木畫，發揮顏色創意。
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

桌上遊樂


日期：11 月 26 日(星期四)
時間：上午 10:30-11:30
內容：一同學習不同種類的桌上遊戲，動動腦筋、延緩腦退化!
地點：中心禮堂
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
***11 名公開報名(參加者可於 11 日 4 日(星期三)統一報名日」報名,當日不能同時報名「遊玩天地」(1)(2)**
***10 名由社工個別邀請。**

腦友同歡聚
日期：10 月 15、22 日
11 月 12、19、26 日
12 月 10、17 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
*11 月 12 日將改於下午 2:15-3:45 於新田圍社區會堂禮堂舉行。

男士腦力再拉伸
日期：11 月 30 日(星期一)
時間：上午 10:30-11:30
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：穴位按摩保健日


日期：11 月 28 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

護老者舞蹈


日期 ：11 月 28 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

「健康同行:輕鬆照顧不費力
日期：11 月 17 日(星期二)
時間：下午 2:30-3:30
地點：中心禮堂
內容：學習以更輕鬆的方式照顧長者。
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「秋:收獲」(舒壓畫)


日期：11 月 20 日(星期五)
時間：上午 10:00-11:30
地點：中心分處(青草地)
內容：透過重複畫出不同的圖案，減輕獲老者的照顧壓力。
對象：所有已登記或新登記之護老者
名額：10 人　費用：$10

復康用品借用


時間：中心開放時間
手續：借用復康用品人士，需親身到中心辦理借用手續，並繳交按金$100。
每次可借用兩星期，按金會於歸還復康用品時退回！
對象：中心會員及已登記的護老者。
可借用之復康用品：輪椅，拐杖，助行架，四腳拐杖。

「敲出我天地」音樂小組
日期：11 月 27 日、
12 月 4、11、18 日(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，讓護老者能減輕照顧者壓力。
對象：所有已登記或新登記之護老者
名額：15 人　費用：免費



外展長者服務　【負責社工:林姑娘】

新友里聚會
日期：11 月 27 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：11 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！**

有需要護老者服務　【負責社工：馮姑娘】



社區護老者支援服務 10-12 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**

快樂傘子展身心



日期：11 月 20 日(五)
時間：上午 11:00-中午 12:00
地點：中心禮堂
內容：一起揮動彩虹傘，讓照顧者與同路人在活動中建立社交、調節情緒和增進解決困難的彈性。
對象：已登記之有需要護老者會員
名額：12 人　　費用：全免
對象:已登記有需要護老者

華爾茲抒壓小組



日期：10 月 27 日
11 月 3、17、24 日
(逢星期二) 4 堂
時間：上午 11:00-中午 12:00
地點：中心禮堂
內容：小組以「華爾茲」(Waltz)舞蹈」為主，讓照顧者在優雅的輕運動裡，既提升社交互動，亦讓個人的身心壓力得力到釋放。
對象：已登記之有需要護老者會員
名額：10 人　　費用：全免

義工服務　【負責社工：伍姑娘】

義工組

日期：11 月 25 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

歡迎大家加入義工行列！



整「裝」義工隊

日期及時間：11 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

香港基督教新生會新田園堂長者鄰舍中心

我約你遊迪士尼

日期：2026 年 11 月 17 日(星期二)
時間：上午 9:00(中心集合)-下午 5:30
內容：到香港迪士尼樂園遊玩，
體驗一天奇妙之旅
名額：48 名中心會員
費用：$100 (已包車費、*午餐券和保險)
報名方法：2/11-4/11 起接受報名
(如人數超出限額需於 5/11 進行抽籤)

*注：午餐券可於指定餐廳內換領$170 或以下套餐壹份。
如欲憑券換購港幣$170 以上之套餐，須另補每份套餐之差價。

如有任何疑問可向伍姑娘查詢（電話:2604-6524/3758-4114)



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：10月6日至12月22日(二)
(約8堂)
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

3

粵曲班

日期：10月6日至12月15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
費用：$80　義務導師：葉瑞燕女士
負責職員：伍姑娘

3

逆齡慢慢操

日期：10月14日至12月30日(三)
(約8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：林姑娘

3

普通話班

日期：10月14日至12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
費用：$40　義務導師：周惠萍姑娘
負責職員：伍姑娘

3

書法班

日期：10月8日至12月17日(四)
(約8堂)
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

3

讚美操班

日期：10月8日至12月10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

3

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：10月2日至12月18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

3

奇聲小組

日期：10月2至12月18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

3

奇樂小組

日期：10月3日至12月26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



3

糖尿病患者的健康飲食(講座)

日期：11月16日(星期一)
時間：上午9:30-10:30　(學分:1分)
內容：糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症，預防及治療糖尿病的原則。
對象：中心會員、第三齡人仕、外展長者　地點：中心禮堂
費用：全免　名額：60人
負責職員：林姑娘
統一報名日：11月4日(三)
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！



3

香港基督教新生會

萬民喜訊 聖誕佳音

聖誕聯歡聚餐

2026年

下午7:00-9:30
(6:00恭候)

12月24日 星期四

地點: 倫敦大酒樓
(彌敦道612號好望角大廈5樓倫敦堂)

內容: 信息分享、唱詩、晚宴、抽獎、表演

收費: $ 180 (教會會友、中心會員優惠價)
$ 280 (非中心會員)

報名日: 11月12日(四) * 額滿即止

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

備註: 1. 每位原價 $350，優惠由教會/中心津貼。
2. 有旅遊巴士於集合點指定時間免費接送，
報名時請說明是否乘搭，以便安排。

晚宴菜單

- 鴻運金豬併盆
- 美果克椒鮮蝦仁
- 香酥荔芋卷
- 翡翠鴛鴦柳
- 紅燒瑤柱魚肚羹
- 花菇田園蔬
- 清蒸游水雙石班
- 水晶貴妃雞
- 元貝海味飯
- 長春伊麵
- 鮮果

查詢電話 2604 6524

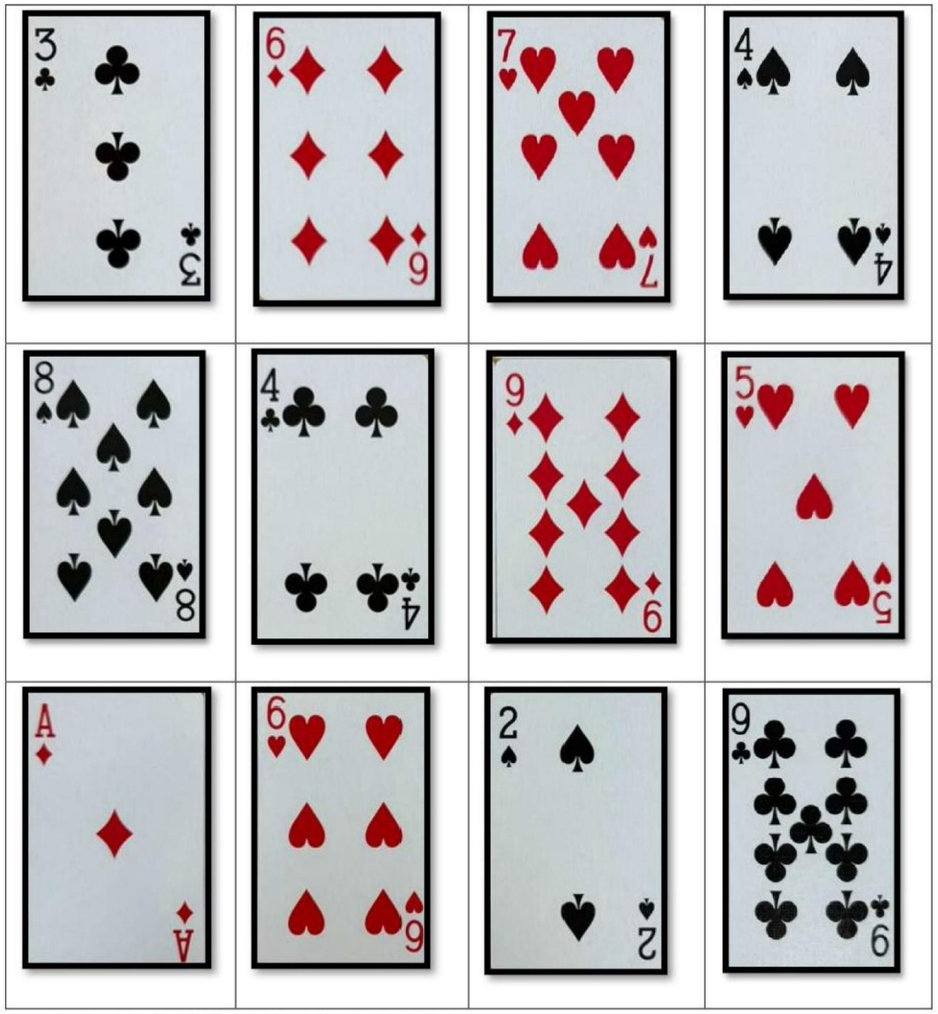
腦智趣

會員姓名:_____

會員編號:_____

月份/年份：11/2026　主題：啤牌花式

請於 **11 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。



1. 不同花式的啤牌數字加總分別是?

鑽石♦:	梅花♣:	紅心♥:	葵扇♠:

2. 所有[單數]的啤牌數字加總是? _____

3. 所有[雙數]的啤牌數字加總是? _____

4. 那幾個數字的啤牌重覆出現了 2 次?（請在下方圈出答案）

1　2　3　4　5　6　7　8　9

長者日消費優惠

長者日唔係近年先有嘅新嘢。香港社會服務聯會嘅長者日專頁記載，社聯早喺 1979 年已經發動各安老服務機構，喺每年 11 月第三個星期日舉辦「老人節」活動；去到 1993 年，政府確認咗呢個日子嘅重要性，正式定名做「長者日」，宣揚長者對社會嘅貢獻同「老有所為」嘅訊息。

日期規則好簡單：每年 11 月第三個星期日，唔使年年上網查。2025 年係 11 月 16 日，2026 年嘅就係 11 月 15 日（星期日）。主題為「樂活同行・全城出發 」。

社聯將推出「長者日」專屬優惠網站 集中發布各項優惠資訊、適用資格及精選出行路線方便長者參閱亦方便各單位策劃活動及向長者介紹。各項優惠的適用年齡及使用條件或有不同，請以網站及個別提供優惠的機構的最新公布為準。

社聯將推出「長者日」專屬優惠網站, 可掃瞄二維碼



地　址： 沙田新田圍邨豐圍樓 114-117 室地下
沙田新田圍邨康圍樓 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、蕭云英幹事

香港基督教新生會新田圍堂長者鄰舍中心

活動報名表

2026 年 11 月份

姓　名：_____

會員編號：_____

報名須知

活動報名日期：2026 年 11 月 4 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。

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						
☐	**護老友權益暨長者日慶祝**	11 月 11 日 (星期三)	上午 9:30-11:00 社區會堂 禮堂	200	免費	會員
☐	**長者愛心齊獻技**	11 月 25 日 (星期三)	下午 2:15-4:00 社區會堂 禮堂	200	免費	會員

中 心 活 動						
☐	**糖尿病患者的健康飲食(講座)**	11 月 16 日 (星期一)	上午 9:30-10:30 中心禮堂	60	免費	會員
☐	**10-12 生日會** ★	11 月 18 日 (星期三)	下午 3:30-4:30 中心禮堂	30	**$30**	會員/ 第三齡
☐	**大電影：4 拍 4 家族**	11 月 28 日 (星期六)	上午 9:30-11:30 中心禮堂	40	免費	會員

報名	活動/ 服務名稱	日期	時間及地點	名額	費用	對象
認 知 障 礙 症 服 務						
(2 個 活 動 只 可 以 2 選 1)						
☐	**桌上遊樂**	11 月 26 日 (星期四)	上午 10:30-11:30 中心禮堂	10	免費	會員
☐	**電玩天地(1)**	11 月 18 日 (星期三)	上午 9:30-10:30 分處	8	免費	會員

報名	活動/ 服務名稱	日期	時間及地點	名額	費用	對象
中 心 活 動 < 抽 籤 >						
☐	**與智能機械人有約** (*聖公會沙田青少年綜合服務中心-賽馬會青年幹線合辦) ***必需出席 2 堂****	11 月 7、14 日 (2 堂) (星期六)	上午 11:00- 下午 12:30 中心禮堂	15	免費	會員/外展長者
	抽籤 ***(11 月 4 日截止登記，11 月 5 日公佈結果)***					
☐	**微觀生態瓶**★(心) ***需手指靈活***	11 月 19 日 (星期四)	上午 10:00-11:30 中心禮堂	10	**$20**	會員/外展長者
	抽籤 ***(11 月 14 日截止登記，11 月 16 日公佈結果)***					