



每月聖經金句

「你要專心仰賴耶和華、不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上、都要認定他、他必指引你的路。」(箴言 3 章 5 至 6 節)

中心會員人數(截至2018年8月中旬)：
1477人(男:418/女:1059)
(可向中心職員查詢其他服務數字)

新到任中心職員

社會工作者工鄧朗堅加入中心，負責個案輔導及護老者工作。歡迎各位會員與鄧先生談天說說地。

大腸癌篩查計劃

政府資助的「大腸癌篩查計劃」已恆常化，現階段由即日起至2018年12月31日，61至75歲(1942至1957年出生)的香港居民可參加計劃；1942年出生的合資格人士必須於本年12月31日或之前加入計劃；否則將超出參加計劃的年齡上限。參加者會首先進行大便隱血測試，檢驗是否有肉眼都見不到的微量血液。若有，會安排接受大腸鏡檢查及切除有可能出現的大腸瘻肉，避免其演變成癌症。



(資料來自衛生署網頁)

例會主題：道路安全知多啲

「敬老護老愛心券」2018 獎勵計劃

愛心券的善款將用作補貼中心的營運經費。愛心券售賣大行動於本年10月27日至11月30日期間進行，每張\$10，並附送各種優惠！本年度的「愛心券」的優惠商店包括惠康、榮華餅家、君蘭餅店、海皇粥店、許留山、香港日本城、鴻福堂、大快活、富臨酒樓集團、莎莎香港及澳門分店；敬請各位老友記多多支持，造福耆老！

中心亦鼓勵會員參與，設有認購愛心卷的獎勵計劃。

詳情如下：

- 認購兩本至四本：精美紀念品一份
- 認購五本至九本：2019-2020年會藉免費(60歲或以上)
- 認購十本或以上：免費參與開年大旅行

請會員踴躍參與，支持中心



2018年12月份例會日期及時間：2018年11月30日星期五上午9:30至10:30於沙田水泉澳邨明泉樓平台1室本中心舉行，敬請帶備會員證出席例會。

活動售票日期：會員可於2018年11月30日例會後報名；非會員可於12月7日上午9:00後報名。如遇紅色暴雨、黑色暴雨、三號或以上風球，中心各班組及活動將會取消，補辦日期則容後公報。

禮賢會沙田長者鄰舍中心 2018 年 11 月份活動介紹

性質	活動名稱	舉行日期及時間	地點	收費	內容	報名辦法	名額
健康教育及積極晚年推廣	預防中風健康推廣日	18年11月2日(五) 下午2:00-4:30	本中心活動室A	免費	講座：介紹預防中風的方法及中風後的康復。另有遊戲攤位。 為長者注射「4價」流感疫苗(歡迎50歲或以上朋友參與)	現已接受報名	80人
	流感針疫苗注射	18年11月6日(二) 下午2:00-4:30					100人
	糖尿病知多啲講座	18年11月12日(一) 下午1:45中心集合 下午4:00回程	香港專業教育學院(葵涌)		由香港專業教育學院講解糖尿病的定義、原因及症狀。 #有免費旅遊巴接送#	會員： 28-9-2018(星期四)例會後開始報名；	20人
	量血壓測試	18年11月12日至26日(逢星期一) 上午9:30-下午4:30	本中心活動室D		由衛保數碼有限公司提供最新的手指血壓計，讓會員體驗最新的量血壓方法。每次需時30分鐘。#參加者必須完成3日量血壓後，可獲得\$150禮券。#	非會員： 5-10-2018(星期四)上午9:00後開始報名，先到先得，額滿即止。	22人(時間由中心安排)
	識飲識食健康有營講座	18年11月29日(四) 下午2:00-3:00	本中心活動室A		由長者安居協會職員講解長者健康飲食的原則。	60人	
	輕鬆下午茶	18年11月29日(四) 下午3:00-3:45	大堂		\$6	椰汁紫米露，軟糯香甜，滋潤養生。	40人
護老者支援	社區復康健體服務	18年11月2日至18年11月30日(逢星期五) 下午1:30-4:30	本中心活動室A	\$390(4次)	由註冊物理治療師為長者提供身體評估，訂定物理治療訓練及家居訓練。	會員： 28-9-2018(星期四)例會後開始報名；	12人
	認識糖尿病講座	18年11月22日(四) 下午2:00-3:00		免費	由衛生署長者外展隊護士講解糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症。另講解預防及治療糖尿病的方法。		60人 20護老者
義工發展	金曲聲雅廊	18年11月10日(六) 上午9:30-11:30	本中心活動室A	免費	時代曲卡拉OK(參加者需自備咪套，或以每個\$2向中心購買)	會員： 28-9-2018(星期四)例會後開始報名；	20人
	粵曲聲雅廊	18年11月10日(六) 上午11:30-12:30			粵曲卡拉OK(參加者需自備咪套，或以每個\$2向中心購買)		10人
	卡拉OK欣賞	18年11月10日(六) 上午9:30-11:30	欣賞會員唱卡拉OK。		非會員： 5-10-2018(星期四)上午9:00後開始報名，先到先得，額滿即止。	20人	
	理髮服務	18年12月7日(五) 下午2:00-4:00	本中心活動室C		\$10	由理髮義工為參加者提供基本的理髮服務。 #請參加者務必自行洗頭及帶一條長毛巾# (參加者必須為60歲或以上的會員)	25人
社交及發展	「長幼有聚」探訪日	18年11月3日(六) 上午10:00-11:30	本中心活動室A	免費	由香港中文大學義工與長者玩遊戲及表演	會員： 5-11-2018(星期四)上午9:00開始報名；	20人
	好聲書	18年11月12日及26日(一) 上午11:00-12:00	本中心活動室C		由好聲服務有限公司贊助好聲書，1.《好聲書金庸系列一書劍恩仇錄一、二、三》2.《好聲書音樂系列一許冠傑》。會介紹如何使用好聲書。		60人(時間由中心安排)
	金年華會社	18年11月15日(四) 上午9:15-10:45			男士會員聚會，品茶聊天、玩樂。		會員： 28-9-2018(星期四)例會後開始報名；
	飛鏢試玩時段	18年11月9日、23日、30日(逢星期五) 下午3:45-4:45	試玩電子飛鏢。		15人		
	恒生精英隊愛心探訪(乒乓球活動)	18年11月17日(六) 上午10:00-12:00	本中心活動室A		香港乒乓代表隊示範球技。恒生少年精英隊與參加者交流球技，並有攤位遊戲。參加者均有小禮物。		非會員： 5-10-2018(星期四)上午9:00後開始報名，先到先得，額滿即止。
教育及發展	樂齡科技博覽	18年11月22日(四) 下午12:30中心集合 下午4:00回程	香港會議展覽中心		了解及試用最新長者用品及科技。 #有免費旅遊巴接送。#		48人

中心活動/興趣班收費分類分為兩種：(A)會員收費；(B)50歲以上非會員收費

禮賢會沙田長者鄰舍中心 2018 年 11 月後活動及興趣班介紹

性質	活動名稱	舉行日期及時間	地點	收費	內容	報名辦法	名額
教育及發展	歲晚敬老聯歡晚宴	2019 年 1 月 17 日 (星期四) 下午 3:30 集合, 晚上 10:00 回程	九龍灣國際展貿中心	\$35(晚宴及車費)	由麥羅武慈善基金贊助長者晚宴, 參加者需 75 歲或以上及不需要使用輪椅、四腳架及三腳拐杖, 所有參加者可獲 \$50 利息, 80 歲以上參加者可額外得長壽利息	18 年 10 月 29 日登記, 並於 11 月 8 日 12:00 抽籤	60 人
	耆義氣球服務隊(U3A)	18 年 11 月 3 日至 24 日 (逢星期六) 下午 3:00-4:30	本中心活動室 C	(A)\$40 (B)\$60 (4 堂)	專業導師教授製作多款氣球公仔, 並可能安排於活動當義工, 一展所長。	現已接受報名	12 人

中心活動/興趣班收費分類分為兩種:(A)會員收費;(B)50 歲以上非會員收費

週六粵劇欣賞

日期: 2018 年 11 月 10 日(星期六) 時間: 下午 2:00-4:00
地點: 電視大堂
劇目: 《鬼馬福星》(新馬師曾、羅艷卿)

香港文化歷史保育宗教見聞行—三棟屋西九綠化帶之旅

日期: 2018 年 11 月 19 日(星期一)
時間: 上午 9:15-下午 4:30(上午 9:15 於中心集合, 逾時不候)
內容: 上午參觀荃灣三棟屋, 三棟屋原是一條有二百多年歷史的客家圍村, 於 1981 年列為法定古蹟, 三棟屋博物館的面積約 2,000 平方米, 建築佈局有如棋盤, 左右對稱, 中軸線上建有前廳、中廳及祠堂; 圍村中央位置, 分別為四間獨立的居室; 位於左右及後排的橫屋, 把整個村莊圍攏起來。中午於荃灣皇府酒家午餐(10 人一席), 下午參觀高鐵西九龍站綠化帶, 面積約為 8,900 平方米, 包括綠化平台及樹林公園, 及與西九文化區互相融合。

費用: \$90(包入場費、車費、午餐、小費及保險)

名額: 58 人

報名日期: 2018 年 10 月 30 日開始售票

備註:



1. 本活動承蒙沙田區議會贊助

2. 參加者必須年滿 60 歲及購票後不得私自轉讓

「燒雞餐菜譜」
脆皮吊燒雞
豆腐海皇羹
魚香炆茄子
冬菜龍脷柳
京蔥牛仔骨
菜甫少滑蛋
麻婆滑豆腐
清炒田園蔬
絲苗靚白飯
(十人一席)

香港迪士尼樂園之旅

日期: 2018 年 11 月 16 日(星期五)
時間: 上午 9:15 於中心集合, 下午 5:00 返回中心解散
內容: 遊覽香港迪士尼樂園, 享用主題公園遊樂設施
費用: \$140(包主題公園入場、午餐券、交通費、保險)
名額: 117 人 報名日期: 2018 年 10 月 26 日例會後



備註: 1. 承蒙香港迪士尼樂園贊助主題公園入場券

2. 參加者必須年滿 60 歲, 及購票後不得私自轉讓

3. 參加者入場需接受安檢, 攜帶食物及飲品進入主題公園區將受限制

沙田區綠絲帶水泉澳邨關顧活動—「泉城起動」社區探索活動

日期: 2018 年 11 月 24 日(星期六)

時間: 下午 2:00-3:30

內容: 以四人或以下小組方式參與, 到訪邨內不同地方, 完成後可得精美禮物一份。

費用: 全免

報名日期: 現已接受報名

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				廿四 1 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 太極柔力球班(U3A)(A)(3)(1) 9:15-10:45 開心唱歌組 3(7)(A) 11:00-12:00 福音書法班 2(3) 1:30-3:30 硬地滾球班 3(5)(A) 3:15-4:45 水彩畫初班 4(2)(C) 3:45-4:45	廿五 2 關愛鄰里守望小組(C) 11:00-12:00 社區復康健體服務(A) 1:30-4:30 松柏團契(1)(C) 2:00-3:30 預防中風健康推廣日(A) 2:00-4:30	廿六 3 書法初階A班 4(5)(C) 9:15-10:45 書法初階B班 4(5)(C) 11:00-12:30 「長幼有聚」探訪日(A) 10:00-11:30 水泉健康大使訓練(A) 2:30-4:00 耆義氣球服務隊(U3A)6(1)(C) 3:00-4:30
廿七 4	廿八 5 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 讚美操跳舞(A) 9:30-10:30 「巧翠智」園藝小組(C) 9:15-11:00 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(3)(A) 11:00-12:30 活腦動腦(C) 2:00-4:00 粵曲演唱班 3(5)(A) 2:30-4:30	廿九 6 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 喜樂節奏樂 4(2)(C) 10:00-11:00 鼓令練習班 4(3)(A) 11:30-12:45 流感針疫苗注射(A) 2:00-4:30 初階英語會話班 3(3)(C) 2:00-3:00 初階水墨畫班 3(3)(C) 3:15-4:45	立冬 7 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 楊式太極入門班 4(5)(A) 9:30-11:30 耆樂行山組(C) 10:00-12:00 唱歌技巧班 3(6)(A) 2:00-3:00 排排舞班 4(4)(A) 3:30-5:00 素描班 4(2)(C) 3:30-4:30 耆樂創意小組(C) 2:00-3:30	十月 8 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 太極柔力球班(U3A)(A)(3)(2) 9:15-10:45 開心唱歌組 3(8)(A) 11:00-12:00 水泉之友樂相聚第二組聚會(A) 2:00-3:30 支援組義工會(C) 2:00-3:00 硬地滾球班 3(6)(A) 3:15-4:45 水彩畫初班 4(3)(C) 3:45-4:45	初二 9 風中同行互助小組(A) 9:30-10:30 社區復康健體服務(A) 1:30-4:30 松柏團契(2)(C) 2:00-3:30 飛鏢試玩時段(1) 3:45-4:45	初三 10 書法初階A班 4(6)(C) 9:15-10:45 書法初階B班 4(6)(C) 11:00-12:30 金曲聲雅廊(A) 9:30-11:30 粵曲聲雅廊(A) 11:30-12:30 週六粵劇欣賞(大堂) 2:00-4:00 水泉健康大使訓練(A) 2:30-4:00 耆義氣球服務隊(U3A)6(2)(C) 12:30-3:00
初四 11	初五 12 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 量血壓測試(D) 9:30-4:30 讚美操跳舞(A) 9:30-10:30 「巧翠智」園藝小組(C) 9:15-10:45 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(4)(A) 11:00-12:30 好聲書(C) 11:00-12:00 糖尿知多啲講座 1:45-4:00 活腦動腦(C) 2:00-4:00 粵曲演唱班 3(6)(A) 2:30-4:30	初六 13 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 喜樂節奏樂 4(3)(C) 10:00-11:00 鼓令練習班 4(4)(A) 11:30-12:45 水泉之友樂相聚第三組聚會(A) 2:00-3:30 初階英語會話班 3(4)(C) 2:00-3:00 初階水墨畫班 3(4)(C) 3:15-4:45	初七 14 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 楊式太極入門班 4(6)(A) 9:30-11:30 耆樂行山組(C) 10:00-12:00 唱歌技巧班 3(7)(A) 2:00-3:00 排排舞班 4(5)(A) 3:30-5:00 素描班 4(3)(C) 3:30-4:30 耆樂創意小組(C) 2:00-3:30	初八 15 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 太極柔力球班(U3A)(A)(3)(3) 9:15-10:45 金年華會社(C) 9:15-10:45 開心唱歌組 4(1)(A) 11:00-12:00 硬地滾球班 3(暫停) 3:15-4:45 水彩畫初班 4(4)(C) 3:45-4:45	初九 16 香港迪士尼樂園之旅 9:15-5:00 同踏彩虹路互助小組(C) 11:00-12:00 社區復康健體服務(A) 1:30-4:30 松柏團契(3)(C) 2:00-3:30	初十 17 電腦閣暫停開放 9:00-1:00 書法初階A班 4(7)(C) 9:15-10:45 書法初階B班 4(7)(C) 11:00-12:30 恒生精英隊愛心探訪(A) 10:00-12:00 水泉健康大使訓練(A) 2:30-4:00 耆義氣球服務隊(U3A)6(3)(C) 3:00-4:30
十一 18	十二 19 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 香港文化歷史保育宗教見聞行 - 三棟屋西九綠化帶之旅 9:15-4:30 量血壓測試(D) 9:30-4:30 讚美操跳舞(A) 9:30-10:30 「巧翠智」園藝小組(C) 9:15-10:45 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(5)(A) 11:00-12:30 活腦動腦(C) 2:00-4:00 粵曲演唱班 3(7)(A) 2:30-4:30	十三 20 護老者養生系列-減壓瑜珈體驗班 (A)(1) 9:45-11:15 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 喜樂節奏樂 4(4)(C) 10:00-11:00 鼓令練習班 4(5)(A) 11:30-12:45 水泉之友樂相聚第四組聚會(A) 2:00-3:30 初階英語會話班 3(5)(C) 2:00-3:00 初階水墨畫班 3(5)(C) 3:15-4:45	十四 21 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 楊式太極入門班 4(7)(A) 9:30-11:30 唱歌技巧班 3(8)(A) 2:00-3:00 排排舞班 4(6)(A) 3:30-5:00 素描班 4(4)(C) 3:30-4:30	十五 22 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 方型踏步工作坊(C) 10:00-12:00 太極柔力球班(U3A)(A)(3)(4) 9:15-10:45 開心唱歌組 4(2)(A) 11:00-12:00 樂齡科技博覽 12:30-4:00 認識糖尿病講座(A) 2:00-3:00 硬地滾球班 3(7)(A) 3:15-4:45 水彩畫初班 4(5)(C) 3:45-4:45	十六 23 社區復康健體服務(A) 1:30-4:30 松柏團契(4)(C) 2:00-3:30 飛鏢試玩時段(2) 3:45-4:45	十七 24 書法初階A班 4(8)(C) 9:15-10:45 書法初階B班 4(8)(C) 11:00-12:30 乒乓球同樂時段(A) 9:00-12:00 沙田區綠絲帶水泉澳郵關顧活動-「泉城起動」社區探索活動(A) 1:00-5:00 耆義氣球服務隊(U3A)6(4)(C) 3:00-4:30
十八 25	十九 26 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 量血壓測試(D) 9:30-4:30 讚美操跳舞(A) 9:30-10:30 「巧翠智」園藝小組(C) 9:15-11:00 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 4(6)(A) 11:00-12:30 好聲書(C) 11:00-12:00 活腦動腦(C) 2:00-4:00 粵曲演唱班 3(8)(A) 2:30-4:30	二十 27 護老者養生系列-減壓瑜珈體驗班 (A)(2) 9:45-11:15 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 喜樂節奏樂 4(5)(C) 10:00-11:00 鼓令練習班 4(6)(A) 11:30-12:45 水泉之友樂相聚第一組聚會(A) 2:00-3:30 初階英語會話班 3(6)(C) 2:00-3:00 初階水墨畫班 3(6)(C) 3:15-4:45	廿一 28 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 楊式太極入門班 4(8)(A) 9:30-11:30 電話聯絡義工會(C) 10:30-11:15 唱歌技巧班 3(9)(A) 2:00-3:00 排排舞班 4(7)(A) 3:30-5:00 素描班 4(5)(C) 3:30-4:30 耆樂創意小組(C) 2:00-3:30	廿二 29 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 方型踏步工作坊(C) 10:00-12:00 太極柔力球班(U3A)(A)(3)(5) 9:15-10:45 開心唱歌組 4(3)(A) 11:00-12:00 識飲識食健康有營講座(A) 2:00-3:00 福音書法班 2(4) 1:30-3:30 硬地滾球班 3(8)(A) 3:15-4:45 水彩畫初班 4(6)(C) 3:45-4:45 輕鬆下午茶(大堂) 3:00-3:45	廿三 30 12月大例會 9:30-10:30 社區復康健體服務(A) 1:30-4:30 松柏團契(4)(C) 2:00-3:30 飛鏢試玩時段(3) 3:45-4:45 例會後會員12月活動報名	

括號內為活動舉行地方或集合地方