



每月聖經金句

耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。
(詩篇 34 章 18 節)

中心暫停服務安排

2019年2月5日、6日、7日(星期二、三、四)為農曆新年公假，本中心將暫停服務。

中心會員人數(截至2018年12月中旬)：
1531人(男:432/女:1099)
(可向中心職員查詢其他服務數字)

例會主題：小中風、大危險

新會員入會優惠

新會員如於**2019年1月**至**3月**期間入會成為中心會員，其會籍即自動延長至**2020年3月31日**，老友記只要年滿**60歲**，帶備近照兩張親身到中心辦理入會手續；入會費**\$25**(綜援人士**\$15**)。

簡化醫療費用轄免安排

如果你是綜援受助人，或年滿**75歲**的高額長者生活津貼受惠人，你到公立診所或醫院登記求診時，只需：
(1) 向職員表示自己是上述受助人 / 受惠人；及
(2) 出示申請以上援助 / 津貼時所使用的身份證明文件，例如香港身份證、香港出生證明書、豁免登記證明書、香港入境許可證、單程證、護照或其他國家出生證明書等。
以後到公立診所或醫院看醫生就不用攜帶「醫療費用豁免證明書」了，既輕鬆又方便。(資料來自社署網頁)

長者預防騙案

長者有關的騙案主要是分為兩大類別，第一類是陌生人行騙，另一類是長者認識的朋友或親戚行騙。

與健康有關的常見騙案手法包括**寶藥黨**、**電子零件黨**、**祈福黨**、**跌錢黨**等；騙徒會覷準機會，藉詞關心，與長者打開話題，了解他們生活習慣、狀況，從中發掘機會。

長者受騙原因：

1. 大部分長者身體仍然健康，但每十位長者中有七位患有一種或以上的長期疾病，希望藥到病除；
2. 社會參與度低，獨居寂寞，孤立無助。

防騙方法：

1. 若身體不適，謹記看醫生；世界上沒有「寶藥」，不要上當；以及如要購買草藥等貨品，請光顧信譽良好和保障顧客的商舖，免受損失。
2. 時刻保持警惕，沒有「免費午餐」，騙徒與您素未謀面，而且可以輕易獨佔所有「利潤」，為什麼肯讓您分一杯羹？如果決定從銀行提款(或回家取金錢/金飾)買保健產品/電子零件/保險股票，要衡量風險；切勿輕信街上藉詞接近的人，不要輕易把自己的財物交予陌生人。
3. 保持機靈：如有疑問，應盡快尋找可信任的人求助，不要怕事；要保持與時並進，洞悉騙案手法。如果有需要，可報警求助。

(資料轉載自香港電台網頁)

2019年3月份例會日期及時間：2019年2月22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**2019年2月22日**例會後報名；非會員可於**2019年3月1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 2019年2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	糖尿病健康操	19年2月14日(四) 下午2:00-3:00	本中心活動室A	免費	由美國雅培職員教授簡單舞蹈，有助糖尿病護理，強身健體。	會員： 25-1-2019(星期四) 例會後開始報名； 非會員： 1-2-2019(星期四) 上午9:00後開始報名，先到先得，額滿即止。	25人
	食得啱，瞓得甜	19年2月19日(二) 下午2:00-3:00			由雀巢三花健康大使講解有助入眠的營養素和食物，令人睡不運動，甜睡食譜。		60人
	輕鬆下午茶	19年2月28日(四) 下午3:00-3:45	中心大堂	\$6	蕃薯南瓜芋頭露		40人
	中文大學長者健康問卷調查	19年3月7日(四) 上午9:30-5:00 19年3月13日(三) 上午9:30-12:30	本中心活動室C	免費	中文大學及長者安居協會普查水泉澳邨長者的健康狀況，完成將獲發紀念品。問卷需時一小時。 #出席時段由中心安排#		65人
護老支援	護老者養生系列-減壓瑜珈班	19年2月19日至4月9日(逢星期二) 上午8:30-10:00	本中心活動室A	\$120	教授減壓瑜珈招式。	會員： 25-1-2019(星期四) 例會後開始報名，先到先得，額滿即止。	18位護老者
	減壓養生小組	19年2月25日至3月18日(逢星期一) 上午11:00-12:30	本中心活動室C	\$10	教授減壓穴位按摩、食療及運動。		10位護老者
	拉筋放鬆工作坊	19年2月28日(四) 下午2:00-3:00	本中心活動室A	免費	由中心註冊社工教授全身拉筋放鬆的方法，以舒緩日常生活上的壓力。	會員： 25-1-2019(星期四) 例會後開始報名； 非會員： 1-2-2019(星期四) 上午9:00後開始報名，先到先得，額滿即止。	15位護老者
	社區復康健體服務	19年2月1日至2月22日(逢星期五) 下午1:30-4:30		\$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。		12人
社交及發展	飛鏢試玩時段	19年2月19日及26日(逢星期二) 下午2:00-3:00	本中心活動室A	免費	試玩電子飛鏢。	非會員： 1-2-2019(星期四) 上午9:00後開始報名，先到先得，額滿即止。	10人
健智服務	活得「智」健康講座	19年2月15日(五) 上午10:00-11:00			由中心註冊社工講授預防腦退化的飲食秘訣。		60人
義工發展	卡拉OK聲雅廊	19年2月16日(六) 下午1:30-4:30			時代曲及粵曲卡拉OK(參加者需自備咪套，或以每個\$2向中心購買)		20人
		19年2月23日(六) 下午1:30-4:30					
	卡拉OK欣賞	19年2月16日(六) 下午1:30-4:30 19年2月23日(六) 下午1:30-4:30	欣賞會員唱卡拉OK。	即場參加 20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

新春齋宴行大運

日期：2019年2月27日(月廿三)(星期三)

集合時間及地點：上午9:15於中心集合

行程：上午遊覽大埔林村許願樹參加〈香港許願節2019〉。位於林村許願廣場內有不少美食攤位，提供各國美食及中國的民間小食。中午於粉嶺蓬瀛仙館品嚐新春齋宴(10人一席)。下午遊覽朗屏士多啤梨園及葡萄園，河上鄉豆品廠任飲任食豆花豆漿。

費用：(會員)\$150 (非會員及護老者)\$170
(費用包括齋宴、豆品廠入場費、車費、保險、小費)

名額：58人(歡迎護老者及非會員參加)

會員：25-1-2019(星期四)例會後開始報名

非會員：1-2-2019(星期四)上午9:00後開始報名。

絲苗飯	明火粥	五柳葫蘆	菠蘿生球	杏鮑菇時蔬	錦繡雪花炒西芹	鮮蔬扒時蔬	蓬瀛八寶湯	羅漢上素	脆皮炸春卷	【新春齋宴】	蓬瀛仙館
-----	-----	------	------	-------	---------	-------	-------	------	-------	--------	------

《週六粵曲欣賞》

日期：2019年2月9日(六) 時間：下午2:00-4:00 內容：王老虎搶親(何非凡、鄧碧雲)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					廿七 風中同行互助小組(C) 9:30-10:30 關愛鄰里守望小組(暫停) 社區復康健體服務(A) 1:30-4:30 松柏團契(1)(C) 2:00-3:30	廿八 乒乓球同樂時段(暫停) 書法初階A班(暫停) 書法初階B班(暫停) 耆義氣球服務隊(U3A)(暫停)
廿九 3	立春 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 讚美操跳舞(暫停) 「耆幻藝行」小組(暫停) 粵劇造手練習(暫停) 粵劇造手班(暫停) 活腦動腦(暫停) 粵曲演唱班(暫停)	4 正月 農曆年初一	5 初二 農曆年初二	6 初三 農曆年初三	7 初四 社區復康健體服務(暫停) 松柏團契(2)(C) 2:00-3:30	8 初五 乒乓球同樂時段(暫停) 書法初階A班(暫停) 書法初階B班(暫停) 週六粵劇欣賞(大堂) 2:00-4:00 耆義氣球服務隊(U3A)(暫停)
初六 10	初七 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 讚美操跳舞(3)(A)(4) 9:30-10:30 「耆幻藝行」小組(C)(7)9:30-11:00 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 5(8)(A) 11:00-12:30 活腦動腦(C) 2:00-4:00 粵曲演唱班 4(7)(A) 2:30-4:30	11 初八 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 (A)(7) 9:45-11:15 護老者養生系列-減壓瑜珈班(暫停) 喜樂節奏樂 5(4)(C) 10:00-11:00 鼓令練習班 5(5)(A) 11:30-12:45 方型踏步工作坊(A) 2:30-4:00	12 初九 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 楊式太極入門班 5(8)(A) 9:30-11:30 唱歌技巧班 4(6)(A) 2:00-3:00 排排舞班 5(8)(A) 3:30-5:00	13 初十 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 太極柔力球班(U3A)(A)(4)(7) 9:15-10:30 「妙韻同行」小組(C)(3) 9:30-10:45 開心唱歌組 5(1)(A) 11:00-12:00 支援組義工會(C) 1:45-2:30 糖尿病健康操(A) 2:00-3:00 硬地滾球班 4(5)(A) 3:15-4:45 素描班 5(4)(C) 2:30-3:30 水彩畫初班 5(4)(C) 3:45-4:45	14 十一 活得「智」健康講座(A)10:00-11:00 E健樂計劃簡介會(A)11:00-12:00 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	15 十二 乒乓球同樂時段(A) 9:00-12:00 書法初階A班 6(1)(C) 9:15-10:45 書法初階B班 6(1)(C)11:00-12:30 卡拉OK聲雅廊(A) 1:30-4:30 耆義氣球服務隊(U3A)(暫停)
十三 17	十四 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 讚美操跳舞(3)(A)(5) 9:30-10:30 「耆幻藝行」小組(C)(8)9:30-11:00 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 6(1)(A) 11:00-12:30 活腦動腦(C) 2:00-4:00 粵曲演唱班 4(8)(A) 2:30-4:30	18 雨水 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 護老者養生系列-減壓瑜珈班 2 (A)(1) 8:30-10:00 喜樂節奏樂 5(5)(C) 10:00-11:00 鼓令練習班 5(6)(A) 11:30-12:45 食得啱，瞓得甜(A) 2:00-3:00 預約認購三花奶粉服務(A) 3:00-4:30 飛鏢試玩時段(1)(C) 2:00-3:00	19 十六 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 楊式太極入門班 6(1)(A) 9:30-11:30 電話聯絡義工會(C) 10:30-11:00 唱歌技巧班 4(7)(A) 2:00-3:00 排排舞班 6(1)(A) 3:30-5:00	20 十七 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 太極柔力球班(U3A)(A)(4)(8) 9:15-10:30 「妙韻同行」小組(C)(4) 9:30-10:45 金年華會社(C) 9:15-10:30 開心唱歌組 5(2)(A) 11:00-12:00 樂齡保姆新春聚會(A) 2:00-5:00 硬地滾球班 4(6)(A) 3:30-4:45 素描班 5(5)(C) 2:30-3:30 水彩畫初班 5(5)(C) 3:45-4:45	21 十八 3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 例會後會員3月活動報名	22 十九 乒乓球同樂時段(A) 9:00-12:00 書法初階A班 6(2)(C) 9:15-10:45 書法初階B班 6(2)(C)11:00-12:30 卡拉OK聲雅廊(A) 1:30-4:30 耆義氣球服務隊(U3A)(1)(C) 3:00-4:30
二十 24	廿一 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 讚美操跳舞(3)(A)(6) 9:30-10:30 粵劇造手練習(A) 10:30-11:00 粵劇造手班 6(2)(A) 11:00-12:30 減壓養生小組 1 11:00-12:00 活腦動腦(C) 2:00-4:00 粵曲演唱班 4(9)(A) 2:30-4:30	25 廿二 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 護老者養生系列-減壓瑜珈班 2 (A)(2) 8:30-10:00 喜樂節奏樂 5(6)(C) 10:00-11:00 鼓令練習班 5(7)(A) 11:30-12:45 水泉之友大共聚(A) 2:00-3:30 飛鏢試玩時段(2)(C) 2:00-3:00	26 廿三 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 新春齋宴行大運 9:15-4:30 楊式太極入門班 6(2)(A) 9:30-11:30 唱歌技巧班 4(8)(A) 2:00-3:00 排排舞班 6(2)(A) 3:30-5:00	27 廿四 禮賢醒目操(大堂) 9:00-9:30 太極柔力球班(U3A)(A)(5)(1) 9:45-11:00 「妙韻同行」小組(C)(2) 9:30-10:45 開心唱歌組 5(3)(A) 11:00-12:00 拉筋放鬆工作坊(A) 2:00-3:00 硬地滾球班 4(7)(A) 3:15-4:45 素描班 5(6)(C) 2:30-3:30 水彩畫初班 5(5)(C) 3:45-4:45 輕鬆下午茶(大堂) 3:00-3:45	28	

括號內為活動舉行地方或集合地方