



# 香港東區婦女福利會 梁李秀娛長者鄰舍中心

地址：上水彩園邨彩華樓第三座地下139-144室

電話：2672-0630

傳真：2671-4411

電郵：llysnec@wwcedhk.org.hk

印刷：500份

網址：http://www.wwcedhk.org.hk

開放時間：星期一至六

上午9:00-下午5:00

星期日及公眾假期休息

## 中心活動

### 秋遊慈山寺2026 (曾慶祥先生) (活動編號：Z-26-06)

日期：9月23日(星期三)

時間：上午9:15-下午4:30

地點：上午9:15於中心集合(一同乘坐旅遊巴出發)

對象：會員

費用：\$230

名額：48人(先報先得，額滿即止)

內容：上午參觀大埔慈山寺，有導賞員介紹寺內建築文化及歷史；  
中午於科學園囍慶酒家享用點心放題，超過30款點心任食；  
下午暢遊科學園標誌建築「金蛋」，沿路飽覽吐露港海天一色。

報名：即日下午2:00起致電中心2672-0630先登記，成功報名後職員告知交費事宜。

備註：

- 1)名額有限，不可代其他會員報名；
- 2)本中心只安排第三者保險，如有需要請自行購買意外/旅遊保險；
- 3)本中心保留最終決定權。



## 2026年

## 9月晴訊

# 祝各位會員 中秋節快樂！

### 晚晴陪你慶中秋 (彭家琪姑娘) (活動編號：A-26-56)

日期：9月14日(星期一) \*抽籤形式進行\*

時間：下午2:30-3:30

地點：彩園會堂

對象：會員

名額：100人

費用：\$10

內容：一同慶祝中秋節，玩下遊戲 睇下表演，歡度下午！

報名：即日起透過Google Form或致電或親臨中心報名抽籤。

截止：於9月9日(三)下午4:30截止報名。

抽籤：於9月10日(四)上午10:00抽籤，中籤名單會張貼於中心、發佈於中心WhatsApp社群及Facebook方便會員查閱。中籤者需於9月11日(五)或之前親臨中心交費作實，逾期者名額將會轉給後備，敬請留意！

備註：如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。



社會福利署資助服務

Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

# 中心活動

## 新興興趣班宣傳：零基礎長者鉤織掛飾班

(鍾麗珊姑娘)

### 課程特色：

專為零基礎長者設計，由資深鉤織義工導師手把手教學；從起針、握針手勢、基本針法等基礎工法開始教起；製作可愛造型掛飾，成品可作鑰匙扣或裝飾；小班教學，名額有限！

### 上課詳情：

日期：逢星期五(共10堂)

時間：上午11:30-下午12:30

費用：\$20/堂(全期10堂共\$200)

對象：對鉤織有興趣的長者(無須經驗)

### 導師陣容：

義工導師，具多鉤織經驗，採用「理論講解 + 實操演示 + 一對一指導」教學模式

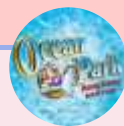
### 報名及查詢：

本課程費用已包含基本材料，有興趣參加的會員，歡迎致電職員2672-0630鍾麗珊姑娘了解更多詳情。



## 新青年親親大熊貓- 海洋公園同樂日(中秋篇)

(樊浩賢先生) (活動編號:RR-26-06)



日期：9月19日(星期六)

集合時間及地點：1)上午8:30於本中心集合；

2)上午10:15於海洋公園近售票處集合

地點：海洋公園

費用：全免

名額：20人(尚餘少量名額)

對象：60-64歲會員及參加會員可與55-64歲朋友一同參加

內容：入場後自由活動，暢遊海洋公園。

報名：即日起致電或親臨中心報名登記。

備註：

1)此活動不包午膳和交通安排，需自行往返；

2)所有參加者需提供中文全名及聯絡電話予贊助機構；

3)帶隊同事會於當天下午約2時啓航回程中心，參加者如有需要可一同回上水區。

鳴謝：<儷妍會>贊助海洋公園門票。

## 季節性流感疫苗注射2026 (林鈞浩先生)(活動編號：B-26-28)

日期：**10月5日(星期一)**

時間：下午1:00-4:30(分時段注射) 參加者必須根據「日期時間紙」上的時間到達會堂

地點：彩園會堂

費用：50歲或以上人士免費；50歲以下人士\$100

名額：500人

對象：中心會員、護老者、有需要護老者

內容：醫護人員為長者及護老者注射季節性流感疫苗。

報名：**9月14日(星期一)起**親臨中心報名。(名額有限，先報先得，額滿即止。)

備註：

1.注射之疫苗為雅培(Abbott)藥廠三價注射式滅活流感疫苗"INFLUVAC TIV"(荷蘭製造)，成分如下：

類甲型/密蘇里/11/2025 (H1N1)pdm09病毒

類甲型/達爾文/1454/2025 (H3N2) 病毒

類乙型/東京/EIS13-175/2025 (B/Victoria譜系) 病毒；

2.注射當日須帶備香港身份証、會員証及針咭，沒有針咭之會員注射後會派發新針咭。



## 離別之言

拜拜~

### 實習同學



軍Sir

大家好，我是實習社工關生，感恩能夠睇梁李秀娛長者鄰舍中心實習，亦感恩能夠認識大家，多謝大家既支持同鼓勵，讓我順利完成實習。祝福大家生活愉快，身體健康。

恩姑娘

各位老友記，轉眼間我已經在中心見了大家2個多月，都要在晚晴中心畢業了！在這段時間裡，非常感謝你們對我的包容和愛護。可以大家一起傾計、參與活動，是我十分珍貴的回憶。

衷心祝願各位老友記身體健康、笑口常開、生活愉快！

# 健康活動

| 日期<br>地點                                                | 主題                                                                                          | 活動名稱                         | 活動內容                       | 地點<br>負責職員  | 報名日期                                 | 備註                                                 |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1 9月3、10、17日(逢四)<br>下午2:45-4:15                         | 健康活動                                                                                        | 女青年會-50+義工肌力運動班<br>(A-26-62) | 導師教授肌力訓練運動。                | 彩園會堂<br>曾慶祥 | 已滿額                                  | -本活動包含單腳站立、伸展動作，參加者應視乎個人身體狀況參與及量力而為。               |
| 2 9月7日(一)<br>下午2:30-4:30                                | 健康活動                                                                                        | 心靈力量-正念瑜伽工作坊(4)<br>(A-26-60) | 導師教授椅子瑜伽運動。                | 彩園會堂<br>曾慶祥 | 已滿額                                  | -本活動包含單腳站立、伸展動作，參加者應視乎個人身體狀況參與及量力而為。               |
| 3 9月12日(六)<br>第一場：<br>下午2:30-3:10<br>第二場<br>下午3:20-4:00 | 暖敷體驗日<br> | 善園-暖敷理療體驗日<br>(VV-26-20)     | 中心義工為有痛症的長者進行暖敷理療服務。       | 本中心<br>李雪螢  | 9月8日(二)致電或親臨中心報名<br>免費<br>未曾參與過的會員優先 | 名額：<br>每場各6人                                       |
| 4 9月17日(四)<br>下午2:30-4:00                               | 健康測試<br> | 雅培-心房顫動測試<br>(B-26-24)       | 雅培職員為參加者進行心房顫動測試。          | 彩園會堂<br>李韋君 | 9月8日(二)致電或親臨中心報名<br>免費               | 名額：<br>30人                                         |
| 5 9月24日(四)<br>下午2:30-3:30                               | 健康講座<br> | 衛生署-膽固醇睇真D<br>(B-26-25)      | 衛生署職員講解膽固醇成因及有效降低壞膽固醇的方法。。 | 彩園會堂<br>李韋君 | 9月14日(一)致電或親臨中心報名<br>免費              | 名額：<br>40人                                         |
| 6 9月28日(一)<br>下午2:30-4:30                               | 健康活動<br> | 心靈力量-舒筋活絡工作坊(3)<br>(A-26-61) | 導師教授舒筋活絡運動。                | 彩園會堂<br>曾慶祥 | 9月14日(一)致電或親臨中心報名<br>免費              | 名額：<br>60人<br>-本活動包含單腳站立、伸展動作，參加者應視乎個人身體狀況參與及量力而為。 |
| 7 9月28日(一)<br>下午2:30-3:30                               | 健康活動<br> | 倍力康-健體運動帶操<br>(B-26-26)      | 倍力康職員教授參加者進行健體運動帶操。        | 彩園會堂<br>李韋君 | 9月14日(一)致電或親臨中心報名<br>免費              | 名額：<br>20人                                         |

# 其他活動

| 日期 | 時間                                                                            | 主題                                                                                              | 活動名稱                                       | 活動內容                                              | 地點/<br>負責職員     | 報名日期                                               | 備註                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 9月7日(一)<br>上午9:30-12:00 /<br>下午2:00-3:30                                      | 奶粉<br>售賣<br>   | 倍力康奶粉<br>售賣<br>(B-26-23)                   | 購買倍力康<br>奶粉。                                      | 本中心<br>季韋君      | 不需<br>報名<br>自行前往<br>中心購買                           | 倍力康(500g) \$88<br>蛋白樂(300g) \$108<br>倍速定(500g) \$125<br>倍速定奶水(24支) \$552<br>1.只收現金;<br>2.請自備環保袋;<br>3.不收一千元紙幣。                       |
| 2  | 9月16日(三)<br>上午9:30-12:00 /<br>下午2:00-3:30                                     | 奶粉<br>售賣<br>   | 三花<br>奶粉售賣<br>(B-26-27)                    | 購買三花奶<br>粉。                                       | 本中心<br>季韋君      | 不需<br>報名<br>自行前往<br>中心購買                           | 高鈣健骨(800g) \$90<br>柏齡健心(750g) \$95<br>高鈣活關節(800g) \$95<br>三效高鈣(750g) \$105<br>益生健高鈣(750g) \$95<br>1.只收現金;<br>2.請自備環保袋;<br>3.不收一千元紙幣。 |
| 3  | 9月8、22、29日(逢<br>星期二)<br>A班(下午2:00-2:45)<br>B班(下午3:00-3:45)<br>C班(下午4:00-4:45) | 手機<br>班<br>    | 智能手機班<br>(HH-26-05)                        | 義工導師為<br>初學者解答<br>智能手機日<br>常應用問<br>題。             | 本中心<br>彭家琪      | 已滿額                                                | 如有興趣，可留<br>後備                                                                                                                        |
| 4  | 9月10日(四)<br>下午2:15-4:00                                                       | 晚晴<br>影院<br> | 晚晴影院-<br>虎度門<br>(A-26-63)                  | 觀賞電影-<br>虎度門，並<br>分享觀看後<br>的感受和得<br>著。            | 彩園<br>會堂<br>鍾麗珊 | 即日起致<br>電或親臨<br>中心報名<br>免費                         | 名額:30人<br>(為90年代文藝劇情喜劇 電影，是描繪現代粵劇伶人生活的傑作。由香港演員蕭芳芳、鍾景輝等主演。)                                                                           |
| 5  | 9月12日(六)<br>上午11:00-12:00                                                     | 愛心<br>湯<br>  | 9月耆樂<br>愛心湯<br>(A-26-19)                   | 義工煲出愛<br>心湯水，為<br>獨居/兩老長<br>者送暖。                  | 本中心<br>李雪瑩      | 即日起<br>親臨中心交<br>費報名<br>每碗\$5                       | 只限獨居/兩老長者<br>購買<br>每人限買1碗<br>名額: 55人                                                                                                 |
| 6  | 9月14日(一)<br>下午3:45-4:30                                                       | 講座<br>       | 香港警察交<br>通部-道路安<br>全及防騙講<br>座<br>(A-26-65) | 警方代表為<br>參加者講解<br>道路安全及<br>防騙資訊。                  | 彩園<br>會堂<br>曾慶祥 | 即日起致<br>電或親臨<br>中心報名<br>免費                         | 名額(先報先得):<br>50人                                                                                                                     |
| 7  | 9月15日(二)<br>下午2:00-4:00                                                       | 烘焙<br>體驗<br> | 「冰」紛中<br>秋烘焙班<br>(A-26-58)                 | 甜品師教授<br>如何製作冰<br>皮月餅，參<br>加者每人可<br>製作4款冰皮<br>月餅。 | 本中心<br>彭家琪      | 9月8日(二)<br>起致電中心<br>登記，成功<br>報名後親臨<br>中心交費<br>\$35 | 名額(先報先得):<br>10人                                                                                                                     |
| 8  | 9月28日(一)<br>上午10:30-12:00                                                     | 手工<br>班<br>  | 香港女青年<br>會-50+手作<br>傳揚愛(3)<br>(A-26-64)    | 女青年會50+<br>義工教授手<br>工技巧。                          | 本中心<br>曾慶祥      | 即日起致電<br>或親臨中心<br>報名<br>免費                         | 名額(先報先得):<br>12人                                                                                                                     |

# 認知障礙症支援服務

## 腦友記樂園

(李韋君姑娘) (活動編號: CCC-26-01)

日期: 9月1, 3, 4, 24, 25日(逢二、四、五)

時間: 第一場: 上午9:30-10:15 / 第二場: 上午10:30-11:15

費用: 免費

對象: 輕度認知功能缺損或確診輕度認知障礙症的會員

地點: 本中心

內容: 李姑娘與老友記一起進行認知訓練及遊戲活動, 鍛鍊腦筋。

報名: 即日起致電或親臨中心報名登記, 經職員評估後入組。



### 「智。動相全」運動與認知健康計劃

(劉嘉如姑娘) (活動編號: D-26-07)

日期: 2026年4月至9月 (共24節)

時間: 下午2:30-4:30

地點: 香港中華基督教青年會-  
寶石湖長者鄰舍中心

費用: 全免

名額: 4人

對象: 懷疑患有認知障礙症的長者

內容: 是次小組, 為輕度認知障礙  
(MCI) 長者而設, 提供為期6  
個月的認知訓練。

已滿額

### 「憶」智桌遊

(劉嘉如姑娘) (活動編號: D-26-14)

日期: 2026年9月8、14、15、21日 (共4節)

時間: 8/9/2026(二)上午10:00-11:00

14/9/2026(一)下午3:00-4:00

15/9/2026(二)上午10:00-11:00

21/9/2026(一)下午3:00-4:00

地點: 本中心

費用: 全免 名額: 8人

對象: 確診認知障礙症的長者

內容: 是次小組, 工作人員與確診認知障礙症患者  
進行為期4節魔力橋活動。

報名: 即日起致電或親臨中心報名登記。



### 「漢風泱泱：雄渾與交融的盛世」導賞團

(劉嘉如姑娘) (活動編號: D-26-12)

日期: 9月11日(星期五)

時間: 下午2:15-3:15 集合時間: 中午12:45

地點: 香港文物探知館 集合地點: 本中心

費用: 全免 解散時間: 下午4:30

名額: 20人 解散地點: 本中心

對象: 確診認知障礙症長者及其護老者

內容: 是次導賞團, 讓參加者們走進這段燦爛文  
明, 聆聽穿越兩千年的時空回響, 感受一個  
偉大時代如何為中華文明奠定不朽基石。

報名: 即日起致電或親臨中心報名登記。

備註: 當日需自備車費, 請帶備樂悠咭/八達通。

### 921世界認知障礙症日

(劉嘉如姑娘) (活動編號: D-26-13)

日期: 9月21日(星期一)

時間: 上午10:00-11:30

地點: 本中心

費用: 全免 名額: 20人

對象: 中心會員

內容: 透過是次921認知障礙症體驗站, 加強參加  
者對認知障礙症的認識和諒解其照顧者的  
困境, 盼一起建立認知障礙友善社區。

報名: 即日起致電或親臨中心報名登記。



# 義工活動

## 新興趣班招募義工-織果義工小隊

(鍾麗珊姑娘)(活動編號：VV-26-21)

中心將計劃開設鉤織基礎班，由義工先行學習“水果主題公仔”的鉤織，為即將新開的編織班作準備。

日期：9月4、11、18、25日(逢星期五)

時間：上午11:30-下午1:00 地點：本中心

費用：\$30(材料費)

對象：義工

名額：6人

內容：由職員鍾姑娘教授義工鉤織數款水果。

報名：義工名額已滿，歡迎有意學習鉤織之會員個別向鍾姑娘查詢。

已滿額

## 耆樂愛心湯籌備（第二季）

(李雪螢姑娘)(活動編號：VV-26-13)

日期：待定

時間：下午 2:00-3:00

地點：本中心 費用：免費

名額：6人

對象：義工

內容：義工籌備 9 月耆樂愛心湯活動。

報名：名額已滿，歡迎有意參加者個別向社工李姑娘查詢。

已滿額

## 生命熱線－義工探訪活動

(李雪螢姑娘)(活動編號：VV-26-11)

日期：9月4日、10月2日、11月6日、

12月4日、1月8日、2月5日（星期五）

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心 費用：免費

名額：20人 對象：義工

內容：義工探訪情緒受困/有早期自殺先兆的長者，期望令被訪者紓緩情緒，降低自殺風險，重拾生命動力。

報名：名額已滿，歡迎有意參加者個別向社工李姑娘查詢。

已滿額

## 老友記「訪」心

(李雪螢姑娘)(活動編號：VV-26-18)

日期：9月7、14日及21日（星期一）

時間：下午2:00-3:00

費用：免費

名額：8人

對象：新義工／未曾探訪過老人院的義工

地點：本中心

內容：培訓義工到老人院探訪，提升義工的能力感，同時向居於老人院的長者可表達關心。

報名：名額已滿，歡迎有意參加者個別向社工李姑娘查詢。



已滿額

## 善園－義工暖敷理療體驗（二）

(李雪螢姑娘)(活動編號：VV-26-20)

日期：9月12日（星期六）

時間：下午2:15-4:15

地點：本中心 費用：免費

名額：12人 對象：義工

內容：中心義工為有痛症的長者進行暖敷理療服務。

報名：名額已滿，歡迎有意參加者個別向社工李姑娘查詢。

已滿額

## 塲色園-中秋上門展關懷

(莊瑞琮姑娘)(活動編號：C-26-24)

日期：9月18日（星期五）及

9月19日（星期六）

地點：長者家中 費用：免費

名額：40人 對象：義工

內容：義工探訪彩園邨的獨居長者、護老者及有需要護老者，送上節日問候及中秋福袋。

第一場：9月18日（星期五）下午 2:00 - 下午 5:00

第二場：9月19日（星期六）上午 9:00 - 下午 1:00

第三場：9月19日（星期六）下午 2:00 - 下午 5:00

報名：即日起致電或親臨中心報名登記。

# 護老者活動

## 與痛同行・活出自主

(莊瑞琮姑娘) (活動編號:C-26-15)

日期: 9月3、10、17、24日(逢星期四)

時間: 下午3:00-4:00

地點: 本中心(活動室二)

費用: \$20

名額: 8人

對象: 護老者

內容: 參加者學習在日常生活中使用身體和放鬆痛楚的方法, 從而在壓力和痛楚之中找回生活的掌控感與休息空間。

已滿額

## 逆光同行的人生剪影

(莊瑞琮姑娘) (活動編號:C-26-21)

日期: 2026年9月16日

時間: 上午10:15-11:45

地點: 本中心(活動室二)

費用: \$5

名額: 8人

對象: 護老者

內容: 參加者透過製作光影瓶發掘內在力量, 藉此抒發與肯定照顧的心路歷程。

報名: 即日起致電或親臨中心報名並交費。



## 護老中秋團圓樂

(莊瑞琮姑娘) (活動編號: C-26-22)

日期: 9月21日(星期一)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 彩園會堂

費用: 免費

名額: 50人

對象: 護老者

內容: 藉中秋佳節與一眾護老者分享喜悅, 大家一起透過歡樂的遊戲, 共渡愉快的時刻。

報名: 即日起致電或親臨中心報名登記。



## 「愛自己・您有SAY」防虐與樂齡生活講座

(莊瑞琮姑娘) (活動編號:C-26-23)

日期: 9月24日(星期四)

時間: 下午2:15-3:45

地點: 彩園會堂

費用: 免費

對象: 護老者(優先)、會員

名額: 50人

內容: 認識長者權益受損情況、介紹預防虐老的措施、介紹社會資源及互動遊戲。

備註: 本活動與耆康會合辦; 凡出席參加者可獲派禮物乙份。

報名: 即日起親臨中心報名登記。



## 耆色園-中秋上門展關懷

(莊瑞琮姑娘) (活動編號: C-26-24)

日期: 9月18日(星期五)、9月19日(星期六)

\*抽籤形式進行\*

地點: 長者家中

名額: 150人

費用: 免費

對象: 居於彩園邨的護老者、有需要護老者及獨居長者(護老者及有需要護老者優先)

內容: 義工上門探訪護老者、有需要護老者及獨居長者, 獻上關懷, 並送贈中秋福袋乙個。

|            |            |               |      |
|------------|------------|---------------|------|
| 護老者及有需要護老者 | 9月18日(星期五) | 下午2:00-5:00   | 50人  |
| 獨居長者       | 9月19日(星期六) | 上午9:00-下午5:00 | 100人 |

報名: 不須報名, 中心會自動將所有合資格護老者、有需要護老者及獨居長者列入抽籤名單。

抽籤: 於 9月10日(四)上午10:00 抽籤, 抽籤後職員將主動致電中籤者通知。

備註: 1. 只限於2026年8月31日或之前完成登記之護老者及有需要護老者參與抽籤;

2. 如有任何爭議, 本中心將保留最終決定權。

# 中心消息

## 2026年10月份例會

日期：2026年10月5日(星期一)  
時間：上午9:00開始  
名額：不限(不用報名，自行出席參加)  
地點：彩園會堂  
內容：由職員介紹10月份活動。

## 中心資訊

各位會員可親臨中心索取每月活動一覽表及興趣班組資料；如有任何問題歡迎向中心職員查詢及了解。

## 重要資訊

由於會員人數眾多及WhatsApp服務條款更改，本中心已經改以社群形式發送訊息，較早前職員已將所有會員加入社群，會員可參考右邊的圖示操作以查閱訊息，如在使用上遇到困難，歡迎帶同手機到中心找職員協助。此外，WhatsApp服務只供中心發放資訊之用，如有查詢，請致電中心2672-0630與當值職員聯絡，謝謝！



第一步：點擊「晚晴中心」的對話框。  
第二步：點擊「公告」，之後即可看到中心發出的訊息。

## 服務質素標準

|      |                                                                      |
|------|----------------------------------------------------------------------|
| 標準14 | <b>服務保密及保障個人資料</b><br>服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。                         |
| 標準15 | <b>處理投訴</b><br>每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。 |

本中心已備存上述標準詳盡之政策及程序文件，歡迎會員及社區人士申請借閱。

請親臨中心接待處借閱參考『服務質素資料冊』範本。查閱資料須知：

1. 申請人須提供個人資料辦理借閱手續(須要出示身份證)；
2. 查閱資料須於中心開放時間內進行，並限定於接待處查閱文件；
3. 所有文件禁止以任何形式複印，包括用手機或相機拍攝、影印及抄寫；

## 熱帶氣旋及暴風指引

如活動前兩小時內發出以下警告訊號：



| 熱帶氣旋  | 暴雨 | 中心開放 | 小組 | 戶內活動 | 戶外活動        |
|-------|----|------|----|------|-------------|
| 1號    | 黃雨 | ✓    | ✓  | ✓    | 視乎天氣而作安排或改變 |
| 3號    | 紅雨 | ✓    | ×  | ×    | ×           |
| 8號或以上 | 黑雨 | ×    | ×  | ×    | ×           |