



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

開放時間：星期一至六

傳真：2671 - 4411

上午9:00-下午5:00

電郵：llynnec@wwcedhk.org.hk

星期日及公眾假期休息

印刷：500份

網址：http://www.wwcedhk.org.hk

中心活動

秋樂蓮蓮一日遊 (彭家琪姑娘) (活動編號：Z-26-07)

日期：10月22日(星期四)

時間：上午9:00-下午4:15

地點：上午9:00於中心集合(一同乘坐旅遊巴出發)

對象：會員

費用：\$175

名額：46人(先報先得，額滿即止)

內容：上午參觀安全社區體驗館，體驗館佔地近8,000平方呎，設有反恐專責組成員部門的特色展區及互動體驗項目；中午於樂園素食享用午市自助餐；下午參觀志蓮淨苑及南蓮園池。

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。



10月至12月生日會2026 (曾慶祥先生) (活動編號：A-26-70)

日期：10月26日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：彩園會堂

對象：10月或11月或12月生日之會員

名額：100人

費用：\$10

內容：為10月、11月及12月生日之會員慶祝，玩下遊戲，歡渡下午！

報名：10月16日(五)起親臨中心報名交費。



晚晴哈佬喂2026 (曾慶祥先生) (活動編號：A-26-71)

日期：10月29日(星期四)

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：一同慶祝萬聖節，玩下遊戲，歡渡下午！

報名：10月16日(五)起致電中心2672-0630先登記，成功報名後職員告知交費事宜。



2026年

10月晴訊

祝各位會員
萬聖節快樂！



萬聖節快樂



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

健康活動

日期 地點	主題	活動名稱	活動內容	地點 負責職員	報名日期	備註
1 10月8、15、 22日(逢四) (義工) 下午2:45-4:15 / (會員) 下午3:15-4:15	健康 活動 	女青年會-50+ 義工帶氧運動 班 (A-26-67)	導師教授帶氧運動。	彩園 會堂 曾慶祥	<u>10月6日(二)起</u> 致電或親臨中 心報名 免費	名額: 義工12人 會員12人 -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 10月12日 (一) 下午2:00- 4:00	健康 活動 	心靈力量- 自然舞動(5) (A-26-68)	導師透過音樂教授 健體運動。	彩園 會堂 曾慶祥	<u>10月6日(二)起</u> 致電或親臨中 心報名 免費	名額:60人 -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 10月12日 (一) 下午2:30- 3:30	健康 講座 	寶石湖- 中醫講座(2) (A-26-66)	中醫師講解脾胃養 生妙法。	彩園 會堂 曾慶祥	<u>10月6日(二)起</u> 致電或親臨中 心報名 免費	名額:50人
4 10月15日 (四) 下午2:30- 4:00	健康 測試 	雅培- 身體組成分析 (B-26-30)	雅培職員為參加者 進行身體組成分析 測試,測量各身體 成份的比率。	彩園 會堂 季韋君	<u>10月6日(二)致</u> 電或親臨中心 報名 免費	名額: 25人
5 10月22日 (四) 下午2:30- 3:30	健康 講座 	衛生署- 「郁」得健康 (B-26-31)	衛生署職員講解體 能活動對長者健康 的好處。	彩園 會堂 季韋君	<u>10月12日(一)</u> 致電或親臨中 心報名 免費	名額: 40人
6 10月29日 (四) 下午2:30- 3:30	健康 活動 	倍力康- 做個精明長者 (B-26-32)	倍力康職員講解長 者常見眼疾成因、症 狀及日常護眼方法。	彩園 會堂 季韋君	<u>10月12日(一)</u> 致電或親臨中 心報名 免費	名額: 40人

其他活動

日期	時間	主題	活動名稱	活動內容	地點/ 負責職員	報名日期	備註
1	10月5日(一) 上午9:30-12:00 / 下午2:00-3:30	奶粉 售賣 	雅培 奶粉售賣 (B-26-29)	購買雅培奶粉。	本中心 李韋君	不需 報名 自行前往 中心購買	-金裝(850g) \$195 (金裝於10月16日起 調整新價格\$205) -低糖(850g) \$212 -活力(850g) \$230 (活力於10月16日起 調整新價格\$253) -怡保康(850g)\$236 1.只收現金; 2.請自備環保袋; 3.不收一千元紙 幣; 4.是次售賣之奶粉 現貨數量有限。 5.每次限售8罐。
2	10月8日(四) 下午2:30-3:30	迎新 會 	2026年7 月至9月 晚晴新友 會 (A-26- 59)	與今年7月至9 月新入會之會 員,一起玩遊 戲睇表演,認 識中心環境及 服務內容。	彩園 會堂 彭家琪	無需報 名,由職 員邀請	名額:30人
3	10月12日(一) 上午10:30-12:00	手工 班 	香港女青年 會-50+手作 傳揚愛(3) (A-26-69)	女青年會50+義 工教授手工技 巧。	本中心 曾慶祥	10月6日 (二)起 致電或親 臨中心報 名 免費	名額(先報先得): 12人
4	10月13、20、27日 (逢星期二) A班(下午2:00-2:45) B班(下午3:00-3:45) C班(下午4:00-4:45)	手機 班 	智能手機班 (HH-26-06)	義工導師為初 學者解答智能 手機日常應用 問題。	本中心 彭家琪	已滿額	名額: 每班6人 共18人 (初學者適用) 如有興趣,可留 後備
5	10月17日(六) 上午11:00-12:00	愛心 湯 	10月耆樂 愛心湯 (A-26-20)	義工煲出愛心 湯水,為獨居/ 兩老長者送 暖。	本中心 李雪瑩	10月12日 (一)起 親臨中心 交費報名 每碗\$5	只限獨居/兩老長者 購買 每人限買1碗 名額: 55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: 10月2, 6, 8, 9, 15, 16, 20, 22, 23, 27, 29, 30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。



獨特的生命智慧(第一回)

(劉嘉如姑娘) (活動編號: D-26-15)

日期: 10月12日 (星期一)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 本中心

費用: 全免

名額: 8人

對象: 懷疑患有/確診認知障礙症的長者

內容: 透過是次活動, 讓參加者在遊戲過程中, 彼此坦誠分享, 從而明白生命的意義和價值。

報名: 即日起致電或親臨中心報名登記。



獨特的生命智慧(第二回)

(劉嘉如姑娘) (活動編號: D-26-16)

日期: 10月13日 (星期二)

時間: 上午10:00-12:00

地點: 本中心

費用: 全免

名額: 8人

對象: 懷疑患有/確診認知障礙症的長者

內容: 透過是次活動, 讓參加者在遊戲過程中, 彼此坦誠分享, 從而明白生命的意義和價值。

報名: 即日起致電或親臨中心報名登記。



義工活動

生命熱線－義工探訪活動

(李雪螢姑娘) (活動編號：VV-26-11)

日期：10月2日、11月6日、12月4日
1月8日、2月12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，期望令被訪者舒緩情緒，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

耆樂愛心湯籌備 (第三季)

(李雪螢姑娘) (活動編號：VV-26-13)

日期：10月2日(星期五)

時間：下午4:30-5:00

地點：本中心

費用：免費

名額：2人

對象：義工

內容：義工籌備10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

「竹」夢童樂會 (李雪螢姑娘) (活動編號：VV-26-22)

日期：10月26日 (星期一)

時間：上午8:50-下午1:30

地點：上水河上鄉進優鄉村俱樂部

集合地點：本中心大堂 解散地點：上水河上鄉

集合時間：上午8:50 解散時間：下午1:30

名額：20人

對象：義工

費用：免費

內容：義工參觀「竹」樂園，學習「竹」手作及參與自然體驗遊戲，日後將所學應用於兒童服務、協助教授手作或帶領遊戲。

報名：即日起致電或親臨中心報名登記。

備註：

1. 參加此培訓的義工日後必須進行一次服務。
2. 沒有旅遊巴，義工需自備車費，與職員一同由中心乘車及步行出發。
3. 中心會協助準備三文治作簡單午膳，如不需要請提前通知。
4. 活動與自然教育有限公司合作。



護老者活動

回眸精彩人生

(莊瑞琮姑娘) (活動編號:C-26-25)

日期: 10月15、22、29日;

11月5、12、19、26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: 透過生命回顧帶領參加者一起尋找生命中的正能量, 並提早為未來做心靈與生活規劃準備, 提升心理韌性。

報名: 即日起致電或親臨中心報名並交費。

心情天氣瓶

(莊瑞琮姑娘) (活動編號:C-26-26)

日期: 10月13日(二)

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: 參加者透過製作天氣瓶與互相交流, 抒發日常照顧家人的日常壓力和心聲, 讓自己學會放鬆心情。

報名: 即日起致電或親臨中心報名並交費。



情牽百子櫃

(莊瑞琮姑娘) (活動編號: C-26-27)

日期: 10月23日(星期五)

時間: 下午2:00-3:15

地點: 本中心(活動室一) 費用: \$5

名額: 16人(8對)

對象: 護老者夫婦



內容: 透過中藥材的五味體驗, 分享夫妻日常相處點滴, 並共同合作製作寧神安睡的中藥香包, 共渡溫馨的時刻。

報名: 即日起親臨中心報名並交費。

負重儀使用守則

1. 參加者請依照預約時間使用負重儀, 早到或遲到則不能使用。如於自己的預約時間內遲到, 使用時間需於下個參加者的預約時間前結束;
2. 如非預約之參加者, 請勿使用負重儀。有興趣報名之會員, 可先向前台職員查詢;
3. 每期無故缺席五次以上之參加者, 則會被取消該期使用資格, 名額將開放給其他會員報名;
4. 如因要事未能使用負重儀, 敬請提早或最遲當天向前台職員請假;
5. 每期翌月之15號開始報名下期的預約使用, 如該月15號為公眾假期, 報名日期會順延至下一個工作天;
6. 預約名額有限, 先報先得。

為讓大家都安心、公平地使用負重儀, 敬請各位會員合作遵守及體諒!

如有任何疑問, 歡迎向中心職員查詢。

中心興趣班



感謝各位會員的支持！部份班組暫時額滿，會員可致電中心查詢及登記後備，待有名額時中心職員將個別通知。

中心班組	日期及時間	地點	導師	費用
華夏知音初階	逢星期一 上午9:15-10:15	彩園會堂	黃耀華	每堂\$15
地壺球	逢星期一 上午9:30-10:30 逢例會日 上午10:00-11:00	彩園會堂	/	每堂\$10
芬蘭木柱班	逢星期一 上午10:45-11:45	彩園會堂	/	每堂\$10
英語文法會話班	逢星期一 上午11:45-12:45	本中心	連靄虹	每堂\$15
英語會話(初班)	逢星期一 下午3:45-4:45	本中心	李長馨	每堂\$15
易經班	逢星期一 下午2:00-3:30	本中心	黃大輝	每堂\$20
工筆畫	逢星期二 下午12:45-2:30	本中心	陳潤生	每堂\$15
八段錦B班	逢星期三 上午9:00-10:00	本中心	廖珍	每堂\$15
手工藝班	逢星期三 下午3:30-4:30	本中心	中心職員	每堂\$20
粵曲基礎班A班	逢星期四 上午9:00-10:00	本中心	元悅	每堂\$25
粵曲基礎班B班	逢星期四 上午10:15-11:15	本中心	元悅	每堂\$25
舞林大會A或B班	逢星期四或星期五 上午11:30-12:30	本中心	鄧玉蓮	每堂\$15
宗哥教口琴班	逢星期四 下午2:00-3:15	本中心	薛顯宗	每堂\$20
習字樂	逢星期六 上午9:30-10:30	本中心	司徒月英	每堂\$15
飛鏢咻咻咻A班	逢星期六 上午9:15-10:15	本中心	/	每堂\$8
飛鏢咻咻咻B班	逢星期六 上午10:15-11:15	本中心	/	每堂\$8
飛鏢咻咻咻C班	逢星期六 上午11:15-12:15	本中心	/	每堂\$8
飛鏢咻咻咻D班	逢星期六 下午12:15-1:15	本中心	/	每堂\$8
飛鏢咻咻咻E班	逢星期六 下午1:15-2:15	本中心	/	每堂\$8
飛鏢咻咻咻F班	逢星期六 下午2:15-3:15	本中心	/	每堂\$8
肌力訓練運動班	逢星期三 上午10:00-11:00	本中心	劉玉蓮	每堂\$20
草地滾球	逢星期五 (2026年12月: 上午10:00-11:00/上午11:00-12:00) (2027年1至2月: 下午12:00-1:00/下午1:00-2:00)	保榮路體育館	葉慶聳	每堂\$10
門球樂	逢星期三 上午9:00-中午12:00	保榮路體育館	馬德祥	每堂\$10
鈎織基礎班	逢星期五 上午11:30-下午12:30	本中心	鍾麗珊及 義工	每堂\$20

中心消息

2026年11月份例會

日期：2026年11月2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11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16	確保服務使用者免受侵犯 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。
標準1	服務宗旨及使命 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

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	×	×	×	×