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 ： llsynec@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

印刷：500份
網址：http://www.wwcedhk.org.hk

中心活動

2026年
11月晴訊

暖心「源」氣秋日遊 (彭家琪姑娘)(活動編號：Z-26-08)



日期：11月26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： $220
名額： 48人（**先報先得，額滿即止**）
內容： 上午參觀精神體驗館，體驗館內設有「徵狀體驗室」，參加者可透過模擬體驗及即場解說深入了解相關知識。中午於屯門享用兩小時台式火鍋放題，超過50款食材、飲品、甜品任食；下午參觀T·PARK源·區，源·區是首個自給自足的污泥處理設施。
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。

長者日
Senior Citizen's Day

祝各位會員長者日快樂！

中心WhatsApp通訊政策新安排

自 2020 年開始，中心增設使用 WhatsApp 社交應用程式發出消息，讓服務使用者更便捷獲取中心資訊。為讓會員及社區人士更清楚了解中心使用 WhatsApp 社交應用程式的用途及安排，現附上有關政策內容，詳情如下：

一、會員
- 一般情況下，中心使用 WhatsApp 社交應用程式只用作發佈消息之用，未能提供互動交流。如有任何查詢，請致電中心 26720630，與當值職員聯絡。

二、有特別需要的會員
- 有聽力或言語特別需要的會員，可於入會或續會時，提出進行評估。經確認後，會被納入「特別有需要群組名單」內，可透過 WhatsApp 社交應用程式與中心職員聯絡。
- 職員每日最少接收訊息一次，惟未能提供即時回覆。
- 如透過 WhatsApp 報名參加活動，請留意職員的確認回覆。
- 此溝通渠道並非緊急求助熱線，請勿用作緊急求助。

三、班組學員
- 如有需要，並獲得班組學員同意，各班組會另行建立個別班組的 WhatsApp 通訊群組，並由班組負責職員管理群組。
- 此溝通渠道並非緊急求助熱線，請勿用作緊急求助。

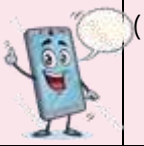
四、社區人士／非會員
- 如欲查詢中心服務或活動，請致電中心 26720630 與當值職員聯絡。中心未能提供 WhatsApp 諮詢服務。

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	11月2日 (一) 下午2:30- 4:30	健康 活動	心靈力量- 舒筋活絡工作坊(4) (A-26-73)	導師教授健體拉筋運動。	彩園 會堂 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	11月11日 (三) 上午9:00- 下午12:30	健康 活動 	康文署-粉嶺哥爾夫球場導賞 (A-26-54)	由康文署職員帶領參加者於粉嶺哥爾夫球場進行導賞。	上午9:00 中心 集合 曾慶祥	**即日起**致電或親臨中心報名 **免費**	名額:20人 -本活動需長時間（約2至3小時)進行戶外導賞，請參加者視乎個人身體狀況而報名。
3	11月16日 (一) 下午2:00- 4:00	健康 活動 	心靈力量- 自然舞動(6) (A-26-74)	導師透過音樂教授健體運動。	彩園 會堂 曾慶祥	**11月9日(一)** 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。
4	11月16日 (一) 下午2:30- 3:30	健康 講座 	衛生署- 預防肌肉流失 (B-26-34)	衛生署職員講解長者肌肉流失的成因、症狀及預防方法。	彩園 會堂 李韋君	**11月9日(一)** 致電或親臨中心報名 **免費**	**名額：** **40人**
5	11月19日 (四) 下午2:30- 3:30	健康 講座 	雅培-「醣」不怕，食得其法 (B-26-35)	雅培職員講解「醣」份，認識「醣」及「糖」的分別。	彩園 會堂 李韋君	**11月9日(一)** 致電或親臨中心報名 **免費**	**名額：** **40人**
6	11月23日 (一) 下午2:30- 4:30	健康 活動 	心靈力量- 正念瑜伽工作坊(5) (A-26-75)	導師教授椅子瑜伽健體運動。	彩園 會堂 曾慶祥	**11月16日(一)** 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。
7	11月26日 (四) 下午2:30- 3:30	健康 活動 	倍力康- 輕輕鬆鬆椅子操 (B-26-36)	倍力康職員教授參加者進行椅子操運動。	彩園 會堂 李韋君	**11月16日(一)** 致電或親臨中心報名 **免費**	**名額：** **30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	11月2日(一) 上午9:30-12:00 / 下午2:00-3:30	奶粉售賣 	倍力康奶粉售賣 (B-26-33)	購買倍力康奶粉。	本中心 李韋君	**不需報名** 自行前往中心購買	倍力康(500g)　$88 蛋白樂(300g)　$108 倍速定(500g)　$125 倍速定奶水(24支)$552 **1.只收現金;** **2.請自備環保袋;** **3.不收一千元紙幣。**
2	11月11日(三) 上午9:30-12:00 / 下午2:00-3:30	奶粉售賣 	三花奶粉售賣 (B-26-37)	購買三花奶粉。	本中心 李韋君	**不需報名** 自行前往中心購買	高鈣健骨(800g) $90 柏齡健心(750g) $95 高鈣活關節(800g) $95 三效高鈣(750g) $105 益生健高鈣(750g)$95 **1.只收現金;** **2.請自備環保袋;** **3.不收一千元紙幣。**
3	11月10、17、24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-26-07)	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	**即日起**親臨中心交費報名 $30/3堂	名額: 每班6人 共18人 (初學者適用)
4	11月5日(四) 下午2:15-4:00	晚晴影院 	晚晴影院-給阿嬤的情書 (A-26-76)	觀賞電影－給阿嬤的情書，並分享觀看後的感受和得著。	彩園會堂 鍾麗珊	**即日起** 致電或親臨中心報名 免費	名額: 30人 ***本片以普通話為主要語言，並配有中文字幕。**
5	11月14日(六) 上午11:00-12:00	愛心湯 	11月耆樂愛心湯 (A-26-21)	義工煲出愛心湯水，為獨居/兩老長者送暖。	本中心 李雪瑩	**11月9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
6	11月17日(二) 上午11:00-12:00	愛心糖水 	秋日糖水甜蜜蜜 (A-26-77)	義工煲出愛心糖水，為獨居/兩老長者送暖。	本中心 李雪瑩	**11月9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: 35人
7	11月23日(一) 上午10:30-12:00	手工班 	香港女青年會-50+手作傳揚愛(4) (A-26-69)	女青年會50+義工教授手工技巧。	本中心 曾慶祥	**11月16日(一)起** 致電中心報名 免費	名額(先報先得): 12人
8	11月28日(六) 下午2:30-3:30	手工班 	「由我作主」自務手工工作坊 (N-26-05)	手工班同學教授製作簡單手工與展覽手工作品。	本中心 彭家琪	**11月16日(一)起** 致電中心報名 免費	名額:10人
9	11月30日(一) 上午10:30-11:30	工作坊 	長幼共融樂繽紛 (A-26-72)	小學生與參加者一同玩遊戲。 *此活動與聖公會榮真小學合作。	彩園會堂 彭家琪	**11月16日(一)起** 致電中心報名 免費	名額:10人

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：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

耆樂愛心湯籌備（第三季）
（李雪螢姑娘）（活動編號：VV-26-13)

日期：11月3日(星期二)
時間：下午1:30-2:30
地點：本中心
費用：免費
名額：6人
對象：義工
內容：義工籌備11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

匡智會－農田秋收祭 （李雪螢姑娘）（活動編號：VV-26-27)

日期：11月14日（星期六）
時間：下午1:15-4:30
地點：匡智會愛心農場
集合地點:本中心大堂　　解散地點:匡智會愛心農場
集合時間:下午1:15　　解散時間:下午4:30
名額：12人　　對象：義工　　費用：免費



內容：參加匡智會「農田秋收祭」嘉年華活動，共享耕作成果及進行園藝活動。
報名：**即日起**致電或親臨中心報名登記。
備註：1.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。

愛毛孩之旅（李雪螢姑娘）（活動編號：VV-26-25)

日期：11月27日（星期五）
時間：下午12:30-3:30
地點：保護遺棄動物協會
集合地點:本中心大堂　　解散地點:元朗白沙村
集合時間:下午12:30　　解散時間:下午3:30
名額：14人　　對象：義工　　費用：免費



內容：義工到訪保護遺棄動物協會，與動物互動，關注「愛護動物」的信息。
報名：**即日起**致電或親臨中心報名登記。
備註：1.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。
2.活動與保護遺棄動物協會合作。

護老者活動

回眸精彩人生(莊瑞瑔姑娘)(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 。

已滿額

亞克力竹編杯墊(莊瑞瑔姑娘)(活動編號:C-26-28)

日期: 11月9日(一)
時間: 下午2:00-4:00
地點: 本中心(活動室一)
費用: $10
名額: 12人
對象: 護老者
內容: 參加者透過製作竹編杯墊與互相交流，為心靈充充電，學會享受放鬆的快樂。
報名：**即日起**致電或親臨中心報名並交費。



「護老同行」長者照顧技巧講座 (莊瑞瑔姑娘)(活動編號: C-26-29)

日期：11月12日（星期四）
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心(活動室一)
費用：免費
名額：25人
對象：護老者、有需要護老者
內容：由北區地區康健站的物理治療師向參加者教導照顧者的正確扶抱姿勢、照顧技巧及復康工具的運用。
報名：**即日起**致電或親臨中心報名。



清河護老者服務街站
(莊瑞瑔姑娘)(活動編號: C-26-30)

日期：11月24日（星期二）
時間：上午10:00-11:30
地點：清頌樓外多功能感應地圖旁空地（近OK便利站）
名額：不限　　對象：社區人士
內容：於清河邨內擺設街站推廣中心護老者服務，增加社區人士對護老者服務的認識。



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：11月3,5,6,10,13,17,19,20,24,27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：季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」醒科技生活 （劉嘉如姑娘）（活動編號:D-26-17）

日期：11月9日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心活動室一
費用：全免
名額：20人
對象：中心會員
內容：透過是次分享會，讓參加者對支援認知障礙症患者的智能產品有更多認識。
報名：**即日起**致電或親臨中心報名登記。

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。

為讓大家都能安心、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 逢例會日 上午11:15-12:45	彩園會堂	/	每堂$10
英語文法會話班	逢星期一 上午11:45-下午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	彭家琪	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班	逢星期四 上午11:30-12:30	本中心	鄧玉蓮	每堂$15
舞林大會B班	逢星期五 上午11:30-12:30	本中心	鄧玉蓮	每堂$15
宗哥教口琴	逢星期四 下午2:00-3:30	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-下午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	每堂$20

中心消息

2026年12月份例會

日期： 2026年12月7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12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2	**檢討服務質素的標準** 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準3	**存備服務運作及活動紀錄** 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

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	×	×	×	×