

沙 中 情

香港明愛安老服務

明愛沙田長者中心

月刊(2020年7月)



地址：大圍美田路 1 號大圍社會服務大樓 1 樓（停車場層）

新界沙田文禮路 23-25 號二樓（附屬中心）

電話：2691-1580（美田路中心） 2601-0910（附屬中心）

傳真：2602-2115 電郵：sest@caritassws.org.hk

明愛安老服務網頁：<https://www.caritasse.org.hk/>

印刷量：1000 份



「疫」過天青，重新出發

自疫症爆發以來，我們都一同經歷了超過五個月的抗疫期，當中雖然有徬徨、有擔心，但更多的是彼此的關懷互勉，共同期待著疫情過後更美好的明天。

隨著疫情漸見曙光，中心於六月份亦逐步開始了有限度的服務，包括推行「愛自己的 30 天」網上直播，以及中心內限人數的預約小組等，如果疫情持續趨穩定，我們預計七月會進一步開放更多預約班組及活動，希望老友記可在安全的情況下逐步重展社交生活。為此，中心在這段期間會先進行一系列的預備工作，包括添置空氣清新機、增添廁箱消毒片、以及安排有關公司為全中心噴灑防病毒塗層等，以確保中心環境清潔、空氣流通。此外，會員亦可在有預約的情況下回中心參加活動，但此段期間必須遵守以下規則：

- * 繼續實施進入中心前三步曲：量度體溫、以酒精搓手液搓手，以及必須配戴口罩。
- * 會員或到訪者如有發燒或出現呼吸道感染徵狀將禁止進入中心。
- * 過去 14 日內曾外遊的人士、過去 28 日內曾接觸確診個案的人士、及正接受醫學監察的人士，禁止進入中心。
- * 所有會員進入中心均需以會員證拍咭，訪客則需填寫到訪日期及姓名、聯絡方法，以便有需要時由衛生防護中心跟進。
- * 將座位依照 1 米社交距離擺放，以及因應空間面積限制同一時間進入中心的人數。
- * 加強中心內設施的消毒清潔次數。
- * 暫時停用飲水機，請會員自備飲用水，但如有特別需要，則可請職員協助加添水。
- * 暫時停用 E 健樂之血壓計，避免汗液傳染。
- * 每小時一次廣播提醒會員防疫措施。
- * 此段期間中心內不得進食。

疫情雖然有影響大家的生活，但只要信心仍在，彩虹必會再現，就讓我們繼續同心同行，一起走下去！

一起 加油

愛自己的30天

於疫症下
好好照顧及愛錫自己

01

承蒙 香港賽馬會慈善信託基金捐助，明愛賽馬會照顧者資源及支援中心編印了「愛自己的30天」自我關懷手冊，讓照顧者及長者於疫症期間，學習關顧自己的身心健康。



02

參考書中練習，本中心為照顧者及認知障礙症患者，提供一連三十天的小組活動，與參加者一同練習關懷自我的方法。



03

為更廣泛推廣手冊上的內容，本中心自5月起以線上直播形式，鼓勵會員在家學習，提醒他們在抗疫的同時，亦不忘照顧自己的心靈。



04

首次以直播與會員互動，把資訊與關懷傳遞至會員家中。活動能順利舉行，有賴每位會員的支持。願彼此都能在「疫」境中自強，好好照顧自己的身心健康。



7月男士及護老者活動一覽

男士系列

「父」「父」得正

日期：6月26日（五）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心禮堂
內容：邀請男士會員聚首一堂，製作以「父親節」為題的作品，歡渡佳節
費用：全免
名額：20人

男士代表會

日期：7月9日（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：社交發展平台，促進意見交流，檢討、計劃及策動各項男士服務
費用：全免
名額：20人

兄弟幫

日期：7月16日（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：康樂專題活動，教導新穎的潮流玩意和科技資訊，享受退休生活
費用：全免
名額：20人

健康男

日期：7月23日（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：男士恆常聚會，推廣多種健康資訊，提升生活質素
費用：全免
名額：20人

關社論壇

日期：7月30日（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：時事討論平台，鼓勵中心會員就不同熱門話題分享及發表意見
費用：全免
名額：20人

護老者系列

護老小聚：世界變

日期：7月8日（三）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心禮堂
內容：透過遊戲和分享，探討流行文化多年來的轉變和進化
費用：全免
名額：20人

護老小聚：「紫」想食

日期：7月15日（三）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心禮堂
內容：即場介紹及製作時下流行美食，講解美食對文化的重要性
費用：全免
名額：20人

護老小聚：粵潮越愛

日期：7月22日（三）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心禮堂
內容：講解時下年輕人的流行用語，「升呢」成為潮語達人！
費用：全免
名額：20人

護老小聚：潮流·動

日期：7月29日（三）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心禮堂
內容：教授護老者進行簡易家居運動，改善生活習慣，達至健康成長
費用：全免
名額：20人

2020 年 7 月活動精選

中心週會

日期	時間	主題及內容	主持/主講
2020 年 7 月 3 日	上午 9:30-10:30	綠色殯葬	食環署職員
2020 年 7 月 10 日	上午 9:30-10:30	關社講座	社工：林先生
2020 年 7 月 17 日	上午 9:30-10:30	2-7 月壽星慶祝	高級活動幹事：鄭先生
2020 年 7 月 24 日	上午 9:30-10:30	滋養快樂人生講座	衛生署職員
2020 年 7 月 31 日	上午 9:30-10:30	線上論壇	高級活動幹事：鄭先生

****疫情期間所有活動場地均設人數限制：活動室最多 24 人使用，禮堂最多 36 人使用。****

E 健樂 懷舊廚房	友愛自助 1 區	感恩聚會	為祖父母而設的 幼兒照顧訓練課程
日期：21/7/2020(二) 時間：下午 2:30-4:30 地點：活動室 對象：E 健樂成員 名額：20 人 內容：製作懷舊美食 費用：全免	日期：29/7/2020(三) 時間：下午 2:00-3:00 地點：研習室 內容：兒時玩具分享、 遊戲 對象：居住雲疊、名城 之獨居長者 名額：10 人 費用：全免	日期：30/7/2020(四) 時間：下午 2:00-3:00 地點：活動室 內容：相互認識、禱告、 分享 對象：天主教教友或有 興趣認識天主的 會員 名額：20 人 費用：全免	日期：5/9-7/11/2020(六) 時間：下午 2:00-5:00 地點：活動室 對象：正照顧或即將需要 照顧嬰幼兒的祖父母 內容：由專業社工、護 士、陪月員教授 正確的嬰兒照顧 訓練。 名額：20 人 費用：\$200 (領取綜援或長者生活津 貼人士可豁免收費)

明 Sing 大賽 比賽詳情

報名方法：致電或親臨本中心各職員報名，報名後可自行將攝錄歌曲影片上傳明愛沙田長者中心
WhatsApp，請留意 **2020 年 7 月 31 日截止報名**

比賽形式：上傳的影片會由星級評判作評選，參賽短片將會上載至本中心 youtube 頻道供會員投票及欣賞。

注意事項：歌曲長度不多於 5 分鐘，一經提交不得更改。

評分準則：音準、咬字、節奏感及情感表達。

獎項：設冠、亞、季軍，最佳台風獎、最具潛質獎及*網上人氣王獎(*以瀏覽人次最高為勝出者)。

評判：星級嘉賓

為你加油齊抗疫，請踴躍參與！詳情請參閱中心宣傳海報!!

留住這一刻 * 1-6 月活動花絮

昔日活動剪影



預祝新年金曲滙演唱會。



小童群益會探訪活動，與會員歡渡下午。



2019 - 2020「老有所為活動計劃」返腦還童嘉年華及閉幕禮花絮。

齊心抗疫



中心製作抗疫短片以宣傳防疫資訊，並喜獲不同團體送贈防疫包給中心會員。



日	一	二	三	四	五	六
<p>惡劣天氣活動安排</p> <p>黃色暴雨 / 一號風球 紅色暴雨 / 三號風球 黑色暴雨 / (八號風球或以上)</p>	<p>中心開放 活動照常</p> <p>✓ ✓ ✓ × × ×</p>		<p>1 香港特別行政區 成立紀念日 (中心暫停開放)</p> 		<p>3 9:30-10:30 會員週會 綠色殯葬講座(禮)</p>	
<p>5 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>6 9:15-10:15 健體十式進階班1(禮) 10:30-12:00東方舞進階班1(禮) 12:15-1:15 健體十式初班1(禮)</p>	<p>7 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班1(研) 10:30-12:00 中文進階班10(活) 11:00-12:00 柔力球進階二1(禮) 1:30-2:30 柔力球初班1(禮) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>8 9:00-1:00 E健樂護士諮詢日(電) 9:30-12:00 幹事會(禮) 9:30-10:45 中文基礎班1(活) 11:00-12:30 趣味英語班1(活) 2:00-3:00 護老小聚-世界變(活)</p>	<p>9 9:15-10:15 素描班1(研) 9:30-11:30 電腦初班1(電) 11:00-12:00 男士代表會(活) 10:00-12:00 粵曲組1(禮) 2:00-3:30 花花世界1(研)</p>	<p>10 9:30-12:00會員週會 關社講座(禮) 11:15-12:15排排舞進階班1(禮) 12:30-1:30排排舞初班1(禮) 11:00-12:30趣味水墨畫B班1(活) 1:45-2:45經典靚歌進階班1(禮) 2:00-3:30趣味水墨畫A班1(活) 2:55-3:55經典靚歌初班(一)1(禮) 4:00-5:00經典靚歌初班(二)1(禮)</p>	<p>11 9:00-10:00 愛心樂坊(活) 9:15-10:15 太極強身功初班1(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班1(禮) 10:30-11:30 書法班1(活) 11:45-12:45 國畫初班1(活) 12:00-13:30 東方舞初班1(禮)</p>
<p>12 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>13 9:15-10:15 健體十式進階班2(禮) 10:30-12:00東方舞進階班2(禮) 12:15-1:15 健體十式初班2(禮)</p>	<p>14 9:30-10:30 柔力球進階一2(禮) 10:00-12:00 二胡初班2(研) 10:30-12:00 中文進階班1(活) 11:00-12:00柔力球進階二2(禮) 1:30-2:30 柔力球初班2(禮) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>15 9:00-1:00 E健樂活動(電) 9:30-10:30 愛關顧(禮) 9:30-10:45 中文基礎班2(活) 10:45-11:45 關社組(禮) 11:00-12:30 趣味英語班2(活) 11:45-12:30 復康活力操1(禮) 2:00-3:00 醒腦時段(週三)(電) 2:00-3:00 護老小聚(活)</p>	<p>16 9:15-10:15 素描班2(研) 9:30-11:30 電腦初班2(電) 9:30-10:15 活腦時光(活) 11:00-12:00 兄弟幫(活) 10:00-12:00 粵曲組2(禮) 2:00-3:30 花花世界2(研)</p>	<p>17 9:30-10:30會員週會 2-7月壽星慶祝(禮) 11:15-12:15排排舞進階班2(禮) 12:30-1:30排排舞初班2(禮) 11:00-12:30趣味水墨畫B班2(活) 1:45-2:45經典靚歌進階班2(禮) 2:00-3:30趣味水墨畫A班2(活) 2:55-3:55經典靚歌初班(一)2(禮) 4:00-5:00經典靚歌初班(二)2(禮)</p>	<p>18 9:00-10:00 愛心樂坊(活) 9:15-10:15 太極強身功初班2(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班2(禮) 10:30-11:30 書法班2(活) 11:45-12:45 國畫初班2(活) 12:00-13:30 東方舞初班2(禮)</p>
<p>19 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>20 9:15-10:15 健體十式進階班3(禮) 10:30-12:00東方舞進階班3(禮) 12:15-1:15 健體十式初班3(禮)</p>	<p>21 9:30-10:30 柔力球進階一3(禮) 10:00-12:00 二胡初班3(研) 10:30-12:00 中文進階班2(活) 11:00-12:00柔力球進階二3(禮) 1:30-2:30 柔力球初班3(禮) 2:30-4:30 E健樂-懷舊廚房(活) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>22 9:00-1:00 E健樂活動(電) 9:15-10:15 中心大使(禮) 9:30-10:45 中文基礎班2(活) 10:30-11:30 網長組(禮) 11:00-12:30 趣味英語班3(活) 11:45-12:30 復康活力操2(禮) 2:00-3:00 醒腦時段(週三)(電) 2:00-3:00 護老小聚(活)</p>	<p>23 9:15-10:15 素描班3(研) 9:30-11:30 電腦初班3(電) 9:30-10:15 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲組3(禮) 10:45-11:45 健康男(活) 2:00-3:30 花花世界3(研)</p>	<p>24 9:30-10:30會員週會 滋養快樂人生講座(禮) 11:15-12:15排排舞進階班3(禮) 12:30-1:30排排舞初班3(禮) 11:00-12:30趣味水墨畫B班3(活) 1:45-2:45經典靚歌進階班3(禮) 2:00-3:30趣味水墨畫A班3(活) 2:55-3:55經典靚歌初班(一)3(禮) 4:00-5:00經典靚歌初班(二)3(禮)</p>	<p>25 9:00-10:00 愛心樂坊(活) 9:15-10:15 太極強身功初班3(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班3(禮) 10:30-11:30 書法班3(活) 11:45-12:45 國畫初班3(活) 12:00-13:30 東方舞初班3(禮)</p>
<p>26 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>27 9:15-10:15 健體十式進階班4(禮) 10:30-12:00東方舞進階班4(禮) 12:15-1:15 健體十式初班4(禮)</p>	<p>28 9:30-10:30 柔力球進階一4(禮) 10:00-12:00 二胡初班4(研) 10:30-12:00 中文進階班3(活) 11:00-12:00柔力球進階二4(禮) 1:30-2:30 柔力球初班4(禮) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>29 9:15-10:15 -IT大使(禮) 9:30-10:45 中文基礎班4(活) 11:00-12:30 趣味英語班4(活) 11:45-12:30 復康活力操3(禮) 2:00-3:00 友愛自助1區(研) 2:00-3:00 醒腦時段(週三)(電)</p>	<p>30 9:15-10:15 素描班4(研) 9:30-11:30 電腦初班4(電) 9:30-10:15 活腦時光(活) 11:00-12:00 關社論壇(活) 10:00-12:00 粵曲組4(禮) 2:00-3:30 花花世界4(研) 2:00-3:00 感恩聚會(活)</p>	<p>31 9:30-10:30會員大會 線上論壇(禮) 11:15-12:15排排舞進階班4(禮) 12:30-1:30排排舞初班4(禮) 11:00-12:30趣味水墨畫B班4(活) 1:45-2:45經典靚歌進階班4(禮) 2:00-3:30趣味水墨畫A班4(活) 2:55-3:55經典靚歌初班(一)4(禮) 4:00-5:00經典靚歌初班(二)4(禮)</p>	

備註：(禮) = 禮堂；(活) = 活動室；(電) = 電腦室；(研) = 研習室；(多) = 多用途室

明愛沙田長者中心(美田路)
2020年7月至9月 長青學院課程須知

報名規則：

1. 因應社署指引防疫措施安排及上期突須停課原因，故今期長青課院課程不會招收新組員；
2. 所有進入中心會員， 必須 1.) 戴上口罩、 2.) 使用消毒噴劑搓手 及 3.) 接受體溫量度。
3. 另上期 (即 2020 年 1-3 月) 因防疫指引須突停課之學員，本中心會將作個別安排預約到中心作補課安排。
4. 課程收費已包括講義(如適用)。 # 符號之課程需自備材料或設備。
5. 開課及結束日期只供參考，繳費報名時請向職員確認開課日期。

登記補課期：

2020年6月18日(四)至6月26日(五)。

繳費期：

會員：2020年6月18日(四)至6月26日(五)，逾期繳交，當作棄權論。

課程：

星期	班別名稱	名額	學費		堂數	上課時間	上課日期	內容	導師	
			會員	/非會員						
一	9:15 健駱十式進階班	15	\$60	\$80	10	9:15 - 10:15	6/7-12/10	鍛煉及學習更多平衡動作，預防跌倒。(此班8月停課)	王敬連	
	10:30 東方舞進階班	15	\$80	\$100	10	10:30 - 12:00	6/7-7/9	教授節奏更明快的民族舞技巧及訓練。	王楚花	
	12:15 健駱十式初班	15	\$60	\$80	10	12:15-1:15	6/7-12/10	鍛煉平衡力，預防跌倒。(此班8月停課)	王敬連	
二	二胡初班	8	\$150	\$180	10	10:00 - 12:00	7/7-8/9	教授基本拉二胡技巧。	CECILIA	
	10:30 中文進階班(一)	18	\$60	\$80	10	10:30 - 11:15	7/7-8/9	教授古文的解讀，令學員更明白中國古文學。	謝煥源	
	11:30 中文進階班(二)	18	\$60	\$80	10	11:30 - 12:15	7/7-8/9	教授古文的解讀，令學員更明白中國古文學。	謝煥源	
	#9:30 太極柔力球進階班一	13	\$80	\$100	10	9:30 - 10:30	7/7-8/9	太極柔力球新編 1。* } (二選一)	郭慕貞	
	#11:00 太極柔力球進階班二	14	\$80	\$100	10	1:30 - 2:30	7/7-8/9		太極柔力球新編 1。* }	鄭翠瑛
	#2:45 太極柔力球初班	12	\$80	\$100	10	2:45 - 3:45	7/7-8/9		太極柔力球第一套路。	蔡群歡
三	9:00 中文基礎班(一)	16	\$60	\$80	10	9:00 - 09:45	8/7-9/9	教授生活常遇文字、名稱等，以便日常生活。	劉泳	
	10:00 中文基礎班(二)	16	\$60	\$80	10	10:00 - 10:45	8/7-9/9	教授生活常遇文字、名稱等，以便日常生活。	劉泳	
	趣味英語班	20	\$135	\$160	10	11:00 - 12:30	8/7-9/9	以輕鬆有節奏方法教授較複雜英語。	黎鳳娟	
	復康活力操	24	\$45	\$65	8	11:45 - 12:30	15/7-23/9	教授改善心肺功能帶氧運動，讓學員舒展筋骨。	梁潤強	

星期	班別名稱	名額	學費		堂數	上課時間	上課日期	內容	導師
			會員	非會員					
四	電腦初班	8	\$160	\$195	10	9:30 - 11:30	9/7-10/9	教授使用電腦基本知識及手機過相，適合初學者。	邱詩鈿
	素描班	8	\$150	\$180	10	9:15 - 10:15	9/7-10/9	教授基本素描技巧。	蔡瑞賢
	粵曲班	35	\$210	\$250	10	10:00 - 12:00	9/7-10/9	學習唱粵曲的基本功練習運丹田氣、叮板、工尺譜及堂上練習。	陳瑞珍 鍾素娥
	花花世界	8	\$70	\$90	10	2:00 - 3:30	9/7-10/9	教授以手製作的精緻小花及掛飾(已包材料)。	羅銓超
五	11:15 排排舞進階班	20	\$130	\$155	10	11:15 - 12:15	10/7-11/9	舞步來自社交舞、爵士、土風舞,配合輕鬆節奏歌曲，持續學習可增強心肺功能。(導師會因應學員程度教授舞步。)	關燕歡
	12:30 排排舞初班	20	\$130	\$155	10	12:30 - 1:30	10/7-11/9		
	#11:00 趣味水墨畫 B 班	15	\$260	\$320	10	11:00 - 12:30	10/7-11/9	教授基本水墨畫技巧：用筆、墨、畫面佈局及著色方法。主題為花卉、蔬果、禽鳥及山水為主；以寫意生動淺白方法教授；使學生易於掌握。著重創意及趣味性，提高學生創作力及學習興趣。	郭燕珍
	#2:00 趣味水墨畫 A 班(進階)	15	\$260	\$320	10	2:00 - 3:30	10/7-11/9		
	1:45 經典靚歌卡拉 OK 進階班	35	\$60	\$80	10	1:45 - 2:45	10/7-11/9	教授較複雜歌曲及唱歌技巧。	梁國霞
	2:55 經典靚歌卡拉 OK 初班 1	35	\$60	\$80	10	2:55 - 3:55	10/7-11/9	教授基本唱歌技巧及懷舊時代曲。*	
	4:00 經典靚歌卡拉 OK 初班 2	35	\$60	\$80	10	4:00 - 5:00	10/7-11/9	教授基本唱歌技巧及懷舊時代曲。*	
六	9:15 太極強身功初班	12	\$80	\$100	10	9:15 - 10:15	11/7-12/9	教授太極柔力操技巧	李運有
	10:30 太極強身功進階班	12	\$80	\$100	10	10:30 - 11:30	11/7-12/9	練習太極柔力操技巧	李運有
	#書法班	24	\$70	\$90	10	10:30 - 11:30	11/7-12/9	除有基本功學習外，也學習不同字體書法。	高麗明
	#國畫初班	24	\$130	\$150	10	11:45 - 12:45	11/7-12/9	教授工筆畫及意畫基本技巧。	高麗明
	東方舞初班	15	\$65	\$80	8	12:00 - 13:30	11/7-19/9	教授節奏明快的民族舞及連基本的舞蹈訓練。	王楚花

*備註：

符號之課程需自備材料或設備。

**** 疫情期間班組人數限制: 活動室最多24人使用，禮堂最多36人使用 ****



明愛沙田長者中心第三齡學苑 (文禮路)

2020 年 7 月課程

明愛沙田第三齡學苑：

2007 年，明愛沙田長者中心嘗試邀請義工，以自務形式舉辦興趣課程。翌年，正式成立中心第三齡學堂委員會，更拜訪不同機構之第三齡學苑，汲取寶貴經驗。2009 年初，成功申請港燈百週年紀念基金資助，成立『明愛沙田第三齡學苑』。

服務目標：

以『自發』、『自管』、『自學』和『自教』模式運作，鼓勵第三齡人士以自務形式舉辦多元化班組，鼓勵學員『學而優則服務』，將所學應用於服務中，回饋社會，充實生活，達至個人成長。

服務對象：

50 歲或以上第三齡人士

報名規則：

本中心採用「舊學員優先」制度；凡舊學員出席率達百分之七十以上，可優先報讀下一期課程。

課程：

星期	班別名稱	名額	費用	堂數	上課時間	上課日期	上課地點	內容
星期一	康福舞班	7	\$32	4	10:30-12:00	06/07/2020 - 27/07/2020	本中心	教授元極康福舞，讓學員以太極形式學習。
星期二	活力舞 A	7	\$32	4	9:30-11:00	07/07/2020 - 28/07/2020	本中心	學習活力舞。
	活力舞 B	7	\$32	4	9:30-11:00	07/07/2020 - 28/07/2020	本中心	學習活力舞。
	粵曲班	7	\$48	4	11:15 - 1:15	07/07/2020 - 28/07/2020	本中心	學習唱粵曲的基本功、練習運丹田氣、工尺譜及選曲練習。
	中國簡易傳統紮作班	7	\$100	4	2:00-4:00	07/07/2020 - 28/07/2020	本中心	學習傳統扎作技巧，製作燈籠。
星期三	柔力球初班	7	\$36	4	9:30-10:30	08/07/2020 - 29/07/2020	本中心	柔力球第一套及柔力球技巧。
	柔力球高班	7	\$36	4	10:45-11:45	08/07/2020 - 29/07/2020	本中心	柔力球第二套。
	肚皮舞 A	7	\$80	4	1:30-2:45	08/07/2020 - 29/07/2020	本中心	學習肚皮舞。
	肚皮舞 B	7	\$80	4	3:00-4:15	08/07/2020 - 29/07/2020	本中心	學習肚皮舞。
星期四	*柔力球初階	30	\$150	13	2:00-4:00	02/07/2020 - 24/09/2020	新田圍社區會堂	柔力球第一套及柔力球技巧。
	日本和諧粉彩體驗班	7	\$100	4	11:00-12:30	02/07/2020-23/07/2020	本中心	學習運用和諧粉彩在畫紙上創作。
	皮革班	10	\$250	4	1:30-3:00	09/07/2020-30/07/2020	本中心	學習用利皮革製作護照套及手機套。
	押花茶具製作	7	\$300	4	3:15-4:45	09/07/2020-30/07/2020	本中心	學習用利押花裝飾茶具。
星期六	氣功十八式	7	\$27	3	9:10-10:40	11/07/2020 - 25/07/2020	本中心	讓初學者認識氣功及練習運氣。

備註： 新生可於接待處查詢及報名 (電話：26010910)。 部份班組因場地及節數問題，上課日期及時間方面會有所調整，敬請留意。

特別活動推介

『標』耆立義(三)

日期:2020年7月8日至
7月29日(逢星期三)
時間:下午12時正至1時正
地點:明愛沙田長者中心(附屬中心)
大圍文禮路23-25號二樓
內容:由專業導師教授飛標技巧。
對象:會員
名額:10人
費用:\$80



中國簡易傳統紮作班

日期:2020年7月7日至
7月28日(逢星期二)
時間:下午2時正至4時正
地點:明愛沙田長者中心(附屬中心)
大圍文禮路23-25號二樓
內容:學習傳統扎作技巧,製作燈籠。
對象:會員
名額:每班7人
費用:\$100

躍動生命

日期:2020年7月2日至7月30日
(逢星期四),共五堂
時間:上午9時30分-10時30分
地點:明愛沙田長者中心(附屬中心)
大圍文禮路23-25號二樓
內容:由劉姑娘以帶動唱形式,學習身心靈健康的重要,並活出精彩人生。
對象:會員
名額:7人
費用:\$50

二胡班

日期:2020年7月3日至7月31日
(逢星期五),共五堂
時間:下午3時15分-4時45分
地點:明愛沙田長者中心(附屬中心)
大圍文禮路23-25號二樓
內容:由導師教授中國傳統樂器-二胡
對象:會員
名額:5人
費用:\$100

陶藝創作體驗班

日期:2020年7月10日及24日
(星期五)
時間:上午10時正至12時正
地點:明愛沙田長者中心(附屬中心)
大圍文禮路23-25號二樓
內容:學習運用陶泥,製作富有個人特色的器皿。
對象:會員
名額:7人
費用:\$300(已包陶泥、釉彩及燒製費用)
備註:器皿上色後將送往燒製,燒製完成方可取回,需時約兩星期。

日本和諧粉彩體驗班

日期:2020年7月2日至7月23日
(逢星期四),共四堂
時間:上午11時正-12時30分
地點:明愛沙田長者中心(附屬中心)
大圍文禮路23-25號二樓
內容:由導師教授運用和諧粉彩在畫紙上創作。
對象:會員
名額:7人
費用:\$100

報名及查詢:26010910(李姑娘/劉姑娘)

E 健樂活動推介

如有查詢可找 E 健樂馮姑娘

圖款及資助 Initiated and Funded by
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
賽馬會 e 健樂
賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃

Jockey Club Community
eHealth Care Project



賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 (第二期)

計劃日期：2020 年 2 月 - 2022 年 7 月 (為期 2 年半)

計劃目的：


- 1) 增進長者對自身健康認識，促進長者的自我管理。
- 2) 透過電子健康管理，發展社區關懷模式，促進醫社合作，建立函接地區健康中心橋樑。
- 3) 提倡社區關懷及健康居家安老。同時，這計劃是首創電子健康科技以大數據分析長者健康狀況。

計劃內容：

- 參加者需每週回中心自行量度及上載血壓 3 次，另外每月至少量度體重 1 次。
- 患有糖尿病的參加者亦需每週回中心量度血糖 1 次。

參加者資格：

- 60 歲或以上
- 三高人士優先
- 高血壓或糖尿病、超重或有高血壓或糖尿風險者
- 隱長或兩老同住者優先



衷心感謝：多謝以下人士、團體、公司在疫情期間慷慨捐贈抗疫物資：
(排名不分先後)

沙田社區基金、皇者之旅、善園、紅十字會、Roger Ng、三昇集團、古天樂基金、社聯、付董釋、付董榮同學、沙田民政署及賽馬會慈善信託基金

再次感謝每一位出錢出力關顧長者的有心人，你們每一份支持均會令有需要的長者生活得更美好！多謝大家！

新職員介紹

大家我是由 2020 年 2 月開始新加入沙田長者中心的社工何安琪姑娘，主要負責中心隱蔽長者服務及其他中心活動，因疫情關係一直未有機會與各位會員見面，期望疫情過後能在中心再認識各位，祝大家身體健康，開開心心！謝謝！



Welcome 社工何安琪姑娘

意見欄

你們的每一個意見，都是對中心服務最誠意的祝福，請踴躍發表！

如對中心服務有任何意見，懇請填妥表格交回中心或致電 26911580 與我們聯絡，衷心感謝！

填提供意見者姓名：_____ 聯絡方法：_____

意見：_____

督印人：高級督導主任 敖巧兒

編輯團隊：麥雪軒 林倩 林世豐 周君鳳 何安琪 劉萃華 鄺寶富 馮洛汶 麥志鳳 顏劍虹 李思慧

明愛沙田長者中心第三齡學苑(文禮路) 2020年7月份活動表

電話:2601 0910

日	一	二	三	四	五	六
<p><u>惡劣天氣活動安排</u></p> <p>黃色暴雨/一號風球 ✓</p> <p>紅色暴雨/三號風球 ✓</p> <p>黑色暴雨/八號風球以上 ✕</p>	<p><u>中心開放</u></p> <p>✓</p>	<p><u>活動照常</u></p> <p>✓</p> <p>✕</p> <p>✕</p>  	<p>1</p> <p>(香港特別行政區成立日)</p> <p>(假期)</p> <p>(中心暫停開放)</p>	<p>2</p> <p>9:30 躍動生命 1</p> <p>11:00 U3A 和諧粉彩 1</p> <p>2:00 柔力球初階</p> <p><新田圍社區會堂> 1</p>	<p>3</p> <p>2:00 U3A 泰拳 1</p> <p>3:15 U3A 二胡班 1</p>	<p>4</p> <p>9:10 U3A氣功十八式 4</p> <p>11:00 U3A 易筋棒 1</p>
<p>5 (假期)</p> <p>(中心暫停開放)</p> 	<p>6</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 1</p> <p>2:00 公開大學楷書課程 <<多寶塔>> 7</p>	<p>7</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 1</p> <p>11:15 U3A 粵曲班 1</p> <p>1:30 U3A 扎作班 1</p> <p>3:15 U3A 扎作A班 1</p>	<p>8</p> <p>9:30 U3A柔力球初班 1</p> <p>10:45 U3A柔力球高班 1</p> <p>12:00 U3A標耆立義 1</p> <p>1:30 U3A 肚皮舞A 1</p> <p>3:00 U3A 肚皮舞B 1</p>	<p>9</p> <p>9:30 躍動生命 2</p> <p>11:00 U3A 和諧粉彩 2</p> <p>1:30 U3A 皮革班 1</p> <p>3:15 U3A 押花茶具製作工作坊 1</p> <p>2:00 柔力球初階</p> <p><新田圍社區會堂> 2</p>	<p>10</p> <p>10:00 U3A 陶藝創作體驗班 1</p> <p>2:00 U3A 泰拳 2</p> <p>3:15 U3A 二胡班 2</p>	<p>11</p> <p>9:10 U3A氣功十八式 1</p> <p>11:00 U3A 易筋棒 2</p>
<p>12 (假期)</p> <p>(中心暫停開放)</p> 	<p>13</p> <p>10:00 U3A 油畫 1</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 2</p> <p>2:00 公開大學楷書課程 <<多寶塔>> 8</p>	<p>14</p> <p>9:30 U3A活力舞班 2</p> <p>11:15 U3A 粵曲班 2</p> <p>11:00 U3A ZOOM進階A1</p> <p>1:30 U3A 扎作班 2</p> <p>2:30 U3A ZOOM 進階B1</p> <p>3:15 U3A 扎作A班 2</p>	<p>15</p> <p>9:30 U3A柔力球初班 2</p> <p>10:45 U3A柔力球高班 2</p> <p>12:00 U3A標耆立義 2</p> <p>1:30 U3A 肚皮舞A 2</p> <p>3:00 U3A 肚皮舞B 2</p>	<p>16</p> <p>9:30 躍動生命 3</p> <p>11:00 U3A 和諧粉彩 3</p> <p>1:30 U3A 皮革班 2</p> <p>3:15 U3A 押花茶具製作工作坊 2</p>	<p>17</p> <p>2:00 U3A 泰拳 3</p> <p>3:15 U3A 二胡班 3</p>	<p>18</p> <p>9:10 U3A氣功十八式 2</p> <p>11:00 U3A 易筋棒 3</p>
<p>19 (假期)</p> <p>(中心暫停開放)</p> 	<p>20</p> <p>10:00 U3A 油畫 2</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 3</p> <p>2:00 公開大學楷書課程 <<多寶塔>> 9</p>	<p>21</p> <p>9:30 U3A活力舞班 3</p> <p>11:15 U3A 粵曲班 3</p> <p>11:00 U3A ZOOM進階A2</p> <p>1:30 U3A 扎作班 3</p> <p>2:30 U3A ZOOM 進階B2</p> <p>3:15 U3A 扎作A班 3</p>	<p>22</p> <p>9:30 U3A柔力球初班 3</p> <p>10:45 U3A柔力球高班 3</p> <p>12:00 U3A標耆立義 3</p> <p>1:30 U3A 肚皮舞A 3</p> <p>3:00 U3A 肚皮舞B 3</p>	<p>23</p> <p>9:30 躍動生命 4</p> <p>11:00 U3A 和諧粉彩 4</p> <p>1:30 U3A 皮革班 3</p> <p>3:15 U3A 押花茶具製作工作坊 3</p>	<p>24</p> <p>10:00 U3A 陶藝創作體驗班 2</p> <p>2:00 U3A 泰拳 4</p> <p>3:15 U3A 二胡班 4</p>	<p>25</p> <p>9:10 U3A氣功十八式 3</p> <p>11:00 U3A 易筋棒 4</p>
<p>26 (假期)</p> <p>(中心暫停開放)</p> 	<p>27</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 4</p> <p>2:00 公開大學楷書課程 <<多寶塔>> 10</p>	<p>28</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 4</p> <p>11:15 U3A 粵曲班 4</p> <p>1:30 U3A 扎作班 4</p> <p>3:15 U3A 扎作A班 4</p>	<p>29</p> <p>9:30 U3A柔力球初班 4</p> <p>10:45 U3A柔力球高班 4</p> <p>12:00 U3A標耆立義 4</p> <p>1:30 U3A 肚皮舞A 4</p> <p>3:00 U3A 肚皮舞B 4</p>	<p>30</p> <p>9:30 躍動生命 5</p> <p>1:30 U3A 皮革班 4</p> <p>3:15 U3A 押花茶具製作工作坊 4</p> <p>2:00 柔力球初階</p> <p><新田圍社區會堂> 3</p>	<p>31</p> <p>2:00 U3A 泰拳 5</p> <p>3:15 U3A 二胡班 5</p>	 