



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

地址：馬鞍山耀安邨耀頌樓地下

電話：2641 7787

歡迎掃二維碼登入中心網頁



郵寄地址：



2025 年 1 月份耆訊

家會主題：喜喜洋洋-防冬防騙

社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

活動報名方式：

所有 **新** 活動請 1 月 9 日(星期四)，上午 9 時開始
致電  報名、親身  或需抽籤 ，額滿即止。

每次來電只限會員/代一位會員報名

紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，
所有活動將會取消或另作安排。

[家會] 以實體方式提供(須報名登記)

家會日期	主題	選擇場次	名額	家會 QR Code
25 年 3 月 5 日 (星期三)	回顧與心聲	(A) (N03551) 上午 9:30-10:30	60	
		(B) (N03550) 下午 2:00-3:00	60	

備註：中心當日同時以 YouTube 直播方式讓會員參與，請自行儲存
中心手機號碼：6846 1892，並掃描 QR code 加入家會群組，
以獲取連結。

2024/25 年度美國雅培製藥有限公司代售加營素/怡保康奶粉安排：

日期、 購買時間	產品	加營素 \$185(900 克)/ \$90(400 克)	低糖加營素 \$190(850 克)	怡保康(新價) \$225(850 克)/ \$105(400 克)	活力加營素 \$225(850 克)
2025 年 3 月 13 日(四)	下午 2:15-3:45 (截止登記日期：3 月 6 日)				
2025 年 3 月 25 日(二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：3 月 18 日)				

- 請致電中心登記，按職員提供之時段到中心購買奶粉。如需要更改數量，必須於截止日前致電更改，活動當天不能更改任何數量。
 - 每位會員限購最多 6 罐。
 - 請自備輔幣、購物袋，不接受 \$1000 紙。
- 嚴正聲明：
會員不應替別人購買，以防止團購或不法外銷謀取利益，
一經發現，即會取消購買資格及列入黑名單。

不可借他人證件訂購奶粉，
必須要親身購買或親屬代購奶粉。

<中心保留最終修改權利，恕不另行通知。>

社交及康樂



「情永在、創未來」1-3 月生日會 (N03560)

日期：2025 年 3 月 21 日 (星期五)

時間：下午 2:30 – 下午 4:00

對象：1-3 月生日有效會員 名額：228 人

地點：海澄軒酒店天澄閣 (馬鞍山鞍駿街 29 號海澄軒海景酒店·馬鞍山站 A1 出口·步行約 10 分鐘)·參加者需自行前往酒樓

費用：壽星價\$120、賀壽價\$140、嘉賓價\$150

(每位壽星報名時可攜不多於三位以賀壽或親友出席。)

新



午餐餐單

水晶蝦餃皇 蟹子燒賣皇
 野菜蝦春卷 濃湯杞子浸菜心苗
 紅棗雲耳蒸龍躉頭腩
 瑤柱貴妃雞 薑米菜粒肉崧炒飯
 乾燒伊麵 千歲小蟠桃

報名方法: 由 1 月 13 日(一)上午九時開始親臨中心報名

繳費作實，額滿即止。

內容：1. 賀壽儀式、遊戲、抽獎、下午茶生日宴、外間團體表演或嘉賓獻藝等。每位壽星獲送贈今年度的生日禮物。
 2. 生日宴將於下午 2:30-4:00(2 時恭候)·逾期不候。

備註：1. 參加者如因個人理由中途退出，中心不會退回款項。部分費用由中心經常費津貼。1-3 月壽星名單：

BALWINDER KAU	江幼娟	吳聲偉	李潔儀	邱卓珊	馬愛銀	梁桂芬	陳合	陳潔芳	黃佩玲	楊惠心	潘鳳貞	盧偉全	羅海英
丁兆文	江廷芳	呂佩妍	李耀楷	邱慧齡	馬學泉	梁淑珍	陳志群	陳潔蓮	黃後容	楊華瑩	潘鳳賢	盧曼玲	羅瑞英
文慕真	江得嬌	呂淑彬	杜少文	邱觀英	常慧娟	梁細維	陳玖玖	陳瑩心	黃美琴	葉有	盤虹	蕭日	羅錦雪
文麗芳	江勝	宋日彤	杜啟裕	姚月娟	張之芹	梁媛卿	陳秀珍	陳靜雯	黃桂萍	葉美蓮	蔡妙玲	賴曾瑞瑛	譚巧娥
方淑儀	何志賢	巫玉英	沈鳳好	姚杰權	張廿七	梁惠珍	陳秀琼	陳麗美	黃浩森	葉桂蓮	蔡明星	霍玉珍	譚志全
王少英	何美嫻	李小燕	阮燦權	姚東暖	張四妹	梁超	陳邦寧	陸勝利	黃珠莉	葉笑娥	蔡瑞美	薛美娟	譚長義
王玉	何卿	李少偉	周文光	姚麗芳	張玉英	梁翠意	陳思明	麥秀梅	黃素梨	葉靜薇	蔡瑞卿	薛惠興	譚碧霞
王泗海	何桂雲	李以儉	周健貴	施養堅	張玉燕	梁燕霜	陳美雲	麥美女	黃連有	葉麗明	蔡碧雲	謝秀珍	譚慧芳
王秋波	何國榮	李玉清	周賢英	柯清娜	張念意	梁麗輝	陳容寶	麥淑兒	黃惠芳	葛佩芳	蔣書成	謝玲美	關玉蓮
王桂好	何惠	李兆淇	房曙芬	柳永凱	張建築	梁麗霞	陳桂蓮	麥紫蘭	黃惠敏	董超恩	蔣淑娥	謝間娣	蘇松發
王桂芳	何惠嬌	李秀玉	易慧祈	洪子通	張愛嫻	莊亦麗	陳真成	勞婉玲	黃景沛	雷鳳愛	衛玉珠	謝興偉	蘇倩媚
王樹賢	何蓮清	李卓霖	易興顏	洪月娣	張劍龍	莊兆雄	陳素卿	曾水連	黃愛珍	廖煒寬	鄧若賀	謝麗卿	蘇淑治
丘燕華	何黎彩麗	李孟春	林自然	紀麗華	張慧妍	莊靄儀	陳惜娟	曾美心	黃瑞歡	甄綺柳	鄧煥珠	謝鑽儀	蘇麗娟
司徒美碧	何錦池	李奕德	林秀蘭	胡就昌	張慧清	莫秀芬	陳淑玲	曾惠蓮	黃義漢	趙立志	鄧劍光	鍾玉鳳	鍾女云
甘瑞雲	何龍彪	李海仙	林育文	胡惠綿	張潔貞	莫燕明	陳淑蓮	曾德鑾	黃劍蘭	趙渭娟	鄧艷珍	鍾金定	
甘鑑	何鏡滔	李敏婷	林冠莊	韋佩蘭	張潔貞	郭美英	陳連娣	曾麗紅	黃潔賢	劉淑凌	鄭四妹	鍾櫻賢	
石子安	何麗珍	李淑賢	林桂英	倪邦興	張燕雲	郭景賢	陳凱廉	馮恒之	黃潤芝	劉鈺珍	鄭錦笑	韓淑述	
任月梅	何麗娟	李惠蓮	林務珍	凌秀英	張聲美	郭瑞明	陳惠琼	馮漢連	黃潤璋	劉鳳瑤	鄭禮慈	韓積光	
任連雲	何麗娟	李琼	林啟芝	唐素卿	張麗貞	郭瑞珍	陳掌珍	馮慕貞	黃燕	樊銀妹	黎石梅	韓穎璇	
伍玉珍	余偉群	李馮田	林華南	唐連桂	張麗賢	郭慧卿	陳琼芳	黃月嵩	黃寶明	歐進娣	黎作榮	簡玉冰	
伍美蓮	吳松記	李愛珍	林順利	唐惠蓮	戚瓊珠	郭蓮新	陳雲龍	黃水有	楊少華	歐陽文藝	黎秀蘭	鄺何麗琼	
朱玉紅	吳美好	李煥容	林瑞芳	夏愛容	梁秀貞	陳少琼	陳愛春	黃玉霞	楊月卿	歐陽玉顏	黎國棟	鄺和安	
朱秋梅	吳娟英	李綺玲	林碧霞	徐小華	梁佩珍	陳月紅	陳煥章	黃立昌	楊有娣	歐潔群	黎惠萍	鄺笑容	
朱紅梅	吳素香	李翠明	林蓮珠	翁桃金	梁金好	陳巧珠	陳瑞冰	黃志平	楊金妹	潘月金	黎碧霞	鄺淑明	
朱美芳	吳偉明	李劉玉珍	林麗娟	袁美珠	梁厚安	陳玉兒	陳瑞群	黃志強	楊培英	潘連歡	盧玉嬋	鄺葉	
朱鳳蓮	吳雅芳	李慶秋	林寶真	馬桂蘭	梁美蓮	陳玉蓮	陳滿榮	黃秀慧	楊梅英	潘銀英	盧芬芳	羅合群	

2024/2025 愛心剪髮服務(3月)(N03559)

日期：2025年3月19日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:30

對象：中心會員

名額：25人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：由「香港小童群益會」賽馬會大埔青少年綜合服務中心之家長義工，為長者提供免費之剪髮服務。

備註：1. 活動只提供剪髮服務，並不包括型像設計

2. 是次服務由香港小童群益會賽馬會大埔青少年綜合服務中心提供。

3. 會員由 **1月9日上午 9:00** 可親臨或致電中心報名，讓中心安排剪髮時段，每時段限 6-7 人進入禮堂

4. 參加者須於剪髮前自行在家清洗頭髮

5. 參加者於剪髮當日如頭皮有損傷則不合適接受剪髮服務

6. 參加者安預約時間前來並於進入中心前探熱及潔手，需配帶口罩剪髮



新

陳震夏中學樂繽紛(N03545)

日期：2025年3月28日(星期五)

時間：下午 2:00 – 3:15

集合時間/地點：

對象：中心會員

名額：80人

地點：香港中文大學校友會聯會陳震夏中學(馬鞍山西沙路 632 號)

費用：免費

內容：由香港中文大學校友會聯會陳震夏中學的中學生悉心籌備不同的攤位遊戲活動，學生們用心準備了一系列既有趣又富教育意義的遊戲，旨在促進跨代溝通與交流。老友記與青年人共享歡樂時光，並透過遊戲挑戰自己的反應和智慧。

備註：1. **2025年1月9日上午 9:00** 致電中心登記，報名時需要選擇集合地點：聖公會青少年中心 / 自行前往學校，額滿即止。

2. 活動與香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心協作

3. 會員可選擇下午 1 點 30 分到達聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心集合或準時下午 1:50 分自行前往陳震夏中學。



新

退休前計劃



HKMC 退休 3 寶講座 (N03501)

日期：2025年3月12日(星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

對象：中心會員

名額：30人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：香港按證保險有限公司派員到中心主講關於退休 3 寶包括安老按揭，保單逆按及簡短介紹年金計劃資訊，亦會在講座中派發小禮物，為晚年退休生活做好準備。

備註：1. **2025年1月9日上午 9:00** 接受電話登記。歡迎年滿 55-59 歲人士登記報名。

2. 此活動由香港按證保險有限公司派員主講。



新

健康教育及生活推廣



營養標籤·食物添加劑講座(N03499)

日期：2025年3月10日(星期一)

時間：上午 9:45 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：40人

內容：加深長者對食物添加劑常見的食物疑問。常見偏食的原因和處理方法，低脂肪、低膽固醇、高鹽份及食物纖維素對健康的影響。如何編排健康飲食的技巧和遇到困難時的解決方法。

備註：

1. 2025年1月9日上午9:00後接受電話或親臨中心登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。



新

心血管硬度測量+三花買奶粉(N03538)

日期：2025年3月17日(星期一)

時間：上午 9:30 – 12:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：90人

內容：透過活動於當日提供免費個別測試服務，每位長者需時約3分鐘。相關儀器測試及分析參加者心血管硬度，更有助找出潛藏健康風險，及早監察心血管硬度，預防中風及心心臟病等危疾。活動當天參加者可以優惠價購買三花奶粉。

備註：

1. 請於 2025年1月9日(星期四)起到中心登記領取「分流紙」及接受預先登記奶粉數量，每人限取1張，先到先得，名額90，額滿即止。截止日期：3月7日
2. 測試活動分成六節，每節為30分鐘。(當天以到場先後次序進行測試安排)
3. 此活動與雀巢香港有限公司協作。
4. 高鈣活關節低脂奶粉(3健：健骨、健肌、健關) - 800克，售價每罐\$90
柏齡健心奶粉(3清高)新配方-加入植物固醇,降壞膽固醇防三高 - 750克，售價每罐\$90
三效高鈣低脂奶粉(3效：護心、護骨、活關節) -750克，售價每罐\$100



新

長者口腔健康講座(N03530)

日期：2025年3月18日(星期二)

時間：上午 9:30 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：40人

內容：透過講座讓參加者明白定期檢查牙齒的重要性，牙周病的原因、正確清潔牙齒及假牙托的方法，糾正對口腔健康的錯誤觀念，及早診斷和治療的重要性。

備註：

1. 2025年1月9日後接受電話或親臨中心登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講



新

夕陽紅茶聚(N03563)

日期：2025年3月11日(星期二)

時間：上午 10:00 – 12:00

費用：\$40

地點：海澄軒天澄閣(馬鞍山鞍駿街 29 號海澄軒海景酒店)

對象：夕陽組組員

名額：21 人

內容：與長者回顧過去一年的成就與挑戰；邀請組員分享練習和比賽中的經歷；茶點享用；討論未來一年的計劃和收集意見；感謝組員參與。

備註：

- 對象：只限現時夕陽組組員。有意報名的夕陽紅組員可由 1月9日上午 9:00 起，前往中心交費報名作實。
- 夕陽組組員優惠價\$40，聚餐餘下的支出由中心津貼



新

鏢出耆異 – 飛鏢精英 A 班 2025 年 3 月(N03552)

日期：2025年3月10、11、17、18、24、25日(星期一、二)

時間：下午 2:15 – 3:30

費用：\$120 (中心資助 5 成)

地點：中心禮堂

對象：歡迎所有曾參加鏢出耆異飛鏢進階班或精英班的中心長者會員報名

名額：10 人

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

- 報名日期為 2025 年 1 月 9 日上午 9:00 後，必須親臨中心交費報名。
- 本班預留 1-2 個名額予初學者。(須具備較佳的視力及正常的活動能力)



新

歡迎初學者報名

鏢出耆異 – 飛鏢精英 B 班 2025 年 3 月(N03553)

日期：2025年3月10、11、17、18、24、25日(星期一、二)

時間：下午 3:30 – 4:45

費用：\$120(中心資助 5 成)

地點：中心禮堂

對象：歡迎所有曾參加鏢出耆異飛鏢進階班或精英班的中心長者會員報名。

名額：10 人

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

- 報名日期為 2025 年 1 月 9 日上午 9:00 後，必須親臨中心交費報名。
- 本班預留 1-2 個名額予初學者。(須具備較佳的視力及正常的活動能力)



新

歡迎初學者報名

教育及發展



耆樂團契

(聚會日期及時間：2025年2月18日至3月18日，逢星期二，上午 10:30-11:30)

「無論你信奉任何宗教」，歡迎你參加團契聚會，享受肢體關顧的生活。如遇到生活困擾，亦可找牧者或弟兄姊妹為你禱告，天父必會賜你平安。

聚會內容：

日期：	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日
內容：	手工週	查經週	電影週	點點心意點點唱	查經週

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

2025 潮中送暖展關懷 ~ 賀年篇(N03448)

日期：2025 年 1 月 25 日 (星期六)

時間：上午 9:00 – 12:00

費用：免費

地點：潮州會館中學(馬鞍山恒安邨)

對象：中心首次參加此活動者優先(行動良好者) 名額：20 人

內容：農曆年臨近，潮州會館中學的學生義工們在導師帶領下和長者中心會員一同在學校家政室合力製作健康版年糕，而等待蒸煮期間則會一同製做新穎布藝揮春，同賀新年。

備註：

1. 2025 年 1 月 9 日上午 9:00 可以致電中心登記，額滿即止，成功報名之參加者會以電話作個別通知。
2. 參加者請於 1 月 25 日(六)當日上午 8:45 分到達中心集合報到，由負責職員帶領參加者前往學校出席活動。



新

電子錢包知多少(N03503)

日期：2025 年 3 月 19 日 (星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：會員

名額：15 人

內容：長者安居協會派員到中心主講介紹電子錢包的優劣之處，香港流行的電子支付工具，並以支付寶(香港)作為實例，教導參加者如何增值，付款等操作技巧。

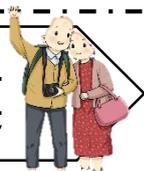
備註：

1. 2025 年 1 月 9 日上午 9:00 可以致電中心登記，名額有限，額滿即止。
2. 此活動由長者安居協會派員主講。



新

迎新·55+ 準長者招募



對象：55-59 歲人士
目標：建立身心靈全人健康，享受積極及豐盛的生活；鼓勵終身學習，發揮潛能，善用餘暇，服務社會。
未來活動：透過不同類型的運動、園藝/花藝、烹飪、藝術活動及智能科技應用等，與其他準長者建立友誼，一起積極面對退休生活。

推廣健康老齡化



預防肌少症運動小組(N03492)

日期：2025 年 2 月 7 日、14、21 日(共：3 堂)

時間：下午 2:00 – 4:00

費用：\$60

地點：恒安體育館(沙田馬鞍山恒安邨恒安商場四樓)

對象：55 歲-59 歲人士 (會員 1+1 計劃：如中心會員介紹一位 55-59 歲可一起參加此活動)

名額：10 人

內容：透過小組形式一起學習預防肌少症的營養飲食及運動知識，由專業導師教授，新一年一起實踐健康生活模式。

- 備註：
1. 2025 年 1 月 9 日上午 9:00 開始接受致電登記，1 月 17 日截止報名，並於活動前交費。此活動只限活動能力良好的會員報名，名額 10 人。如有餘額，歡迎其他中心會員參加。
 2. 透過小組形式一起學習預防肌少症的營養飲食及運動知識，由專業導師教授，新一年一起實踐健康生活模式。
 3. 活動日期為 2 月 7、14 及 21 日 星期五(共 3 堂)，下午 2:00-4:00 在恒安體育館(沙田馬鞍山恒安邨恒安商場四樓)進行，3 堂均須全部出席。
 4. 穿著輕便運動服及鞋方便進行運動，及自備食水



新

截止登記日期為 1 月 17 日。
(餘額可供有興趣的會員報名)

推廣科技



迎新·55+準長者招募



新

深圳遊攻略 – 高德地圖(N03544)

日期：2025年3月24日(星期一)

時間：上午9:30 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：55歲-59歲人士 (會員1+1計劃：如中心會員介紹一位55-59歲可一起參加此活動)

名額：12人

內容：透過介紹高德地圖程式，學習運用高德地圖於日常生活中，如尋找協助出行目的地及交通工具，提升對智能手機的認識及運用。

備註：1. 參加者需自備個人智能手機作教學之用。

2. 2025年1月9日上午9:00起可致電中心報名，截止報名日期為2月22日。餘額由2月23日起公開有興趣的會員登記。超過登記人數會進行抽籤，抽籤結果將電話個別通知。

截止登記日期為2月22日。

(餘額由2月23日起公開有興趣的會員登記。超過登記人數會進行抽籤，抽籤結果將電話個別通知。)

積極健康樂頤年



迎新·55+準長者招募



農場樂悠遊(N03390)

日期：2025年2月19日(星期三)

時間：上午8:45 – 12:30

集合時間/地點：上午8:45 / 粉嶺站C出口地面

費用：\$50

地點：香港基督教女青年會健康長者農場

對象：55歲-59歲人士 (會員1+1計劃：如中心會員介紹一位55-59歲可一起參加此活動)

名額：8人

內容：1. 參觀農場了解有機耕種的操作及原理 2. 講解低碳飲食及好處 3. 製作葉脈書籤

備註：1. 2025年1月9日上午9:00開始接受致電登記，1月22日截止報名。此活動只限活動能力良好的會員報名，名額8人。餘額可供有興趣的會員報名。

2. 自行預備交通費用：乘坐56B小巴到丹竹坑農場 3. 穿長袖衣物，帶飲用水防曬用品

截止登記日期為1月22日。

(餘額1月23日起可供有興趣的會員報名)

退休前計劃



迎新·營身運動小組(1月)(N03450)

日期：2025年1月10日、17、24日(星期五)(共：3堂)

時間：下午2:00 – 4:00

費用：原價\$75，現優惠價\$60

地點：恆安體育館(沙田馬鞍山恆安邨恆安商場四樓)

對象：活動能力行動良好的會員報名(歡迎55歲-59歲人士參與)

名額：10人

內容：透過小組形式一起學習營養飲食及運動知識(專業導師教授)，運動包括伸展及增強肌肉運動，一起實踐健康生活模式。

備註：1. 穿著輕便運動服及鞋方便進行運動，及自備食水

尚餘少量名額，會員
可以即時報名參加



積極健康樂頤年



24/25 “愛我” 運動日(2月) (N03498)

日期：2025年2月14、21(星期五)

時間：上午9:00 – 11:25

日期：2025年2月12日、19、26日(星期三)

時間：下午1:30 – 3:55

(每人只可預約兩節其中一時段，45分鐘一節)



24/25 “愛我” 運動日(3月) (N03500)

日期：2025年3月7、14、21(星期五)

時間：上午9:00 – 11:25

日期：2025年3月12日、19日(星期三)

時間：下午1:30 – 3:55

(每人只可預約兩節其中一時段，45分鐘一節)

費用：免費

地點：休憩室

對象：必須曾修畢“愛我”健康日，及獲發「愛我」健康襟章

名額：72人

內容：持續自我使用中心之運動器材及設備如血壓計、手握力儀器、BMI、滑輪吊環訓練器、震健樂等，而提升肌肉功能、改善血液循環及增強肌力，使關注自己健康及減慢衰老，有助維持日常生活活動的獨立性。

備註：

1. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)
2. 必須曾修畢“愛我”健康日及獲發「愛我」健康襟章，才可預約使用中心設施。
3. 如預約時段尚有餘額，歡迎即場登記使用。未修畢“愛我健康日”而未獲「愛我健康襟章」之人士，可向莊姑娘查詢。
4. 2025年1月9日上午9:00起接受電話登記，名額有限，額滿即止。

有需要護老者支援活動



有需要護老者支援活動

歡迎需要照顧六十歲或以上體弱人士，如行動不便、懷疑或確診患者認知障礙症等，申請成為有需要護老者會員。

> 協助護老者按個別需要提供情緒支援及綜合到戶服務，如陪診、護送、中心或家中暫托服務。此服務需經社工評估及只限中心個案的服務範圍，如欲了解詳情，請向中心吳姑娘查詢。

「好心情」有需要護老者月會 2025- 3月(N03467)

日期：2025年3月5日(星期三)

時間：下午3:30 – 下午4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者及其照顧者一同參與

名額：20人

內容：1. 護老者心路歷程分享 2. 小組討論-照顧技巧分享 3. 撰寫心意卡

備註：1. 本年度參加以上月會8次及累積8個蓋印，即可得出席獎勵禮物。

2. 2025年1月9日上午9:00起接受電話或親身報名。



認知障礙症及照顧者活動



新

認知障礙症 – 改善家居環境 (N03555)

日期：2025年2月10日(星期一)

時間：上午10:30 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者、護老者、會員

名額：30人

內容：1. 明白環境對認知障礙症患者的影響 2. 認識一些常用改善環境方案
3. 利用簡單的方法改善患者的家居環境

備註：歡迎所有長者會員及照顧認知障礙症長者的護老者踴躍報名。參加者可於1月9日起親臨或致電中心報名。



歡迎會員報名

輕鬆自在自駕遊香港 2025 (N03556)

日期：2025年2月19日、2月26日、3月12日(星期三)

費用：\$180

地點：中心、鳳凰山、黃大仙、西貢

對象：只接受有需要護老者及其被照顧的認知障礙症長者同時報名，中心職員亦會作個別邀請

名額：6人

內容：第一節：與參加者一同在中心計劃行程及選擇午市餐廳

(2月19日 10時至11時半於中心多功能活動室)

第二節：私家車接載出發到扎山道停車場觀景台觀景、黃大仙大城街市選海鮮及享用半海鮮午餐 (2月26日 9時15分中心集合)

第三節：私家車接載到西貢大清水郊遊及到西貢市中心享用西式午餐

(3月12日 9時15分中心集合)

備註：1.是次活動，中心資助約6成費用。

新



歡迎合資格對象查詢

護老者支援活動



護老者支援服務

歡迎需要全/半職照顧六十歲或以上人士申請成為護老者會員

- 提供支援小組、減壓工作坊、照顧技巧及溝通培訓等。
- 如欲了解詳情，請向中心梁姑娘查詢。

「顧得開心」護老者月會之「智」有計(N03548)

日期：2025年3月5日(星期三)

時間：下午3:30 – 4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：35人

內容：透過短片及小組討論，認識處理認知障礙症行為問題的方法及過來人經驗分享。

備註：本年度參加以上月會8次及累積8個蓋印，即可得出席獎勵禮物。2025年1月9日上午9:00起接受電話報名。



2025 護老新春探訪 (N03549)

日期：2025年2月10日至12日(星期一至星期三)

時間：上午10:00 – 下午4:00

費用：免費

地點：服務範圍

對象：護老者

名額：20人

內容：適逢農曆新年，由北馬鞍山綜合家庭服務中心義工為護老者作關懷探訪，並送上新春禮物，另
社工會進行關懷電話慰問，以表達關心。



社工會個別通知探訪日期時間及進行電話慰問

24/25 護老達人開心 share (N03561)

日期：2025年3月22日(星期六)

時間：上午 10:30 – 11:30

費用：免費

對象：護老者、有需要護老者

內容：讓護老年期為3年以下之新手護老者認識照顧長者的技巧、社區資源及支援服務，以提升照顧長者的能力，從而增強照顧信心；同時亦有過來人分享照顧心得，從而得到正能量，為護老旅程作好準備。

備註：1.此活動的對象主要是護老年期為3年以下之新手護老者。

2.2025年1月9日上午9:00起接受電話登記，非新手護老者將由社工個別邀請。



新

24/25 護老資訊支援服務(第四期)(N03547)

日期：2025年1月2日至3月31日

時間：上午 8:30 至下午 5:30

費用：免費

地點：本中心

對象：護老者

名額：不限

內容：由社工向護老者介紹社區資源及支援服務等實用的資訊，以協助解決護老者的照顧困難，令他們能有信心地持續在家照顧長者。

24/25 護老者復康用品借用服務(第四期) (N03546)

日期：2025年1月2日至3月31日

時間：上午 8:30 – 下午 5:30

費用：免費

地點：本中心

對象：護老者及中心會員

名額：不限

內容：護老者會員可免費借用復康用具給有需要長者，如輪椅/助行器等。

備註：免費借用復康用具兩星期，情況許可下能續借一次。

免費借用復康物品，
歡迎已登記的會員或
護老者使用。

義工發展



中心義工 招募

中心現招募新一年度的義工，協助中心內不同的活動及服務。義工同時可接受不同的培訓機會(例如義務工作基礎培訓、服務技巧培訓)及聚會，從而提升個人的技能和團隊精神。歡迎有興趣的會員加入義工的團隊。請致電或親臨中心與湯 Sir 或何姑娘查詢。

2024/2025 愛心義工組會議(1-3月) (N03535)

日期：2025年1月22日(星期三) 上午 10:00 – 11:00

2025年2月26日(星期三) 下午 3:00 – 4:00

2025年3月26日(星期三) 上午 10:00 – 11:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心長者義工

名額：180人

內容：1. 每月一次與愛心義工組的義工作定期會議。

2. 跟進及檢討過往義工服務的情況、介紹最新的義務工作發展服務內容。

備註：對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir。 2. 2025年1月9日上午9:00起接受電話登記。



義工發展



中心義工 招募

中心現招募新一年度的義工，協助中心內不同的活動及服務。義工同時可接受不同的培訓機會(例如義務工作基礎培訓、服務技巧培訓)及聚會，從而提升個人的技能和團隊精神。歡迎有興趣的會員加入義工的團隊。請致電或親臨中心與湯 Sir 或何姑娘查詢。

食傳情(OEP) – 分享會 (N03564)

日期：2025年1月25日(星期六)

時間：上午 10:30 – 12:00

費用：免費

對象：長者義工

內容：一同觀賞老友記廚藝的精華片段，學習當中的廚藝及情義，然後由參加『食傳情』的老友記分享當中的點滴。最後一同分享『食傳情』廚藝故事書。讓老友記及青年人派發給其親友，並讓他們嘗試烹飪，稍後將小冊子分享給社區人士，讓其分享當中的情義。

備註：2025年1月9日上午9:00開始接受報名，1月16日截止報名，若報名人數超過35人，1月17日義工會抽籤。



截止日期：1月16日

抽籤日期：1月17日

新

地點：聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

名額：35人

長青樂同行 – 明愛學生探訪 (N03562)

日期：2025年1月15日(星期三)

時間：下午 3:00 – 4:15

費用：免費

對象：中心長者義工

內容：前往青少年中心參與明愛學生籌備的遊戲及表演，感受青年人活力一面

備註：2025年1月9日上午9:00起致電或親身中心登記，1月11日截止報名，若報名人數超過20人，會於1月13日抽籤。



新



截止日期：1月11日

抽籤日期：1月13日

地點：聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

名額：20人

閃耀氣球聯盟(神託會耀安嘉年華) (N03465)

日期：2025年1月18日(星期六)

時間：上午 11:00 – 下午 4:30

費用：免費

對象：曾參加閃耀氣球聯盟的長者義工(閃耀氣球聯盟(氣球裝置藝術)優先)

名額：12人

內容：在香港神託會創薈坊(馬鞍山)及羅馬廣場製作氣球裝置，並且即場扭氣球及派發氣球，並且和街坊互動，需要協助攤位遊戲。

參加者必須承諾盡力出席日後的扭氣球活動



尚餘少量名額

地點：香港神託會創薈坊(馬鞍山)、羅馬廣場

閃耀氣球聯盟(沙田醫院同樂日) (N03466)

日期：2025年1月25日(星期六)

時間：下午 1:00 – 4:30

費用：免費

對象：曾參加閃耀氣球聯盟的長者義工(閃耀氣球聯盟(氣球裝置藝術)優先)

名額：12人

內容：在沙田醫院製作氣球裝置，並且為沙田醫院的院友及其親友即場扭氣球及派發氣球，並且和街坊互動，需要協助攤位遊戲。

參加者必須承諾盡力出席日後的扭氣球活動



尚餘少量名額

地點：沙田醫院

1-2 月家事報告

1.	<p>2025 年 1 月 1 日(星期三)元旦公眾假期，中心暫停開放，1 月 2 日(星期四)照常開放。而 1 月 29 日(年初一)至 31 日(年初三)為農曆新年公眾假期，中心暫停開放。2 月 1 日(年初四)將照常開放。在此祝賀各位老友記，新春愉快、身壯力健、靈蛇呈祥，福壽安康!!</p>												
2.	<p style="text-align: center;">特別消息：成立分處</p> <p>本中心獲社署准許下成功簽約租用馬鞍山錦英路錦苑商場 LG2 樓 1 號 A 舖作耀安中心成立分處，租用日期由 25 年 3 月 1 日起，租用期四年。其後中心將申請社署獎券基金資助以展開投標、裝修等工程，期望正式投入服務後更多空間配合推展長者更多元化的服務。</p>												
3.	<p style="text-align: center;">新年度【會員續會】安排(2025/26 年度)</p> <p>為處理新年度續會事宜，今期 1 月耆訊連同【續會通知書】提醒會員由 2025 年 3 月 3 日開始親臨中心在辦公時間內辦理續會，並繳交會費\$21 元。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 若你選擇不再續會，會籍逾期會自動失效。退會會員必須再重新辦理入會手續。 • 如有個人資料更改例如：聯絡手電、居住狀況或離世等，請盡早通知中心。 • 會籍到期日統一至 2026 年 3 月 31 日。 • 如欲變更接收【耆訊】資料的方式，請填上接收[耆訊]方式表格交回中心更新。 												
4.	<p style="text-align: center;">【喂，新老友】入會手續 (2025/26 年度)</p> <p>本中心由 25 年 1 月 1 日開始暫停辦理新會員入會手續。若 60 歲或以上、居住鄰近區域的長者欲申請入會，將由 25 年 4 月 7 日(星期一)起處理新會員入會事宜。歡迎有意入會者致電登記基本資料、或親臨中心填寫會員登記表、和呈交有關文件，包括：有效身份證明文件、近照乙張(如有)、會費\$21 等預約日期辦理入會。 註：會籍期至 2026 年 3 月 31 日，到期會自動失效。每年須辦理續會手續。</p>												
5.	<p style="text-align: center;">送贈「禦寒棉被/毛氈」</p> <p>現進入冬季，請會員多進食均衡營養食物，以保持身體有足夠的熱能，並留意每日的天氣預報，早晚在進行戶外活動時要穿上足夠的禦寒衣服，並要多飲水，避免著涼及感染流行性感冒。另外，中心備由社署「禦寒棉被/毛氈」免費送贈給有需要的長者 - 只要符合以下條件可向本中心申請：60 歲以上、經濟困難、有緊急需要、缺乏支援等，請向中心社工查詢。</p>												
6.	<p style="text-align: center;">冬防/防騙措施</p> <p>臨近歲晚及農曆新年將至，會員請留意家居安全，做足防盜措施，慎防罪案發生。切記對上門兜售/銷售入屋的人員，或陌生人搭訕時，提高警覺慎防騙案。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 外出前，應確保所有門窗已經上鎖； ✧ 避免於屋內放置貴重物品，貴重物品應鎖好，以免引起匪徒注意； ✧ 如須出門遠行，應囑託鄰居或朋友留意門戶及定期清理信件； ✧ 打開窗戶或大門通風的住戶，應在窗口位置安裝軟鋼鐵窗花或定位鎖； ✧ 如大廈外牆圍有棚架，住戶應確保窗戶鎖好，以免賊人由棚架入屋內爆竊； ✧ 亦提醒會員使用手機/WhatsApp 時格外小心，勿向他人透露電話號碼、任何密碼或驗證碼；或輸入任何人提供的代碼； ✧ 切勿隨意打開不明來歷或可疑的短訊連結或披露個人資料；應先確認發送者的身分 ✧ 舉報並封鎖所有可疑訊息和電話號碼 												
7.	<p style="text-align: center;">「利是」通告</p> <p>新年期間「利是」取其意頭指順利各事，擁有健康財富之意。基於根據《防止賄賂條例》指引，本中心所訂定收受利益的指引上，指明「員工不可接受會員給予的金錢或饋贈」。如會員節贈紅包，鼓勵會員自行投入「愛心箱」，於每年度結束交由中心智囊團委員點算，並將所得款項直接存入老人中心發展基金作為擴展服務之用。敬請會員懇辭「利是」錢給予個別員工、導師或義工，在此多謝會員對中心的愛戴和心意。</p>												
8.	<p style="text-align: center;">【家會】~以實體及直播方式同時進行</p> <p>請留意下次家會日期:25 年 3 月 6 日(星期三),會員可登記出席實體、或透過手機連結直播即時進入家會現場視聽。並可同步瀏覽中心網頁 www.yuonec.org.hk 登入【每期耆訊】下載最新消息。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">家會日期</th> <th style="width: 50%;">主題</th> <th style="width: 25%;">主持人</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">2 月家會因農曆新年暫停一次</td> </tr> <tr> <td>3 月 6 日(三)</td> <td>回顧與心聲</td> <td>梁姑娘及吳姑娘</td> </tr> <tr> <td>4 月 9 日(三)</td> <td>「耆」妙恩典•分處開「展」</td> <td>陳經理</td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  <p style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; display: inline-block;">www.yuonec.org.hk</p> </div>	家會日期	主題	主持人	2 月家會因農曆新年暫停一次			3 月 6 日(三)	回顧與心聲	梁姑娘及吳姑娘	4 月 9 日(三)	「耆」妙恩典•分處開「展」	陳經理
家會日期	主題	主持人											
2 月家會因農曆新年暫停一次													
3 月 6 日(三)	回顧與心聲	梁姑娘及吳姑娘											
4 月 9 日(三)	「耆」妙恩典•分處開「展」	陳經理											

