






郵寄地址：




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

2024年10月份耆訊 家會主題：耆樂同融

活動報名方式：

所有 **新** 活動請 10月10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
24年 11月6日 (星期三)	「智能」安老	(A) (N03401) 上午 9:30-10:30	60	
		(B) (N03402) 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。

社交及康樂



天天見你面獎勵計劃(二) (N03348)

日期：每月家會日(上午 9:00-12:00 或下午 2:00-4:30)親臨本中心換領
 即換領日子: 11月6日、12月4日...

內容：每位會員每次進入中心務必憑證拍卡簽到，以協助中心統計使用服務的人數。
 此獎勵計劃設立為鼓勵會員積極參與中心服務，如使用中心偶到室、及參加班組活動等。
 今年度4月起之「天天見你面」獎勵計劃-「每日一到中心」獲1分(不論上下節數)，累積滿
80分或以上者取消預先登記，請在家會當日親臨中心直接換領指定禮品，換領後
 隨即扣取分數。

備註：中心保留作出此計劃活動修改的權利，不作另行通知。

社交及康樂



24/25「社區導賞健步」體驗日

日期：2024年11月13日(星期三) 時間：下午 2:00 – 4:30

集合地點：下午 2:00 大水坑馬鐵站(下午 4:30 烏溪沙海濱長廊解散)

地點：馬鞍山戶外

費用：免費

對象：活動能力行動良好的會員(全城步賞行住 FUN 的參加者不能參加)

名額：20 人

內容：i) 參加者需於指定時間內完成 3 公里的指定路線(預計 2.5 小時內完成)

ii) 路線：大水坑站>大水坑村>6 號民居>古砲>張氏祠堂>清代民居>外觀岩洞污水處理廠>烏溪沙海濱長廊

iv) 穿著輕便運動服及鞋方便進行運動,及自備食水

v) 每位參加者會配戴導賞機,以便於市區內接收導賞解說

備註：

1. 2024 年 10 月 10 日上午 9:00 起可以致電中或親臨登記
2. 此活動由基督教家庭服務中心主辦
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會取消



新

聞歌同唱愛 FUN 享(N03360)

日期：2024 年 12 月 3 日(星期二)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：80 人

對象：中心會員(每位會員，可邀請一位對基督教信仰有興趣的朋友參加。)

內容：邀請<<信義會靈愛中心>>主領分享會、內容包括：遊戲、詩歌分享、講道信息分享。歡迎邀請對基督教信仰有興趣之朋友參加。凡出席之參加者，可獲贈小禮物一份。

備註：

2. 請於 2024 年 10 月 10 日上午 9:00 起，致電中心或親臨中心報名登記，額滿即止。



新

聚一聚老有所為頒獎典禮 (N03377)

日期：2024 年 11 月 13 日(星期三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：40 人

對象：75 歲或以上會員(名額：10 名); 獨居、及雙老同住的會員(名額：30 名)

內容：在中心透過線上方式，欣賞頒發典禮、藝人及團體表演、參加網上有獎問答遊戲和抽獎環節等，此外出席者亦獲發典禮福袋乙份。

備註：

1. 請於 2024 年 10 月 10 日上午 9:00 起，致電中心或親臨中心報名登記，額滿即止。
2. 出席者獲大會送贈的典禮福袋乙份。
1. 此活動由「老有所為」活動推廣辦事處主辦。



新

社交及康樂



2024/2025 愛心剪髮服務(11月)(N03339)

日期：2024年11月20日(星期三)

時間：上午9:30 – 11:30



新

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 **10月10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

健康教育及生活推廣



2024 注射流感疫苗(N03298)

日期：2024年10月30日(星期三)

時間：上午9:00 – 12:00

報名日期：9月11日上午9:00 開始至 10月18日截止

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員、有需要護老者、護老者

名額：200人(額滿即止)

內容：臨近流感高峰期，中心為會員及 50 歲或以上護老者安排注射四價流感疫苗。會員需於 11/9-18/10 期間親臨中心登記預約及索取分流紙。活動當日需要按分流時間填寫、及簽署「衛生署疫苗資助計劃使用疫苗資助同意書」。四價流感疫苗包括

A/Victoria/4897/2022(H1N1)pdm09-like virus; A/Thailand/8/2022(H3N2)-like virus;

B/Austria/1359417/2021(B/Victoria lineage)-like virus; B/Phuket/3073/2013

(B/Yamagata lineage)-like virus

備註：

1. 參加者活動當天需出示身份證。

2. 注射當日或之前如遇身體嚴重不適或有發燒症狀者，不宜注射，報名者盡快通知中心安排輪候者補上。

3. 凡對雞蛋有過敏者、於當日有發燒或急性感染，不宜接受注射。

4. 注射疫苗後，注射處可能出現輕微紅腫、疼痛外；或出現輕微發燒，身體疲倦、筋骨肌肉疼痛等徵狀，通常會在兩天內自動減退，如有出現風疹塊等過敏反應、口舌腫脹或呼吸困難，必須立即就醫。

5. 出血症患者或服食薄血丸人士請告知中心職員，以深層皮下接種，能減少患者出血的風險。

6. 此活動與香港傳染病預防動力合辦。

7. **即日起，參加者必須親身到中心報名時，必須要出示身份證，填寫及簽署「流感疫苗注射同意書及健康申報表」。並給予分流紙予參加者。**

8. 今年 50 歲或以上長者及護老者獲政府資助「疫苗資助計劃」，可免費注射流感疫苗。(歡迎年 55 歲至 59 歲非會員人士報名)

9. 注射疫苗後兩星期才有效，可維持一年。

10. 按打針時間早 10 分鐘前排隊取籌。



推廣健康老齡化



24/25 陳式太極學習班(第三期) (N03385)

日期：2024年11月4日至12月23日(星期一)

時間：下午 2:00 – 4:00

費用：\$40

地點：馬鞍山體育館(鞍駿街 14 號)

對象：歡迎對太極有興趣、曾參加陳式太極學習班第二期及活動良好之長者會員報名;亦歡迎 55-59 歲準長者報名。餘額由職員個別通知已登記後備會員。

名額：14 人

內容：陳式太極拳的鍛煉原則和練法要求: 意、氣、身、三者密切配合, 以意行氣, 源動腰脊, 節節貫串。在推手中以纏繞粘隨為主, 在粘貼纏繞過程中, 動用“棚、捋、擠、按”等。幫助參加者減輕壓力, 放鬆緊張的情緒。小組由香港國際武術總會葉旺萍教練義務教授。

備註：

1. 2024年10月10日上午9:00後親臨中心報名交費作實。
2. 參加者在小組當日須自行前往馬鞍山體育館(沙田馬鞍山鞍駿街 14 號)集合。如首次參加而未懂前往者, 可向活動負責人唐姑娘查詢。
3. 參加者須穿著輕便服裝及鞋、足量飲用水。
4. 若班組舉行前兩小時知悉將懸掛八號以上風球或黑色暴雨警告訊號, 課程將取消或另作安排。



新

推廣科技



樂齡科技遊 2024 (N03392)

日期：2024年11月21日(星期四)

時間：下午 2:00 – 4:00

集合時間：下午 12:30

集合地點：中心休憩室

費用：免費

地點：灣仔會展

對象：中心會員(行動良好)、護老者

名額：20 人

內容：是次活動為沙田長者服務協作計劃, 活動會安排旅遊巴參觀一年一度樂齡科技展。

備註：1. 是次活動對象：行動良好的長者會員或照顧者

2. 2024年10月10日上午9:00起可致電或親臨留名, 費用全免, 先到先得。

3. 此活動屬沙田區福利辦事處 2023-24 年度沙田區長者服務協作計劃, 並由社會福利署贊助。



新

教育及發展



護理牙齒講座 (N03384)

日期：2024年11月13日(星期三)

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：50人

內容：馬鞍山愛家牙科及種牙診所李正念牙科醫生到中心主講關於關愛基金計劃，假牙護理及牙托使用方法，亦會講解牙齒清潔及處理缺失牙齒問題。

備註：1. 2024年10月10日上午9:00開始接受電話登記。

2. 此活動由馬鞍山愛家牙科及種牙診所李正念牙科醫生主講。



新

耆樂團契

(聚會日期及時間：2024年10月8日至2024年10月29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：	10月8日	10月15日	10月22日	10月29日
內容：	專題講座	電影分享	信仰探討	讚美操

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

認知障礙症及照顧者活動



「藝」長者日 2024 (N03386)

日期：2024年11月16日(星期六)

時間：上午10:00 – 下午12:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：120人

內容：1 是次嘉年華以手工製作及藝術創作形式，讓參加者於攤位中進行手工製作及藝術創作，完成每一個攤位的參加者的會獲得精美及有紀念價值的完成品。當中包括 35 週年字樣皮革鎖匙扣及保鮮花書籤等。

備註：1. 請於10月10日(星期四)起到中心接待處登記領取「入場券」，**每人限取1張**，先到先得，名額120，額滿即止。

2. 活動當日如有查詢，可致電26417787與中心同工聯絡。



新

積極健康樂頤年



24/25 愛我運動日(11月) (N03378)

日期：2024年11月8日、15、22日(星期五)

時間：上午9:00 – 11:25

日期：2024年11月13日、20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. 2024年10月10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 2024- 11月(N03356)

日期：2024年11月6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

名額：20人

內容：講解認知障礙症社區支援：1. 認知訓練支援服務 2. 防走失支援服務 3. 照顧者支援服務

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. 2024年10月10日上午9:00起接受電話或親身報名。



靜觀奇變 (N03403)

日期：2024年11月13日、20日、27日(星期三)

時間：下午2:30 – 4:30

費用：免費(由本中心資助費用)

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者、一般護老者及其被照顧者

名額：20人

內容：每節小組會包括：放鬆穩妥、自我關懷、覺察正念生活練習。

備註：1. 此活動與香港復康會協作。

2. 參加者需出席共3堂。

3. 2024年10月10日上午9:00起接受電話報名，如報名人數超過限額，會抽籤決定



新

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」護老者月會之手部鬆一鬆(N03400)

日期：2024年11月6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：護老者

名額：35人

內容：認識長者常見的手部痛症及炎症，以及有助舒緩痛楚的手部運動。

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. 2024年10月10日上午9:00起接受電話報名。



新

輔助復康儀器使用講座(N03296)

日期：2024年10月22日(星期二)

時間：上午 9:15 – 10:15

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者、護老者

名額：40人

內容：由職業治療師介紹各種的輔助復康儀器及如何選擇適合的復康用具，從而提升長者適應日常生活的能力。

備註：

1. 2024年9月5日上午9:00起接受電話報名。
2. 此活動由活力國際專業護理主講。



尚餘少量名額

照顧者休閒站 1 / 2 (N03310/N03393)

日期：2024年11月6日(三) / 11月16日(六)

時間：下午 2:30 – 4:30 / 上午 10:00 – 12:00

費用：免費

地點：中心休憩室

對象：有需要護老者、護老者

名額：每次名額 80 人

內容：讓護老者認識有關的照顧者支援服務資訊及社區資源；設有花茶或咖啡供護老者享用，享受喘息的空間，藉以放鬆心情，為區內的照顧者打打氣。活動以即場參與的形式參加，無須預先報名。

備註：

1. 此活動由社會福利署沙田區福利辦事處津貼，社署主辦「沙田區齊撐照顧者」。

新

不用預先登記，
按活動時間參與

照顧者休閒系列
(由北馬鞍山綜合家庭服務中心舉辦一系列的照顧)



新

健康芝士菠菜蛋餅製作 (N03395)

日期：2024年11月4日(星期一)

時間：上午9:30 – 10:30

費用：免費

地點：北馬鞍山綜合家庭服務中心

對象：有需要護老者、護老者

名額：6人

內容：是次會一起製作健康芝士菠菜蛋餅。場內設有照顧者休閒站，提供一個放鬆和自我關懷的空間，並可免費享用茶或咖啡一杯，配上茶點，好好放鬆。

椅子瑜珈 (N03396)

日期：2024年11月11日(星期一)

時間：上午9:30 – 10:30

費用：免費

地點：北馬鞍山綜合家庭服務中心

對象：有需要護老者、護老者

名額：10人

內容：是次會一起進行椅子瑜珈。場內設有照顧者休閒站，提供一個放鬆和自我關懷的空間，並可免費享用茶或咖啡一杯，配上茶點，好好放鬆。

天然精油潤唇膏製作(N03398)

日期：2024年11月18日(星期一)

時間：上午9:30 – 10:30

費用：免費

地點：北馬鞍山綜合家庭服務中心

對象：有需要護老者、護老者

名額：6人

內容：是次會一起製作天然精油潤唇膏。場內設有照顧者休閒站，提供一個放鬆和自我關懷的空間，並可免費享用茶或咖啡一杯，配上茶點，好好放鬆。

香薰伸展及呼吸練習 (N03399)

日期：2024年11月25日(星期一)

時間：上午9:30 – 10:30

費用：免費

地點：北馬鞍山綜合家庭服務中心

對象：有需要護老者、護老者

名額：10人

內容：是次會一起進行香薰伸展及呼吸練習。場內設有照顧者休閒站，提供一個放鬆和自我關懷的空間，並可免費享用茶或咖啡一杯，配上茶點，好好放鬆。

1. 每位護老者可登記**最多兩項**照顧者休閒系列之活動。若抽籤結果同時抽中兩項活動，只可選擇其中一項參加。
2. **2024年10月10日上午9:00起**接受電話登記，截止日期：10月26日，如人數超額，將會於**10月28日進行抽籤**，並由負責職員個別通知中籤者報名。

正視肩膊痛講座(N03314)

日期：2024年11月18日(星期一)

時間：上午10:30 – 11:30

費用：免費

對象：有需要護老者、護老者

內容：讓護老者認識肩部的護理及減低關節僵硬的方法，並有肩部運動示範，幫助舒緩肩痛。

備註：

1. **2024年10月10日上午9:00**起接受電話報名。
2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。



新

義工發展



中心義工 招募

中心現招募新一年的義工，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 (10-12 月)(N03167, N03349)

日期：2024 年 10 月 30 日(星期三) 下午 3 : 00 – 4:00

2024 年 11 月 27 日(星期三) 上午 10 : 00 - 11 : 00

2024 年 12 月 18 日(星期三) 下午 3 : 00 – 4 : 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. 2024 年 10 月 10 日上午 9:00 起接受電話登記。

長者樂同行 – 甜蜜蜜 (N03414)

日期：2024 年 10 月 19 日、26 日、11 月 9 日、

2024 年 11 月 16 日(星期六)，只可報其中一日

時間：上午 10:30 – 下午 12:30

費用：免費

地點：聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

對象：長者義工，參加者需要承諾日後參與甜品派送的活動

名額：每節 6 人

內容：透過由甜品導師教授不同的甜品製作，和青年人一起分享過往甜品經驗，並且共同製作甜品，並有機會再日後的市集活動及探訪弱老活動中派送，以回饋社區。

備註：1. 2024 年 10 月 10 日上午 9:00 起致電或親身中心登記，10 月 15 日截止報名，若該時段報名人數超過 6 人，會於 10 月 16 日抽籤。

2. 參加者只可選擇 1 個時段，不能重複選擇，並需承諾日後參與甜品派送的活動。



截止日期：10 月 15 日

抽籤日期：10 月 16 日



新

長者樂同行 – 光影塗鴉 (N03412)

日期：2024 年 10 月 15 日、22 日、29 日(星期二)

時段：1. 下午 4:30 – 4:45、2. 下午 4:45 – 5:00、3. 下午 5:00 – 5:15

4. 下午 5:15 – 5:30

費用：免費

地點：聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

對象：長者義工

名額：每節最多 2 組

內容：由青年人幫老友記拍攝光影塗鴉相片，讓大家感受光影塗鴉的樂趣，增加彼此交流。拍攝地點需要昏暗場景及用燈光協助。

備註：

1. 參加者請自行組隊，可和親友一起，1 至 4 人為 1 組，每組只選擇參與其中一日之 1 個時段(每個時段最多 2 組)。



新

義工發展



閃耀氣球聯盟(第三期進階班) (N03415)

日期：2024年10月30日、11月6日、11月13日(星期三)



新

時間：下午 4:30 – 6:00

費用：免費

名額：8人



截止日期：10月23日

抽籤日期：10月24日

地點：香港神託會創耆坊(馬鞍山)

對象：對扭氣球有興趣的長者義工。(未參與過中心扭氣球班優先)

內容：由氣球導師教授進階扭氣球技巧，讓參加者學習不同氣球總類，從而實踐服務，贈送扭氣球成品予不同對象。例如嘉年華活動、社區街站、醫院探訪及院舍探訪等。

備註：

1. 2024年10月10日上午9:00致電中心報名，若人數超過8人，10月23日截止報名，10月24日抽籤。
2. 參加者完成3節課堂後，須承諾盡力協助日後的扭氣球活動。

長青樂同行 – 鞍山活字典(N03416)

日期：2024年11月7日至11月28日(逢星期四)



報名日期：10月29日

抽籤日期：10月30日

時間：下午 4:30 – 6:00

費用：免費

地點：聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心



新

對象：中心長者義工

名額：6人

內容：由老友記和青年人一起分享馬鞍山社區的特色與歷史，然後共同製作一份屬於馬鞍山的社區地圖，讓取得地圖的人士得悉馬鞍山區的特色及生活所需，更快地融入社區。

備註：1. 2024年10月10日上午9:00起致電或親身中心登記，10月29日截止報名，若該時段報名人數超過6人，會於10月30日義工會抽籤。

2. 參加者須出席4堂;日期:11月7日、11月14日、11月21日、11月28日(逢星期四)下午4:30至6:00

食傳情(OEP) – 試菜(N03413)

日期：2024年10月23日至11月20日(逢星期三)

時間：上午 10:00 – 12:00

費用：免費

地點：聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

對象：已報名之參加者

名額：12人

內容：了解參加者所烹飪的餸菜(1道餸菜)、背後故事、所需食材及器具。然後安排安排烹飪日，讓長者現場展示廚藝。

備註：1. 在4堂中邀請已報名的參加者展示廚藝，不用公開報名。

義工發展



食傳情(OEP) – 廚藝記錄大師 A 班(N03417)

日期：2024年11月8日至11月15日(逢星期五)

時間：下午4:00 – 6:00

費用：免費

地點：聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

對象：中心長者義工

名額：10人

內容：和青年人一起在攝影師的教導下學習食物的拍攝及錄影技巧，並進行實戰演練。然後再分享彼此經驗，改進技術，為之後作準備。

參加者需承諾全程出席活動外，並需出席食傳情的烹飪錄影工作坊。

(12月3、10、17日，下午3:30-6:00)

對象：參加者需有拍攝功能的智能電話及懂得使用基本拍攝功能

備註：1. 參加者只能選擇A班或B班

2. 2024年10月10日起致電或親身中心登記，10月29日截止報名，若該班別報名人數超過10人，會於10月30日義工會抽籤。



報名日期：10月29日

抽籤日期：10月30日



新

食傳情(OEP) – 廚藝記錄大師 B 班(N03418)

日期：2024年11月22日至11月29日(逢星期五)

時間：下午4:00 – 6:00

費用：免費

地點：聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

對象：中心長者義工

名額：10人

內容：和青年人一起在攝影師的教導下學習食物的拍攝及錄影技巧，並進行實戰演練。然後再分享彼此經驗，改進技術，為之後作準備。

參加者需承諾全程出席活動外，並需出席食傳情的烹飪錄影工作坊。

(12月3、10、17日，下午3:30-6:00)

對象：參加者需有拍攝功能的智能電話及懂得使用基本拍攝功能

備註：1. 參加者只能選擇A班或B班

2. 2024年10月10日起致電或親身中心登記，10月29日截止報名，若該班別報名人數超過10人，會於10月30日義工會抽籤。




報名日期：10月29日

抽籤日期：10月30日



新

24 年 10 月家事報告

1.	10月1日、11日分別為國慶日、重陽節公眾假期休息，中心暫停開放。10月2日(星期三)、及10月12日(星期六)中心會照常開放。												
2.	人事方面: 中心聘任盧宇薇姑娘擔任註冊社工(半職)，由9月9日起到職，負責個案評估及輔導、並推行發展準長者和應用樂齡科技的服務。												
3.	35周年-「頌情◆創未來」聯合感恩聚餐												
	為慶祝本中心35週年，謹訂於11月1日(星期五)晚上六時半至十時，假沙田會所一號水中天舉行「頌情◆創未來」35周年感恩聚餐，萬分感謝會員支持及踴躍參與，名額已滿。而為答謝會員對中心一直的支持，當晚出席聚餐會員可獲贈八福禮品包。 註：因活動票時間出錯，請更正活動時間為下午6:30。參加者於當日下午6:30前到達會場。不便之處，敬希見諒。												
4.	為使會員熟悉走火程序，中心於今月家會10月9日中進行模擬走火演習，當日早上請會員依從員工之指示迅速撤離，並在集合地點匯合，敬請垂注。												
5.	長者冬季須知												
	踏入冬季，會員小心保重身體及留意每天的天氣報告，並要多飲水，減低感染流行性感冒： ◆ 適當加衣，穿戴帽、手套和襪等禦寒衣物，但避免穿得過分臃腫，妨礙血液循環。 ◆ 多進食熱量高的食物，例如飯和麵。每天吃足夠餐數，食物營養亦要均衡。 ◆ 避免外出或逗留在寒冷環境過久。保持室內空氣流通。 ◆ 適度運動，以暖和身體。 ◆ 慢性疾病患者在天氣驟降時需注意身體狀況，如有不適，應盡早求醫。 預防季節性流行性感冒(流感)亦應採取以下預防措施： ◆ 保持雙手清潔，並用正確方法洗手。雙手如被呼吸道分泌物污染，應立即洗手。 ◆ 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻。應將口鼻分泌物用紙巾包好，棄置於有蓋垃圾箱內。 ◆ 如有呼吸道感染症狀或發燒時，應戴上口罩，並及早求醫。												
6.	外間消息- 2024/25「季節性流感疫苗接種計劃」於9月26日展開：												
	隨着天氣逐漸轉涼，預料今年底流感活躍程度會再次上升，於當日起，長者包括年滿50歲者，在公立醫院及門診及包括16個地區康健中心或康健站免費接種疫苗。另可到已登記參與「疫苗資助計劃」的私家醫生診所，獲政府資助每劑260元資助額以接種接種季節性流感疫苗。												
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center; color: #0070C0;">疫苗資助計劃(資助)</th> </tr> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; vertical-align: middle;"> <p>符合資格人士</p> <p>50歲或以上的香港居民</p> <p>(以出生年份計)</p> </td> <td style="width: 50%; text-align: center;">  </td> </tr> </table>	疫苗資助計劃(資助)		<p>符合資格人士</p> <p>50歲或以上的香港居民</p> <p>(以出生年份計)</p>									
疫苗資助計劃(資助)													
<p>符合資格人士</p> <p>50歲或以上的香港居民</p> <p>(以出生年份計)</p>													
	有關已登記參與計劃的醫生資料和他們的收費，可參閱醫健通網頁。詳情可瀏覽衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk 致電 2125 2125 查詢。												
7.	[家會]-以實體及直播方式同時進行												
	請留意下次家會日期:24年11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視聽。並可同步登入中心網頁 www.yuonec.org.hk 下載最新消息。邀請您加入「家會」WhatsApp 公告群組，即時接收【每期耆訊】最新活動資料。如需協助可向當值職員查詢。												
	<預告內容>												
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">家會日期</th> <th style="width: 33%;">主題</th> <th style="width: 33%;">負責主持</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">11月6日(三)</td> <td style="text-align: center;">「智能」安老</td> <td style="text-align: center;">梁姑娘</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">12月4日(三)</td> <td style="text-align: center;">雲上太陽</td> <td style="text-align: center;">何姑娘/唐姑娘</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">25年1月8日(三)</td> <td style="text-align: center;">喜喜洋洋</td> <td style="text-align: center;">文 Sir</td> </tr> </tbody> </table>	家會日期	主題	負責主持	11月6日(三)	「智能」安老	梁姑娘	12月4日(三)	雲上太陽	何姑娘/唐姑娘	25年1月8日(三)	喜喜洋洋	文 Sir
家會日期	主題	負責主持											
11月6日(三)	「智能」安老	梁姑娘											
12月4日(三)	雲上太陽	何姑娘/唐姑娘											
25年1月8日(三)	喜喜洋洋	文 Sir											
	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center; border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 5px;"> www.yuonec.org.hk </div>												