



郵寄地址：



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

2024年11月份耆訊 家會主題：「智能」安老

活動報名方式：

所有 **新** 活動請 11月7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 12月4日 (星期三)	雲上太陽	(A) (N03444) 上午 9:30-10:30	60	
		(B) (N03445) 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)
2024年12月12日(四)	下午 2:15-3:45 (截止登記日期：12月5日)				
2024年12月31日(二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：12月17日)				

1. 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。

2. 每位會員限購最多 6 罐。 3. 請自備輔幣、購物袋，不接受\$1000紙。

嚴正聲明：

1. 會員切勿冒稱會員名義或借用他人證件。

2. 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。

<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」10-12月生日會 (N03297)

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

日期：2024年12月20日 (逢星期五)

時間：下午 2:30 – 下午 4:00

對象：10-12月生日有效會員 名額：180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。)

報名方法: 由 11 月 11 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。10-12月壽星名單：

Paramjit Kaur	何花枝	呂振偉	周桂根	胡瑞珍	高瑞嫦	梁美恩	陳玉英	陳瑞軒	麥雪芳	黃志明	楊玉芬	雷翠珠	蔡明添	禰月冰	羅鳳英
孔瑞瓊	何秋娥	呂素芬	周雪芳	胡蓮招	高爾珩	梁桂芳	陳玉瓊	陳瑞梅	麥琮珍	黃秀雲	楊芬妹	廖秀文	蔡美英	駱少娟	羅潔蘭
孔憲珍	何健維	岑瑞娟	周榮梅	范文潔	崔勝弟	梁桂芳	陳君麗	陳瑞瑞	麥焯城	黃佩珍	楊金碧	廖彩寬	蔡美霞	駱珍	羅艷桃
文鳳蘭	何敏玲	李月娥	周錦珠	韋祖發	張水妹	梁惠娟	陳妙齡	陳漢彬	勞婉萍	黃河清	楊春有	廖雙英	蔡國興	駱容勝	譚云香
方壯林	何惠玲	李正娘	周璵妹	唐順娟	張李雪貞	梁惠蓮	陳志貞	陳熊	彭美怡	黃亮水	楊球珍	廖麗華	蔡萍芝	謝思燦	譚玉蘭
方惠琴	何敦芳	李用全	周麗娟	夏秀清	張秀蘭	梁惠瓊	陳志強	陳碧紅	彭騰開	黃俊烈	楊群芳	劉玉屏	蔡雲香	謝偉堅	譚宋
王月嬌	何瑞霞	李有笑	招蘊嫻	孫玉書	張忠英	梁煥環	陳沛祺	陳遠就	曾月孔	黃桂芳	楊運香	劉秀蘭	蔣梅英	謝雯秀	譚志發
王早遠	何翠仙	李志海	林少雲	孫建明	張金平	梁瑞卿	陳秀華	陳銀歡	曾妙姬	黃國源	楊穎	劉容娣	衛素冰	鍾小珠	譚淑賢
王美美	何穎楷	李秀惠	林巧琴	孫麗梅	張梅號	梁儉	陳旺群	陳鳳英	曾佩玲	黃婉卿	楊錦嫦	劉清振	鄧華基	鍾仲朝	譚榮
王啟鴻	何錦燕	李卓琛	林玉華	容古麗儀	張淑仁	梁蓮桂	陳松	陳德儀	曾林帶	黃雪芬	楊靄雲	劉琮	鄭少芳	鍾炳煌	譚潔
王婉玲	何麗燕	李炎女	林良武	容根生	張淑賢	梁黎玲	陳保機	陳慕蓮	曾昭榮	黃進良	溫玉如	劉雅儀	鄭木琴	鍾婉文	關小微
王愛眉	何鑑梅	李長齊	林亞粉	徐志良	張細近	梁燕心	陳奕霞	陳慧琴	曾群招	黃雲英	溫玉珍	劉傳星	鄭美葉	鍾瑞雲	關永康
王鳳珍	余玉珍	李美貞	林娟娟	徐秀芳	張閒心	梁燕芬	陳美英	陳慶邦	曾質香	黃順玲	溫志明	劉瑞映	鄭啟慶	鄭亦妹	關怡愛
王燕芬	余柏生	李桂英	林御花	徐珍瑛	張愛萍	梅惠顏	陳美霞	陳潔芳	曾寶	黃碧玉	萬鵬舉	劉麗卿	鄭琮娥	鄭美寶	關麗珍
王燕玲	余美玉	李國輝	林淑娟	徐清芬	張碧珊	符敦雄	陳素琴	陳潔貞	曾麗貞	黃碧欽	葉小虹	劉麗歡	鄭雁琮	鄭健輝	蘇女賢
王燕蓮	余愛珍	李瑞珍	林惠粧	翁玉蓮	張翠芳	符廣蓮	陳記財	陳潤花	覃一紅	黃碧雲	葉佛祥	劉寶琴	鄭靜莉	鄭嫻珠	蘇秀英
丘秀英	吳月雲	李靄媚	林愛華	翁佩瓊	張德成	莊友明	陳啟泰	陳熾建	馮月有	黃鳳娣	葉春梅	歐陽松	黎小玉	顏業姬	蘇耀光
伍秀珍	吳秀英	李榕城	林嘉萍	袁巧玲	張錦熊	莊文彬	陳國棠	陳麗芳	馮永祥	黃潮貴	葉偉森	潘木秀	黎秀琼	魏宜嫻	
伍叙連	吳咏云	李綺玲	林嬋娟	袁秀屏	曹翠卿	許玉蓮	陳彩英	陳麗珍	馮玉筠	黃蓮芳	葉潔	潘炳怡	黎笑萍	魏國雄	
伍笑月	吳金富	李綺蘇	林德聲	袁惠玲	梁少珍	許麗真	陳淑貞	陳麗霞	馮國強	黃蕙貞	葉潔玲	潘淑英	黎惠英	羅文啟	
伍國輝	吳美卿	李燕玲	林蔓菁	袁葉美	梁少英	連素蓮	陳淑儀	陸玉玲	馮惠蓮	黃錦秀	葉寶珍	潘慕貞	黎瑞琼	羅玉珊	
伍彩雲	吳國祥	李錦銓	邱榮華	袁麗明	梁永珍	連嬋貞	陳淑薇	陸彩屏	馮煥山	黃靜英	董端然	潘潔貞	黎群珍	羅玉賢	
朱惠蓮	吳國華	李麗霏	金振梅	郝耀華	梁玉清	郭克卿	陳添沅	陸路強	馮潔屏	黃薇	董麗珍	潘熾成	黎碧雲	羅妙顏	
何少貞	吳肇邦	沈素馨	姚秀南	馬招娣	梁孝慈	郭志文	陳焯林	陸綺蘭	馮潤寶	黃麗娥	詹玉梅	潘興發	黎德卿	羅金慶	
何月嬋	吳蕙儀	沈麗華	姜小燕	馬星華	梁秀英	郭葆惠	陳傑勤	麥少如	馮樹蘭	黃麗新	鄒招連	潘顯雙	黎燕嫦	羅莊	
何四妹	吳艷春	冼潔儀	姜麗霞	馬慶鳳	梁忠	陳日有	陳惠姪	麥志偉	馮繼生	黃蘭英	鄒美屏	盤瑞琼	盧志飛	羅惠卿	
何玉貞	呂大存	周月娥	紀麗文	高玉蘭	梁阿蓮	陳月茶	陳華利	麥珍珠	黃仕容	黃鑑穩	雷少琼	蔡仲江	盧華輝	羅煥好	
何宗	呂玲玲	周家熙	胡炳坤	高健芳	梁美兒	陳玉珍	陳詠薇	麥桂香	黃永平	楊仕瓊	雷惠康	蔡妹	盧澤強	羅漢國	第 2 頁

社交及康樂



聖誕樂繽紛耆趣港島遊(N03432)

日期：2024年12月17日(星期二)

時間：上午9:00 – 下午4:30(集合地點：禮堂)

對象：中心會員(行動良好，大多景點需以步行前往)

名額：36人

地點：薄鳧林牧場、西環富城薈、大館檢閱廣場、
灣仔利東街聖誕佈置

費用：\$288

內容：早上出發至薄鳧林牧場參加館內導賞，牧場為舊牛奶公司高級職員宿舍。這座一級歷史建築現化為薄扶林的大門，讓公眾人士認識這地方獨特的工農業文化歷史，而牧場附近環境清優，備有多處打卡位；接著會轉至屢獲佳評的西環富城薈享用優質精緻海鮮粵菜午餐；用餐後前往中環大館檢閱廣場，一同在12米高華麗的聖誕樹下合照，更有機會可觀賞當代馬戲表演及走訪具聖誕特色的店舖；之後轉往灣仔利東街欣賞每年均富不同特色的聖誕佈置，齊齊感受濃厚聖誕氣氛。行程緊湊又吸引，最後才返回馬鞍山解散。

(團費已包括\$30 薄鳧林牧場古蹟及保育導賞)

備註：1.此活動歡迎60歲或以上+**活動能力良好**的會員報名，名額為36人或以上。

2.2024年11月7日(星期四)開始接受致電或親身登記，11月29日前截止報名。成功登記者將由中心致電通知繳費，並需於12月6日前繳交費用作實。

3.會員可以1人或2人同行為單位報名。報名按登記次序編配座位，與相熟同行者請報名時提出盡量安排。

4.活動由永東旅行社有限公司承辦，費用已包括導賞、膳食、車費、導遊及司機服務費，亦包括參與者之平安保險。

新



西環富城薈風味精緻海鮮粵菜套餐

叉燒拼燒腩	斗門風味蝦
果皮蒸鮮鮑魚	西湖蛋花肉鬆羹
鳳梨生炒骨	紅燒山水豆腐
清蒸海上鮮	濃湯花膠浸時蔬
絲苗白飯	

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：此活動由基督教家庭服務中心主辦



尚餘少量名額

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。



尚餘少量名額

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：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。

健康教育及生活推廣



禽流感的憂慮及預防方法講座(N03389)

日期：2024年12月9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：30人

內容：講座形式以輕鬆、有趣的方法，讓參加者認識感染禽流感後有甚麼病徵？哪些人較易受到感染？可以做甚麼預防禽流感？

備註：

1. 2024年11月7日上午9:00起接受電話登記，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

糖尿病飲食調控之道+三花買奶粉(N03394)

日期：2024年12月17日(星期二)

時間：上午 9:00 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：40人

內容：讓參加者認識對糖尿病的成因、誘發成因、徵狀及併發症。促進健康生活方式。並提供優惠的價錢給會員購買三花奶粉。

備註：

1. 此活動由雀巢三花外展隊伍派員主講。
2. 11月7日上午9:00起至12月6日接受預先登記奶粉數量，所有買奶粉者(包括預先登記人士)，必須要聽完整個講座。講座當天9:00會派奶粉籌，須按籌號順序購買奶粉。
3. 高鈣活關節低脂奶粉(3健：健骨、健肌、健關) - 800克，售價每罐\$90
4. 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
5. 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

健康教育及生活推廣



鏢出耆異 – 飛鏢精英 A 班 2024 年 12 月(N03458)

日期：2024 年 12 月 9、10、16、17、23 日(星期一、二)

時間：下午 2:15 – 3:30

費用：\$100 (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：

1. 報名日期為 11 月 7 日上午 9:00 後，必須親臨中心交費報名。
2. 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 2024 年 12 月(N03459)

日期：2024 年 12 月 9、10、16、17、23 日(星期一、二)

時間：下午 3:30 – 4:45

費用：\$100(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：

1. 報名日期為 11 月 7 日上午 9:00 後，必須親臨中心交費報名。
2. 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

推廣健康老齡化



24/25 普及健體運動+毛巾操(N03388)

日期：2024 年 12 月 2 日 (星期一)

時間：上午 9:30 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：未曾參加中心 24/25 普及運動毛巾操(N03290 23/10/23, N03251 23/9/24)之人士優先。

名額：30 人

內容：1) 為加深長者參與運動的意識及鼓勵他們養成每日運動最少三十分鐘的習慣，康文署特別設計了一系列以運動(毛巾操)與健康為主題，內容以輕鬆的手法介紹運動的好處、熱量的知識、運動量的指引等，使長者更容易了解運動對健康的重要。

備註：

1. 2024 年 11 月 7 日後上午 9:00 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. 未曾參加中心 24/25 普及運動毛巾操之人士優先
3. 此活動由康文署派員主講
4. 穿著輕便運動服及鞋方便進行運動，及自備食水。



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。

會員 1+1 計劃

以下活動對象為 55-59 歲人士，如中心會員介紹一位 55-59 歲人士可一起參加此活動

推廣科技



流動應用程式小學堂 - 「Loco Bike」單車編(N03420)



新

日期： 2024 年 12 月 11 日(星期三)

時間： 下午 2:00 – 3:00

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：8 人

內容：認識「Loco Bike」共享單車流動應用程式 - 介紹共享單車"Loco Bike"及使用單車的收費、了解如何使用手機操作及如何運用到日常生活中。

備註：1. 2024 年 11 月 7 日上午 9:00 開始接受致電登記。

退休前計劃



迎新·手沖咖啡品嚐 (N03423)



新

日期： 2024 年 12 月 18 日(星期三)

時間： 上午 9:00 – 10:00

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：8 人

內容：1. 透過認識及品嚐手沖咖啡，一起分享對咖啡及生活的喜好。
2. 與其他準長者建立友誼，為退休生活作準備。

備註：1. 2024 年 11 月 7 日上午 9:00 開始接受致電登記，12 月 17 日截止報名。

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 是次嘉年華手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. 即日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。



尚餘少量名額

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- 12 月(N03451)

日期：2024年12月4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：聖誕小手工/遊戲

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11月7日上午9:00起接受電話或親身報名。



「痛定思痛」 – 痛症處理講座(N03462)

日期：2024年12月11日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者、一般護老者及會員

名額：40人

內容：由物理治療師介紹各種痛症的成因及對身體的影響，教授於日常生活中如何減少痛症的發生，並透過運動示範如何舒緩身體痛症引起的併發症。

備註：1. 2024年11月7日上午9:00起接受電話或親身報名。 2. 此活動由活力國際專業護理物理治療師主講。



新

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。



尚餘少量名額

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」護老者月會之聖誕快樂椅子舞(N03455)

日期：2024年12月4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：聖誕將至，在充滿聖誕氣氛下與護老者一起投入於椅子舞當中，藉以放鬆心情，從而提升身心健康，培養正面的情緒以面對照顧壓力。

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11月7日上午9:00起接受電話報名。



新

毛茸茸聖誕樹工作坊(N03454)

日期：2024年12月24日(星期二)

時間：上午 10:00 – 12:00

費用：\$45

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：10人

內容：參加者運用不同的手工材料，製作一棵可愛的毛茸茸聖誕樹，作家居佈置及增添聖誕氣氛。過程中讓護老者能享受箇中的樂趣，暫時忘卻照顧身邊長者的煩憂和壓力，以達致輕鬆舒壓之果效。

備註：

1.2024年11月7日上午9:00起接受電話登記，截止日期：11月30日，如人數超額，將會於12月2日進行抽籤，並由負責職員個別通知中籤者親臨中心繳費報名。

2.約 7 成活動費用由中心津貼。



新



截止日期：11月30日

抽籤日期：12月2日

照顧者休閒站 2 (N03393)

日期：2024年11月16日(六)

時間：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」。

不用預先登記，
按活動時間參與

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. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。



尚餘少量名額

地點：中心禮堂

名額：30人

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 (10-12 月)(N03349)

日期：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11月7日上午9:00起接受電話登記。

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. 此活動為「老有所為」資助活動。



尚餘名額

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. 此活動為「老有所為」資助活動。



尚餘名額

食傳情(OEP) – 廚藝記錄工作坊 A(N03471)

日期：2024年12月10日(星期二)

時間：下午 3:00 – 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：參加過《食傳情(OEP)-廚藝記錄大師》的長者義工

名額：10人

內容：經過《食傳情(OEP)-廚藝記錄大師》的訓練參加者都掌握食物的拍攝及錄影技巧。老友記在這菜肴，參加者則全程記錄老友記的烹飪過程，稍後再由同事及義工製作烹飪影片。

備註：1. 參加者只能選擇 A 班或 B 班 2. 此活動為「老有所為」資助活動。



新

食傳情(OEP) – 廚藝記錄工作坊 B(N03473)

日期：2024年12月17日(星期二)

時間：下午 3:00 – 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：參加過《食傳情(OEP)-廚藝記錄大師》的長者義工

名額：20人

內容：經過《食傳情(OEP)-廚藝記錄大師》的訓練參加者都掌握食物的拍攝及錄影技巧。老友記在這菜肴，參加者則全程記錄老友記的烹飪過程，稍後再由同事及義工製作烹飪影片。

備註：1. 參加者只能選擇 A 班或 B 班 2. 此活動為「老有所為」資助活動。



新

食傳情(OEP) – 訪談技巧工作坊(N03474)

日期：2024年11月20日及27日(星期三)

時間：下午4:30 – 6:00

費用：免費

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

對象：中心義工

名額：12人

內容：老友記及青年人進行訪談培訓工作坊。教授提問技巧、記錄故事及有效記錄訪談內容。安排模擬訪談及正式訪談，讓學員實戰演練所學技巧，並且教授如何記錄訪談內容和整理信息。

備註：1. 11月7日上午9:00開始接受報名，截止登記日期：11月13日，如登記人數超出名額上限，會在11月14日抽籤。
2. 此活動為「老有所為」資助活動。



截止日期：11月13日

抽籤日期：11月14日



新

長青樂同行 – 長青宿營 2024 (N03463)

日期：2024年11月23日至24日(星期六、日)

時間：11月23日下午1:00 – 至11月24日下午1:00

集合地點：中心禮堂

費用：免費

地點：曹公潭戶外康樂中心

對象：中心長者義工(義工時數超過20小時優先報名)

名額：20人

內容：由青年人和老友記在2日1夜的宿營中帶領不同的活動，過程中互相合作，加深對彼此的了解，增加長青共融。1點集合後和青年人一起乘車前往《曹公潭戶外康樂中心》，之後分組一起參與由青年人帶領的遊戲活動，增加彼此認知，6PM晚膳，之後繼續參與團體活動(義工交流、遊戲、心聲分享等)，預計10:00完活動。翌日早上7:15由老友記帶領早操(八段錦及太極等)，讓青年人體驗老友記的強身運動。8AM早餐後分組活動(一起享用營地設施)，11AM活動總結，12PM午膳，1PM乘車返回中心。和青年人一起約8-10人一間房。

11月份開始房間沒有冷氣，只有風扇

11月7日上午9:00後開始報名，11月13日截止報名，若報名人數超過20人，11月14日抽籤。

備註：1. 兩日一夜活動，參加者請帶個人護理用品、替換之衣物及日常藥物入營。

2. 參加者請帶備身份證以證明年齡。

3. 進出營舍時限：晚上10時前



截止日期：11月13日

抽籤日期：11月14日



新

閃耀聯盟赤柱遊(N03475)

日期：2024年11月16日(星期六)

時間：上午9:30 – 4:00

費用：免費

地點：赤柱

對象：曾參加閃耀氣球聯盟的長者義工

名額：7人

內容：在中心集合後一同乘車前往赤柱，分組進行合作任務及午膳，午膳後繼續分組任務及遊覽赤柱，3點回程，預計4點返到中心。

備註：1. 11月7日開始接受報名，11月11日截止報名，若報名人數超過7人，11月12日抽籤。

2. 參加者必須承諾盡力出席日後的扭氣球活動



截止日期：11月11日

抽籤日期：11月12日



閃耀氣球聯盟(氣球裝置藝術) (N03460)

日期：2024年12月4日、11日、18日(星期三)

時間：下午4:30 – 6:00

費用：免費 地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心·香港神託會創薈坊(馬鞍山)

對象：曾參加閃耀氣球聯盟的長者義工。 名額：10人

內容：由氣球導師教授氣球裝置技巧，讓參加者學習不同氣球總類，從而實踐服務，並在嘉年華活動、社區街站、醫院探訪及院舍探訪等實踐。服務日內容：製作氣球裝置、即場扭氣球及派發氣球，並且和街坊互動，有需要協助攤位遊戲。

備註：11月7日上午9:00開始接受報名，11月26日截止報名，若報名人數超過10人，11月27日義工會抽籤。

服務日如下



截止日期：11月26日

抽籤日期：11月27日

閃耀氣球聯盟(利安培真幼稚園開放日) (N03464)

日期：2024年12月14日(星期六)

時間：上午9:30 – 下午12:30

費用：免費 地點：利安培真幼稚園

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：在利安培真幼稚園開放日時製作氣球裝置、即場扭氣球及派發氣球，並且和街坊互動，有需要協助攤位遊戲。

備註：1. 11月7日上午9:00開始接受報名，11月26日截止報名，若報名人數超過10人，11月27日義工會抽籤。



截止日期：11月26日

抽籤日期：11月27日

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 地點：香港神託會創薈坊(馬鞍山)、羅馬廣場

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。

備註：1. 11月7日上午9:00開始接受報名，12月17日截止報名，若報名人數超過10人，12月18日義工會抽籤。



截止日期：12月17日

抽籤日期：12月18日

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 地點：沙田醫院

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。

備註：1. 11月7日上午9:00開始接受報名，12月17日截止報名，若報名人數超過10人，12月18日義工會抽籤。



截止日期：12月17日

抽籤日期：12月18日

義工籌劃聖誕聯歡會 2024(N03468)

日期：2024年11月19日, 12月10日, 12月12日



截止日期：11月13日

抽籤日期：11月14日

費用：免費

地點：中心

對象：中心義工

名額：12人

內容：由中心義工事前一起商議及設計聖誕聯歡會內容，然後當日一起在禮堂佈置，讓體弱及平日少參與活動的老友記一起透過不同的遊戲活動，讓大家感受聖誕佳節的來臨，為生活添上色。

11月19日 上午9:15 – 10:15 一起商議活動內容

12月10日 上午9:30 – 11:00 彩排

12月12日 上午9:15 – 11:30 聖誕聯歡會

備註：1. 11月7日上午9:00開始接受報名，截止登記日期：11月13日，如登記人數超出名額上限，會在11月14日抽籤。



新

長青樂同行 – 聖誕聯歡會 2024 (N03470)

日期：2024年12月19日(星期四)



截止日期：12月10日

抽籤日期：12月11日

時間：下午3:00 – 4:30

費用：免費

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

對象：中心義工

名額：25人

內容：由香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心的中學生設計聖誕聯歡會內容，和老友記一起透過不同的遊戲、抽獎活動，讓大家感受聖誕佳節的來臨，為生活添上色。

備註：1. 11月7日上午9:00開始接受報名，截止登記日期：12月10日，如登記人數超出名額上限，會在12月11日抽籤。



新

愛心義工組 – 聖誕愛心探訪活動 2024(N03469)

日期：2024年12月20日(星期五)



截止日期：12月10日

抽籤日期：12月11日

時間：上午9:30 – 11:30

費用：免費

地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑

對象：中心義工

名額：18人

內容：由中心義工及中華宣道會耀頌堂的義工一起致送心意禮物予區內的獨居、體弱長者戶，讓他們感受到節日溫暖。個別義工需要去錦英苑探訪，當日請帶備八達通。

備註：1. 11月7日上午9:00開始接受報名，截止登記日期：12月10日，如登記人數超出名額上限，會在12月11日抽籤。



新

11 月家事報告

1.	會員提醒你：本年度的「長者日」為 2024 年 11 月 17 日 (星期日)，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。主題為「全城護老」，希望藉此表達社會大眾都可在各自的角色、行業及工作崗位上，尊敬及愛護長者，並透過不同活動，促進建立長者友善社區，提高市民擔當護老者的意識，關愛長者。															
2.	<p style="text-align: center;">溫馨提示：</p> <p>本中心之託管政策不會代服務使用者替其保管私人財物及貴重物品，請會員小心保管自己的財物。亦請會員勿擅取他人的財物，如傘架上的雨具、扶手杖等。另全中心已設置 24 小時閉路電視系統，會收錄影像作監察中心場地運作的用途，如有異常發現，會定必追究。</p>															
3.	<p>即將進入冬季，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。當流感高峰期，會員請遵守以下守則：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 進入中心時，應使用免沖洗手液消毒，及避免觸摸口鼻或眼睛，保持雙手清潔； • 會員應勤洗手，如雙手沒有明顯污垢，可用酒精搓手液，如打噴嚏或咳嗽，應遮掩口鼻，然後用皂液洗手，用即棄的紙巾抹乾。不要隨地吐痰，應將口鼻分泌物用紙巾包好，妥善棄置於垃圾箱內； • 如出現呼吸道及受感染徵狀或發燒，應戴上口罩及馬上求診。 <p>此外，中心備有「禦寒毛氈」提供，免費送贈給有需要的長者。如有需要請向本中心社工登記。</p>															
4.	<p>政府施政報告 2024 重點如下：有關照顧長者方面-構建關愛共融社會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 增加「廣東院舍照顧服務計劃」的覆蓋範圍，分擔參與長者的醫療費用 • 增加「長者院舍照顧服務券計劃」服務券總數兩成 • 推出試驗計劃，資助綜援受助長者入住指定在粵院舍 • 支援照顧者，擴展「地區服務及關愛隊伍—支援長者及照顧者計劃」至全港十八區，主動接觸和識別有需要住戶 • 增加「綜合社區康復中心」服務名額及加強個案管理服務，支援殘疾人士 • 增設多一間少數族裔人士支援服務中心提供傳譯及翻譯服務；加強支援非華語學生的中文學習和家長協助 • 恆常化「關愛隊」，並增加下一期的資助金額五成 															
5.	<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:24 年 12 月 4 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。</p> <p style="text-align: center;">◀預告內容▶</p> <table border="1" data-bbox="151 1590 1141 1814"> <thead> <tr> <th>家會日期</th> <th>主題</th> <th>主持人</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12 月 4 日(三)</td> <td>雲上太陽</td> <td>何姑娘/唐姑娘</td> </tr> <tr> <td>25 年 1 月 8 日(三)</td> <td>喜喜洋洋-防冬防騙</td> <td>文 Sir</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">2 月暫停</td> </tr> <tr> <td>25 年 3 月 5 日(三)</td> <td>回顧與心聲</td> <td>梁姑娘/吳姑娘</td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  <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	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-防冬防騙	文 Sir	2 月暫停			25 年 3 月 5 日(三)	回顧與心聲	梁姑娘/吳姑娘
家會日期	主題	主持人														
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-防冬防騙	文 Sir														
2 月暫停																
25 年 3 月 5 日(三)	回顧與心聲	梁姑娘/吳姑娘														

教育及發展



耆樂團契

(聚會日期及時間：2024年11月5日至2024年11月26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：	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日
內容：	查經週	點點心意點點唱	查經週	遊戲週

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

教育及發展



耆樂團契

(聚會日期及時間：2024年11月5日至2024年11月26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：	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日
內容：	查經週	點點心意點點唱	查經週	遊戲週

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

積極健康樂頤年



24/25 愛我運動日(12月) (N03387)

日期：2024年12月13日、20、27日 (星期五)

時間：上午 9:00 – 11:25

日期：2024年12月18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11月7日上午9:00起接受電話登記，名額有限，額滿即止。



積極健康樂頤年



24/25 愛我運動日(12月) (N03387)

日期：2024年12月13日、20、27日 (星期五)

時間：上午 9:00 – 11:25

日期：2024年12月18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：

5. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)
6. 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。
7. 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。
8. 2024年11月7日上午9:00起接受電話登記，名額有限，額滿即止。

