






郵寄地址：




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

## 2024年8月份耆訊 家會主題：退休在大灣

### 活動報名方式：

所有 **新** 活動請 8月8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 9月4日 (星期三)	愛「護」有嘉	(A) (N03281) 上午 9:30-10:30	60	
		(B) (N03282) 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	低糖加營素	怡保康	活力加營素
		\$185(900克)/ \$90(400克)	\$190(850克)	\$216(850克)/ \$95(400克)	\$225(850克)
2024年9月3日 (二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：8月27日)	12月怡保康將有價格調整，敬請留意！			
2024年9月12日 (四)	下午 2:15-3:45 (截止登記日期：9月5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：

- 會員切勿冒稱會員名義或借用他人證件。
- 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」7-9月生日會 (N03272)

日期：2024年9月27日(逢星期五)

時間：下午2:30 - 下午4:00

對象：7-9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)

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  
 蒜香一品燒雞 薑米菜粒肉崧炒飯  
 乾燒伊麵 千歲小蟠桃

## 報名方法: 由8月12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。

2. 參加者需自行前往酒樓(馬鞍山站 A1 出口，步行約10分鐘) **7-9月壽星名單：**

元綿好	朱熹林	李月嫦	冼麗卿	邱麗娟	張牧民	莫北興	陳茂蘭	麥燦球	黃南香	葉瑞強	蔡瑞瑋	盧淑鈴	譚弟
孔幸平	朱麗珍	李玉蘭	周重茂	邱麗萍	張青芳	莫綺琮	陳重新	傅宏川	黃秋華	董倩薇	蔡蓮珍	盧淑賢	譚崧
尹秀清	何子美	李秀珍	周偉勤	姜桂珍	張淑儀	莫德文	陳根	彭佩琴	黃美華	董素芬	蔡錦垣	盧連好	關佐潘
尹錦陶	何玉貞	李秀蘭	周雪月	洪亞杏	張湧淙	許巧冰	陳祝英	彭桂琮	黃素琴	鄧帶娣	蔣潔玲	盧葉芝	關珍蘭
文秀玲	何美蘭	李冠秋	周惠蘭	胡秋美	張滿金	許霞明	陳笑梅	彭國強	黃偉英	廖文佳	鄧月開	盧慧貞	關國英
文鳳好	何娛娟	李美燕	周馮慕珍	胡燕	張鳳珠	郭長嬌	陳偉芳	彭顯光	黃惠娟	廖玉英	鄧惠馨	盧銳能	關潔森
方紀娣	何健源	李家和	周綺華	韋耀華	張樞	郭美玉	陳培沃	曾志強	黃愛梅	廖淑娟	鄧惠蘭	霍桂芬	關潤芝
方彩珠	何景福	李桂英	周德好	倫歡容	張麗芳	郭倫	陳帶金	曾美玲	黃綺芳	趙傑	鄧華錦	戴美芬	關麗芳
王秀美	何愛玲	李惠玉	周慧妍	孫桂雙	張耀娟	郭強	陳惜玉	曾淑嫻	黃燕芬	劉玉梅	鄧順梅	謝二輝	嚴潤梅
王美蘭	何瑞	李新娣	周蔡楚芳	蔣薦弟	曹妙娟	郭瑞坤	陳淑儀	曾慕瓊	黃燕珊	劉利文	鄧瑞燕	鍾佩芳	嚴曉紅
王梅洲	何群仲	李綺微	和惠新	徐荷芬	曹佩霞	郭蘭英	陳就明	曾蘭芳	黃寶珍	劉辛嬌	鄧麗娥	鍾黃燕萍	蘇月嫻
王新球	何燕梅	李鳳眉	林少	翁秀惠	曹艷卿	陳子英	陳惠珍	游扁興	楊少琼	劉國光	鄭小薇	鍾愛蓮	蘇先治
王慧明	何耀強	李慕蘭	林方源	袁玉嬌	梁玉屏	陳小玲	陳菊香	游蘇妹	楊民楚	劉國泉	鄭福勤	鍾碧雲	蘇雪梅
王麗芳	余小玲	李燕玲	林月愛	袁俠輝	梁如意	陳月娥	陳進家	馮愛蘭	楊玉霞	劉惠明	鄭德強	韓邱惠玲	蘇嬌
王鑫仁	余美蓮	李燕萍	林永昌	袁烈嬌	梁金英	陳木儂	陳愛玉	馮潤美	楊承富	劉暢沂	黎玉玲	韓淑華	饒秀蓉
丘文慶	余富穩	李羅瑞英	林玉鳳	馬克輝	梁美珍	陳巧珍	陳新秀	馮蕙芳	楊金妹	劉燕明	黎玉蓮	韓蘭姬	饒笑萍
丘玉娟	余華	李麗珍	林妙霞	馬秀琼	梁啟標	陳永光	陳煥珍	馮艷華	楊海韻	劉錦鑣	黎帥炎	鄺高材	
甘淑儀	利秀蘭	李麗貞	林志華	高倩卿	梁球有	陳立人	陳翠鳳	黃日雲	楊儒珍	劉龍裕	黎祥	鄺愛婷	
白奕輝	吳金梅	李麗娥	林志榮	高倩容	梁雪卿	陳立珠	陳慧嫻	黃月娥	溫玉貞	潘秀珠	黎瑞芬	鄺楊	
白鳳玲	吳美蓮	李麗嫦	林杏娥	高筱貞	梁群英	陳立華	陳燕玲	黃永雄	溫秀英	潘見光	黎萬群	羅肖顏	
伍少薇	吳彬	李蘊儀	林沛然	屠國勝	梁德輝	陳有興	陳蕉平	黃玉萍	葉少梅	潘娥	黎潤寬	羅淑英	
伍炯輝	吳瑛玲	杜銀翠	林映梅	崔掖邦	梁燕容	陳宋娥	陳錦成	黃成木	葉佩華	潘敏儀	黎潤寬	羅勤容	
伍麗珍	吳瑞莉	杜鳳娛	林曼芳	崔潔玲	梁燕萍	陳志剛	陳錦華	黃妙寧	葉旺萍	潘蘇虹	黎麗容	羅愛和	
朱月媚	吳碧貞	沈合璋	林舜亮	張少玲	梁蕙嬌	陳佩芳	陳寶儀	黃志堅	葉軍凱	蔡玉桃	盧佩英	羅煜盛	
朱玉珍	吳慕釗	貝自芬	林錦棠	張月芳	梁錦光	陳定賢	陳襯章	黃秀湘	葉珠	蔡立佳	盧春華	羅蘭英	
朱佩儀	吳燕霞	阮金玉	林觀發	張玉琴	畢明麗	陳金官	陳艷芬	黃秀群	葉笑勤	蔡俊娥	盧美蓮	譚玉珍	
朱美莉	岑富文	冼燕儀	邱亞細	張肖芬	莊元灶	陳美玲	麥桂蓮	黃秀蘭	葉惠英	蔡國平	盧倩貞	譚有卿	

# 社交及康樂



新

## 「頌情創未來」35周年感恩聚餐 (N03245)

日期：11月1日(星期五)(農曆十月初一)

時間：晚上 6:30 – 10:00

地點：沙田會所一號水中天 2 樓 B 廳  
(沙田大涌橋路 55-57 號)

費用：\$3300(12 人包圍價，平均每人\$275)

\$290(會員/護老者/義工/嘉賓價)

(每名會員可攜同最多兩名親友一同買票)

內容：豐富中菜晚膳、35 周年會慶儀式、播放回顧與展望、會員才藝表現、特色遊戲、頒發樂齡大獎

(即 85 歲以上會員出席者)及大抽獎等。聚餐中安排「耆」妙好 SING 音歌唱比賽得獎者獻唱、及現場樂隊 JAM 歌表演。當晚出席者均獲贈 35 周年紀念品及福袋乙個。

備註：

1. 由 9 月 2 日(星期一)起開始，歡迎會員及親友親臨中心買票，先到先得，額滿即止。
2. 費用設會員/護老者會員、義工/嘉賓或非會員均一價\$290;另設包圍價(共 12 人一圍)\$3300; 如買全圍者，必須購票時齊集 12 人之會員編號及出席名單一併交付，才獲辦理。
3. **中心提供旅遊車免費接載 80 歲以上、體弱或行動不便者。** 買票時登記車號，依票集合時間，在中心登車，逾時不候。

9 月 2 日上午 9:00 開始報名

### 菜單

鴻運燒味拼盤	黃公醬炒鮮螺片蚌柳
脆炸百花球	鮮菇蟹肉扒翡翠
高湯海皇燴花膠	清蒸沙巴花尾躉
濃湯菌皇泡時蔬	一品脆皮雞
薑蔥蟹籽炒飯	參菇海味炆伊麵
精美甜品	

## 與椅共舞體驗班 (N03252)

日期：2024 年 9 月 27 日(星期五)

時間：上午 9:00 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：歡迎行動不便/體弱之會員參加

名額：10 人

內容：首先義工們會和體弱老友記們互相認識，之後齊齊做一些熱身動作，透過一些簡單的椅子舞動作示範，讓老友記們盡快掌握跳椅子舞技巧，而義工們可以在當中去發揮帶頭和鏡子的作用，幫助行動欠靈活的老友記更加投入跳舞，娛人又娛己，發揮助人自助精神。

備註：

1. 由 8 月 8 日上午 9:00 開始致電登記，額滿即止，截止日期：8 月 27 日



新

## 2024/2025 愛心剪髮服務(9 月) (N03217)

日期：2024 年 9 月 11 日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：25 人

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. 報名由 8 月 8 日上午 9:00 起致電或親臨中心報名，提供分配安排剪髮時段

3. 參加者須於剪髮前自行在家清洗頭髮;並於剪髮當日如頭皮有損傷則不合適接受剪髮服務

4. 活動由香港小童群益會賽馬會大埔青少年綜合服務中心義工提供。

5. 參加者按預約時間出席，於進入中心前須探熱及潔手，及需配帶口罩剪髮。



新

## 天天見你面獎勵計劃(一) (N03007)

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;8月7日、9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。

## 推廣健康老齡化



### 24/25 普及健體運動+毛巾操 (N03251)

日期：2024年9月23日(星期一)

時間：上午 9:30 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：30人

內容：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8月8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. 此活動由康文署派員主講 3. 穿著輕便運動服及鞋方便進行運動，及自備食水。



新

### 24/25 陳式太極學習班(第二期) (N03257)

日期：2024年9月5日至10月24日(星期四)

時間：下午 2:00 – 3:00

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一期及活動良好之長者會員報名；亦歡迎 55-59 歲準長者報名。

名額：12人

內容：陳式太極拳的鍛練原則和練法要求：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8月8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

# 健康教育及生活推廣



## 鏢出耆異 – 飛鏢精英 A 班 2024 年 9 月(N03273)

日期：2024 年 9 月 10、16、17、23、24、30 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：

1. 報名日期為 8 月 8 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

## 鏢出耆異 – 飛鏢精英 B 班 2024 年 9 月(N03274)

日期：2024 年 9 月 10、16、17、23、24、30 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：

1. 報名日期為 8 月 8 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

## 腸道暢道飲食要訣+三花買奶粉(N03250)

日期：2024 年 9 月 16 日(星期一)

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：讓參加者認識對腸道健康給出的建議，飲食上應注意事項和生活習慣。改善腸道健康方法,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. 8 月 8 日上午 9:00 後至 9 月 9 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、健關節) - 800 克，售價每罐\$90
4. 柏齡健心奶粉(護心) - 800 克，售價每罐\$80
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

## 24/25 普及「運動與健康」展覽(N03242)

日期：2024年8月7日(星期三)

時間：上午 11:00 – 12:00 或下午 3:00-4:00

費用：免費

地點：中心休憩室

對象：今年度有效的會員

名額：200人

內容：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與健康為主題的展板，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。

中心特設遊戲紙，讓會員更加深了解日常健康的資訊。歡迎積極參加!!

遊戲玩法:請參加者於8月7日(星期三)當日上午 11:00-12:00 或下午 3:00-4:00 親臨中心憑會員證索取遊戲紙，並即場完成及交回遊戲紙，可獲取小禮物乙份，名額 200 份，先到先得，派完即止。

備註: 須親自索取，不可替人領取(每人一張)

不用報名，依指定時間到中心索取遊戲紙

## 腸伴你左右(N03248)

日期：2024年9月9日(星期一)

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：透過講解讓長者認識大腸癌的成因及徵狀，了解大腸癌的形成與飲食習慣、有規律運動、定期篩檢及有關預防方法。透過健康生活才能遠離疾病的風險。建立自我管理健康生活模式。並有腸癌康復者/造口人士分享心路歷程。

備註: 1. 2024年8月8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. 此活動由香港造口人協會導師主講



新

## 細菌性及病毒性食物中毒的介紹及預防方法講座(N03249)

日期：2024年9月10日(星期二)

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、有趣及互動的方法，包括遊戲、短片、問答題、電腦視像圖片等，提高參加者的學習興趣及吸收能力，了解細菌性、病毒性、生化性及化學性食物中毒及預防方法。

備註: 1. 2024年8月8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

# 教育及發展



## 無煙老友記健康講座(N03244)

日期：2024年9月11日(星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員，及歡迎 55-59 歲人士參加

名額：30 人

內容：香港吸煙與健康委員會派員到中心主講，二二手煙對長者的影響及講解相關控煙政策。

備註：1. 2024年8月8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. 此活動由香港吸煙與健康委員會派員主講。



新

## 機不可失 – 機電安全講座(N03246)

日期：2024年9月20日(星期五)

時間：上午 10:30 – 11:15

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：30 人

內容：介紹有關機電工程署日常職務，講解升降機，自動梯和機動遊戲機的注意事項及進行有獎問答遊戲。

備註：

1. 2024年8月8日上午9:00後接受電話登記。

2. 此活動由機電工程署職員主講。



新

## 聽力講座及甄別測試 (9月) (N03253)

日期：2024年9月24日(星期二)

時間：上午 9:15 – 下午 1:00

費用：免費

地點：中心禮堂、休憩室、多用途室

A) 聽力講座名額：30 人

B) 聽力測試名額：12 人 (並需先作留名登記，超過登記人數會進行抽籤，抽籤結果將電話個別通知)

聽力測試對象：1. 適合懷疑聽力弱者

2. 未曾輪候公立醫院之耳科檢查

3. 或及未參加過任何聽力測試之會員優先登記。

內容：(A) 聽力講座~上午 9:15-10:00，由傾耳聽聽力中心派員進行。

(B) 聽力測試~講座後為合適的參加者安排進行，測試過程每人需時約 20 分鐘內，中心會預先安排分流。

備註：

1. 2024年8月8日上午9:00後接受電話登記。截止日期：8月15日

2. 由傾耳聽聽力中心派員進行。



新



截止日期：8月15日

抽籤日期：9月6日

## 耆樂團契

(聚會日期及時間：2024年8月6日至2024年8月20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：	8月6日	8月13日	8月20日	8月27日
內容：	手工週	查經週	點點心意點點唱	暫停

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

## 推廣科技



### 沙田長者服務協作計劃 24-25 – HKTVMALL 手機應用程式班 (N03279)

日期：2024年9月5日至26日(星期四)

時間：上午10:30 – 12:30

費用：免費

地點：中心禮堂(5/9-26/9)、HKTV MALL 耀安實體店(26/9)

對象：中心會員 名額：6人

內容：網上購物普及化，是次手機班教授長者如何使用 HKTVMALL 手機應用程式班，及進行網上下單、付款及下單後到門市提取已購買的貨物。此手機班共有4節，活動費用全免

備註：

1. 2024年8月8日上午9:00後可致電中心或親臨留名及手機型號
2. 參加者除了需具備智能手機應用知識外，工作人員會於報名名單甄選出合適的參加者。
3. 此活動屬沙田區福利辦事處 2024-25 年度沙田區長者服務協作計劃，並由社會福利署贊助。
4. 參加者必須具備有上網功能的，並能安裝及支援 HKTVMALL 手機應用程式的智能手機
5. 參加者必須出席所有課堂
6. 網上下單選購貨物所涉及的費用由參加者負責



新

### IT 補習班(N03280)

日期：2024年9月14日(星期六)

時間：上午9:30 – 11:30

費用：免費 地點：多功能室

對象：中心會員 名額：30人

內容：邀請到政府資訊科技總監辦公室義工小組義工到中心以一對一形式為參加者解答與智能手機相關知識疑問，安排每位參加者配對一位義工限時20分鐘解答相關智能手機知識。

備註：

1. 2024年8月8日上午9:00起可致電中心報名，額滿即止。需先作留名登記，超過登記人數會進行抽籤，抽籤結果將電話個別通知。截止報名日期:8月22日
2. 由政府資訊科技總監辦公室義工小組協作主辦。



截止日期：8月22日

抽籤日期：9月6日



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 (7-9 月)(N03167)

日期：2024 年 7 月 31 日 (星期三) 上午 10:00 – 11:00

日期：2024 年 8 月 28 日 (星期三) 下午 3:00 – 4:00

日期：2024 年 9 月 25 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：

1. 對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir。
2. 2024 年 8 月 8 日上午 9:00 起接受電話登記。



新

## 蝨蟲唔洗怕講座(義工) (N03256)

日期：2024 年 9 月 14 日 (星期六)

時間：上午 9:00 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心長者義工

名額：30 人

內容：由建祝義工隊的義工分享家居滅蟲的資訊，增加義工對滅蟲方面的認識，並可以分享給其他老友記，增加他們的防範意識，締造沒有蟲患的居家環境。

過程會分享如何分辨蟲患、自我保護方法、個案分享 (過程會播放患有蟲患的家中的環境)、滅蟲滅蟲方法等。

備註：

1. 報名方法：2024 年 8 月 8 日上午 9:00 起接受電話登記，截止登記日期：8 月 27 日，如登記人數超出名額上限，會在 8 月 28 日義工會抽籤。參加者需同時出席兩個日期的活動



新



截止日期：8 月 27 日

抽籤日期：8 月 28 日

## 愛心義工組~中秋聯合愛心探訪活動 2024 (N03286)

日期：2024 年 9 月 13 日 (星期五)

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：中心長者義工

名額：20 人

內容：由中心義工及救世軍恆安綜合復康服務中心的會員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. 報名方法：2024 年 8 月 8 日上午 9:00 起接受電話登記，截止登記日期：8 月 27 日，如登記人數超出名額上限，會在 8 月 28 日義工會抽籤。參加者需同時出席兩個日期的活動



新



截止日期：8 月 27 日

抽籤日期：8 月 28 日

## 愛心花朵手工班(N03211)

日期：2024年9月6日(星期五)

時間：上午9:00 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：對手工製作有興趣的義工，善於使用剪刀 名額：10人

內容：和長者一同做手工花，運用簡單材料，製作盛放的玫瑰花，再加以祝福小卡片，最後把心意送給中秋義工探訪活動的關懷對象，表達祝福。

備註：

1. 由8月8日上午9:00開始致電登記，截止日期：8月27日，如登記人數超額，將於8月28日進行抽籤。



新



截止日期：8月27日

抽籤日期：8月28日

## 與椅共舞義工班(N03247)

日期：2024年9月20日及9月27日(星期五)

時間：上午9:00 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心長者義工 名額：10人

內容：9月20日先由負責職員講解椅子舞的注意事項與分段示範動作，之後再和義工們一同跟著音樂和節奏跳舞練習，希望可透過運動加強鍛鍊，強健心肺。

而9月27日則由長者義工們一同帶領體弱老友記跳椅子舞，義工們起帶頭和示範的作用，好讓體弱老友記們可以盡力倣效，投入其中，鍛鍊身體。

備註：

1. 8月8日上午9:00起電話登記。截止日期：8月27日，如人數超額，將會於8月28日進行抽籤。
2. 對椅子舞有興趣的義工
3. 參加者需同時出席兩個日期的活動



新



截止日期：8月27日

抽籤日期：8月28日

## 義工家居評估及改善訓練 (N03285)

日期：2024年9月3日(星期二)

時間：上午9:00 – 12:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心長者義工 名額：25人

內容：透過講座學習為長者做簡單的家居環境評估，並提供環境改善建議，減低長者跌倒風險。

由衛生署職業治療師講解家居環境風險評估，並有即場測試，待日後義工探訪時可以做簡單的家居環境評估，識別高風險的長者，讓他們得到合適的支援，減低跌倒風險。

日後會安排義工重聚日，讓衛生署同事解答疑難。

過程會先做問卷，然後講解家居環境風險，再觀看短片做家居環境風險評估測試。

參與的義工需閱讀及書寫中文。

備註：

1. 報名方法：2024年8月8日上午9:00起接受電話登記，截止登記日期：8月27日，如登記人數超出名額上限，會在8月28日義工會抽籤。參加者需同時出席兩個日期的活動



新



截止日期：8月27日

抽籤日期：8月28日

# 積極健康樂頤年



## 24/25 愛我運動日(9月) (N03255)

日期：2024年9月13日、20日、27日 (星期五)

時間：上午 9:00 – 11:25

日期：2024年9月25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8月8日上午9:00起接受電話登記，名額有限，額滿即止。



新

# 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- 9月(N03283)

日期：2024年9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：15人

內容：言語治療與認知障礙症溝通技巧與治療





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8月8日上午9:00起接受電話或親身報名。



新

# 8 月家事報告

1.	<p><b>人事方面:</b></p> <p>- 中心助理<u>譚秀琴</u>女士由 6 月 1 日開始已轉為全職時間協助中心清潔、物資管理及外勤等工作。</p>															
2.	<p align="center"><b>「頌情◆創未來」35週年感恩聚餐，開始購票喇！</b></p> <p>為慶祝本中心及教會耀安堂 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 2 樓舉行「頌情◆創未來」35 週年感恩聚餐，由 9 月 2 日(星期一)開始購票，歡迎會員及親友踴躍參加(每名會員可攜同不多於兩位親友出席)。為答謝會員對中心一直的支持，當晚出席聚餐的會員均獲贈八福禮品包，詳情查閱今期耆訊內容。</p>															
3.	<p align="center"><b>外間訊息:長者醫療券大灣區試點計劃</b></p> <p>由 6 月 28 日起，長者醫療券的適用範圍進一步擴展試點，合資格香港長者可使用醫療券支付該院指定科室提供的門診醫療護理服務的費用。同時，合資格的長者需同意加入電子健康紀錄的互通系統(醫健通)，方可在香港以外地方使用醫療券。</p> <p>計劃熱線:28382311;詳情可瀏覽:<a href="http://www.hcv.gov.hk">www.hcv.gov.hk</a></p> <div data-bbox="922 584 1369 748" style="text-align: right;">   <p>衛生署 香港特別行政區政府 2024©</p> </div>															
4.	<p align="center"><b>外間訊息:廣東院舍照顧服務計劃-認可服務機構</b></p> <p>為正在輪候資助安老宿位，並有意在廣東省養老的長者，提供多一個資助服務的選擇。自 2023 年 7 月起，計劃拓展至讓有豐富經驗和高質素的香港營辦者，在內地大灣區城市提供優質院舍照顧服務。政府會全額資助參加港人長者的宿位費用，包括食宿費用、護理服務、個人照顧費用和基本醫療費用。</p> <table border="1" data-bbox="183 936 1418 1518"> <thead> <tr> <th></th> <th>香港私營機構名稱</th> <th>內地院舍名稱及地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>香港復康會</td> <td>香港賽馬會深圳復康會頤養院 深圳市鹽田區青雲路 1 號 廣東安老院舍網址：<a href="http://www.yeehong.org.cn">http://www.yeehong.org.cn</a></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>香港伸手助人協會</td> <td>香港賽馬會伸手助人肇慶護老頤養院 中國廣東省肇慶市高要白土鎮綠茵大道福壽坪 廣東安老院舍網址： <a href="https://helpinghand.org.hk/c/content/cont_page.asp?content_id=10108">https://helpinghand.org.hk/c/content/cont_page.asp?content_id=10108</a></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>頤樂居有限公司</td> <td>深業頤居養老運營(深圳)有限公司 深圳市寶安區航城街道洲石路 743 號 電話：3598 0068 (香港) 廣東安老院舍網址：<a href="http://www.syyiju.cn">http://www.syyiju.cn</a></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>頤盈投資有限公司</td> <td>佛山市暢享營養老院有限公司 佛山市南海區獅山鎮羅村縱一路南 1 號 廣東安老院舍網址/微信公眾號： gh_a805db814b3</td> </tr> </tbody> </table> <div data-bbox="1155 1373 1329 1507" style="text-align: right;">  </div>		香港私營機構名稱	內地院舍名稱及地點	1.	香港復康會	香港賽馬會深圳復康會頤養院 深圳市鹽田區青雲路 1 號 廣東安老院舍網址： <a href="http://www.yeehong.org.cn">http://www.yeehong.org.cn</a>	2.	香港伸手助人協會	香港賽馬會伸手助人肇慶護老頤養院 中國廣東省肇慶市高要白土鎮綠茵大道福壽坪 廣東安老院舍網址： <a href="https://helpinghand.org.hk/c/content/cont_page.asp?content_id=10108">https://helpinghand.org.hk/c/content/cont_page.asp?content_id=10108</a>	3.	頤樂居有限公司	深業頤居養老運營(深圳)有限公司 深圳市寶安區航城街道洲石路 743 號 電話：3598 0068 (香港) 廣東安老院舍網址： <a href="http://www.syyiju.cn">http://www.syyiju.cn</a>	4.	頤盈投資有限公司	佛山市暢享營養老院有限公司 佛山市南海區獅山鎮羅村縱一路南 1 號 廣東安老院舍網址/微信公眾號： gh_a805db814b3
	香港私營機構名稱	內地院舍名稱及地點														
1.	香港復康會	香港賽馬會深圳復康會頤養院 深圳市鹽田區青雲路 1 號 廣東安老院舍網址： <a href="http://www.yeehong.org.cn">http://www.yeehong.org.cn</a>														
2.	香港伸手助人協會	香港賽馬會伸手助人肇慶護老頤養院 中國廣東省肇慶市高要白土鎮綠茵大道福壽坪 廣東安老院舍網址： <a href="https://helpinghand.org.hk/c/content/cont_page.asp?content_id=10108">https://helpinghand.org.hk/c/content/cont_page.asp?content_id=10108</a>														
3.	頤樂居有限公司	深業頤居養老運營(深圳)有限公司 深圳市寶安區航城街道洲石路 743 號 電話：3598 0068 (香港) 廣東安老院舍網址： <a href="http://www.syyiju.cn">http://www.syyiju.cn</a>														
4.	頤盈投資有限公司	佛山市暢享營養老院有限公司 佛山市南海區獅山鎮羅村縱一路南 1 號 廣東安老院舍網址/微信公眾號： gh_a805db814b3														
5.	<p align="center"><b>24/25 「中心智囊團」(9 月會議)</b></p> <p>歡迎有興趣會員參與列席新年度「中心智囊團」會議，在會議內提出你對中心寶貴的意見。如有興趣人士，請向儀姑娘查詢。下次會議日期是 9 月 30 日上午 10 時在中心禮堂舉行，敬請家會大使和委員抽空出席。</p>															
6.	<p align="center"><b>[家會]安排</b></p> <p>請留意下次家會日期:24 年 9 月 4 日(三)，家會以實體及 YouTube 直播提供。會員透過手機連結直播，即時進入家會現場視聽。亦可同步瀏覽中心網頁 <a href="http://www.yuonec.org.hk">www.yuonec.org.hk</a> 登入【每期耆訊】下載最新消息。</p> <p align="center">🌸預告內容🌸</p> <table border="1" data-bbox="188 1865 1177 2022"> <thead> <tr> <th>家會日期</th> <th>主題</th> <th>主持人</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9 月 4 日(三)</td> <td>愛「護」有嘉</td> <td>吳姑娘</td> </tr> <tr> <td>10 月 9 日(三)</td> <td>耆樂共融</td> <td>徐/湯 Sir</td> </tr> <tr> <td>11 月 6 日(三)</td> <td>「智能」安老</td> <td>梁姑娘</td> </tr> </tbody> </table> <div data-bbox="1265 1783 1409 1921" style="text-align: right;">  </div> <div data-bbox="1193 1928 1485 2007" style="text-align: right;"> <p><a href="http://www.yuonec.org.hk">www.yuonec.org.hk</a></p> </div>	家會日期	主題	主持人	9 月 4 日(三)	愛「護」有嘉	吳姑娘	10 月 9 日(三)	耆樂共融	徐/湯 Sir	11 月 6 日(三)	「智能」安老	梁姑娘			
家會日期	主題	主持人														
9 月 4 日(三)	愛「護」有嘉	吳姑娘														
10 月 9 日(三)	耆樂共融	徐/湯 Sir														
11 月 6 日(三)	「智能」安老	梁姑娘														

# 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」護老者月會之視視關心(N03275)

日期：2024年9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：護老者

名額：35人

內容：了解視力退化為長者的日常生活所帶來的不便及有關的照顧技巧，並介紹有效溝通的小貼士。

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8月8日上午 9:00 起接受電話報名。



新

## 2024 護老者中秋探訪 (N03277)

日期：2024年9月16日及17日

時間：上午 10:00 – 下午 4:00

費用：免費

地點：本中心服務範圍

對象：護老者

名額：30人

內容：中秋節臨近，社工為護老者作關懷探訪及慰問，並送上中秋禮物，向護老者表達關心。

備註：

1. 社工會個別通知探訪日期時間及進行電話慰問。

由姑娘甄選，不用報名

# 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」護老者月會之視視關心(N03275)

日期：2024年9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：護老者

名額：35人

內容：了解視力退化為長者的日常生活所帶來的不便及有關的照顧技巧，並介紹有效溝通的小貼士。

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8月8日上午 9:00 起接受電話報名。



新

## 2024 護老者中秋探訪 (N03277)

日期：2024年9月16日及17日

時間：上午 10:00 – 下午 4:00

費用：免費

地點：本中心服務範圍

對象：護老者

名額：30人

內容：中秋節臨近，社工為護老者作關懷探訪及慰問，並送上中秋禮物，向護老者表達關心。

備註：

1. 社工會個別通知探訪日期時間及進行電話慰問。

由姑娘甄選，不用報名

# 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。

## 畫出好心情(1) (N03278)

日期：2024年9月7日(星期六)

時間：上午10:00 – 12:00

費用：免費

地點：中心多用途室

對象：有需要護老者、護老者

名額：6人

內容：讓護老者放鬆心情，運用和諧粉彩和藝術文字，製成送給自己的「祝福手繪」鼓勵卡，為自己送上一份禮物，為照顧路上注入正能量；同時亦互相分享照顧的心路歷程，互相鼓勵，以舒緩照顧壓力。

備註：

1. 參加者需懂書寫文字。

2. 2024年8月8日上午9:00起接受電話登記，截止日期：8月24日；登記後，社工梁姑娘會進行簡單評估及甄選，因照顧壓力而受到情緒困擾之護老者將獲優先考慮。



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。

## 畫出好心情(1) (N03278)

日期：2024年9月7日(星期六)

時間：上午10:00 – 12:00

費用：免費

地點：中心多用途室

對象：有需要護老者、護老者

名額：6人

內容：讓護老者放鬆心情，運用和諧粉彩和藝術文字，製成送給自己的「祝福手繪」鼓勵卡，為自己送上一份禮物，為照顧路上注入正能量；同時亦互相分享照顧的心路歷程，互相鼓勵，以舒緩照顧壓力。

備註：

1. 參加者需懂書寫文字。

2. 2024年8月8日上午9:00起接受電話登記，截止日期：8月24日；登記後，社工梁姑娘會進行簡單評估及甄選，因照顧壓力而受到情緒困擾之護老者將獲優先考慮。



新