



# 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：

## 2026 年 1 月份耆訊

### 家會主題：認知有計






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

## 優化活動/班組報名方式：


(除了特別備註外) 所有活動請 **1 月 8 日(星期四)**，

**上午 9 時開始報名**

1. 繳費活動須親身交費,按次序報名
2. 電話登記  如免費活動超額登記會以抽籤  方式,於每月月底公佈,中籤者致電或前往中心取票作實 (成功登記者需自行記下日期/時間)
3. 義工活動以抽籤方式,留意截止日期
4. 班組設立:[繳費留位],現有舊生在每學期結束前繳交下期學費作實留位。逾時繳費將不獲留位
5. 活動兩小時前懸掛紅色/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。

貼 ：親身報名備  
籌號+點心紙

## [家會] 以實體方式提供

家會日期	主題	無須報名 歡迎會員、 護老者當日 到場出席	家會 QR Code
<b>26 年 2 月 4 日 (星期三) 上午 9:30/下午 2:00</b>	<b>回顧與展望 (負責人：陳經理)</b>		

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。

## 2025/26 年度美國雅培製藥有限公司代售加營素/怡保康奶粉安排：

產品	加營素(新價)	低糖加營素(新價)	怡保康	活力加營素
日期、 購買時間	\$195(900 克)/ \$95(400 克)	\$205(850 克)	\$225(850 克)/ \$105(400 克)	\$225(850 克)
2026 年 3 月 5 日(四)	下午 2:15-4:00 (截止登記日期：2 月 23 日)			
2026 年 3 月 24 日(二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：3 月 13 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：

3. 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



### 天天見你面獎勵計劃(三) (N03883)

**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：**2026 年 1 月 7 日、2 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。

**註：**會員所累積分數會保留至 26 年 3 月底，每個新年度開始之累積分數會歸零。

## 健康教育及生活推廣



### 退化性膝關節炎：護理及運動 (N03959)(黃先生)

**日期：**2026 年 3 月 18 日(星期三)

**時間：**上午 10:00 – 11:00

**費用：**免費

**地點：**中心禮堂

**對象：**會員

**名額：**50 人

**內容：**透過講解讓參加者了解膝部退化性關節炎的正確運動及護理方法。關節保護守則。解決因關節而引起的日常生活困難的方法。

**備註：**

1. 2025 年 1 月 8 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. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講

新



# 教育及發展



## 2026 潮中送暖展關懷~賀年篇 (N03956) (負責人：何姑娘)

日期：2026 年 2 月 14 日(星期六)

時間：上午 9:00 – 12:30

費用：免費

地點：潮州會館中學(香港新界馬鞍山恆安邨)

對象：中心義工(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. 2026 年 1 月 8 日起上午 9:00 親臨中心報名登記，截止日期：1 月 15 日。如報名超出名額，將以抽籤決定取錄名單，名單將於 1 月 31 日公佈。

2. 參加者請於 2 月 14 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



截止日期：1 月 15 日

公佈結果：1 月 31 日

## 耆樂團契(第四期)(N03945)

(聚會日期及時間：2026 年 1 月 6 日至 3 月 10 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：	1 月 6 日	1 月 13 日	1 月 20 日	1 月 27 日	2 月 3 日
內容：	查經週	讚美操	聖經知識	福音電影週	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。

# 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。

## 愛心義工組會議 (1-3 月)(N03928)(負責人：湯先生)

日期：2026 年 1 月 28 日 (星期三) 時段：上午 10 : 45 - 11 : 45 ;

日期：2026 年 2 月 11 日 (星期三) 時段：上午 10 : 30 - 11 : 30 ;

日期：2026 年 3 月 25 日 (星期三) 時段：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. 2026 年 1 月 8 日(星期四)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。

## 長青樂同行-長青共舞 (N03961) (負責人：湯先生)

日期：2026年1月17日(星期六)

時間：上午 10:00 – 12:00

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：活動能力良好的長者義工

名額：10 人

內容：中心集合後前往青少年中心，由青少年中心邀請青少年接受訓練，學習簡單舞蹈技巧，並擔任導師角色，帶領老友記進行舞蹈學習。老友記及青少年將共同製作舞蹈道具，例如啦啦球、扇或絲帶，並合力拍攝一條完整的舞蹈影片。

活動前將預備低糖健康小茶點，於影片拍攝完成後，一同享用，製造溫馨分享時刻。

備註：1. 由2026年1月8日上午9:00起致電或親身中心登記，1月12日截止報名，若該時段報名人數超過10人，會於1月13日抽籤。



新



截止日期：1月12日

公佈結果：1月13日

## 「擁抱過去·展望未來」小組 (N03933) (負責人：湯先生)

日期：2026年1月8日至2月12日(逢星期四)

時間：上午 9:15 – 10:45

第一節 (1月8日)：認識新朋友，認識「心的枷鎖」

第二節 (1月15日)：接受，不等於「認輸」

第三節 (1月22日)：看清念頭，別被「綁架」

第四節 (1月29日)：活在當下，我是「觀察者」

第五節 (2月5日)：什麼對我最重要？

第六節 (2月12日)：帶著接納，重新上路

請已成功報名的  
義工準時出席

# 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 2026-2 月(N03953) (負責人：吳姑娘)

日期：2026年2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：有需要護老者及其照顧者一同參與

名額：15 人

內容：新年小遊戲/手工 歌曲分享

備註：1 2026年1月8日(星期四)上午9:00起接受電話或親身報名。



# 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、懷疑或確診患有認知障礙症等，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。

## 自製「酒店式香水」體驗工作坊(N03904) (負責人：吳姑娘)

日期：2026年2月23日(星期一)

時間：上午9:30 – 11:00

費用：\$20 已包香水材料費及小組物資(中心資助8成費用)

對象：有需要護老者(優先)

內容：嗅覺直接影響人的情緒及心情，甚至幫助集中力和記憶力，因此工作坊主要透過香水的氣味去刺激個人嗅覺去製造愉悅的心情

工作坊內容：

1. 體驗不同香薰的氣味
2. 分享香薰的功用及來源
3. 了解不同五星級酒店香水的製作方程式
4. 一起製作屬於自己的香水

地點：中心禮堂

名額：10人

新



截止日期：1月15日

公佈結果：1月31日

備註：1. 2026年1月8日上午9:00起接受電話或親臨報名，職員將於2月2日前通知交費作實。

2. 活動有需要護老者優先，亦預留部分名額予一般護老者，如報名人數多於名額會安排抽籤，抽籤結果會於1月31日前公佈。

## 認識家中護老者的精神壓力(N03954) (負責人：吳姑娘)

日期：2026年2月24日(星期二)

時間：上午9:30 – 10:30

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：40人

內容：邀請衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊到中心分享：

1. 簡介認知障礙症的徵狀
2. 認識家中護老者的精神壓力

備註：1. 2026年1月8日上午9:00起接受電話或親臨報名

2. 講座由衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊主講

3. 歡迎護老者及其被照顧者一同參加

新



## 改善記憶 – 日常生活應用篇(N03932) (負責人：吳姑娘)

日期：2026年1月28日(星期三)

時間：上午9:30 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者、護老者及會員

名額：40人

內容：邀請衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊到中心分享：

1. 簡介認知障礙症的徵狀
2. 認知障礙症長者如何改善記憶
3. 日常生活應用篇

備註：1. 即日起接受電話或親身報名。

2. 講座由衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊主講

3. 歡迎護老者及其被照顧者一同參加

尚餘少量名額



# 護老者支援活動



## 「顧得開心」護老者月會之新春祝福(N03957) (負責人：梁姑娘)



日期：2026年2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：40人

內容：透過輕鬆活動讓護老者彼此認識交流，並一起感受新春歡樂的氣氛，享受放鬆時刻，從而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。

2.2026年1月8日(星期四)上午9:00起接受電話報名。

## 創意掛飾迎新春(N03958) (負責人：梁姑娘)

日期：2026年2月7日(星期六)

時間：上午 10:00 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：8人

內容：讓護老者放鬆心情，運用不同的手工材料製作一個創意新春掛飾，可作家居佈置以增添新年氣氛。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. 2026年1月8日起上午9:00接受電話登記，截止日期：1月15日；如人數超額，將會於1月31日進行抽籤，並由負責職員個別通知中籤者報名。



截止日期：1月15日

公佈結果：1月31日

新



## 25/26 護老者復康用品借用服務(第四期) (N03925) (負責人：梁姑娘)

日期：2026年1月2日至3月31日

時間：上午 8:30 至下午 5:30

地點：本中心

名額：不限

費用：免費

對象：護老者及中心會員

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。

## 25/26 護老資訊支援服務(第四期) (N03924) (負責人：梁姑娘)

日期：2026年1月2日至3月31日

時間：上午 8:30 至下午 5:30 對象：護老者

地點：多用途室

費用：免費

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。

# 1 月家事報告

1.	2026 年 1 月 1 日(星期四)元旦公眾假期，中心暫停開放，1 月 2 日(星期五)照常開放。在此祝賀各位老友記： <b>新一年身壯力健、事事順利、歲歲平安！</b>
2.	<p><b>36 周年聚餐- 通知 1 月 16 日如期舉行!!</b></p> <p>原定於 11 月 28 日晚上 6 時半舉行的「耆妙恩典、分處開展」36 周年聚餐，因大埔宏福苑嚴重火災突發事件，活動需延期舉行，對此深表歉意。經本中心再度調整後，聚餐將<b>改期至:2026 年 1 月 16 日(星期五);時間及地點維持原定安排,不作更改。</b></p> <p>當日未能出席者應在 12 月 23 日前憑收據完成辦理退款，逾期不獲受理。感謝會員及親屬繼續支持出席，讓宴會得以延續舉行，1 月 16 日星期五到時見大家。當晚出席聚餐人士獲送贈[平安如意]福袋，未能出席/已退款者將不會補發。</p>
3.	<p><b>喜訊:「錦英分處」開幕禮</b></p> <p>感謝上帝豐盛的恩典，中心一直積極尋找，等候十年後獲社署成功批出錦英既地方，籌備至今，分處已順利完成裝修工程，並即將投入服務。為誌慶擴展事工，本會(基督教聖約教會)謹訂於 3 月 7 日下午三時舉行「錦英分處」開幕典禮(地點: 沙田馬鞍山錦英路 9 號錦英商場 LG2 樓 1 號 A 舖)。</p> <p>當晚出席 36 週年感恩聚餐人士，請保留派送「珍寶卡」。憑卡可獲優先登記參觀「錦英分處」開幕禮，容後公佈登記方法。</p>
4.	<p><b>新年度【會員續會】安排(2026/27 年度)</b></p> <p>為處理新年度續會事宜，今期耆訊連同【續會通知書】提醒會員由 <b>2026 年 3 月 9 日(星期一)</b>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"> <li>• 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。</li> <li>• 如有個人資料更改例如：聯絡手電、居住狀況或離世等，或變更接收【耆訊】資料的方式，請盡早致電通知中心更新。</li> </ul> <p>備註: 會籍期一年，2027 年 3 月 31 日到期會自動失效。每年須辦理續會手續。</p>
5.	<p><b>【新老友】入會手續 (2026/27 年度)</b></p> <p><b>2026 年 1 月 1 日起將暫停辦理新會員入會手續。</b>若 60 歲或以上、居住鄰近區域的長者欲申請入會，由 <b>26 年 4 月 8 日(星期三)</b>開始才辦理新會員入會事宜。</p> <p>歡迎有意入會者致電登記、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。</p>
6.	<p><b>送贈「禦寒棉被/毛氈」</b></p> <p>冬季時節，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」<b>免費送贈給有需要的長者</b> - 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>
7.	<p><b>冬防/防騙措施</b></p> <p>年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<b>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。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 外出前，應確保所有門窗已經上鎖；</li> <li>✧ 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；</li> <li>✧ 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；</li> <li>✧ 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；</li> <li>✧ 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；</li> <li>✧ 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;</li> <li>✧ 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</li> <li>✧ 舉報並封鎖所有可疑訊息和電話號碼</li> </ul>

8.

**「利是」通告**

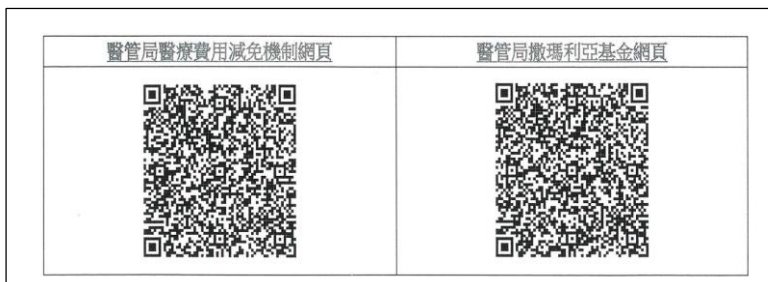
新年期間「利是」取其意頭指順利各事，擁有健康財富之意。基於根據《防止賄賂條例》指引，依據本中心訂立收受利益的指引，指明「員工不可接受會員給予的金錢或饋贈」。如會員節贈紅包，鼓勵自行投入「愛心箱」，於每年度結束交由中心智囊團委員點算，並將所得款項直接存入老人中心發展基金作為發展服務之用。敬請會員懇辭「利是」錢給予個別員工、導師或義工，在此多謝會員對中心的愛戴和心意。

9.

**外間消息**

醫院管理局（醫管局）於 26 年 1 月 1 日實施的醫療費用援助優化措施，包括放寬入息及資產限額、簡化申請程序、設立「有條件減免」安排，並將合資格受惠人數由約 30 萬大幅增加至 140 萬。主要減免措施及資格：

- 放寬收入及資產限額(二人或以上家庭：入息限額放寬至每月入息中位數的 100%;一人家庭：入息限額放寬至 150%;放寬至申請公屋資產限額)
- 擴闊 65 歲以下人士有限期的醫療費用減免及延長減免期限至 18 個月;及放寬家庭定義(與申請人同住但無密切經濟關係的家庭成員，可不納入經濟審查範圍)
- 簡化申請流程
  - 現持認可減免證明者可繼續享有優惠，毋須重新申請/或確認的經濟審查資格可先獲部
  - 分或全額減免，並於三個月內補交文件。設立專責隊伍協助病人，並設立電子化申請
  - 流程- 分階段提升 HAGO 醫療費用援助一站通平台等網申請資格



10.

**[家會]無須預先報名，歡迎當日到場出席**

請留意下次家會日期:26 年 2 月 4 日(星期三)，家會以實體及 YouTube 直播方式同時進行。會員透過手機連結直播即時進入家會現場視聽。邀請您加入「家會」WhatsApp 公告群組，接收【每期耆訊】最新活動資料。

家會日期	主題	負責主持
26 年 2 月 4 日(三)	回顧與展望	陳經理
3 月家會暫停一次(辦理續會+問券)		



家會  
二維碼