



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



2024 年 1 月份者訊

家會主題：防冬防騙

最新活動推介

郵寄地址

『歲月有情·築夢傳承』1-3 月生日會 (N02924)

日期：2024 年 3 月 22 日(星期五)

活動時間：下午 2:30 – 下午 4:00 [壽星拍攝時間:下午 2:00-2:30]

對象：1-3 月生日有效會員

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)

費用：壽星價\$100、賀壽價\$110、非會員/嘉賓價\$120

(每位壽星報名時可攜不多於三位以賀壽或親友出席。)

名額：228 人(19 圍)

報名方法：由 2 月 26 日(一)上午九時開始親身報名，額滿即止。

內容：拍攝精美壽星相、賀壽儀式、遊戲、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。壽星請在下午 2:00-2:30 前到達酒樓拍攝壽星相，逾時不設補拍。

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)

3. 紅色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會取消或作另行通知。

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
蒜香脆燒雞 薑米菜粒肉崧炒飯
干燒伊麵 千歲小蟠桃



丁兆文	朱鳳蓮	吳偉明	李劉玉珍	林蓮珠	徐小華	梁秀貞	陳少琼	陳煥章	黃立昌	楊有娣	歐潔群	黎潤祥	譚志全
孔秀麗	江幼娟	吳雅芳	李慶秋	林賽娥	殷昌雄	梁佩珍	陳月紅	陳瑞冰	黃志平	楊金妹	潘久	盧玉嫻	譚長義
文慕真	江廷芳	吳聲偉	李潔儀	林麗娟	翁桃金	梁金好	陳玉兒	陳瑞玲	黃志強	楊培英	潘月金	盧芬芳	譚愛慈
文麗芳	江得嬌	吳麗珍	李寶琴	林耀波	袁美珠	梁厚安	陳玉蓮	陳瑞群	黃秀慧	楊梅英	潘銀英	盧曼玲	譚碧霞
方淑儀	江勝	呂佩妍	李耀楷	林艷冰	袁群英	梁美桃	陳合	陳潔芳	黃佩玲	楊惠心	潘鳳貞	蕭目	譚慧芳
王少英	何世昌	宋日彤	杜少文	邱卓珊	袁麗珍	梁美蓮	陳志群	陳潔蓮	黃後容	楊華瑩	潘艷和	霍玉珍	關玉蓮
王玉	何玉貞	巫玉英	杜啟裕	邱慧齡	馬桂蘭	梁桂芬	陳沙	陳瑩心	黃美琴	楊燕兒	盤虹	鮑裕儀	關俊奇
王官清	何志賢	李小燕	沈鳳好	邱觀英	馬愛銀	梁淑珍	陳玖玖	陳燕娥	黃珠莉	葉有	蔡妙玲	戴銀英	蘇松發
王泗海	何秀華	李月雲	阮燦權	姚月娟	馬學泉	梁細維	陳秀珍	陳靜雯	黃素梨	葉桂蓮	蔡瑞美	薛美娟	蘇淑治
王楚清	何美嫻	李以儉	周健貴	姚杰權	常慧娟	梁媛卿	陳秀琼	陳麗美	黃國珠	葉笑娥	蔡瑞卿	薛惠興	蘇麗娟
王樹賢	何美儉	李玉清	周煥莊	姚玫瑰	張之芹	梁惠珍	陳邦寧	麥秀梅	黃連有	葉靜薇	蔣淑娥	謝秀珍	鍾女云
丘燕華	何卿	李兆淇	周錦儀	姚麗芳	張玉嫻	梁超	陳思明	麥淑兒	黃惠敏	葛佩芳	衛玉珠	謝玲美	
古玉清	何桂雲	李秀玉	房曙岑	施養堅	張四妹	梁燕霜	陳美雲	麥景笑	黃景沛	董超恩	衛婉玲	謝珍霞	
司徒美碧	何國榮	李秀珊	易慧祈	柯清娜	張玉英	梁麗嫻	陳容寶	麥紫蘭	黃愛珍	雷鳳愛	鄧若賀	謝間娣	
甘松偉	何惠	李卓霖	易興顏	柳永凱	張玉燕	梁麗霞	陳桂蓮	麥潔蓮	黃照容	廖肖英	鄧煥珠	謝麗卿	
甘瑞雲	何惠嬌	李孟春	林小玲	洪子通	張愛嫻	莊亦麗	陳真成	勞婉玲	黃瑞歡	廖其峯	鄧劍光	謝鑽儀	
甘鑑	何蓮清	李松基	林自然	洪月娣	張劍龍	莊兆雄	陳素卿	曾水連	黃義漢	廖惠招	鄧艷珍	鍾玉鳳	
任月梅	何黎彩麗	李奕德	林秀蘭	洪美華	張慧妍	莫少英	陳訓吉	曾美心	黃綺霞	廖煒寬	鄭四妹	鍾金定	
任連港	何錦池	李海仙	林育文	洪敏玉	張慧清	莫秀芬	陳惜娟	曾淑華	黃慕潔	甄綺柳	鄭秀香	韓積光	
任連雲	何龍彪	李敏婷	林玲璋	紀麗華	張潔貞	莫燕明	陳淑玲	曾德鑒	黃潔賢	趙立志	鄭偉玲	韓穎璇	
伍玉珍	何鏡滔	李淑賢	林冠莊	胡惠綿	張聲美	郭志志	陳淑蓮	曾麗紅	黃潤芝	趙寶玉	鄭錦笑	鄺何麗琼	
伍美蓮	何麗珍	李惠嫦	林紅	韋佩蘭	張麗芳	郭炳輝	陳凱廉	馮少文	黃潤璋	劉再雲	鄭寶琴	鄺和安	
伍潔蓮	何麗娟	李惠蓮	林桂英	倪邦興	張麗貞	郭美英	陳惠嫻	馮健華	黃蓮玉	劉淑凌	黎石梅	鄺笑容	
朱玉紅	余偉群	李琼	林務珍	凌秀英	張麗華	郭景賢	陳掌珍	馮漢連	黃燕	劉鈺珍	黎作榮	鄺淑明	
朱金職	吳住光	李愛珍	林華南	唐素卿	張麗賢	郭瑞明	陳琼花	馮慕貞	黃麗梅	劉鳳瑤	黎秀蘭	鄺葉	
朱秋梅	吳炎松	李煥容	林順利	唐連桂	張耀祖	郭瑞珍	陳琼芳	黃月嵩	黃寶明	樊銀妹	黎國棟	羅合群	
朱紅梅	吳娟英	李綺玲	林瑞芳	夏愛容	戚瓊珠	郭慧卿	陳雲龍	黃水有	楊少華	歐陽文藝	黎惠萍	羅瑞英	
朱美芳	吳素香	李翠明	林碧霞	孫健先	梁玉蓮	郭蓮新	陳愛春	黃玉霞	楊月卿	歐陽玉顏	黎碧霞	譚巧娥	

以下活動請於 1 月 11 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

[家會] 以實體方式提供(須預約登記)

家會日期	主題	選擇場次	名額
24 年 3 月 6 日 (星期三)	回顧與心聲	(A) (N02947) 上午 9:30-10:30	60
		(B) (N02948) 下午 2:00-3:00	60

備註: ① 1 月 11 日(四)致電中心登記參加實體家會

② 中心當日以 YouTube 直播方式讓會員參與(會員已登記懂使用手機+WhatsApp)

③ 家會當日不作活動報名和出席蓋印

迎「龍」送兔新春送暖行動(N02840)

寒冬將至、農曆新年臨近,本中心安排於:

1 月 31 日(星期三)上午 9:00 – 下午 4:00

送上窩心禮物予今年度有效會員,祝福大家身體康泰! 暖暖溫情!

對象: 12 月 31 日或之前為中心有效會員

方法: 會員必須攜同會員證親臨中心領取(在辦公時間內)

請自備環保袋(逾期無效, 額滿即止)

備註:

1. 領取者須在當日出示有效會員證,未能出示者則禮物欠奉

2. 會員可委託配偶、親友或工人憑證代領禮物

3. 由於資源所限,禮物未盡相同,望能見諒

4. 中心保留作出活動修改的權利

23/24「天天有禮」積分賞(四) (N02863)

日期: 2024 年 3 月 6 日(領取禮物日)

時間: 上午 9:00 – 下午 4:00

內容: 「天天 VIP」會員拍卡分數將更改為「每日一到中心」獲 1 分(不分上下節數), 滿 80 分以上者可致電登記預約在家會日換領禮品, 換領後隨即扣取分數。

註: 1. 會員需在 12 月 7 日致電中心預約登記。

2. 換領禮品選項: A-烏冬 B-洗潔精 C-洗衣粉 D-蝦子麵

3. 所累積分數保留至 24 年 3 月底, 新年度開始之累積分數會歸零。

未領取禮物者, 請盡快於 3 月前登記換領!!

風·花·嚙遊之旅 (N02930)

日期：2024 年 3 月 21 日 (星期四)

時間：上午 9:30 – 下午 4:00

名額：48 人

費用：\$240

地點：荔枝角公園嶺南之風、御名園酒樓點心放題、維多利亞公園花卉展覽

對象：中心會員

內容：早上由中心出發前往荔枝角公園嶺南之風，參觀園內中式建築及感受文化氣息，中午至荔枝角碧海藍天御名園酒樓享用午市點心放題；午膳後參與維園欣賞花卉展覽，2024 年花卉展覽主題花是「香彩雀」，欣賞園林造景和花藝擺設。[注意：午膳點心放題或會因季節而變更為團餐而不另行通知。]

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 48 人
2. 2024 年 1 月 11 日(星期四)開始接受致電或親身登記，1 月 25 日前截止報名。額滿即止。成功登記者將由中心致電通知繳費，並需於 1 月 25 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. 此活動費用已包括膳食及旅遊巴車費。
5. 午膳點心放題或會因季節而變更不作個別通知。
6. 活動前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，三號風球或以上，活動將取消，安排再容後通知。

新



護理牙齒知多點講座(N02926)

日期：2024 年 1 月 24 日 (星期三)

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：40 人

地點：中心禮堂

費用：免費

對象：中心會員

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 1 月 11 日接受電話登記。
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。
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會取消或另作安排。

新



2024 潮中送暖展關懷~賀年篇 (N02879)

日期：2024 年 2 月 3 日 (星期六)

時間：上午 9:00 – 12:00

名額：20 人

費用：免費

地點：潮州會館中學(香港新界馬鞍山恆安邨)

對象：中心會員 (行動良好者)

內容：農曆年臨近，潮州會館中學的學生親臨中心帶領中心長者一同前往學校，學習一同製作健康年糕與新穎布藝揮春，同賀新年。

備註：

1. 活動由 1 月 11 日致電中心登記，先到先得，額滿即止。
2. 請於 2 月 3 日(六)當日上午 8:50 分到達中心集合報到，由潮中學生帶領參加者前往學校出席活動。

新



23/24 八法五步太極學習班(N02949)

日期：2024 年 1 月 18 日至 3 月 14 日 (逢星期四) (2 月 15 日及 22 日暫停)

時間：下午 2:00 – 4:00

名額：15 人

地點：馬鞍山體育館(沙田馬鞍山鞍駿街 14 號) 如未懂前往者，可向活動負責人唐姑娘查詢。

費用：\$20

對象：歡迎 55-59 歲對太極有興趣、未曾學習太極及活動良好之長者會員登記

內容：八法五步圍繞著太極拳“擁、捋、擠、按、採、搦、肘、靠”八種勁法，結合“進、退、顧、盼、定”五種步法，以及站樁和行進兩種鍛煉形式進行，從而形成了一套具有文化性、健身性和簡易性的太極拳普及套路，動作結構簡單及容易掌握。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. 合資格者請由 1 月 11 日起親臨中心報名交費作實。
2. 參加者須穿著輕便服裝及鞋、足量飲用水。

新



會員 – 馮堯敬中學樂繽紛 (N02929)

日期：2024年2月28日(星期三)

時間：下午2:30 – 3:30

名額：50人

地點：香港中國婦女會馮堯敬紀念中學(新界沙田馬鞍山恆光街10號)

費用：免費

對象：中心會員

內容：由香港中國婦女會馮堯敬紀念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. 活動由1月11日致電中心登記，先到先得，額滿即止。
2. 請準時下午2:10在耀安長者鄰舍中心集合。
3. 活動與香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心協作

新



安老按揭及保單逆按計劃講座(N02928)

日期：2024年2月28日(星期三)

時間：上午10:00 – 12:00

名額：30人

地點：中心禮堂

費用：免費

對象：中心會員(歡迎年55-59歲人士登記報名)

內容：香港按揭保險有限公司派員到中心主講關於安老按揭及保單逆按計劃的資訊，為晚年退休生活做好準備。

備註：

1. 2024年1月11日接受電話登記。歡迎年55-59歲人士登記報名。
2. 此活動由香港按揭保險有限公司派員主講。
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風，此活動將會取消或另作安排。

新



長者常見眼疾及護眼之道(N02900)

日期：2024年3月12日(星期二)

時間：上午9:30 – 10:30

名額：40人

地點：中心禮堂

費用：免費

對象：中心會員

內容：透過講解參加者認識常見眼睛的毛病及出現時的徵兆，例如：老花、眼乾、淚溢、異物入眼、眼挑針、紅眼症和處理方法。促進自我管理健康生活方式。

備註：

1. 2024年1月11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
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風或因疫情嚴峻，此活動將會取消。

新



保護瀕危物種講座(N02912)

日期：2024年3月13日(星期三)

時間：上午9:30 – 10:15

名額：30人

地點：中心禮堂

費用：免費

對象：中心會員

內容：漁農自然護理署派員主講不同瀕危動植物種類及相關法例，向參加者宣揚保護瀕危動植物信息。

備註：

1. 2024年1月11日接受電話登記。
2. 此活動由漁農自然護理署派員主講。
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風，此活動將會取消或另作安排。

新



應用「食物安全五要點」以應付與食物有關的抗菌素耐藥性問題講座(N02913)

日期：2024年3月18日(星期一)

時間：下午2:30-3:15

名額：30人

地點：中心禮堂

費用：免費

對象：中心會員

內容：食環署派員主講不同的食物安全問題及對剩餘食物的處理方法。

備註：

1.2024年1月11日接受電話登記。

2.此活動由食環署派員主講。

3.紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風，此活動將會取消或另作安排。

新



2023/2024 愛心剪髮服務(3月)(N02905)

日期：2024年3月20日(星期三)

時間：上午9:30-11:30

對象：中心會員

地點：中心禮堂

名額：25人

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11日起需致電中心報名，讓中心安排剪髮時段，每時段限6-7人進入禮堂

4.會員配帶口罩，在前門進入中心，並進行體溫量度 5.參加者須於剪髮前自行在家清洗頭髮

6.參加者於剪髮當日如頭皮有損傷則不合適接受剪髮服務

7.參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



23/24 “愛我”運動日(3月)(N02911)

日期：2024年3月13、20、27日(星期三)

時間：下午1:30-3:55

2024年3月8、15、22日(星期五)

時間：上午9:00-11:25

共6節。每人只可預約兩節其中一時段(45分鐘)

地點：休憩室

費用：免費

對象：只限曾修畢“愛我”健康日，及獲發「愛我」健康襟章的會員預約

名額：72人(每節名額4人，先到先得)

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：

1.2024年1月11日起接受電話登記 2.參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)

3.如預約時段尚有餘額，歡迎即場登記使用。4.未修畢“愛我健康日”而未獲「愛我健康襟章」之人士，可向職員登記。



耆樂團契

(聚會日期及時間：2024年1月2日至2024年2月27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2日	1月9日	1月16日	1月23日
內容：	讚美操	查經週	聖經問答比賽	金曲會知己

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

2024/25 全港門球大賽 (N02903)

日期：2024 年 1 月 14 日 (星期日)

時間：上午 9:00 – 下午 6:00

地點：斧山道運動場

費用：免費

對象：夕陽紅會員

名額：8 人

內容：甲組大賽於 1 月 14 日(第一及二階段)舉行，比賽以小組單循環賽決定首名隊伍進入決賽。

備註：

自備門球棒、有效身份證、號碼布及糧水、統一的制服及包趾包踝的運動鞋，如賽事當日上午 7 時正天文台發出紅、黑色暴雨警告信號或懸掛三號或以上熱帶氣旋警告信號，賽事將會取消。更改日期時間地點將盡快另行通知。

新

百發百中鏢師大賽選手訓練班 (N02920)

日期：2024 年 2 月 28 日、3 月 4、5、11、12、19 日

時間：下午 2:15 – 3:30

對象：只限被挑選出賽百發百中鏢師大賽選手報名。

地點：中心禮堂、太子飛鏢道場

內容：count up 及 301 重點訓練。

備註：

活動共 6 堂，活動日期、時間及地點如下：

第一堂：2 月 28 日 (下午 2 時 15 分-3 時 30 分) (中心禮堂)

第二堂：3 月 4 日 (下午 2 時 15 分-3 時 30 分) (太子飛鏢道場)

第三堂：3 月 5 日 (下午 2 時 15 分-3 時 30 分) (中心禮堂)

第四堂：3 月 11 日 (下午 2 時 15 分-3 時 30 分) (中心禮堂)

第五堂：3 月 12 日 (下午 2 時 15 分-3 時 30 分) (中心禮堂)

第六堂：3 月 19 日 (下午 2 時 15 分-3 時 30 分) (中心禮堂)

新



名額：8 人

費用：\$150(中心資助 5 成)

鏢出耆異 – 飛鏢精英班 2024 年 3 月 (N02921)

日期：2024 年 2 月 28 日、3 月 4、5、11、12、19 日

時間：下午 3:30 – 4:45

對象：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
(本班預留 2 個名額予初學者)

名額：10 人

地點：中心禮堂、太子飛鏢道場

費用：\$150(中心資助 5 成)

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

備註：

活動共 6 堂，活動日期、時間及地點如下：

第一堂：2 月 28 日 (下午 3 時 30 分-4 時 45 分) (中心禮堂)

第二堂：3 月 4 日 (下午 3 時 30 分-4 時 45 分) (太子飛鏢道場)

第三堂：3 月 5 日 (下午 3 時 30 分-4 時 45 分) (中心禮堂)

第四堂：3 月 11 日 (下午 3 時 30 分-4 時 45 分) (中心禮堂)

第五堂：3 月 12 日 (下午 3 時 30 分-4 時 45 分) (中心禮堂)

第六堂：3 月 19 日 (下午 3 時 30 分-4 時 45 分) (中心禮堂)

新



＊義工服務＊

2023/2024 愛心義工組會議(10-12)(N02742)

日期：2024 年 1 月 31 日 (星期三) 上午 10:00 – 11:00

2024 年 2 月 21 日 (星期三) 下午 3:00 – 4:00

2024 年 3 月 27 日 (星期三) 上午 10:00 – 11:00

對象：中心長者義工

名額：180 人

地點：中心禮堂

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. 於 12 月 7 日致電中心報名登記。
2. 如對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir



義工 – 馮堯敬中學樂繽紛 (N02925)

日期：2024 年 2 月 20 日(星期二)

時間：下午 2:15 – 3:30

費用：免費

對象：愛心義工組

名額：50 人

地點：香港中國婦女會馮堯敬紀念中學(新界沙田馬鞍山恆光街 10 號)

內容：由香港中國婦女會馮堯敬紀念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. 活動與香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心協作
2. 義工請由 1 月 11 日(星期四)致電中心報名，額滿即止。
3. 請準時下午 2:10 在耀安長者鄰舍中心集合。

新



迎春接福賀年掛飾班 (N02931)

日期：2024 年 1 月 19 日(星期五)

時間：上午 10:30 – 12:00

費用：免費

對象：愛心義工組 - 有巧手、及善於運用剪刀工具者較佳

名額：8 人

地點：中心禮堂

內容：由義工秀美擔任導師，教導義工們用利是封製作花形賀年掛飾，增添新年氣氛，樂也融融！

備註：

1. 義工在 1 月 11 日(星期四)起致電中心報名，額滿即止。
2. 1 月 15 日截止報名，若人數超過 8 人，1 月 16 日抽籤通知。

新

先登記，後抽籤



* 義工服務 *

新

閃耀氣球聯盟(初班) (N02927)

日期：2024 年 3 月 8 日至 3 月 27 日

時間：下午 4:30 – 6:00

費用：免費

先登記，後抽籤



對象：未曾參與過中心扭氣球班的長者義工優先報名。

名額：10 人

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)

內容：為了加強老友記及青年人及精神復康者的了解及地區間機構的聯繫，本中心與香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心及香港神託會創薈坊(馬鞍山)協作，舉辦一連串的活動，增加彼此交流及了解，展現才能和共同學習，為服務社區作好準備。活動設晉升機制，經考試後可成為進階班成員，增加扭氣球學習技巧後再培訓新成員。

服務方向：透過贈送不同扭氣球成品，發揮所長，讓區內街坊感受到歡樂的氣氛，增加進區聯繫。亦日後考慮推展其他社區展示使人歡樂。例如嘉年華活動、社區街站、醫院探訪及院舍探訪等。現正舉辦扭氣球初班，先學習扭氣球基本的技巧，然後在服務日將所學成品送贈服務對象。

參加者必須承諾可盡力出席日後的扭氣球活動。

扭氣球義工初班

課堂日期：

1) 3 月 08 日 (五) (聖公會) 時間：下午 4 時 30 分 至 6 時

2) 3 月 15 日 (五) (神託會) 時間：下午 4 時 30 分 至 6 時

【服務 1 - 街站】：

日期：3 月 16 日 (六) 時間：上午 10 時 至 12 時 30 分

地點：石門

【服務 2- 街站】：

日期：3 月 27 日 時間：下午 4 時 至 6 時

地點：耀安邨

1 月 11 日開始致電報名，2 月 15 日截止報名，若人數超過 10 人，2 月 16 日抽籤通知。

2023/24 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 \$175(900 克)/ \$83(400 克)	低糖加營素 \$180(850 克)	怡保康 \$216(850 克)/ \$95(400 克)	活力加營素 \$215(850 克)
2023 年 3 月 14 日 (四)	下午 2:15-3:45 (截止登記日期：3 月 7 日)				
2023 年 3 月 26 日 (二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：3 月 19 日)				

① 請致電中心登記，按職員提供之時段到中心購買奶粉。

② 預訂時需登記數量及產品種類，登記後不得更改

③ 每位會員可限購最多 6 罐。

④ 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。>

* 護老者活動 *

「願得開心」護老者月會之護老者的美好時光(N02909)

日期：2024年3月6日(星期三)

時間：下午 3:30 – 4:45

對象：護老者

名額：35人

費用：免費

地點：中心禮堂

內容：護老者彼此認識及分享照顧的心路歷程，交流心得，享用茶點，享受輕鬆的美好時光。

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 1 月 11 日起接受電話報名。

3.活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。



舒壓療癒浮游花瓶工作坊(N02908)

日期：2024年2月22日(星期四)

時間：下午 2:00 – 3:30

對象：護老者

名額：6人

費用：\$45

地點：中心多用途室

內容：運用專門的礦物油配合乾燥花製作一個獨一無二的浮游花瓶擺設，完成作品後可觀賞花在玻璃瓶中浮游，讓護老者療癒舒壓。

備註：

1.2024 年 1 月 11 日起請親臨中心報名，額滿即止。

2.中心津貼大部份材料費。

3.請自備環保袋存放作品。

4.活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。

新



花之蜜語浮游花瓶工作坊(N02910)

日期：2024年3月16日(星期六)

時間：下午 9:30 – 11:00

對象：只接受護老者及其被照顧者同時報名

名額：6人

費用：\$45

地點：中心多用途室

內容：護老者與其被照顧者一起運用專門的礦物油配合乾燥花，合力製作一個獨一無二的浮游花瓶擺設。完成作品後一起觀賞花在玻璃瓶中浮游，除了令心情愉悅外，同時一起回顧曾共渡的美好時光和表達心意與謝意。

備註：

1.此活動只接受護老者會員及其被照顧者同時報名參加。

2.2024 年 1 月 11 日起接受電話登記，經負責職員梁姑娘電話跟進後繳費作實報名。

3.中心津貼大部份材料費。

4.請自備環保袋存放作品。

5.活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。

新

先登記，
稍後負責姑娘電話跟進



2024 護老者新春探訪(N02906)

日期：2024年1月29日至2月9日

時間：上午 10:00 – 4:00

對象：護老者

名額：30人

費用：免費

地點：中心禮堂

內容：新春臨近，社工為護老者作關懷探訪及慰問，並送上新春禮物，向護老者表達關心。

＊護老者活動＊

23/24「護老好新手」關顧計劃(第三期) (N02918)

日期：2024年2月19日至3月25日(逢星期一)

時間：下午2:00 – 3:00

對象：護老者

名額：10人

費用：免費

地點：護老者家中

內容：此計劃尤其適合在職的新手護老者，透過六節的主題短片，讓新手護老者認識長者的護理需要及照顧長者的基本技巧、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，為自己的護老旅程上作好準備，社工同時會進行定期的電話關顧，以提供適切的支援。新手護老者亦可從中建立正面思想以面對照顧壓力。

第一節：認識長者的護理需要及中心護老者支援服務

第二節：長期護理服務知多少

第三節：認識認知障礙症及照顧技巧

第四節：預防家居意外

第五節：資源好幫手

第六節：做個輕鬆護老者

備註：

1. 此小組適合護老年期為3年以下之護老者參加。

2. 參加者需略懂使用智能手機及可於 whatsapp 接收短片。

3. 2024年1月11日起接受電話報名。

23/24 護老者復康用品借用服務(第四期) (N02904)

日期：2024年1月2日至3月28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。

23/24 護老資訊支援服務(第四期) (N02902)

日期：2024年1月2日至3月28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。

＊認知障礙症及照顧者活動＊

護老者舒壓運動小組 2024 (N02919)

日期：2024年3月5日至3月26日(星期二)

時間：上午9:30 – 10:30

地點：中心禮堂

對象：照顧認知障礙症照顧者

名額：12人

費用：免費

內容：由職員帶領護老者一同做運動，包括拉筋操、肌力訓練及椅子運動。

備註：

1. 小組共4節，分別是3月5日、3月12日、3月19、3月26(逢星期二)。

2. 歡迎照顧有認知障礙症的中心已登記護老者、有需要護老者參加及其被照顧者。

3. 工作員亦會甄選有需要的人士加入小組。

3. 報名日期為1月11日起，名額12人，費用全免。

4. 參加者必須穿適合運動衣物及運動鞋。

先登記，如合資格，
稍後負責職員電話聯絡

* 有需要護老者活動 *

「好心情」有需要護老者月會- 3 月(N02914)

日期：2024 年 3 月 6 日 (星期三) 時間：下午 3:30 – 4:45
 對象：有需要護老者 費用：免費
 名額：12 人 地點：中心禮堂
 內容：1. 護老者分享 2. 參加者心得交流 3. 茶點時間

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 1 月 11 日起接受電話或親身報名。
3. 活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。

照顧者的秘密花園 (N02915)

日期：2024 年 3 月 1 日至 3 月 15 日 (逢星期五)
 時間：下午 2:30 – 3:45
 對象：已登記成為有需要護老者(資格：護老者需照顧 60 歲或以上體弱長者如：行動困難、長期卧床、長期病患、懷疑或確診認知障礙症等)
 費用：\$60
 名額：6 人
 地點：馬鞍山區內咖啡室
 內容：每節小組會分享不同的主題：
 1. 1/3/2024(五) 下午 2:30-3:45 你與他/她的甜蜜時刻
 2. 8/3/2024(五) 下午 2:30-3:45 他/她的優點
 3. 15/3/2024(五) 下午 2:30-3:45 我們的願景

備註：

1. 活動費用：優惠價\$60/位，已包三節下午茶費用(中心已津貼部份費用)
2. 2024 年 1 月 11 日起接受電話報名，如報名人數超過限額，會抽籤決定，抽中付費作實

新

先登記，後抽籤

1-2 月家事報告

1.	2024 年 1 月 1 日(星期一)元旦公眾假期，中心暫停開放，1 月 2 日(星期二)照常開放。而 2 月 10 日(年初一)至 13 日(年初四)為農曆新年公眾假期，中心暫停開放。2 月 14 日(年初五)將照常開放。在此敬祝各位老友記：新春愉快、身壯力健、「龍」馬精神、主恩滿溢!!!
2.	[中心通告] 正值流感活躍期，並本中心恢復正常服務，採取預防感染措施如下： • 開放中心偶到拍卡服務，憑會員證拍卡點名；訪客須預先登記資料 • 開放中心設施如度高磅重/量血壓/健身單車(二月份暫停預約時段使用中心運動設備) • 家會以實體+直播進行；需預約登記 • 中心如常舉行戶外/飲宴式和大型活動(取消強制防疫措施如出示快測結果證明) [進入中心時會員務請量體溫、使用消毒液清潔雙手；活動期間鼓勵佩戴口罩，並應保持社交距離避免多人聚集；中心範圍內均不可飲食；若身體不適、發燒或出現呼吸道感染症狀，請盡快求醫和避免參與中心活動。]
3.	「24/25 年度」會員續會安排 為處理新年度續會事宜，今期 1 月耆訊連同寄發【續會通知】及【接收耆訊意向表】，提醒會員在指定期間親臨中心在辦公時間內辦理續會，並繳交會費\$21 元。 • 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 2025 年 3 月 31 日。

4.	【喂·新老友】申請入會手續 (2024-2025 年度) 由 24 年 1 月 1 日起，本中心暫停辦理新會員入會手續；將由 4 月 4 日起開始辦理新入會手續，合資格的長者可親臨中心先填寫及遞交以下文件： • 會員登記表格連簽署個人資料收集同意書 • 相片一張 • 出示有效身份證明文件 • 2024-2025 年度會費\$21 凡 60 歲或以上、居住鄰近區域的長者欲申請入會，請先致電本中心預約指定日期辦理入會，會籍期至 2025 年 3 月 31 日，到期會自動失效。每年須辦理續會手續。												
5.	「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，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」錢在中心給個別員工、導師或義工，在此多謝會員對中心及員工的愛戴和心意。												
6.	送贈「禦寒毛氈」 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。												
7.	小心使用「WhatsApp」 近日針對 WhatsApp 的帳戶騎劫和騙案泛濫，為了保護個人私隱和財務安全，中心提醒會員使用 WhatsApp 時格外小心，要保護帳戶和個人資料： • 定期在 WhatsApp 設定中檢查已連結裝置，並登出不再使用或不明的裝置連結 • 為保障安全，啟用 WhatsApp 的雙重認證功能 • 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 • 在網上搜尋 WhatsApp 網頁版時，不要誤按虛假 WhatsApp 網頁版；不要點擊任何可疑的連結或附件(留意假網站和假客服) • 收到不明來歷或可疑的短訊時要提高警覺，切勿隨意打開連結或披露個人資料 • 一旦收到他人在 WhatsApp 要求借錢、匯款或提供個人資料的訊息，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												
8.	冬防措施 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。 ✧ 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； ✧ 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。												
9.	【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 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。 預告內容 <table><tr><th>家會日期</th><th>主題</th><th>負責主持</th></tr><tr><td colspan="3">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 10 日(三)</td><td>情永在頌主愛 放異彩創未來</td><td>陳經理</td></tr></table>  www.yuonec.org.hk	家會日期	主題	負責主持	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 10 日(三)	情永在頌主愛 放異彩創未來	陳經理
家會日期	主題	負責主持											
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 10 日(三)	情永在頌主愛 放異彩創未來	陳經理											

第 12 頁