



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



地址：馬鞍山錦英路 9 號錦英商場 LG 2 樓 01A 號舖
(近錦英巴士總站)

電話：3582 4387



歡迎掃二維碼查看地址



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

郵寄地址：



2026 年 10 月份耆訊

活動報名須知

貼 ：親身報名備
籌號+點心紙

報名日：家會翌日(2026 年 10 月 8 日)上午 9 時開始報名
(每次只限會員代一名會員報名)

1. ****一般活動****：視情況許可，可接受  報名。活動以先到先得處理，額滿者列入後補名單。
2. ****繳費活動****：必須親身  繳費並領取正式收據，方為有效報名。
3. ****先登記後報名活動****：除個別活動另有備註外，如超額登記，中心會以抽籤  方式決定取錄名單。
4. 報名者需自行留意截止、抽籤日期及公佈。成功取錄者將獲個別通知。並必須於指定日期內親臨中心繳費；逾期末繳費視為自動放棄，名額由後補名單依序遞補。
5. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

活動退款須知：

1. 所有活動 / 課程一經報名及購票確認後，不設退款及轉報。
2. 如報名者因個人理由未能出席或退出活動/課程，即日報名者可於即日內通知中心作「即日報廢」安排。但報名翌日或之後，其所繳費用一律概不退款。
3. 若活動/課程如因以下特別情況導致取消，本中心將安排退回有關費用，如：報名人數不足/場地問題/導師安排問題/天氣因素/其他突發事故
程序如下：退款者須於中心通知日起 14 個工作天內，攜同正式收據於辦公時間內到中心辦理退款。逾期恕不受理。
4. 退款手續 - 負責職員在辦理退款時，必須協助會員填寫《退款表格》，由收款者簽收確認，以完成整個退款程序。

基本會員活動 (留意活動對象)

年滿 60 歲或以上，及居住耀安邨、馬鞍山或鄰近區域，可申請會員。會費：\$21/年 (以財政年度計算)



「耀」陽升起、「錦」恩友里 37 週年感恩聚餐 (N04144) (負責人：文先生)

日期：2026 年 10 月 30 日 (星期五)

時間：下午 6:30 – 下午 10:00

下午 6:30 恭候入場，7:45 晚宴開始

下午 9:30 散席

對象：中心會員/護老者/非會員 名額：264 人

地點：海澄軒(海景酒店)沙田馬鞍山鞍駿街 29 號地下

費用：全圍價 (12 人一圍)：\$3600 (每人\$300) 如需包圍同席，必須同一時間到中心購票，並齊集 12 人會員編號及名單一併交付辦理

不包圍價：\$310(會員/護老者) / \$330 (嘉賓或非會員價)

歡迎會員/護老者及親友買票出席，名額有限，不設留位，售完即止。

每名會員可攜同最多三名親友一同買票。

內容：豐富中菜晚膳、37 週年會慶儀式、特色遊戲、會員才藝獻藝、致送樂齡心意予全場 85 歲以上會員出席者等;聚餐中安排外間團體表演。

當晚出席者均獲贈紀念品乙份。

1. 參加者請自行前往酒樓，敬請準時出席，逾時不候。
2. 特別安排：中心預留第四圍供 年長體弱、行動不便或輪椅人士報名。
3. 活動當日如遇三號以上颱風或紅、黑暴雨警告，未能如期舉行，中心將盡早通知參加者另作安排，若未能如期舉行，將改於 11 月 6 日(星期五) 補辦。查詢電話:26417787; 或中心 WhatsApp:68461892
4. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

尚餘少量名額

晚餐餐單

大紅乳豬全體
碧綠醬爆蝦球帶子
芝心百花球
紅燒海皇桃脂羹
清蒸大沙巴龍躉
宮廷香妃雞
欖菜肉崧炒飯
干燒伊府麵
薑汁蒸軟糕

沙田長者服務協作計劃 26-27 - 安心安居 長者家居安全嘉年華 (N04201) (負責人：徐先生)

日期：2026 年 10 月 31 日 (星期六)

時間：上午 10:00 – 12:00

對象：活動歡迎 60 歲或以上+ **活動能力良好**的會員和義工報名(不適宜輪椅代步及助行架使用者，參加者須衡量個人身體狀況方可報名，會員名額 42；義工名額 3)

地點：沙田瀝源邨沙田崇真學校禮堂

名額：45 人

費用：全免

內容：活動由沙田區 12 間長者中心聯同區內關愛隊合作，設置 12 個主題攤位增加防跌、防火等等的家居安全意識。每位出席的長者完成攤位遊戲後會獲贈家居安全禮物包。活動設有旅遊巴由耀安長者鄰舍中心往返沙田瀝源邨沙田崇真學校。

備註：1. 活動歡迎 60 歲或以上+ **活動能力良好**的會員和義工報名(不適宜輪椅代步及助行架使用者，參加者須衡量個人身體狀況方可報名，會員名額 42；義工名額 3)

2. 2026 年 10 月 8 日起上午 9:00 可致電中心或親臨中心報名，額滿列為後備處理。

3. 此活動屬沙田區福利辦事處 2026-27 年度沙田區長者服務協作計劃，並由社會福利署贊助。

4. 參加者當日上午 9:45 於中心集合(自備食水)，上午 11:30 乘旅遊巴回程。



新



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

基本會員活動
(留意活動對象)

年滿 60 歲或以上，及居住耀安邨、馬鞍山或鄰近區域，可申請會員。會費：\$21/年
(以財政年度計算)

耀安中心活動

參觀消防局(N04209)(負責人：黃先生)

日期：2026 年 11 月 11 日(星期三)

時間：上午 10:30 – 11:45

對象：此活動歡迎 60 歲或以上+ **活動能力良好**(不用輔助工具)的會員報名

名額：24 人

費用：免費

活動地點：馬鞍山消防局(集合地點：耀安主處禮堂)

內容：參加者 10:30 在耀安長者中心禮堂集合，然後步行到消防局參觀，一起聆聽專業消防員講解，然後在消防局門外解散。

備註：1. 2026 年 10 月 8 日起可致電或親臨中心登記，截止日期 10 月 29 日;如超過名額會進行抽籤，於 10 月 30 日公佈中籤結果及張貼名單在中心壁報上。



截止日期：10 月 29 日

抽籤日期：10 月 30 日



新

2026/2027 愛心剪髮服務(11 月)(N04214)(負責人：徐先生)

日期：2026 年 11 月 11 日 (星期三)

時間：上午 9:30 – 11:30

對象：中心會員

名額：25 人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：由喜樂義工隊，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. 是次服務由喜樂義工隊提供。

3. 會員由 10 月 8 日(星期四)上午 9:00 起可親臨或致電中心報名，按指定安排剪髮時段出席。名額有限，額滿後之報名者將列入後備名單；如有空缺，職員將主動通知。

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



耀

新

基本會員活動
(留意活動對象)

年滿 60 歲或以上，及居住耀安邨、馬鞍山或鄰近區域，可申請會員。會費：\$21/年
(以財政年度計算)

耀安中心活動

老友運動齊起動講座(N04226)(負責人：黃先生)

日期：2026 年 11 月 25 日(星期三)

時間：下午 3:00 – 4:00

對象：中心會員

名額：60 人

費用：免費

地點：中心耀安主處禮堂

內容：紅十字會派員在講座中講解針對各主要肌肉的家居運動及運動重要性講座，30 分鐘齊齊跟隨指引試做針對各主要肌肉的家居運動，減低長者跌倒風險。

備註：1. 2026 年 10 月 8 日起接受電話報名。
2. 此活動由紅十字會派員主講。
3. 活動當日會有輕量活動，參加者需行動能力良好，活動當日需穿輕便服裝。



耀

新

肉質植物介紹及護理講座(N04173)(負責人：盧姑娘)

日期：2026 年 10 月 26 日(星期一)

時間：上午 9:30 – 11:30

對象：中心會員

名額：60 人

地點：耀安主處禮堂

費用：全免

內容：介紹各種肉質植物及護理方法，增加對植物的知識及興趣；讓參加者在家中嘗試種植，增加生活的樂趣和享受與植物連結的好處。

備註：1. 2026 年 9 月 10 日上午 9:00 起接受電話及親身報名。
2. 此活動由康樂及文化事務署派員主講。



耀

尚餘少量名額

誰是心中王魔術分享會(N04217)(負責人：儀姑娘)

日期：2026 年 12 月 1 日(星期二)

時間：上午 10:30 – 11:30

對象：中心會員(只限活動能力良好的會員參加)

名額：70 人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：邀請<<循道衛理佈道團>>主領有詩歌分享、福音魔術及講道信息分享。歡迎邀請對基督教信仰有興趣之朋友參加。

備註：12026 年 10 月 8 日上午 9:00 開始致電/親臨中心報名，先到先得，額滿即止。



耀

新

基本會員活動
(留意活動對象)

年滿 60 歲或以上，及居住耀安邨、馬鞍山或鄰近區域，可申請會員。會費：\$21/年
(以財政年度計算)

耀安中心活動

長者日 2026(N04223) (負責人：文先生)

日期：2026 年 11 月 14 日 (星期六)

時間：上午 10:00 – 12:00



耀

新

對象：中心會員

名額：160 人

地點：耀安主處禮堂

費用：全免

內容：是次嘉年華以攤位遊戲形式，讓參加者於遊戲當中活用腦筋，完成遊戲的參加者會獲致送敬老禮物一份。

備註：1. 2026 年 10 月 8 日上午 9:00 起，耀安及或錦英中心接待處登記領取「入場券」，每人限取 1 張，先到先得，額滿即止。

2. 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，活動將取消。

3. 活動當日如有查詢，可致電 35824387 與中心同工聯絡。

4. 完成遊戲的參加者會獲致送敬老禮物一份。

耆樂團契(第三期)(N04186)(負責人：儀姑娘)

(聚會日期及時間：2026 年 10 月 6 日至 11 月 24 日，逢星期二，上午 10:30-11:30)

活動透過多元化內容，包括：唱詩、閱讀經文、時事探討、學習手工、福音電影、集體遊戲等，藉此探討基督教信仰課題，並建立「身、心、社、靈」均衡的健康生活模式。

聚會內容：

日期：	10 月 6 日	10 月 13 日	10 月 20 日	10 月 27 日
內容：	我的故事(往事)	細聽你的話	健康舞	高手在民間
日期：	11 月 3 日	11 月 10 日	11 月 17 日	11 月 24 日
內容：	我的家	細聽你的話	手工週	點點心意點點唱

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張先生 聯絡及查詢。

2026年10月份活動一覽表(耀安主處活動)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 廿一	2 廿二	3 廿三	830 馬鞍山夕陽紅(第三季) 900 26/27「耀陽友里」齊健康
4 廿四	5 廿五	6 廿七	7 廿八	8 廿九	9 廿九	10 九月初一
	8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:00 守護天使：跨代同行(OEP)-訓練班 10:30 耆樂團契(第三期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安)	8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:30 聚會 14:30 「願得開心」護老者月會之 智破防騙攻略	9:00 「耀陽友里」齊健康 9:30 聚會 14:30 耆樂團契(第三期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安)	8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 輕盈唱家班(第三期) 15:30 Ukulele夏威夷小結他培訓班(第三期)	9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 耆樂團契(第三期) 9:30 耆樂唱家班(第三期) 10:00 認知刺激治療小組 14:00 活學活用普通話班(第三期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安) 16:30 長青樂同行-社區桌遊設計共創日	830 馬鞍山夕陽紅(第三季) 855 賽馬會老友運動計劃-室內步行挑戰 900 「耀陽友里」齊健康 900 山水畫進階班(第三期) 1030 山水畫基礎班(第三期)
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八
	9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 13:45 粵曲班A(第三期) 15:30 粵曲班B(第三期)	8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:00 守護天使：跨代同行(OEP)-訓練班 10:30 耆樂團契(第三期) 13:45 柴娃娃歌唱A班(第3期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第3期)	8:30 「陪著你走」喜樂分享會(耀安集合) 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 10:00 精神健康工作坊-體驗靜觀 15:15 2026/2027耆樂團聚(第二期)	8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 10:30 輕盈唱家班(第三期) 13:30 耆妙樂韻班(第三期) 15:30 Ukulele夏威夷小結他培訓班(第三期)	9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:00 耆樂團契(第三期) 9:30 耆樂唱家班(第三期) 10:00 認知刺激治療小組 14:00 活學活用普通話班(第三期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安) 16:30 長青樂同行-社區桌遊設計共創日	830 馬鞍山夕陽紅(第三季) 900 「耀陽友里」齊健康 900 山水畫進階班(第三期) 1030 山水畫基礎班(第三期)
18 重陽節	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五
		8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:00 守護天使：跨代同行(OEP)-訓練班 10:30 耆樂團契(第三期) 13:45 柴娃娃歌唱A班(第3期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第3期)	9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:30 彈力帶運動講座 14:30 燦旋陀螺體驗 A組 15:30 燦旋陀螺體驗 B組	8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 生活化英語班(三) 10:30 輕盈唱家班(第三期) 13:30 耆妙樂韻班(第三期) 15:30 Ukulele夏威夷小結他培訓班(第三期)	9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:00 耆樂團契(第三期) 9:30 耆樂唱家班(第三期) 10:00 認知刺激治療小組 14:00 活學活用普通話班(第三期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安) 16:30 長青樂同行-社區桌遊設計共創日	830 馬鞍山夕陽紅(第三季) 900 「耀陽友里」齊健康 900 山水畫進階班(第三期) 1030 山水畫基礎班(第三期)
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二
	9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:30 肉質植物介紹及護理講座 13:45 粵曲班A(第三期) 15:30 粵曲班B(第三期)	8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:00 守護天使：跨代同行(OEP)-訓練班 10:30 耆樂團契(第三期) 13:45 柴娃娃歌唱A班(第3期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第3期)	9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 15:00 愛心義工組(10-12月)	8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 生活化英語班(三) 10:30 輕盈唱家班(第三期) 13:30 耆妙樂韻班(第三期) 15:30 Ukulele夏威夷小結他培訓班(第三期)	9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 18:00 「耀」騰升起、「錦」恩友里 37週年感恩聚餐	830 馬鞍山夕陽紅(第三季) 900 「耀陽友里」齊健康 900 山水畫進階班(第三期) 1000 沙田長者服務協作計劃26-27-安心安居 長者家居安全嘉年華 1030 山水畫基礎班(第三期)

以上活動如有更改，一切以最新公佈為準，敬請注意！

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。

「耀陽友里」齊健康

在中心(耀安主處)開放時間，歡迎會員可隨時登記自助使用運動器材及設備，
備註：當使用單車機或振健樂時，請先向當值義工出示會員証登記及索取籌號。
每人只限每日一次(限時20分鐘)。並必須清楚閱覽各項設備之使用步驟及安全守則。

如有身體不適或特殊情況，請即時告知職員。

本中心保留隨時修訂守則之權利。

2026年10月份活動一覽表(錦英分處活動)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 廿一	2 廿二 9:00 錦英友里齊健康 14:15 齊讀美來健體排練班	5 廿四 錦英星期六不開放
4 廿四	5 廿五 9:00 錦英友里齊健康 9:30 棋樂無窮借還服務上午班(10-11月) 10:00 護腦和多點 (10-11月) 14:30 棋樂無窮借還服務下午班(10-11月)	6 廿六 9:00 錦英友里齊健康 9:15 早農郁一郁(10-11月)	7 廿七 9:00 錦英友里齊健康 15:15 音樂團聚(第二期)	8 廿八 9:00 錦英友里齊健康 10:00 錦英鬆一鬆 2 10:00 沙之奇幻旅程	9 廿九 9:00 錦英友里齊健康 14:15 齊讀美來健體排練班	10 九月初一 錦英星期六不開放
11 初二	12 初三 9:00 錦英友里齊健康 9:30 棋樂無窮借還服務上午班(10-11月) 10:00 護腦和多點 (10-11月) 14:30 棋樂無窮借還服務下午班(10-11月)	13 初四 9:00 錦英友里齊健康 9:15 早農郁一郁(10-11月) 14:00 拳拳到肉伸展班(第二期)	14 初五 8:15 「陪著你走」喜樂分享會(錦英集合) 9:00 錦英友里齊健康 15:15 音樂團聚(第二期)	15 初六 9:00 錦英友里齊健康 10:00 錦英鬆一鬆 2 10:00 沙之奇幻旅程 13:45 柴娃娃歌唱C班(第3期)	16 初七 9:00 錦英友里齊健康 14:15 齊讀美來健體排練班	17 初八 錦英星期六不開放
18 重陽	19 初十 重陽翌日	20 十一 9:00 錦英友里齊健康 9:15 早農郁一郁(10-11月) 14:00 拳拳到肉伸展班(第二期)	21 十二 9:00 錦英友里齊健康 15:15 音樂團聚(第二期)	22 十三 9:00 錦英友里齊健康 10:00 錦英鬆一鬆 2 10:00 沙之奇幻旅程 13:45 柴娃娃歌唱C班(第3期)	23 十四 9:00 錦英友里齊健康 14:15 齊讀美來健體排練班	24 十五 錦英星期六不開放
25 十六	26 十七 9:00 錦英友里齊健康 9:30 棋樂無窮借還服務上午班(10-11月) 10:00 護腦和多點 (10-11月) 14:30 棋樂無窮借還服務下午班(10-11月)	27 十八 9:00 錦英友里齊健康 9:15 早農郁一郁(10-11月) 10:45 26/27 護老好新事 14:00 拳拳到肉伸展班(第二期)	28 十九 9:00 錦英友里齊健康 10:00 錦英護老者小角落 15:15 音樂團聚(第二期)	29 二十 9:00 錦英友里齊健康 10:00 錦英鬆一鬆 2 13:45 柴娃娃歌唱C班(第3期)	30 廿一 9:00 錦英友里齊健康	31 廿二 錦英星期六不開放

以上活動如有更改，一切以最新公佈為準，敬請注意！



WHATSAPP 廣播功能只限於已儲存中心手機號碼為聯絡之會員。

若想收取中心最新的活動資訊，以及最新近況，請緊記儲存中心手機Whatsapp號碼：6846 1892

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。



「錦恩友里」齊健康

在中心(錦英分處)開放時間，歡迎會員可隨時登記自助使用運動器材及設備，包括：1. 量高 + 磅重 2. 量血壓 3. 腳踏機 4. 平板電腦(指定日子)

備註: 當會員使用平板電腦時，請先向當值義工出示會員証登記及索取籌號。每人只限每日一次(限時20分鐘)。並請必須清楚閱覽各項設備之使用步驟及安全守則。如有身體不適或特殊情況，請即時告知職員。

本中心保留隨時修訂守則之權利。

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。

歡迎需要全/半職/部份時間照顧 60 歲長者的人士申請成為護老者會員

「顧得開心」護老者月會之五感之體驗(N04177) (負責人：梁姑娘)

日期：2026 年 11 月 4 日(星期三)

時間：上午 10:30 – 11:30

費用：免費

地點：耀安主處禮堂

對象：護老者、有需要護老者

名額：50 人

內容：研究顯示，感官刺激有助預防及延緩認知障礙症的病情，並有助改善長者情緒。是次月會讓護老者親身體驗各種的感官刺激包括視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺，並了解這此元素的活動對長者的認知能力及身心方面的幫助。另外，亦會介紹一些居家的感官刺激遊戲及活動。

備註：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。

2026 年 10 月 8 日上午 9:00(星期四)起接受電話報名

耀



星之祝福掛飾工作坊(N04224) (負責人：梁姑娘)

日期：2026 年 11 月 11 日(星期三)

時間：下午 2:00 – 4:00

費用：\$25

地點：耀安主處禮堂

對象：護老者、有需要護老者

名額：10 人

內容：參加者將親自揀選喜愛的顏色，編織一個獨一無二的「星之祝福掛飾」，透過自我鼓勵的字句，為自己注入正能量。過程中專注於每一個編織的動作和細節，從中獲得放鬆和平靜的感覺，暫時忘卻照顧身邊長者的煩憂和壓力，以達致療癒之果效。(參加者無需任何編織經驗。)

備註：1. 2026 年 10 月 8 日上午 9:00 起接受電話登記，截止日期：10 月 22 日，如人數超額，將會於 10 月 30 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 8 成活動費用由中心津貼。



截止日期：10 月 22 日

抽籤日期：10 月 30 日

耀



26/27 護老好新手(N04228) (負責人：梁姑娘)

日期：2026 年 10 月 27 日至 11 月 17 日(星期二)

時間：上午 10:45 – 11:45

費用：全免

地點：錦英分處活動室

對象：護老者、有需要護老者

名額：10 人

內容：新手護老者透過四節的小組，有助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，同時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及資源好幫手

第三節：認識認知障礙症及照顧技巧

第四節：家居安全知多 D、做個輕鬆護老者

備註：1. 如有興趣，先電話登記，並需經社工梁姑娘個別通知以確認報名。

錦



先留名，需社工評估後，
再作個別邀請

會員活動
(留意活動對象)

年滿 60 歲或以上，及居住耀安邨、馬鞍山或鄰近區域，可申請會員。會費：\$21/年
(以財政年度計算)

有需要護老者支援活動



耀安中心活動

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。

精神健康工作坊-體驗靜觀(N04196) (負責人：吳姑娘)

日期：2026 年 10 月 14 日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:15

費用：免費

地點：耀安主處禮堂

對象：有需要護老者、一般護老者

名額：20 人

- 內容：
- 認識自動導航的慣性模式與靜觀的同在模式的分別
 - 學習練習靜觀時如何將覺察力帶到身邊，從而安定心神
 - 學習如何把靜觀融入日常生活和建立練習靜觀的習慣

- 備註：
1. 即日起接受電話及親身報名。
 2. 活動由衛生署 長者健康外展分隊 導師(心理學家)帶領。



耀

尚餘少量名額

精神健康工作坊-自我關懷(N04225) (負責人：吳姑娘)

日期：2026 年 11 月 18 日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:30

費用：免費

地點：耀安主處禮堂

對象：有需要護老者、一般護老者

名額：20 人

- 內容：
- 認識經常過度的自我批評對精神健康的負面影響
 - 認識自我關懷及其好處
 - 學習在日常生活中實踐和培養自我關懷的方法

- 備註：
1. 2026 年 10 月 8 日起接受電話及親身報名。
 2. 活動由衛生署 長者健康外展分隊 導師(心理學家)帶領。



耀

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。

歡迎基本會員，有興趣參與義工活動/服務，請先登記成為中心義工

2026/2027 愛心義工組會議 (10-12 月)(N04190) (負責人：湯先生)

日期：2026 年 10 月 28 日(星期三) 時段：下午 3：00 - 4：00；

日期：2026 年 11 月 25 日(星期三) 時段：上午 10：00 - 11：00；

日期：2026 年 12 月 23 日(星期三) 時段：下午 3：00 - 4：00；

費用：免費

地點：耀安主處禮堂

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 10 月 8 日(星期四)上午 9:00 起接受電話登記。

耀



2026「老有所為活動計劃」頒獎典禮(N04231) (負責人：湯先生)

日期：2026 年 11 月 4 日 (星期三)

時間：下午 2:30 - 4:30

對象：參與「守護天使：跨代同行」的義工優先報名，
餘額方接受其他義工報名。

名額：40 人

地點：耀安主處禮堂

費用：全免

內容：透過 2026「老有所為活動計劃」頒獎典禮，讓「守護天使：跨代同行」的義工共聚，回顧活動點滴，並了解香港其他的老有所為活動，曠闊眼界，為日後義工服務做準備。

內容包括頒發獎項嘉許得獎團體、藝人及團體表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼環節等。

備註：1. 2026 年 10 月 8 日上午 9:00 起接受電話及親身報名。若報名人數超額會以抽籤方式決定。10 月 27 日截止報名，10 月 28 日義工會抽籤作實。

2. 活動由社署「老有所為活動計劃」推廣辦事處主辦



截止日期：10 月 27 日

抽籤日期：10 月 28 日



新

爆旋陀螺體驗 (N04218)(負責人：湯先生)

日期及時間：

A 組：10 月 21 日，星期三，下午 2:30-3:15 或

B 組：10 月 21 日，星期三，下午 3:30-4:15

義工只需要選擇其中一組報名

對象：中心長者義工

名額：20 人(每組 10 人)

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

費用：免費

內容：透過教授長者義工爆旋陀螺的知識及體驗，讓他們了解時下潮流玩意，增加對青年人的認識。
由講解爆旋陀螺規則，玩法及注意事項，然後分組體驗當中的樂趣。

報名日期：10 月 8 日上午 9:00 起致電或親身中心登記，10 月 13 日截止登記，若每組登記人數超過 10 人，會於 10 月 14 日抽籤。



截止日期：10 月 13 日

抽籤日期：10 月 14 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。

歡迎基本會員，有興趣參與義工活動/服務，請先登記成為中心義工

長青樂同行-夢想旅行裝扮師(N04233 / N04234)(負責人：湯先生)

日期：2026年11月7日及14日(星期六)(A班)

時間：上午10:30 – 12:00



截止日期：10月27日

抽籤日期：10月28日

日期：2026年12月5日及12日(星期六)(B班)

時間：上午10:30 – 12:00



新

對象：願意分享以往旅行經歷的長者義工

名額：10人

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

費用：免費

內容：老友記，就算唔洗周圍去，都可以擁有獨一無二嘅旅行回憶！

由一班年輕義工，同你一齊傾計，聽你分享從前旅行嘅故事，幫你設計造型，透過 AI 技術製作專屬你嘅旅行相同短片，整一本獨一無二嘅虛擬遊相簿。

報名日期：10月8日上午9:00起致電或親身中心登記，參加者只可以報A班或B班

10月27日截止報名，若超過報名人數，10月28日義工會抽籤

守護天使：跨代同行(OEP) – 長青宿營 2026 (N04184)(負責人：湯先生)

日期：2026年11月28日至11月29日(星期六-日)

對象：守護天使;跨代同行的義工優先報名，參加者需要行動能力良好、能自我照顧者。

名額：20人

地點：曹公潭戶外康樂中心

費用：免費



截止日期：11月12日

抽籤日期：11月13日

新

內容：由青年人和老友記在2日1也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

報名方法：2026年10月8日(星期四)上午9:00起接受電話登記。11月12日截止登記，若登記人數超過20人，11月13日抽籤通知作實。

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。

3.參加者需遵守營地規則，注意進出營舍時限：晚上10時前

26 年 10 月家事報告

1.	10 月 1、18、19 日分別為國慶日、及重陽節公眾假期休息，中心暫停開放。翌日 10 月 2 日(星期五)、10 月 20 日(星期二)中心會照常開放。															
2.	人事事宜： 基於個人照顧員 黎金壁 姑娘將進行社工進修兼讀課程之實習，中心將聘請活動工作員(替假)，由 26 年 10 月 8 日起至 27 年 3 月 25 日，每週兩日，以確保中心服務持續穩定。															
3.	「錦英」分處 10 月開放時間通告 「錦英」分處於 10 月開始全面開放；惟星期六服務維持只在「耀安」主處進行，「錦英」分處休息。請各位會員留意最新公告。															
4.	模擬走火演習安排 為使會員熟悉走火程序，本中心將於 10 月 7 日 (星期三) 家會期間，在 **耀安主處及錦英分處** 同步進行模擬走火演習。當日上午，敬請會員依從員工指示迅速撤離，並於指定集合地點匯合。是次演習旨在加強安全意識及提升應變能力，敬請會員積極配合。															
5.	長者健康服務整合 醫務衛生局基層醫療署現正整合及優化本港長者基層醫療健康服務，並提供最新資訊。由 10 月 5 日起，基層醫療署將會逐步把衛生署轄下的長者健康中心服務整合至地區康健網絡。長者健康服務將採用全新服務模式，大幅增加服務點，工作包括協調慢性疾病管理服務及提供更全面的長者健康評估服務，以更好照顧長者的基層醫療需要。服務整合會分兩階段進行，首階段將率先整合 9 間長者健康中心，包括北區、元朗、屯門湖康、荃灣、葵盛、新蒲崗、油麻地、筲箕灣和香港仔。餘下九間中心的整合工作預計將於 2027 至 28 年度內完成。 基層醫療共同治理網絡專線 2157 0500 [服務時間為星期一至六上午 9 時至晚上 9 時 (公眾假期除外)] 服務單張 															
6.	2026/27 年度季節性流感疫苗接種計劃 衛生署將於 2026 年 9 月推出新一年度流感疫苗接種計劃。合資格人士可透過各項疫苗注射計劃免費或獲資助接種季節性流感疫苗，流感高峰期，如患輕微呼吸道感染者人士請帶上口罩；嚴重者適宜留家休息及盡早求診。 合資格人士: 50 歲或以上香港居民;慢性病患者;院舍院友及照顧者;其他高危群組 接種渠道: - 公營接種點：基層醫療署地區康健站、醫管普通科門診/公立醫院/母嬰健康院 - 私家醫生診所：參與資助計劃醫生 - 醫健通 (HA Go) 平台：可查閱參與醫生名單及收費 查詢及預約: 疫苗資助計劃醫生專線：2125 2299;衛生防護中心熱線：2125 2125															
7.	「家會」~以「實體 + 直播」方式同步進行 請留意下次家會日期:26 年 11 月 4 日(星期三)，歡迎會員出席/透過手機掃描家會群組二維碼連結即時進入家會現場視聽。並提供[耆訊]pdf.檔閱覽最新耆訊。 <table><tr><th>家會日期</th><th>地點</th><th>主題</th><th>家會 QR Code</th></tr><tr><td rowspan="2">26 年 11 月 4 日 (星期三)上午 9:30</td><td>錦英(分處)</td><td>快樂操一操 (負責人：黎姑娘/莊姑娘)</td><td rowspan="3"> 無須報名 歡迎會員/ 護老者到 場出席</td></tr><tr><td colspan="2">*家會後安排「康文署之運動與健康展覽」， 歡迎會員參加，名額有限，額滿即止</td></tr><tr><td>26 年 12 月 9 日 (星期三)上午 9:30</td><td>耀安(主處)</td><td>愛的禮物 (負責人：黃 Sir/何姑娘)</td></tr></table> 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。			家會日期	地點	主題	家會 QR Code	26 年 11 月 4 日 (星期三)上午 9:30	錦英(分處)	快樂操一操 (負責人：黎姑娘/莊姑娘)	 無須報名 歡迎會員/ 護老者到 場出席	*家會後安排「康文署之運動與健康展覽」， 歡迎會員參加，名額有限，額滿即止		26 年 12 月 9 日 (星期三)上午 9:30	耀安(主處)	愛的禮物 (負責人：黃 Sir/何姑娘)
家會日期	地點	主題	家會 QR Code													
26 年 11 月 4 日 (星期三)上午 9:30	錦英(分處)	快樂操一操 (負責人：黎姑娘/莊姑娘)	 無須報名 歡迎會員/ 護老者到 場出席													
	*家會後安排「康文署之運動與健康展覽」， 歡迎會員參加，名額有限，額滿即止															
26 年 12 月 9 日 (星期三)上午 9:30	耀安(主處)	愛的禮物 (負責人：黃 Sir/何姑娘)														

沙田長者服務協作計劃 26-27 - 家居安全講座(N04213)(負責人：徐先生)

日期：2026年11月6日(星期五)

時間：上午 9:30 – 11:00

對象：中心會員

名額：40人

地點：錦英分處禮堂

費用：免費

內容：專業裝修導師向長者分享最新的家居安全資訊，提升居住安全。講座透過直播方式在錦英分處舉行。

備註：

1. 2026年10月8日上午9:00起可致電中心或親臨中心報名
2. 此活動由專業裝修導師透過直播方式主講。
3. 此活動屬沙田區福利辦事處 2026-27 年度沙田區長者服務協作計劃，並由社會福利署贊助。



錦



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

預防腸癌知多少(N04197)(負責人：莊姑娘)

日期：2026年11月11日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

費用：免費

名額：30人

地點：錦英分處禮堂

對象：中心會員

內容：透過講解讓長者認識大腸癌的成因,介紹大腸癌的徵狀，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。

- 備註：1. 2026年10月8日上午9:00起親臨或致電中心報名。名額有限，額滿後之報名者將列入後備名單；如有空缺，職員將主動通知。
2. 此活動由香港造口人協會導師主講



錦

新

錦英護老者小角落 – 11月(N04220)(負責人：吳姑娘)

日期：2026年11月25日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:30

對象：有需要護老者或一般護老者

名額：15人

費用：全免

地點：錦英分處禮堂

內容：- 過來人分享照顧技巧及心路歷程
- 護老者互相認識 - 照顧個案討論
- 放鬆小練習/靜觀

備註：

1. 2026年10月8日起上午9:00接受電話報名。



錦



鏢出耆異 - 飛鏢精英 A 班 2026(第三季) (N04219)(負責人：文先生)

日期：2026 年 11 月 16 日至 2027 年 1 月 4 日(星期一)(共 8 堂)

時間：下午 12:40 – 2:00



錦

費用：\$80

地點：錦英分處禮堂

對象：曾參加「鏢出耆異」入門班或精英班的學員報名，本班預留 8 個名額給未曾學習飛鏢的會員

名額：16 人

內容：為已學習飛鏢的學員作持續學習，建立及培養對飛鏢運動的技巧。

第一堂：11 月 16 日 星期一(下午 12:40-2:00) (錦英分處禮堂)

第二堂：11 月 23 日 星期一(下午 12:40-2:00 分) (錦英分處禮堂)

第三堂：11 月 30 日 星期一(下午 12:40-2:00 分) (錦英分處禮堂)

第四堂：12 月 7 日 星期一(下午 12:40-2:00 分) (錦英分處禮堂) (由專業教練指導)

第五堂：12 月 14 日 星期一(下午 12:40-2:00 分) (錦英分處禮堂)

第六堂：12 月 21 日 星期一 (下午 12:40-2:00 分) (錦英分處禮堂) (由專業教練指導)

第七堂：12 月 28 日 星期一 (下午 12:40-2:00 分) (錦英分處禮堂) (由專業教練指導)

第八堂：1 月 4 日 星期一 (下午 12:40-2:00 分) (錦英分處禮堂) ((由專業教練指導)

備註：1. 2026 年 10 月 8 日 (星期四)上午 9:00 開始，先留名登記。

2. 歡迎中心長者會員報名，參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。

** 如你對活動有興趣，或未曾學習飛鏢但希望加入，亦歡迎登記輪候。由職員個別通知已登記輪候會員繳費作實。請向文 Sir 登記查詢詳情或報名意向。

鏢出耆異 - 飛鏢精英 B 班 2026(第三季) (N04221)(負責人：文先生)

日期：2026 年 11 月 16 日至 2027 年 1 月 4 日(星期一)(共 8 堂)

時間：下午 2:00 – 3:20



錦

費用：\$80

地點：錦英分處禮堂

對象：曾參加「鏢出耆異」入門班或精英班的學員報名。

名額：16 人

內容：為已學習飛鏢的學員作持續學習，建立及培養對飛鏢運動的技巧。

第一堂：11 月 16 日 星期一(下午 2:00-3:20) (錦英分處禮堂)

第二堂：11 月 23 日 星期一(下午 2:00-3:20) (錦英分處禮堂)

第三堂：11 月 30 日 星期一(下午 2:00-3:20) (錦英分處禮堂)

第四堂：12 月 7 日 星期一(下午 2:00-3:20) (錦英分處禮堂) (由專業教練指導)

第五堂：12 月 14 日 星期一(下午 2:00-3:20) (錦英分處禮堂)

第六堂：12 月 21 日 星期一 (下午 2:00-3:20) (錦英分處禮堂) (由專業教練指導)

第七堂：12 月 28 日 星期一 (下午 2:00-3:20) (錦英分處禮堂) (由專業教練指導)

第八堂：1 月 4 日 星期一 (下午 2:00-3:20) (錦英分處禮堂) ((由專業教練指導)

備註：1. 2026 年 10 月 8 日 (星期四)上午 9:00 開始，先留名登記。

2. 歡迎中心長者會員報名，參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。

** 如你對活動有興趣，或未曾學習飛鏢但希望加入，亦歡迎登記輪候。由職員個別通知已登記輪候會員繳費作實。請向文 Sir 登記查詢詳情或報名意向。

錦英分處活動

鏢出耆異 - 飛鏢精英 C 班 2026(第三季) (N04222)(負責人：文先生)

日期：2026 年 11 月 16 日至 2027 年 1 月 4 日(星期一)(共 8 堂)

時間：下午 3:20 – 4:40

費用：\$80

地點：錦英分處禮堂

對象：曾參加「鏢出耆異」入門班或精英班的學員報名。

名額：16 人

內容：為已學習飛鏢的學員作持續學習，建立及培養對飛鏢運動的技巧。

第一堂：11 月 16 日 星期一(下午 3:20-4:40) (錦英分處禮堂)

第二堂：11 月 23 日 星期一(下午 3:20-4:40) (錦英分處禮堂)

第三堂：11 月 30 日 星期一(下午 3:20-4:40) (錦英分處禮堂)

第四堂：12 月 7 日 星期一(下午 3:20-4:40) (錦英分處禮堂) (由專業教練指導)

第五堂：12 月 14 日 星期一(下午 3:20-4:40) (錦英分處禮堂)

第六堂：12 月 21 日 星期一 (下午 3:20-4:40) (錦英分處禮堂) (由專業教練指導)

第七堂：12 月 28 日 星期一 (下午 3:20-4:40) (錦英分處禮堂) (由專業教練指導)

第八堂：1 月 4 日 星期一 (下午 3:20-4:40) (錦英分處禮堂) (由專業教練指導)

備註：1. 2026 年 10 月 8 日 (星期四)上午 9:00 開始，先留名登記。

2. 歡迎中心長者會員報名，參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。

** 如你對活動有興趣，或未曾學習飛鏢但希望加入，亦歡迎登記輪候。由職員個別通知已登記輪候會員繳費作實。請向文 Sir 登記查詢詳情或報名意向。



錦

社區長者藥物管理服務(N04204)(負責人：莊姑娘)

日期：2026 年 11 月 20 日 (星期五)

時間：上午 9:30 – 12:30



截止日期：10 月 22 日

抽籤日期：10 月 26 日

對象：必須有 3 種或以上慢性病；服用多種用藥。有變更藥物 (例如：加減藥物、劑量、劑型、服用時間)

名額：12 人

地點：錦英分處禮堂

費用：免費

內容：香港透過活動藥劑師一對一了解參加者現正服食藥物的劑量、次數及用藥習慣。讓其建立完整病歷及藥物清單，提高病人服藥的依從性。方便照顧者及參加者更易掌握用藥情況。

備註：

1. 2026 年 10 月 8 日上午 9:00 起至 22 日起接受電話登記，因名額有限會以抽籤形式。(姑娘會在抽籤前個別了解是否合乎以上資格) 10 月 22 日截止報名。如超過名額，10 月 26 日抽籤及公佈名單於中心內張貼，中籤者會個別通知。
2. 參加者必須先行登記「醫健通」及須要填寫「社區長者藥物管理服務-參加者轉介表格」
3. 活動當日設分流時段:(上午) 9:30-12:30 共 12 節。每人只可預約一節其中一時段(15 分鐘)
4. 此活動由香港藥物服務基金主辦。

腰背痛預防及復康運動講座(N04227)(負責人：黃先生)

日期：2026年11月18日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:30

對象：中心會員

名額：35人

地點：錦英分處禮堂

費用：免費

內容：香港復康會會派員在講座中講解腰背痛預防及示範復康運動，讓長者舒緩或減輕腰背痛。

備註：

1. 2026年10月8日上午9:00起可致電中心或親臨中心報名。滿列為後備處理。
2. 此活動由復康會派員主講。
3. 活動當日會有輕量伸展活動，參加者需行動良好或有恆常運動習慣為佳，活動當日需穿輕便服裝。

耆樂團聚(第二期)(N04188)(負責人：儀姑娘)

(聚會日期及時間：2026年10月7日至11月25日，逢星期三，下午3:15-4:15)

活動透過多元化內容，探討人生課題、康健運動、集體遊戲等，藉此關顧長者「身、心、社、靈」均衡的健康生活模式。

聚會內容：

日期：	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日
內容：	"民"歌起舞	聽故事	健康舞	你的故事
日期：	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日
內容：	聽故事	高歌一曲	手工週	小食會

對象：居住於錦英苑新入會者優先報名。另歡迎耀安「耆樂團契」參加者邀請新朋友陪同出席。

(耀安「耆樂團契」參加者不可同時報名)

報名方式：即日起接受親臨中心向儀姑娘預約登記

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張先生 聯絡及查詢。