



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：

2025 年 10 月份耆訊

家會主題：「退」休樂悠悠



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 **10 月 9 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
25 年 11 月 5 日 (星期三) (只有上午 9:30 實體家會)	「暖暖」在心頭 (負責人：黎姑娘)		

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。

天天見你面獎勵計劃(二) (N03860)

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: 10 月 8 日、11 月 5 日、12 月 10 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。

社交及康樂



「耆」妙恩典、分處開「展」36週年感恩聚餐暨錦英分處啟動禮 (N03841)

(負責人：陳經理)

尚餘名額，歡迎報名

日期：2025年11月28日(星期五)

時間：下午6:30 – 下午10:00

對象：中心會員/護老者/非會員 名額：300人

地點：彩福皇宴(石門店)

沙田石門安群街3號京瑞廣場1期3樓(石門站C出口)

費用：包圍價\$3600(共12人一圍可包括非會員/嘉賓、平均每位\$300)。

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

不包圍價：\$310(會員/護老者) / \$320(嘉賓或非會員價)

內容：豐富中菜晚膳、36週年會慶暨錦英分處成立啟動儀式、播放回顧與展望、會員太極及才藝表現、特色遊戲、致送樂齡心意予全場85歲以上會員出席者等；聚餐中安排神託會馬鞍山創耆坊「忘憂合唱團」、東華三院越齡「Upbeat」無伴奏樂隊表演。當晚出席者均獲贈36週年福袋乙份。

晚餐餐單

五福臨門大拼盤
富貴珊瑚炒蚌片
金瑤鮮蔬扒翡翠
黃金香脆鳳尾蝦
淮山杞子螺頭燉雞
碧綠金錢羅漢齋
清蒸游水龍躉斑
彩福脆皮吊燒雞
鮮蝦荷葉飯
成功紅豆桂花糕

備註：1. 即日開始，歡迎會員、護老者及親友親臨中心買票，先到先得，額滿即止。每名會員可攜同最多三名親友一同買票。

2. 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，請依票集合時間在本中心登車，逾時不候。鳴謝永東旅行社有限公司贊助。

「人生有幾多個十年」分享會(負責人：儀姑娘)

日期：2025年12月2日(星期二)

時間：上午10:30 – 11:30

對象：中心會員、護老者、非會員

名額：80人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：邀請<<MEM 循道衛理佈道團>主領分享會、內容包括：福音粵曲分享、福音魔術、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。

備註：請於2025年10月9日上午9:00開始致電中心報名，額滿即止。歡迎會員邀請對基督教信仰有興趣的朋友參加，每位會員可以邀請一位。

新



「有祢愛我」全港耆英佈道大會(N03853)(負責人：儀姑娘)

日期：2025年10月22日(星期三)

時間：上午8:45(集合時間) – 12:00

已報名之會員，請準時8:45到中心

健康教育及生活推廣



2025 流感疫苗資助計劃 (N03800)(負責人：儀姑娘)

日期：2025 年 11 月 4 日(星期二)

時間：上午 9:00 – 12:00

費用：免費

對象：中心會員

地點：中心禮堂

名額：200 人

必須親臨中心登記及攜
同身份證簽署同意書

現已接受登記

內容：因應衛生署疫苗資助計劃，及流感高峰期，中心為會員及 50 歲或以上護老者安排注射流感疫苗。按世衛(WHO)建議 25-26 年度北半球流感疫苗包括：類甲型/維多利亞/4897/2022(H1N1)病毒;類甲型/克羅利亞/10136RV/2023(H3N2)病毒;類乙型/奧地利/1359417/2021 病毒;類甲型/布吉/3073/2013(B/Yamagata 譜系)病毒。歡迎足 50 歲以上長者/護老者於 9 月 22 日起(星期一)攜帶身份證親臨中心報名，請參加者於活動當日按分流時間(分流紙)接種疫苗。合資格人士獲政府資助「疫苗資助計劃」可免費注射流感疫苗。名額 200 名。截止報名日期：10 月 31 日。

備註：

1. 合資格人士(足 50 歲以上長者/護老者)、及對雞蛋沒有過敏人士並須簽署「健康申報表」。
2. 如是出血症患者或服食薄血丸人士報名時請預先告知中心職員，則以深層皮下接種，以減少患者出血的風險。
3. 注射疫苗後兩星期才有效，維持一年。
4. 已報名者如注射當日或之前遇身體嚴重不適或有發燒症狀者，不宜注射，請盡早致電中心通知作安排。
5. 此活動與香港傳染病預防中心(HKPCDC)合辦。

1. 活動當天必須攜帶身份證正本。

2. 報名後派發及保存「打針分流紙」，請按打針時段提早 10 分鐘到中心按序取籌輪候。

3. 注射疫苗後，注射處可能出現輕微紅腫、疼痛外；或出現輕微發燒，身體疲倦、筋骨肌肉疼痛等徵狀，通常會兩天內自動減退。如有出現風疹塊等過敏反應、口舌腫脹或呼吸困難，必須立即就醫。

駕馭憤怒講座(N03849)(負責人：唐姑娘)

日期：2025 年 10 月 14 日(星期二)

時間：上午 9:30 – 10:30

對象：中心會員

地點：中心禮堂

名額：60 人

費用：免費

內容：讓長者多認識令人動怒的因素，及早察覺動怒時的身心反應，懂得處理、疏導及恰當地表達憤怒的原則及方法。

備註：1. 即日起接受電話登記。 2. 此活動由衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊派員主講。

尚餘少量名額



推廣健康老齡化



預防長者跌倒危機講座(N03879)(負責人：唐姑娘)

日期：2025 年 12 月 17 日(星期三)

時間：下午 2:30 – 4:00

對象：中心會員

地點：中心禮堂

名額：50 人

費用：免費

內容：讓長者多認識跌倒的內在及外在原因和介紹各種防跌小貼士，講座中亦會教導參加者進行由物理治療師設計的防跌運動操再日後自行練習，減低長者跌倒風險。

備註：1. 2025 年 10 月 9 日上午 9:00 後接受電話或親臨中心登記。 2. 此活動由廣福社區健康中心派員主講。

新



教育及發展



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。

生化性及化學性食物中毒的介紹及預防方法(N03877)(負責人：唐姑娘)

日期：2025年12月8日(星期一)

時間：上午9:45 – 10:30

對象：中心會員

名額：40人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：為加深長者了解食物所含的物質或媒介，具有對消費者健康構成不良影響的潛力，均歸類為"危害"。食物危害可分為生物、化學和物理三大類。常見的生物危害包括細菌、病毒和寄生物。

備註：1. 2025年10月9日上午9:00後接受電話或親臨中心登記。2. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。



新

護理牙齒講座(N03778)(負責人：唐姑娘)

日期：2025年12月3日(星期三)(更改日期)

時間：上午9:15 – 10:15

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：50人

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. 即日接受電話登記。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。

提醒已報名的會員出席，另尚餘少量名額

耆樂團契(第三期)(N03862)

(聚會日期及時間：2025年10月14日至12月9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：	10月14日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日
內容：	查經週	電影週	聖經問答比賽	暫停	平安福音堂領會

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

認知障礙症及照顧者活動



長者日 2025(N03882)(負責人：文先生)

日期：2025年11月15日(星期六)

時間：上午10:00 – 中午12:00

對象：中心會員

名額：160人

地點：中心禮堂

費用：免費

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. 請於10月9日起上午9:00到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. 活動當日如有查詢，可致電26417787與中心同工聯絡。

新



護老者支援活動



與「風」同行 – 護老者之精神壓力處理講座(N03881) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年11月24日(星期一)

時間：上午10:30 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者及有需要護老者

名額：40人

內容：讓護老者認識照顧中風長者的主要壓力來源、精神壓力的徵狀及面對照顧中風長者精神壓力的處理方法。

備註：1. 2025年10月9日上午9:00起接受電話登記。 2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。

新



「顧得開心」護老者月會之無障礙家居(N03880) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年11月5日(星期三)

時間：上午10:45 – 12:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：40人

內容：認識無障礙家居的設計及注意事項，讓家中長者在無障礙環境下住得舒適又安全，減低跌倒的風險。

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. 2025年10月9日(星期四)上午9:00起接受電話報名。



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 2025- 11 月月會(N03874) (負責人：吳姑娘)

日期：2025年11月5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：1. 分享AI技術如何於長者服務上應用 2. 分享有用AI程式幫助照顧者減壓

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. 2025年10月9日上午9:00起接受電話或親身報名。



我們一起去看海 2025(N03876)(負責人：吳姑娘)

日期：2025年11月14日(星期五)

時間：上午10:00 – 12:00

費用：免費

地點：海濱長廊

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)及其照顧者

名額：10人

內容：遊馬鞍山海濱長廊 逛超市購物

協助機構：邀請『50+義工』陪同長者遊海旁及逛街購物，讓護老者有喘息空間

備註：2025年10月9日上午9:00起接受電話或親身報名。



截止日期：11月21日

公佈結果：11月28日

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。

認知刺激治療小組 CST(第四季)(N03875)

由職員邀請，不用報名



(負責人：吳姑娘)

日期：2025年10月3日 – 11月7日(星期五)(共：6堂) 公眾假期休息

時間：上午 10:00 – 11:00

費用：免費

地點：中心多功能室

對象：照顧者及認知障礙症長者一同參與

名額：10人

內容：認知刺激療法，是一套為輕微至中度認知障礙症患者而設的非藥物治療方法，小組會為參加者提供多面向的認知訓練，包括體能活動、聲音刺激、懷緬治療、時事觸覺、辨識事物/人物、文字聯想、物件分類、現實導向、運算訓練等，以提昇患者的五感敏感度。

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。

當值組小聚 (N03886) (負責人：何姑娘)

日期：2025年10月22日(星期三)

時間：下午 3:45 – 4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：只限恆常當值義工，亦邀請曾參與當值的義工。

名額：40人

內容：隨著中心當值義工人數增加，透過相聚機會，讓新舊當值義工們彼此認識及交流，並資深義工經驗分享以彼此學習及傳承。活動中闡釋當值組義工職責及角色、收集意見、及小食分享以優化日後當值組的安排。

備註：1. 2025年10月9日(星期四)上午9:00後起在義工群組中回覆報名。

新

愛心義工組會議 (7-9月)(N03768), (10-12月)(N03864)(負責人：湯先生)

日期：2025年10月22日(星期三) 時段：下午3:00-4:00;

日期：2025年11月26日(星期三) 時段：上午10:00-11:00;

日期：2025年12月24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. 2025年9月4日(星期四)上午9:00起接受電話登記。



義工發展



截止日期：10月21日
公佈結果：10月22日

閃耀氣球聯盟 2025 (N03884) (負責人：湯先生)

日期：2025年11月7日、21日、12月5日、12日(星期五) (教學)

時間：下午4:30 – 6:00

日期：2025年12月13日(星期六) 上午10:00 – 12:00 (服務日準備)

日期：2025年12月13日(星期六) 下午1:30 – 4:30 (服務日)

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：對扭氣球有興趣的長者義工。(曾參與過中心閃耀氣球聯盟的義工優先)

名額：10人

內容：由氣球導師教授進階扭氣球技巧，讓參加者學習不同氣球總類，從而實踐服務，贈送扭氣球成品予不同對象。例如嘉年華活動、社區街站、醫院探訪及院舍探訪等。

參加者需要出席12月13日神託會嘉年華。

備註：

- 活動由2025年10月9日(星期四)上午9:00後致電中心報名，若人數超過10人，10月21日截止報名，10月22日義工會抽籤。

新

長青樂同行 – 軟餐茶聚工作坊 (N03871) (負責人：湯先生)

日期：2025年11月8日(星期六)

時間：上午11:00 – 12:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：1.正照顧患有吞嚥困難人士的長者義工或 2.日後會製作軟餐的長者義工優先

名額：10人

內容：已受訓的青少年共融大使將教授老友記製作軟餐，舉辦老友記軟餐茶聚工作坊活動。共融大使除了會分享所學，教授老友記製作軟餐的技巧，更會在茶聚彼此聯繫，達至長青共融。

備註：活動由2025年10月9日9:00後致電中心報名，截止報名日期:10月21日,若報名人數超過10人，則於10月22日義工會抽籤決定。

新



截止日期：10月21日
公佈結果：10月22日

2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮 (N03887) (負責人：湯先生)

日期：2025年11月5日(星期三)

時間：下午2:00 – 4:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：曾參與「食傳情」的義工優先報名，餘額方接受其他義工報名。

名額：40人

內容：透過2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮，讓「食傳情」的義工共聚，回顧往年義工點滴，並了解沙田區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：

- 活動由2025年10月9日9:00後致電中心報名，若報名人數超額會以抽籤方式決定。10月21日截止報名，10月22日義工會抽籤作實。
- 活動由社署「老有所為活動計劃」推廣辦事處主辦

新



截止日期：10月21日
公佈結果：10月22日

25 年 10 月家事報告

1.	10 月 1、7、29 日分別為國慶日、中秋節、及重陽節公眾假期休息，中心暫停開放。假期翌日 10 月 2 日(星期四)、10 月 8 日(星期三)及 10 月 30 日(星期四)中心會照常開放。															
2.	人事變更： 中心活動工作員唐嘉穎姑娘因個人原因將於 2025 年 11 月 4 日離職，衷心祝福她未來的道路蒙主引領、順利安康!中心將展開招聘程序，以填補相關職位空缺，確保服務持續穩定推展。															
3.	走火演習 為使會員熟悉走火程序，中心於今月家會 10 月 8 日中進行模擬走火演習，當日早上請會員依從員工之指示迅速撤離，並在集合地點匯合，敬請垂注。															
4.	2025 至 26 年度季節性流感疫苗接種計劃 衛生署衛生防護中心宣布，2025 至 26 年度季節性流感疫苗接種計劃本月 25 日展開，合資格的高風險群組，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，請應在踏入冬季流感季節前盡早接種，方可有效保障自己和家人的健康。 疫苗資助計劃(資助) 符合資格人士 50 歲或以上的香港居民 (以出生年份計)  長者透過網上預約系統，為子女預約到指定母嬰健康院接種疫苗。基層醫療署轄下的 25 個地區康健中心和地區康健站；以及醫院管理局的 74 間普通科門診和 38 間公立醫院免費接種疫苗。另可到已登記參與「疫苗資助計劃」的私家醫生診所，獲政府資助每劑 260 元資助額以接種接種季節性流感疫苗相關醫生名單資料可參閱網頁：apps.hcv.gov.hk/public/tc/SPS/Search。 有關季節性流感疫苗接種計劃資料，可瀏覽疫苗接種計劃專頁或於辦公時間內致電衛生防護中心(電話：2125 2125)查詢。															
5.	《施政報告》2025，詳情可瀏覽專題網頁:https://www.policyaddress.gov.hk 「安老政策」重點如下: 居家安老： - 增加「長者社區照顧服務券」至 16,000 張。 - 新增三個長者鄰舍中心，服務約 3,000 名長者。 - 試行出租新建福利設施，提供多元資助模式的日間護理服務。 - 優化「離院長者綜合支援計劃」。 院舍照顧： - 增加約 700 個資助安老宿位。 - 增加「長者院舍照顧服務券」至 7,000 張。 - 資助院舍保健員修讀護理保健師文憑課程。 大灣區養老安排： - 推出試驗計劃，資助綜援長者赴粵養老，每月資助 5,000 元，名額 1,000 個。 - 擴展「廣東院舍照顧服務計劃」，安老院增至 24 家，覆蓋八個城市。 - 試行分擔香港長者在內地自付醫療開支。 - 可攜現金援助款項直接匯入內地銀行帳戶，便利長者在粵、閩養老。															
6.	[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:25 年 12 月 10 日，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。 <table><tr><td>家會日期</td><td>主題</td><td>主持人</td></tr><tr><td>11 月 5 日(三)</td><td>「暖暖」在心頭</td><td>黎姑娘</td></tr><tr><td colspan="3">*因場地用作中心舉辦社署「老有所為活動計劃」頒獎典禮 2025，需以實體形式和網上直播同步，故 11 月 5 日上午家會實體，而下午只改以直播進行，不便之處，望能見諒。*</td></tr><tr><td>12 月 10 日(三)</td><td>活出「愛」</td><td>何姑娘</td></tr><tr><td>26 年 1 月 7 日(三)</td><td>認知有計</td><td>文 Sir</td></tr></table>  www.yiuonec.org.hk	家會日期	主題	主持人	11 月 5 日(三)	「暖暖」在心頭	黎姑娘	*因場地用作中心舉辦社署「老有所為活動計劃」頒獎典禮 2025，需以實體形式和網上直播同步，故 11 月 5 日上午家會實體，而下午只改以直播進行，不便之處，望能見諒。*			12 月 10 日(三)	活出「愛」	何姑娘	26 年 1 月 7 日(三)	認知有計	文 Sir
家會日期	主題	主持人														
11 月 5 日(三)	「暖暖」在心頭	黎姑娘														
因場地用作中心舉辦社署「老有所為活動計劃」頒獎典禮 2025，需以實體形式和網上直播同步，故 11 月 5 日上午家會實體，而下午只改以直播進行，不便之處，望能見諒。																
12 月 10 日(三)	活出「愛」	何姑娘														
26 年 1 月 7 日(三)	認知有計	文 Sir														